

תזונה בזמן מלחמה



בתקופת מלחמה יש שינויים רבים בהרגלי האכילה, בעקבות היציאה מהשגרה והמתח.

לעיתים קרובות השינויים הללו מלווים באכילה רגשית. חשוב להיות מודעים לכך, ולנסות ולשמור ככל האפשר על שגרת אכילה בריאה למען בריאותכם הנפשית והגופנית, עכשיו ובעתיד.

למה חשובה תשומת הלב לתזונה בעת הזו?

- התזונה הבריאה מחזקת את הגוף ואת היכולות שלו להתמודד במצבים מורכבים
- הגוף והנפש קשורים אחד בשני. כשאנחנו אוכלים בריא, מצבנו הנפשי חסין יותר. ולהפך.
- המלחמה לא תהיה לנצח. חבל שנצטרך להתמודד עם נזקים גופניים והרגלים לא טובים לכשתגמר.





התמודדות והכלה כבסיס לתהליך לאכילה בריאה

ארועי ה-7.10, המלחמה, החוויות והמראות משפיעים על הנפש ועל הגוף בצורה המתבטאת בשינויים במצב הרוח, בהרגלי השינה והתזונה. יש בנו כאלו שמתקשים לאכול. קשה להם 'לבלוע' מזון, ממש כשם שקשה "לבלוע" - לעכל את האירועים הקשים. ויש בנו כאלו שמגיבים באופן הפוך - אוכלים כל הזמן אפילו בלי לשים לב.

נוכל לעזור לעצמנו, ולסובבים אותנו, להתמודד עם מצבים אלו:

להכיל - להאמין ולפעול:

הכלה - הקושי לחזור לשגרת אכילה הוא נורמלי למצב לא נורמלי. גם לנפש וגם לגוף לוקח זמן להתאושש.

אמונה - לגוף ולנפש מנגנוני התאוששות וחוסן מדהימים. סימכו עליהם שבהדרגה יחזרו האכילה והשתיה הסדירים.

מטרה - העיקר שיש התקדמות הדרגתית, צעד צעד בשיפור הרגלי האכילה.

פעולה - ניתן לאמץ פעולות שיעזרו בתקופה זו.



פעולות לשיפור הרגלי האכילה בתקופת המלחמה

- שמירה על סדר האכילה - ארוחות קבועות יהוו עוגן של שגרה בכאוס היום-יומי
- אכילה משותפת - לחיזוק תחושת השייכות והביחד
- מזווה בריא ומים בהישג יד - שיעזרו לנו לבחור בריא
- יחס ושיח חיוביים - כלפי עצמנו וכלפי ילדנו, גם כשקשה להצליח לבחור בריא





ארוחות משותפות קובעות סדר יום

- מומלץ לקבוע סדר יום עם זמני ארוחות מתוכננים מראש. התכנון והסדר ייצרו עוגן בתוך הכאוס ואי הודאות. בזמן הזה גם קובעים שמתרחקים ממסכים וניידים.
- כדאי להתארגן לארוחות כך שיהיו משותפות עם בני המשפחה או החברים. אכילה ביחד מחזקת את תחושת הביטחון והשייכות. זו הזדמנות לשוחח ולשתף אחד את השני. מומלץ גם לבשל ביחד ולהכין מאכלים שהילדים אוהבים לאכול.



מזווה ומקרר המאפשרים אכילה בריאה

הילדים מסתובבים בבית, ואנחנו טרודים ופותרים מקרר לעיתים קרובות. לכן חשוב לדאוג למזווה ולמקרר בריאים. כך יהיה לנו קל לבחור מזונות בריאים להכנת הארוחה או 'לנשנש' פירות וירקות חתוכים מראש בין הארוחות. הקפידו על מים קרירים בהישג יד.

קשת המזון מכוונת למזונות שצריך שיהיו בבית כשלא קונים מוצרים המסומנים באדום, לא אוכלים אותם!



שיח חיובי



דיבור חיובי

חשוב להקפיד על שפה חיובית מרגיעה, גם כאשר לא הצלחנו לייצר סדר יום ואכילה בריאה. השיח החיובי חשוב עבורנו, ועבור הילדים והמתבגרים שאיתנו. הם קולטים ועלולים בתקופת מתח זו לתרגם שיח שלילי בצורה מזיקה עבורם.



דיבור שלילי

לכן, במקום שנלקה את עצמנו על אי ההצלחה, ובמקום שנספור קלוריות וק"ג או שנדרוש לסיים את הצלחת, נייצר שיח חיובי כגון: נשמח בהכנת ארוחה טעימה, או ניתן תשומת לב חיובית לילדים כאשר הם נהנים מאכילת ירקות ופירות



אפשר לקבל עזרה - אל תישארו לבד! אם אתם מודאגים מהמצב שלכם, או של

ילדיכם ניתן לפנות לקופות החולים דרך האתר או במוקדים הטלפונים, וכן

בקישור להתייעצות עם [תזונאי מומחה בבריאות הנפש](#)

מידע נוסף תוכלו למצוא באתר אפשריבריא

www.efsharibari.gov.il

