



הכנות והמלצות לחג הפסח

| ניר כהן דיאטן קליני, יועץ אגף התזונה לציבור החרדי |



חג הפסח מוזכר בנוסח התפילה בשם 'זמן חירותנו', המעיד על היותנו עבדי ד'.

אנו, עם הסגולה, קיבלנו נשמה. את אותה נשמה קדושה - הגוף עוטף כלבוש.

בגלל הגוף החומרי, אנו עלולים להיגרר אחר הנאות העולם כולל בענייני אכילתנו.

החיד"א (לב דוד, פרק ט) כותב שגם בימינו, בכל חג יש התנוצצות של ההארה שהייתה אז בזמן הנס, לכן סובב בורא עולם שפעם בשנה נתבונן ונעמיק ביסוד חירותנו כעם ד' ונשאב כוחות להתמודדות עם הניסיונות הרבים שלפנינו.

להלן 5 עצות טובות שיכולות לעזור לנו להרגיש בני חורין גם בזמן האכילה:

1. 'השבוע שלפני פסח'. בזמן הזה מכשירים את המטבח ולכן, אם קונים ואוכלים 'בחוץ' - במקום להיכנס למאפייה ולצאת עם בורקס, רוג'לך - ונזק בריאותי, עדיף להיכנס למכולת שנמצאת ממש ליד, ולבחור מזון בעל ערך תזונתי, למשל קרקרים מדגנים מלאים, פריכות אורז, גבינות, קוטג', טונה, פירות וירקות וכו'.
2. אם אתם המארחים בחג: נסו לשפר מתכונים קיימים. במקום לטגן, השתמשו בבישול, באפייה או בגריל.
3. אם אתם מתארחים, אינכם חייבים לאכול מכל דבר, חפשו את המאכלים הבריאים והפחות שומניים וגם הפחות מתוקים.
4. בערב החג לא ניתן לאכול כבר חמץ אך גם מצה עדיין לא, לכן מומלץ לאכול ארוחה מבושלת אחת שתכלול מנה בשרית / דג / קטניות עם ירקות ותוספת של תפוח אדמה / אורז / בטטה.
5. לפני ליל הסדר אפשר לאכול ארוחה קלה שתשקט מעט את רעבונכם. לדוגמה, חופן אגוזים עם לבן בתוספת פרי וירק.

המלצות לליל הסדר:

- « **כרפס** - עדיף להשתמש בעלי סלרי או פטרוזיליה או צנון, ואם בוחרים בתפוח אדמה יש לאכול ממנו מעט.
- « **חרוסת** - אין מצווה להרבות בחרוסת, ואפילו יש עניין לנערה קלות מהמרור קודם אכילתה.
- « **יוצאים בהרגשה נעימה** - במהלך הסדר אוכלים כמות רבה של מצות (ימיתים) ולכן מומלץ לוותר על פחמימות נוספות ב'שולחן עורך' (כמו: אורז, תפוח אדמה ומצות). במקומן ניתן לאכול יותר ירקות חיים, מבושלים, אפויים, מאודים או במרק עם מנת בשר מנתחים רזים.
- « **ארבע כוסות** - למי שמסוגל, מומלץ לבחור בין יבש או חצי יבש, אך בכוס הראשונה שלפני הסעודה עדיף לשתות מיץ ענבים או ערבוב של השניים (כדי שלא להסתחרר מתחילת הסדר).
- « **לסובלים מסוכרת או ממחלות כרוניות** אחרות מומלץ לבחור כוס המכילה את השיעור המינימלי הדרוש לכם, ולהתייעץ עם רב פוסק, רופא ודיאטן באופן פרטני.
- « **העדיפו שתיית מים או סודה**, ואל תשכחו שגם מיץ טבעי שחוט מכיל כמות גדולה של סוכר לא פחות ממיץ רגיל.
- « **מנה אחרונה** - האפיקומן הוא המנה האחרונה. אם בכל זאת רוצים לקנח ב'שולחן עורך' מומלץ לעשות זאת באמצעות פרי או סלט פרות קטן. רצוי לוותר על העוגות ושאר דברי מתיקה לאחר כל האוכל שכבר אכלנו.



המלצות לימי חול המועד:

- « שטח הפנים של המצה הוא גדול, ולכן יש למרוח שכבה דקה של ממרחים עשירים בשומן כמו אבוקדו וטחינה, או לחילופין להשתמש בממרחים דלים בשומן: גבינות עד חמישה אחוזים, חציל על האש / בגריל, רסק עגבניות וכדומה.
- « צריך לדעת שמצת מכונה אחת שווה לכשלושים וחמישה גרמים של מצת עבודת יד = לשתי מצות קלות = לשתי פרוסות לחם. לכן יש להיזהר מריבוי מצות. עדיף לבחור מצות מקמח דגן מלא שמשביעות יותר. חשוב גם להקפיד על שתיית מים בארוחה המכילה מצה כדי למנוע עצירות.
- « בתור ארוחת ביניים מומלץ לאכול פרי עם שקדים ואגוזים טריים.
- « מכיוון שיש נטייה להרגשת רעב בפסח, מומלץ להוסיף בארוחות יותר ירקות - בסלט, במרק ומבושלים, מוצרי חלב עד חמישה אחוזים, דגים ובשרים דלים בשומן.
- « מומלץ להימנע מטיגון. ניתן לאפות בתנור, בגריל, לאדות או לבשל במעט שמן, וכך לחסוך קלוריות רבות ולשמור על הבריאות.
- « יש לחשב בחכמה את כמות הבטטות ותפוחי אדמה. (מצה = שני תפוחי אדמה קטנים = בטטה קטנה).
- « לאוכלי קטניות (שעועית, עדשים, חמוס, אפונה) - כוס קטניות = מצה. אפשר לאכול קטניות כתחליף לבשר, עוף או דג בארוחה ואז לשלב מצה.
- « למניעת עצירות יש לשנות לפחות שתיים עשרה כוסות מים ביום.
- « בחג הפסח החנויות עמוסות בעוגיות בוטנים וקוקוס וכן במאפים מיוחדים לחג. חשוב לזכור שממתקים אלה עשירים מאוד בשומן רווי ובסוכר ומומלץ לצמצם בצריכתם. במקומם כדאי לאכול פרי טרי.
- « רצוי לנצל את הזמן הפנוי גם לצורך פעילות גופנית כמו הליכה, אופניים, שיט.

**כך אפשר לקזז את הקלוריות המיותרות ולקיים בצורה ראויה את מצוות החג.
שיהיה פסח כשר ושמח!**



חג הפסח - עושים סדר ב'נישנושים'

| ניר כהן דיאטן קליני, יועץ אגף התזונה לציבור החרדי |

יסוד גדול אנו לומדים בחג הפסח - ה'סדר'. שמו של הלילה הזה, 'ליל הסדר', רומז לנו על הצורך בתיקון מידותינו בסדרי חיינו. אם נעמיק ונתבונן בחלק החשוב ש'הסדר' תופס בחיינו נוכל גם ללמוד על תפקידו בדפוס האכילה שלנו. כבר בראשית הבריאה נאמר שהארץ הייתה תוהו ובוהו... ויאמר אלוקים יהי אור.

הופעת הבריאה מלווה באי-סדר מסוים, וריבוננו של עולם פועל להכניס בה סדר על ידי הכנסת האור. בתורה שבעל פה יש שישה סדרי משנה - רבי יהודה הנשיא לא רק חיבר את המשנה אלא סידר אותה לפי סדר מסוים: זרעים, מועד, נשים, נזיקין, קדשים, טהרות.

וכן בזמננו, בחג שמחתנו, אנו חוגגים את הפסח לפי סדר מכוון שנקרא 'ליל הסדר' לפי הסימנים: 'קדש, ורחץ, כרפס, יחץ...' **יש** לכך משמעות הלכתית שאם אדם ירצה לשתות את ארבע הכוסות בבת אחת לא יצא ידי חובה. בליל הסדר אנו עורכים את הסדר דווקא בצורה כזו, כדי שנוכל לקלוט את האור האלוקי, אור הגאולה. אם אנו רוצים להיות שותפים אמיתיים של ריבוננו של עולם אנו חייבים ללמוד לעשות סדר. דבר זה כוחו יפה בתחומים רבים בחיינו, אך אנו נתמקד כעת בפן התזונתי.

מחלת הנישנושים והחטיפים

לצערנו, אנו עדים לתופעה מדאיגה הרווחת בקרב רבים מאיתנו המושפעים מהרגלי אכילה שגויים שמקורם בארצות שמעבר לים - והיא אכילה סתמית ומיותרת ללא קשר להרגשת רעב וצורך אמיתי לאכול. מקור המילה 'חטיפ' שאול מהמילה הלועזית SNACK.

המסר העיקרי מכך הוא שאפשרי ואף לגיטימי 'לחטוף' אוכל במשך היום ובכל זמן נתון. אין זו דרך אכילה, אלא סגנון אכילה המורידה מטה-מטה את ערכו של האדם שנכרא בצלם, ובמיוחד את ערכו של עם ישראל, שנקראים 'בנים למקום'.

נראה שהסיבה לבעיה הקשה הזו טמונה באי-הכרת ערכנו וחשיבות נשמתנו כבני אדם בכלל, ובשייכות שלנו למועדון היוקרתי הנקרא 'עם ישראל' בפרט. ככל שנפנים זאת יותר, כך גם נוכל לסדר את אופן האכילה שלנו במשך היום בצורה טובה יותר.

להלן 7 עצות שעשויות לסייע לנו לחזור לסדר הישראלי הבריא:

- 1. להתחיל להתרגל לחשיבה נכונה.** לזכור שאנו 'בני מלכים' ולכן גם סדר האכילה וצורתה צריכים להיות מותאמים.
- 2. "סוף מעשה במחשבה תחילה" - תכנון מראש.** לעשות קניות של מוצרי מזון שמתאימים להרגלי אכילה בריאה.
- 3. להקפיד על ארוחות מסודרות.** ארוחות בוקר, צהריים וערב, בדגש על ארוחת הבוקר, המכונה בלשון הגמרא - 'פת-שחרית', אשר מעלות רבות מיוחסות לה, למשל: היא גורמת לתפקודים קוגניטיביים טובים יותר (הישגים לימודיים, זיכרון, קשב וריכוז ועוד), בהשוואה לאלה המדלגים עליה.
- 4. ארוחות של בין לבין.** ניתן לאכול בין הארוחות, אך חשוב לקרוא לארוחות אלו בשם - ארוחות ביניים ולא 'נישנושים', אחרת זה לא ייגמר טוב... המזונות המומלצים בארוחה כזו הם: פרי, חופן אגוזים טריים, קרקרים דלי שומן, יוגורט טבעי וכדומה.
- 5. 'פת בסלו'.** עצה נפלאה מחכמינו זיכרונם לברכה לאנשים שנמצאים מוחץ לביתם שעות רבות: לקחת לדרך ארוחה קלה, כמו ארוחת ביניים, או ארוחה עיקרית. מומלץ להכין ערב קודם את האוכל הנדרש ליום המחרת (ניתן להיעזר בקופסאות מיוחדות לאחסון המזון, או ציננית לשמירה על טמפרטורה נמוכה בימות הקיץ). אדם שיש ברשותו דבר מאכל יהיה רגוע יותר ומיושב בדעתו.
- 6. שלא לבוא לידי ניסיון.** לכתחילה להמעיט ככל הניתן בהכנסת מאכלים מפתים ומזיקים לביתנו, כאלה שאנו עלולים 'לחטוף' מהם. הסיכוי שנצא במיוחד מהבית אחר הצהריים או בערב לחנות לקנות מאכלים כאלה - נמוך.
- 7. תמיכה סביבתית.** שיחה ובקשת עזרה מבן/ת הזוג / בן/ת משפחה לביצוע טוב יותר של ארגון היום.

נסיים בתפילה מתוך חלק ה'מגיד' שבהגדה:

"השתא הכא, לשנה הבאה בארעא דישאל" - השנה כאן, לשנה הבאה בארץ ישראל והכוונה היא על יהודים שבגלות.
"השתא עבדי, לשנה הבאה בני חורין" - השנה אנו עבדים, לשנה הבאה בני חורין - מכוונים על היהודים שבארץ שמושפעים לרעה מתרבויות זרות.