

## 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 לשתות 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!**

