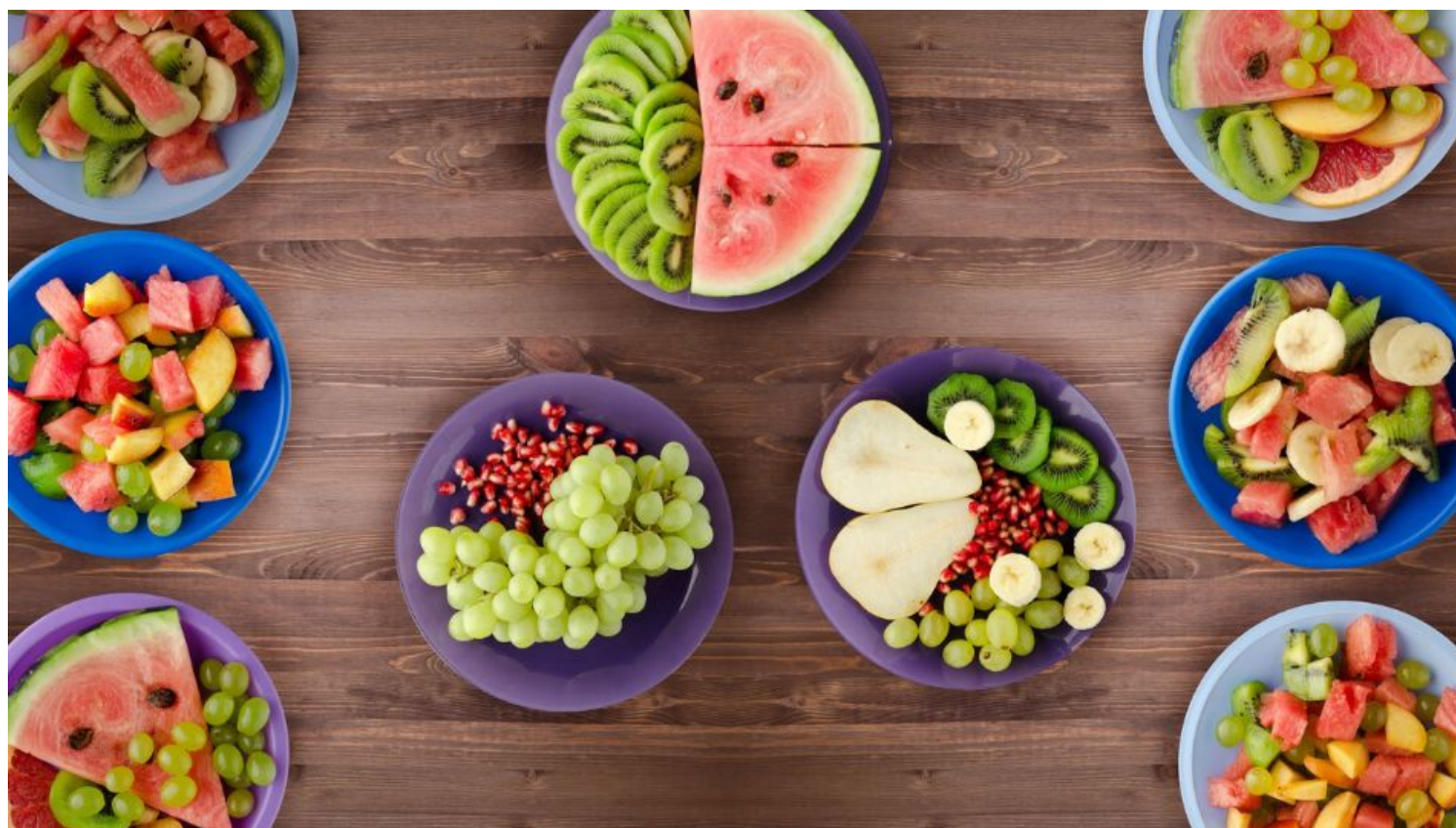


Posted on 6 ביולי 2025 by שוש להב



Categories: מה חדש?, ראשי

Tag: טיסה

ד"ר איה בן שלום, מנחה בכירה בחלי ממך - קבוצות תמיכה לאורח חיים בריא, משתפת אותנו בעצות וטיפים מעשיים, כיצד להיערך נכון ולבחור במזונות המתאימים ביותר לטיסה, כדי לשמור על בריאות ורווחת כל המשפחה.



תכנון מראש:

תכנון מראש והכנה נכונה, יכולים לעשות את כל ההבדל בין טיסה נעימה ומספקת, לבין טיסה שבה תתקשו למצוא מזון מתאים ובריא. הקדישו זמן לתכנון וארגון המזון לפני הטיסה, וכך תוכלו ליהנות מטיסה נוחה ובריאה:

- בדקו מה מותר ומה אסור להעלות למטוס וארזו את המזון בקופסאות אטומות, כדי לשמור על טריות המזון ולהבטיח שלא ישפך במזוודה/תיק.
- תכננו את הארוחות בהתאם לזמן הטיסה. אם הטיסה ארוכה במיוחד, דאגו שיהיו לכם מספיק מזונות לשעות הנוספות.
- הכינו מראש מנות קלות לאכילה. כך, תמנעו מצורך בסחיבת כלים מיוחדים ותוכלו לאכול בקלות ובנוחות.
- המנעו ממזונות רגישים לטמפרטורות, שלא יתקלקלו במהירות ואינם דורשים חימום או קירור.

עצות למזונות שילדים אוהבים ויתאימו גם למבוגרים:

- טיסה עם ילדים יכולה להיות מאתגרת, ולכן מומלץ להביא מזונות שהילדים אוהבים ושמתיאמים לטיסה.
- לדוגמא: פירות וירקות חתוכים כמו: חטיפי גזר, מלפפון, פירות חתוכים כמו תפוח או ענבים, הם קלילים ובריאים.
- כריכים - מלחם מלא עם חומוס, אבוקדו או גבינה דלת שומן.
- חטיפים בריאים ויוגורטים יכולים להיות אופציה טובה, אם ניתן לשמור עליהם בקירור עד הטיסה ובמהלכה.
- מזונות כמו אגוזים, גרנולה, חטיפי גרנולה, פירות יבשים הם אופציות מעולות.
- שתייה ☑ הביאו בקבוקי מים רב פעמיים שניתן למלא שוב לאחר הבידוק הביטחוני.

אם תבחרו לאכול את הארוחה המוגשת במטוס:

אם החלטתם להסתמך על הארוחה המוגשת במטוס, כדאי לדעת איך לבחור את המנות הבריאות ביותר מהתפריט המוצע. הנה כמה עצות שיעזרו לכם לבחור נכון:

העדיפו מנת הכוללת ירקות טריים או מבושלים, הם מקור מצוין לסיבים תזונתיים, ויטמינים ומינרלים, והם יכולים לסייע בתחושת שובע לאורך זמן. סלטים, ירקות מאודים או מוקפצים הם בחירות מצוינות לצד חלבונים רזים כמו מנת עוף, דג או טופו. חלבונים רזים מספקים אנרגיה ומתעכלים בצורה קלה יותר מאשר בשר אדום.

במהלך טיסה הימנעו ממנות שמנות או מטוגנות:

מנות הכוללות רטבים שמנוניים, גבינות כבדות או בשר שמן עלולות לגרום לתחושת כבדות ולאי נוחות במהלך הטיסה. מזונות מטוגנים כמו שניצלס או צ'יפס, עלולים להיות עשירים בשומן וקלוריות מיותרות.

קינוחים: אם אתם מחפשים קינוח בסיום הארוחה, העדיפו פירות טריים או יוגורט במקום עוגות או קינוחים עשירים בסוכר.

שתייה חמה: אם אתם מעדיפים שתייה חמה, תה צמחים ללא סוכר הוא בחירה טובה.

הימנעו משתיית אלכוהול וקפאין:

אלכוהול וקפאין הם משקאות נפוצים, שיכולים להשפיע על הגוף שלנו בדרכים שונות, במיוחד במהלך טיסה.

אלכוהול הוא משתן טבעי, כלומר הוא מגביר את ייצור השתן בגוף ומעודד איבוד נוזלים. בטיסה, האוויר יבש מאוד, מה שמגביר את הסיכון להתייבשות. שתיית אלכוהול יכולה להחמיר את ההתייבשות ולגרום לתחושת עייפות, כאבי ראש ויובש בפה.



קפאין נמצא בקפה, תה ומשקאות מוגזים רבים. כמו אלכוהול, גם קפאין הוא משתן ויכול להגביר את איבוד הנוזלים בגוף. בנוסף, קפאין יכול לגרום להתרגשות יתר ולתחושת חוסר מנוחה, מה שעלול להקשות על השינה במהלך הטיסה.

חשוב לדעת! לחץ האוויר בטיסה משפיע על הטעמים והתזונה:

מזון שמחוץ למטוס ירגיש לנו טעים יותר מאשר אותו מזון במטוס. תנאי הסביבה במטוס, כולל לחץ אוויר נמוך ולחות נמוכה, משפיעים על חושי הטעם והריח שלנו. חושים אלו חשובים מאוד לחוויית האכילה, ולכן המזון עשוי להרגיש פחות מתובל או פחות טעים מהרגיל. לכן, חשוב להביא מזון מוכר ואהוב מהבית לילדים, מכיוון שהם יספקו תחושת נוחות וביטחון.

שימו לב לאלרגיות ולרגישויות:

אם יש לכם אלרגיות או רגישויות למזון, וודאו מראש עם צוות המטוס אילו מנות בטוחות עבורכם. רוב חברות התעופה מספקות מידע על המרכיבים של כל מנה ויכולות להציע פתרונות חלופיים במידת הצורך.

חשוב להיות מוכנים ולהביא מזונות בריאים שמתאימים לטיסה, ולהימנע ממזונות שעלולים לגרום לאי נוחות. שתיית נוזלים מרובה והימנעות ממשקאות ממותקים יעזרו לכם לשמור על תחושת רעננות ונוחות במהלך הטיסה.

טיסה נעימה ובטוחה!\

מוזמנים גם לבקר בקבוצת הפייסבוק שלנו 'טיול משפחתי בארץ ובעולם'

חפשו אותנו גם בטלגרם