

21.94x32.53	1	8 עמוד	ממון - ממון	28/05/2015	48035742-3
מאפיית אנג' - 137080					



**איך הגיבו הילדים כשנתנו להם כריך עם לחם מלא**

איריס ליפשיץ-קליגר ◀ עמ' 8



# ילד, סנדוויץ'!

ילד שהתרגל לקמח מלא (צילום אילוסטריציה). למטה: לחם "פשוט מלא" של אנג'ל

**אנג'ל השיקו לחם עם 100% קמח מלא, שלפי ההבטחות הכי דומה במרקם, בטעם ובמראה ללחם אחיד פרוס • ערכנו מבחן טעימה ל-30 ילדים כדי לתת להם לקבוע**

אבל לא להכרזל משמעותי בטעם. ההורים השתמשו שוב ושוב בלחם לכריכי בית הספר עד שסיימו את הכיתה, והיו כאלה שהחליטו להתחיל לצרוך אותו ברמה יומיומית. עם זאת, משפחות עם ילדים בוגרים יותר (חטיבת ביניים ותיכון) הודו שיתקשו להרגיל את הילדים ללחם כזה על בסיס קבוע, בגלל הצבע, ונכון ש"על בריאות משלמים", אבל עדיין אי אפשר להתעלם מפ"ערי המחירים. בעוד לחם אחיד פרוס וארוז עולה 7.67 שקלים. לחם "פשוט מלא" עולה בין 10.90 שקל ל-13.90 שקל ברשתות השיווק.

ומה אומר הדיאטן? נתנו לד"ר שון פורטל, דיאטן קליני ופיזיולוג מאמץ, בעלים ומנכ"ל מרכז תזונה וספורט, לעיין בנתונים המופיעים על האריזה. "בהסתמך על הסימון התזונתי ועל המרכיבים", הוא אומר, "צריכת לחם כזה עדיפה על לחם לבן או אחיד כזה. על פי האריזה, הלחם עשוי מקמח מלא, הנטחן מגרעין החיטה בשלמותו כדי לשמר את הערכים התזונתיים ואין שילוב של קמחים נוספים. עבור ילדים זו אלטרנטיבה בהחלט טובה. עם זאת, לאדם בוגר האידיאל הוא לצרוך לחמים מקמח מלא עם כמה שיותר קרוב ל-14% חלבון ו-9% סיבים תזונתיים ל-100 גרם, שהם לרוב גם משביעים יותר. בלחם החדש יש 10% חלבון ו-6.8 גרם סיבים תזונתיים ל-100 גרם."

**שורה תחתונה:** אם אתם מוכנים להשקיע עוד כמה שקלים בלחם לסנדוויץ'ים, כדאי לנסות את האופציה הזו. מניסיוננו, קל יותר להרגיל אותם ככל שהם קטנים יותר.

התוצאה: התוצאה הראשון של הבדיקה, הילדים זללו את הכריכים שלהם בבית הספר. חלקם שמו לב לצבע שונה אבל זה לא מנע מהם לאכול את הכריך. כשתיחקרנו אותם הם אמרו שהלחם רך, כמו שהם רגילים. בחלק השני, הילדים היותר גדולים בפאנל הטועמים שמו לב מיד לצבע הכהה יותר של "פשוט מלא",



האומנם? כדי לברוק אם ילדים מבחינים בהבדל, ערך "ממון" מבי חן טעימה עיוור בקרב 30 ילדים בני 6 עד 18. בחלק הראשון משפחות ששיתפו איתנו פעור לה תודרכו להכין כריכים לבית ספר עם לחם "פשוט מלא", מבלי ליידע את הילדים. בחלק השני הגשנו לילדים צלחת של פרוסות מרוחות בשוקולד משני סוגי הלחמים.

מאת **איריס ליפשיץ-קליגר**

מאפיית אנג'ל השיקה את "פשוט מלא", לחם פרוס מ-100% קמח מלא. לפי ההבטחות של המאפייה מדובר בלחם שהכי מזכיר את הלחם האחיד הפרוס, רק בריא יותר. זהו לחם חלק (ללא גרי עינים) שצבעו מעט כהה יותר מזה של האחיד.

הלחם נושא את תו "אפשריבריא", המעיד עליו כי הוא עומד בהמלצות משרד הבריאות. יש בו, בין היתר, 212 קלוריות ו-362 מ"ג נתרן ל-100 גרם (הקריטריונים לקבלת התו: לפחות 80% קמח מלא, לא יותר מ-250 קלוריות ולא יותר מ-400 מ"ג נתרן ל-100 גרם).

על האריזה מופיע הכיתוב "100% קמח מלא מהקמחים". הכוונה היא לכך שמלבד קמח מלא, המהווה 58.5% ממשקל הלחם, יש מרכיבים נוספים כמו מים, שמרים ומלח. כמו כן הוא נושא את תו א.ה.ל (אגודה ישראלית לסוכרת).

זה לא סוד שלחמים מקמח מלא המוצעים בשוק גורמים לילדים רתי-עה - מהמראה, מהמרקם ומהטעם - והם נשארים ברובם נאמנים ללחם האחיד. וזיהינו צורך בסיסי בקרב הורים להעניק לילדיהם לחם מקמח מלא בעל ערכים תזונתיים גבוהים, כזה שהילדים לא ירגישו בהבדל מול הלחם האחיד שאליו הם רגילים, אומרת בהקשר זה יעלי מרכס-גליק, מנהלת השיווק של מאפיית אנג'ל.

"צוות הפיתוח שלנו כלל טכנולוגים ודיאטנית, ולאחר כמה חודשים של מבחני טעימה רבים הצלחנו להגיע למרקם, לטעם ולמראה המושלמים."

## לא על הנבט לבדו ||| איריס ליפשיץ-קליגר

### מה זה בכלל קמח מלא?

שממנו מנפים את הסוכין והנבט וטוחנים את האנדוספרם בלבד, ולכן הוא מכיל כמויות גבוהות של עמילן וחלבון. בצורה כזו מתקבל קמח בעל חיי מדף ארוכים יותר, שמותאם יותר לתפיחה.

"הקמח האחיד/כהה נטחן בעיקר מהאנדוספרם, אך מכיל גם חלקים שסמוכים לקליפת הגרעין, שצבעם כהה יותר, ועשיר בסיבים תזונתיים יותר מקמח לבן.

"הקמח המלא מכיל את כל חלקי הגרעין: נבט, סוכין ואנדוספרם. קמח שבו שלוש החלקים נטחנים יחד הוא בעל חיי מדף קצרים יותר. אם רוצים להאריך את חיי המדף ניתן להפריד בין שלוש החלקים ולאחר מכן למוזג ולחזור לפי היחס הטבעי ביניהם בגרעין החיטה."

מה בעצם ההבדל בין קמח רגיל לקמח מלא? "כל גרעין חיטה מכיל 3 חלקים עיקריים: 3% נבט, 15% סוכין ו-82% אנדוספרם", מסביר ד"ר שון פורטל, דיאטן קליני ופיזיולוג מאמץ. "שלושתם יחד מספקים לחיטה את יתרונותיה הבריאותיים. הנבט מכיל חומצות שומן רב בלתי-רוויות, ויטמינים, מינרלים ואנזימים ובו למעשה נמצאים כל מרכיבי התזונה החשובים. הסוכין הוא קליפת הגרעין המורכבת ברובה מסיבים תזונתיים מסיים ובלתי-מסיים. מקובל לקשר את הסוכין לבריאות מערכת העיניים. האנדוספרם מכיל עמילנים, חלבונים, שומנים, ויטמינים וחומרי תשמורת.

"קמח לבן מיוצר מגרעין חיטה