

לומדים לאכול נכון



למידה של כללים נכונים באכילה חשובה לא פחות מנושאים שונים או מיומנות כלליות אחרות שרוכשים ילדים בבית הספר. להרגלי אכילה נכונים השפעה מכרעת על הבריאות ואין ספק שהקפדה עליהם היא בכחית: ונשמרתם לנפשוֹר תיכם.

ראשית שנת הלימודים היא הזדמנות מצוינת להתחיל לסגל לילדים הרגלי אכילה מתאימים, קודם כל בבית ובמשפחה ואחר כך על ידי מעקב אחר האכילה מחוץ לבית. בתקופה של ראשית שנת הלימודים קיים רצון להתחלות חדשות מועילות וזו יכולה להיות הזדמנות מצוינת ליצירת שינויים בהרגלי האכילה ולהקניית הדרך לאכילה נכונה מבחינה גופנית.

ד"ר אסנת רזיאל, כירורגית, מומחית בניתוחי הרות, המנהלת הרפואית של מלבי"י – המרכז הרפואי לטיפול בהשמנת יתר, מנצלת את העיתוי של פתיחת שנת הלימודים, מסבירה מהו זמן האכילה האידיאלי ומנדבת גם שורה של טיפים חשובים.

זמן הסעודה הוא נתון חשוב שיש לתת עליו את הדעת. גם אם יש מי שחולקים על כך, לאופן שבו ניגשים לארוחה יש משמעות רבה. בפניה לאכילה לאחר שעות ארוכות של צום ותחושת רעב לא מסופקת קיימים חסרונות רבים.

ארוחה הנובעת מרעב שלא סופק שעות רבות תאופיין באכילה מהירה; בהיעדר הקפדה על בחירות מזון נכונות; אכילת כמויות גדולות; צורך בפצוץ עצמי על הרעב הממושך; וגם בירידה מהירה באנרגיה עם האכילה ועייפות. יש מי שאינם רואים פסול ואולי אפילו מצדדים בהרעבה עצמית מסוימת, שניתן לפרשה כבחינת התנהגותו של האדם בכל הקשור בשימוש במשאב חיוני לקיומו: הזמן. אין כל רע בבדיקת גבולות ושימוש במאגרים של מזון, אשר מצויים בגופנו בדיוק מהסיבה הזו וב"חוויות קצה" מטלטלות כאלו לעתים.

עם זאת, הרגל קבוע של "אכילה על הגבול" יוצר דפוס התנהגות לא בריאים הן לגופנו והן לנפשנו, ואף עלול להוביל לעליה במשקל עם הזמן. היעדר אכילה זמן ממושך ולאחריו אכילה מוגזמת הוא הרגל שעליו מדווחים אנשים רבים הסובלים מהשמנת יתר. כהורים, עלינו ללמד את ילדינו להימנע מהרגל כזה, תוך הבניית ארוחות מסודרות במהלך היום שיוכלו למנוע נסיבות שיאפשרו זאת.

כאשר אנחנו מתפנים לזמן מה מעיסוקי היום וניגשים לאכילה נוחת, ללא רעב קיצוני, מתיישבים אל השולחן ומתרכזים, משך זמן האכילה יהיה מותאם לכמות ולסוג המזון הנבחר.

במצב כזה תיווצר הרמוניה בין המאפיינים השונים של התנהגות האכילה וההנאה מהאוכל, בזמן האכילה ולאחריו, תהיה אולטימטיבית. באופן עקרוני, ארוחה עיקרית (בוקר,צהריים או ערב) יכולה להימשך בין רבע שעה לשעה בממוצע, כאשר ההרגשה האישית הנחווית היא כי הזמן בו נמשכת הארוחה מתאים, נכון ומיטיב עם האדם האוכל.

או מיומנויות אחרים שרוכשים ילדינו בבית הספר. זאת היות שהאכילה משלבת מאפיינים רגשיים ובין אישיים מורכבים, יחד עם מאפיינים גופניים ופסיכולוגיים החיוניים לקיומנו. ראשית שנת הלימודים היא הזדמנות מצוינת להתחיל לסגל לילדים הרגלי אכילה מתאימים, קודם כל על ידי הנחלת הרגלי אכילה נכונים בבית ובמשפחה ואחר כך על ידי מעקב אחר האכילה במקום הלימודים.

מתן דוגמה אישית כהורים השמים דגש על חשיבות התנהגות האכילה על מאפייניה השונים, הכרה בצרכים השונים של הילדים והבנה כי האוכל משלב תהליכים בסיסיים בקיומנו, יכולים לחולל שינויים חשובים ומשמעותיים ביותר בארוחת החיים שלנו ושל ילדינו.

כמה עצות חשובות:

- הרחיבו את מגוון בחירות האוכל של ילדיכם, כך שיכללו מזונות החיוניים לגדילתם.
- למדו את ילדיכם להתארגן לאכילה, והקפידו על מקום אכילה קבוע, נעים ונטול גירורים רבים.
- איכלו בנחת.
- שימו דגש על חשיבות אכילה נכונה והשפעותיה על גופנו ואורח חיינו.
- הנחילו הרגלי אכילה נכונים בבית תוך תפיסת האכילה כפעילות משמעותית ומהנה במהלך היום, המחברת בין אדם ובני משפחתו, ובין אדם וחבריו.
- זכרו כי כהורים אתם משמשים דוגמה ומודל לחיקי ממנו הילדים לומדים יותר מכל. אם להורה הרגלי אכילה בלתי נכונים יהיה לו קשה מאוד לבקש מילדו שלא לעשות כן. זה אמור לגבי עצם האכילה, וזה כמוכן אמור לגבי הברכות לפני ואחריה, שיהיו ברצינות ובכבוד ראש.
- נצלו את תקופת ראשית שנת הלימודים כהזדמנות פז ליצירת שינויים בהרגלי האכילה. חיוני מאד ליחד כמה דקות פנויות כדי להסביר לילדים את המשמעות בנושא הארוחות שמבקשים להחזיר בבית ואת מאפייניה. סביר להניח שהדברים יפלו על אוזניים קשובות וכך יגדלו הסיכויים שהם ישתפו פעולה ברצון.

למידה של התנהגות אכילה חשובה לא פחות מנושאים