

אריזה משפחתית: כך תגרמו לילדים לאכול בריא

מאת: ד"ר דין קרן, מאמר אורח

יום שלישי, 19 באוגוסט 2014, 8:41



לפי נתונים חדשים שפרסם משרד הבריאות כ-20 אחוזים מתלמידי כיתה א' וכ-30 אחוזים מתלמידי כיתה ז' סובלים מעודף משקל. לפי הנתונים 75 אחוזים מבני הנוער השמנים יהיו מבוגרים שמנים, עם כל מה שנלווה לזה: סיכוי גבוה לסוכרת, ליתר לחץ דם, לבעיות נשימה, ולבעיות אורתופדיות.

כיצד עוצרים את הצומי של השמנת היתר?

במדינות אירופה ובניו זילנד מובילים כבר שנים רבות תוכניות לחינוך תזונתי. בפינלנד, לדוגמה, החלו בשנת 2000 בהובלת תוכנית ממשלתית למאבק ב[השמנה] ואחוז הסובלים מעודף משקל קיצוני ירד מ-23 אחוז ל-15 לאחר עשור. בכוחו של החינוך התזונתי לשנות התנהגות של ילדים ובני נוער. שיעורים על הרגלי אכילה בריאים, על פעילות גופנית ועל דימוי גוף חיובי הם אחת השיטות המבטיחות ביותר במלחמה בהשמנת יתר בקרב ילדים. כדי שהידע ישתרש יש להתמיד בשיעורים ועל המסרים להיות פשוטים ועקביים. ניתן לכלול בתוכנית טיולים למרכזי עיבוד מזון, לשווקים, לחנויות מרכול ולגינות. עם חינוך תזונתי נכון ויישום אורח חיים בריא במסגרת בית הספר, נצייד את הילדים בידע המתאים ובמיומנויות המתאימות, והם יהיו כשרים לנהל את חייהם הבוגרים באופן בריא יותר.

המשקל מתחיל מבפנים

גיל בית הספר הוא השלב האידיאלי ליצירת עתיד בריא יותר. הורים חייבים להיות מעורבים בתהליך ולהפנים את דרכי המניעה של השמנת יתר בסביבה המעודדת את הילדים להיות שמנים.

חשוב מאוד שהילדים יאמצו הרגלי אכילה נכונים, אבל אם אתם לא תאמצו אותם לפני כן, הסיכוי שהם יתמידו בכך קטן. את ההרגלים הבאים מומלץ לכל המשפחה לאמץ יחד, ולעזור זה לזה לשמור על משקל תקין ובריא:

1. הגבילו את הכמות ושפרו את האיכות של המזון שאתם צורכים. שימו לב לגודל המנות ולמרכיבים שלהן. קראו את תוויות המזון ונסו להימנע ממאכלים עם כמות גדולה של שומני טרנס, מלחים וסוכרים.

2. ודאו שבבית יש תמיד מבחר גדול של מאכלים בריאים. השאירו את המזונות הלא בריאים (צ'יפס, משקאות ממותקים ומזון "מהיר" אחר) בסופר.

3. עודדו את הילדים לאכול לאט, כדי להרגיש תחושת שובע ומלאות. המתינו 15 דקות בין מנה למנה כדי לתת למוח זמן לקלוט את השובע שמשודר מהקיבה. דאגו שהמנה השנייה תהיה קטנה מהמנה הראשונה.

4. ודאו שבארוחה המשפחתית האווירה תהיה נעימה ונינוחה, כדי שהילדים יאכלו לאט. ילד שלא נהנה לשבת ליד שולחן האוכל אוכל מהר ובאופן לא מודע האכילה נקשרת אצלו למתח.

5. שתפו את הילדים בחוויית הקניות ובהכנת האוכל: הפעולות המשותפות יאפשרו לכם להכיר את החך של הילדים, להקנות להם הרגלי תזונה, ולתת להם תחושה של הישגיות. ילדים יביעו רצון עז יותר להתנסות באכילה של מזון בריא אם הם משתתפים בהכנתו.

6. הגבילו את צריכת החטיפים לזמנים מסוימים ביום, כך שלא יפריעו לתיאבון של הילד בעת הארוחות. השתדלו להכין נשנושים בריאים. מדי פעם (בעיקר בחגיגות) אפשר לאכול גם עוגיות וצ'יפס.

7. עודדו שתיית מים. שתייה של משקאות ממותקים ותוססים קשורה קשר הדוק לבעיות השמנה של ילדים.

8. אל תשתמשו באוכל כאמצעי ענישה או כפרס. עדיף לא ליצור קישור אסוציאטיבי או רגשי בין אוכל להתנהגות.

9. דאדו שהתזונה של הילדים מחוץ לבית מאוזנת. בררו מה מוגש בארוחות הצהריים, ציידו אותם בכריכים בריאים, בירקות ובפירות. למדו אותם לבחור מאכלים בריאים גם כשיושבים במסעדה.

ד"ר דין קרן הוא מומחה הגסטרואנטרולוגיה ותזונה של המרכז לטיפול בהשמנת יתר מבית אסיא מדיקל