

תזונה בגיל הרך חלון הזדמנויות תזונתי משמעותי בגני הילדים

ד"ר מורן בלייכפלד מגנאזי- מנהלת מחלקת המחקר אגף התזונה משרד הבריאות
עינת בדיחי-אחראית תזונה ומזון משרד החינוך



איזה מבוגר אני רוצה שהילד יגדל להיות?



לאוכל ולאכילה נגיעה להכל



• בעלי חשיבות עליונה על בריאותו הנפשית והפיזית של הילד ואישיותו בהווה ובהמשך החיים.

תזונה לקויה הכוללת השמנת ילדים, אנמיה, בררנות אכילה, חסרים תזונתיים והרגלי אכילה לא בריאים, משפיעה על גדילתם והתפתחותם של ילדים בגיל הצעיר ומונעת את מימוש מלוא הפוטנציאל של ילדים בשנים הראשונות ולמשך כל ימי חייהם.



השמנה כמגיפה

- השמנת ילדים ובני-נוער הוגדרה על ידי ארגון הבריאות העולמי כ"מגפה הגדולה ביותר של המאה ה-21".



מחלות לב
וכלי-דם

סוכרת

אירועים
מוחיים

סוגים מסוימים
של סרטן.



שיעור הילדים בעודף משקל



- גדל בעשורים האחרונים ביותר מ-50%.
- כמעט 20% מתלמידי כיתות א' סובלים מעודף משקל
- ובכיתה ז' כ-30% מהילדים הם בעלי עודף משקל. כמעט אחד מכל שלושה ילדים!



הבחירה בתזונה נכונה ובריאה לילדים מציבה יסודות לחיים בריאים יותר לכל אורך חיי הילדים.

מונעת השמנה
והפרעות אכילה

מונעת עששת שיניים

מונעת אנמיה כתוצאה
ממחסור בברזל

בניית מסת עצם

התפתחות מוח
והבשלת אברים

מסייעת בגדילה
והתפתחות תקינים

מסייעת צמיחה
לגובה תקין

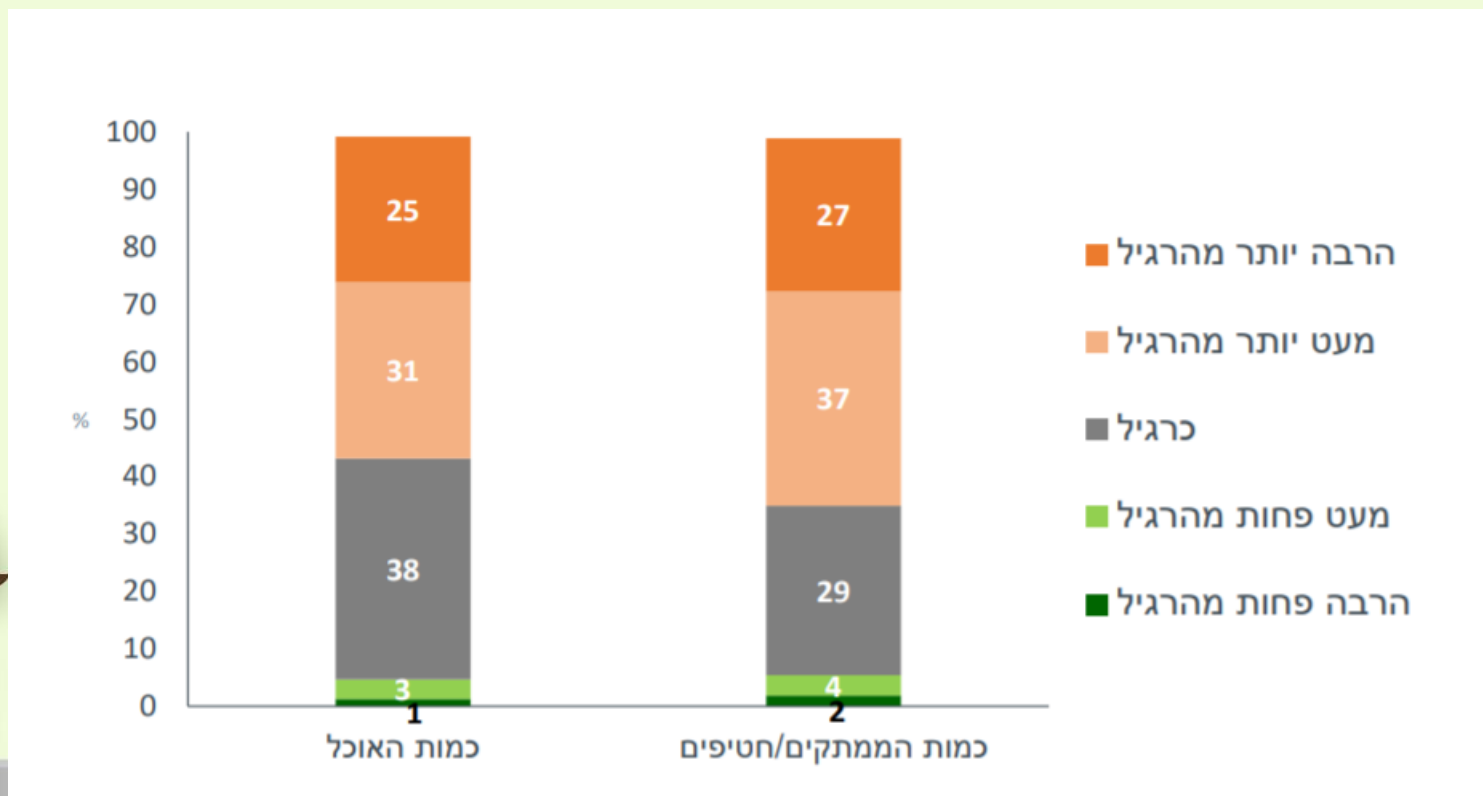
הבשלת מערכת
החיסון

מסייעת להצלחה
בלימודים.



המסגרת החינוכית קריטית- אנחנו רואים את ההשפעה של הגן לעומת הבית בקורונה

- בעקבות הקורונה, הרגלי האכילה בבית השתנו, כ- 60% מהילדים צרכו יותר אוכל ויותר ממתקים
- גם ככה זה קשה, העולם המודרני מציב בפני ההורים אתגרים מרובים, טשטוש גבולות בין בית לעבודה והעדר זמן להכנת מזון בריא לצד סביבה פתיינית של מזון מזיק בדמות חטיפים וממתקים חסרי ערך תזונתי.





השנים הראשונות של החיים קריטיות לעיצוב הרגלים, פיתוח מיומנויות ושמירה על הבריאות.

מצד אחד אנחנו יכולים לעצב לטובה ומצד שני יכולים גם לקבע התנהגויות, הרגלים ומחשבות לא טובות.

בגיל הרך הילדים מאוד גמישים, כמו ספוג, מאמצים הרגלים ולכן משתלם להשקיע

הבית, הקהילה והמסגרת החינוכית משפיעים על כך



חשיבות התזונה בגיל צעיר

מבוגר שאוכל יותר ירקות

ילד שאוכל ירקות

מתרגל לטעם, ברך, פגיעה בבריאות

ילד שנחשף רבות למזון מעובד

יכול להשפיע על אכילה רגשית

ילד שנחשף להתניות

גורם סיכום להשמנה וסיבוכים בגיל מבוגר

השמנה בילדות

עלולה להשפיע על העתיד, הפרעות אכילה

שיפוטיות (הערה לא במקום)

יותר קל למנוע ולהשריש הרגלים בריאים, מאשר לתקן אח"כ



מגיע הערב ואיתו המייל מהגננת עם התמונות מקבלת השבת. נוהל שגרתי אצלנו בגן. פותחת את התמונות ומוצאת תמונה אחת שקצת הפריעה לי, אבל המשכתי הלאה, כי בטח זה הפריע רק לי ולא לבת שלי. לא אצרף את התמונה מתוך כבוד ואהבה לילדים ולהורים, אך אתאר את מה שרואים-

שולחן קבלת השבת ערוך יפה. הבת של יושבת בצד אחד שלו עם עוגת שוקולד וסוכריות בידיה. העיניים שלה לא על העוגה שלה, אלא על סלסלת הענק של המתנות הממותגות שאיתה הגיע אבא של שבת. הר של מתנות לכל הילדים מלוות בכיתובים הנושאים את שמו של אבא של שבת. וכל זה באמצע הטקס, על הטקס. במקום הטקס.

כששאלתי את הבת שלי איך היה להיות אמא של שבת היא לא סיפרה על הנרות, לא על הברכות ולא על החלות. היא ענתה "אמא, העוגה שלך לא היתה טובה. X אמר שהיא מגעילה. כל הילדים זרקו אותה לפח".

"אמא, העוגה שלך לא היתה טובה. כל הילדים זרקו אותה לפח".

שלושה וחצי חודשים הבת שלי ממתינה בסבלנות שיגיע תורה להיות אמא של שבת. "אמא מתי יהיה כבר חנוכה?" היא שואלת, כי יודעת שאחרי חנוכה היום המיוחל יגיע. זה נשמע אולי דרמטי, אבל בשביל ילדים צעירים זה הכל - לשבת ליד הגננת, לקשור מטפחת על הראש, להדליק את הנרות. וזה כבר לא שייך לאמונה או לבית שממנו הם מגיעים. זה הרגע האחד הפשוט והאמיתי הזה שהוא כל כך חגיגי והוא שלהם.

אז ביום שישי הגיע תורה. יום קודם כבר עמלה על אפיית העוגה עם אבא שלה (אמא של שבת נדרשת להביא עוגה, אבא של שבת שתי חלות), כי מה יותר מיוחד ואמיתי בשביל ילד מאשר לאפות עוגה עם אבא או אמא שלו? בשישי בבוקר התעוררה בהתרגשות כבר ב-6:00 וסיפרה לכל הבית שלב אחר שלב מה היא תעשה היום בתור אמא של שבת. ההתרגשות נזלה לה מהעיניים וזה היה מקסים. לגן היא הגיעה אוחדת בעוגת שוקולד עם סוכריות, מלאה בגאווה והתרגשות. נפרדה ממני לשלום ורצה לגננת להתחיל כבר את היום החגיגי הזה.

12:45 - מגיעים לאסוף אותה מהגן. הילדה שלי שמחה ועצובה, ואני מניחה שזו ההתרגשות ונפילת המתח שעושות את שלהן. מהגן אנחנו יוצאות כשהיא בוכה. אבל זה בסדר, זו ההתרגשות. אני מחבקת אותה חזק ואנחנו ביחד.

חוסר שיווניות, הגזמה בנראות

השוואות בין ילד לילד באכילה



זו היתה החוויה של הבת שלי מהיום שכל כך חיכתה לו. ההשוואה הזו על שולחן השבת בחסות הגן הרגה את הקסם.

בדמעות חנוקות חיבקתי אותה ובמילים שלי החזרתי לה את החיוך לפני. אבל מי יחזיר לי את החיוך לפני?

הורים, בבקשה. תפסיקו. בבקשה.

למה צריך מתנות ממותגות בכל ארוע קסום וטהור? למה להרוס דברים כל כך פשוטים ויפים?

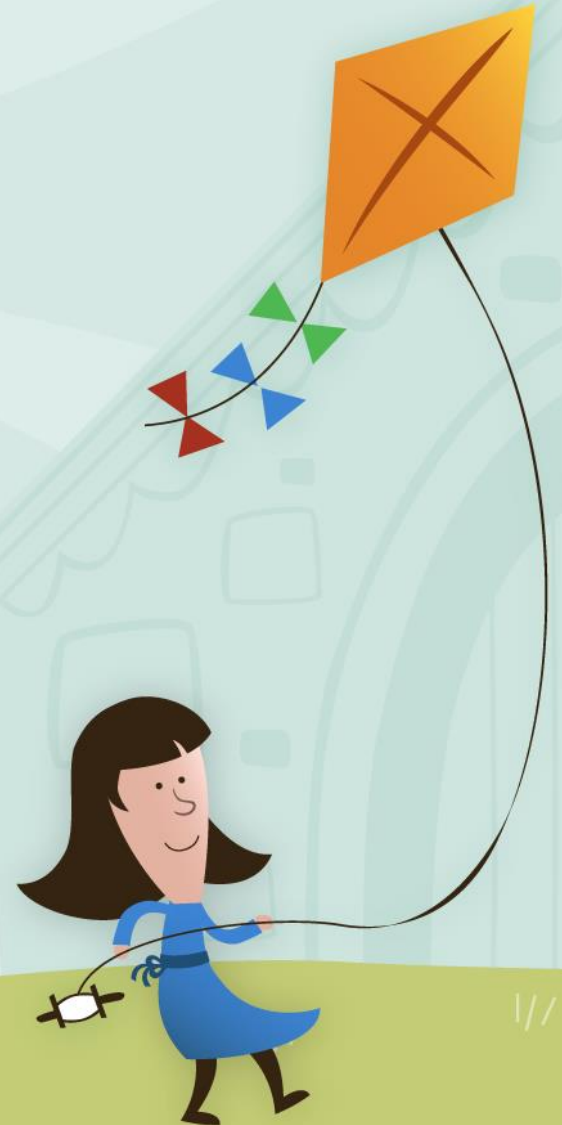
הילדים שלנו לא צריכים דגי זהב עטופים בדפי סוכר עם תמונה של חברים שלהם כדי להרגיש טוב. הם צריכים עוגת שוקולד עם סוכריות, ואבא ואמא לאפות אותה איתם, וחיבוק חזק מלא באהבה.

בבקשה תפסיקו.

ואם לא, לפחות תחשבו כחברה מה זה עושה לנו. תחרות, תחושת גדלות, השפלה, תבוסה, האדרה של כלום. הילדים מפתחים סף ריגוש שיוצא מכלל שליטה, ואנחנו מתפלאים שהם חצופים, לא מכבדים, מרגישים שמגיע להם הכל.

עוד לא ראיתי ילד שמאושר ממתנה ממותגת יותר מילד שקיבל חתיכת עוגה. רק אמהות מאושרות ראיתי, וגם זה בספק.

אז בבקשה, תפסיקו.



זה קורה בימי שישי וגם בימי הולדת?



בעבר חגיגות יום הולדת פשוטות יחסית להיום

יום הולדת בעבר

יום הולדת כיום



הנחיות לחגיגות טיולים ומסיבות



אפשר גם אחרת:
חגיגה עם הילד במרכז,
עם משחקים ושעשועים
וכיבוד בריא חגיגי,
"הממתק או העוגה
סימלי בחגיגה"

מתוכננת גם חוברת
שמרכזת את כל האירועים
והחגים



לצוות החינוכי יש השפעה

חשיפה למזונות

מה אנחנו מגישים לילדים

המלצות להורים

אסיפת הורים, איזה סוגי מזונות אנחנו ממליצים להורים בשגרה

אירועים מיוחדים

אחידות, מה מבקשים מהורים להביא (שישי וחגים)

צורת דיבור

איך אנחנו מתנסחים מול הילדים (שפת דיאטה, שיפוטיות, התניות)

התנהגות

דוגמא אישית, השראה לילדים

התנהלות הארוחה

איך מתנהלת הארוחה, האם שוררת תחושת פחד, השוואות

הכנת האוכל

גינת ירק, חיתוך, הכנה, שותפות

כמובן חשוב שגם לכן תהיה סביבה מאפשרת, שתרגישו בנוח ושתאהבו את האוכל



לפעולות שלנו יש השפעה

- זה לא עול ולא על הדרך- זה חלק מהזכות שלנו להשפיע על חיי הילד, מבחינה פיזית ונפשית בטווח הקצר ובטווח הארוך
- הילדים נמצאים רוב שעות היום בגן, האוכל חלק בלתי נפרד
- ימי שישי, חגים, אירועים זה לא חד פעמי
- מתחילת השנה באסיפה מומלץ להתוות את הדרך- ליצור נורמה של זכות למזון בריא



**זאת עבודה משותפת של ההורים,
צוותי החינוך, בריאות והילדים, כדי
ליצור נורמה חברתית של תזונה
בריאה לילדים**



ארוחה כהזדמנות חינוכית



האכילה במסגרת החינוכית היא אירוע חברתי - חינוכי וחוויה פעילה



הארוחה היא פעילות שוות ערך לכל פעילות אחרת ולכן מתקיימות בה :

שיתוף

העשרה

חינוך ללא
הפסקה



חוקים

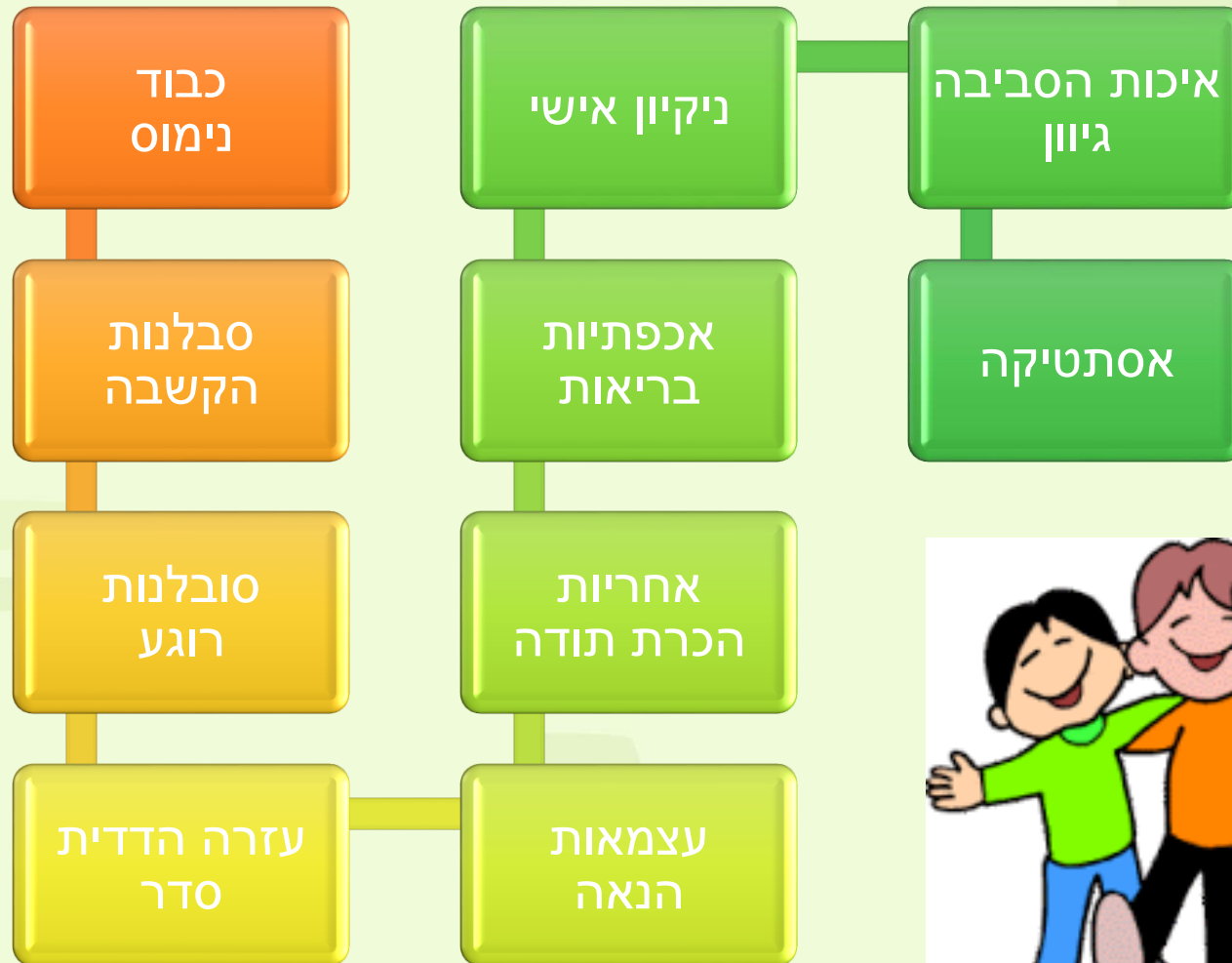
בחירה

שוויון

ביטחון ובטיחות



ערכים הבאים לידי ביטוי בזמן הארוחה:



הארוחה מזמנת שיפור מיומנויות:



- 1 טיפוח העצמות של הילד
- 2 טיפוח טעם אישי
- 3 דחיית סיפוקים
- 4 תחושת מסוגלות ויכולת בחירה
- 5 אחריות הודית
- 6 אחריות אישית
- 7 הרגלי אכילה נכונים



התנהלות הארוחה

מודלינג: מבוגרים היושבים ואוכלים עם הילדים מהווים מודל לחיקוי, שהוא דרך הלמידה המשמעותית ביותר.



"הדרך הנכונה לחנך בני אדם היא להיות להם לדוגמה"

אלברט אינשטיין.



מה משפיע על אכילת המזון ע"י הילדים?



ריח, מראה וטעם של
האוכל



רמת הרעב של הילד



השפעה חברתית



עמדת ההורים לגבי
האוכל במסגרת
החינוכית



נכונות לטעום



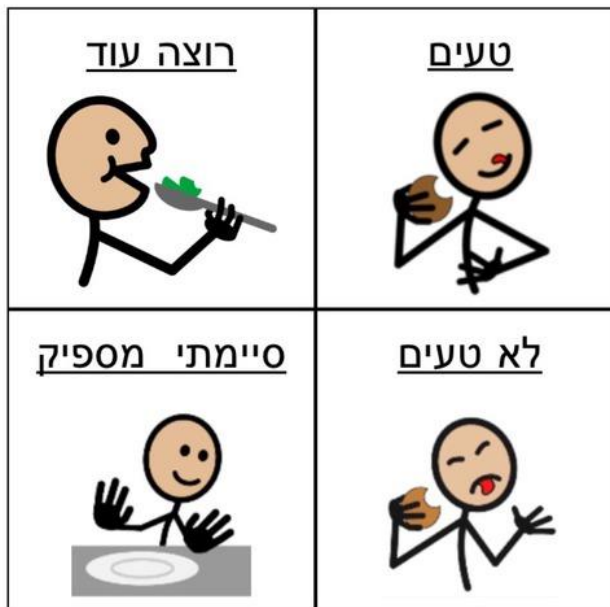
הצוות החינוכי – מודל
לחקוי



ממה נמנע?

אין לאלץ ילד לאכול
כבוד ואמון ביכולת
הבחירה שלו בסוג
האוכל
והכמות.

האוכל אינו פרס על
התנהגות טובה
אין להציע פרס
עבור אכילה



אין לצפות בטלוויזיה
בזמן הארוחה
הצפייה מונעת
אינטראקציה חברתית,
מסיחה את הדעת

אין להעניש על אי אכילה
או על התנהגות לא נאותה.
בזמן הארוחה.
קישור של אוכל וענישה
גורם לרתיעה, חוסר אמון,
הימנעות והפרעות אכילה



לסיכום

הצוות החינוכי הנו גורם מכריע להצלחת יצירת אווירה
נעימה חברתית וחינוכית בזמן הארוחה ובעת האכילה
לצוות השפעה על הרגלי האכילה הבריאים של הילדים

לכן נזמין אתכם לחשוב יחד עמנו כיצד נקדם את המשימה

Moran.magnazi@moh.gov.il

einatba@education.gov.il



נשמח אם תרשמו במשפט או במילה בצאט' מה
לקחתם מההרצאה



תודה רבה
על
ההקשבה

