

## נעים להכיר – אפְּשָׁרִיבְרִיא: התכנית הלאומית לחיים פעילים ובריאים קידום אורח חיים פעיל ובריא בגיל הרך (קדם יסודי)



צוותי גני הילדים מוזמנים להיות שותפים בתכנית הלאומית לחיים פעילים ובריאים הנקראת אפְּשָׁרִיבְרִיא שקמה ביוזמה משותפת של משרד הבריאות, משרד החינוך ומשרד התרבות והספורט. התכנית משתפת פעולה עם החוג לתקשורת באוניברסיטת תל-אביב שאחראי על התחום של המחקר והשיווק החברתי.

לכל העוסקים בחינוך ילדי הגן תפקיד חשוב בהקניית הרגלי אכילה ופעילות גופנית בגיל הרך המהווים את הבסיס להתנהגות בריאותית בשנים הבאות. לכן התכנית הלאומית אפְּשָׁרִיבְרִיא בחרה לשים דגש על ילדי הגן.

בשיתוף עם צוותי גני ילדים והורים מרחבי הארץ התכנית פועלת לקדם:

- הפצת המלצות יישומיות ורעיונות שבאים מצוותי גני הילדים עצמם לעידוד מגוון פעולות הקשורות לבריאות בגן
- הפחתת צריכה של ממתקים מעובדים ומשקאות ממותקים תוך הצגת דוגמאות של הצלחה ורעיונות יישומיים בגני ילדים רבים.
- חגיגת אירועים וטקסים בגן עם כיבוד בריא יותר – בכללם, חגים וימי הולדת.
- הפצת מידע לגבי התמיכה הגורפת של צוותי גן ושל ההורים לכיבוד בריא יותר בחגיגות בגן על סמך העדות של ההורים עצמם, וזאת למרות החששות והאתגרים שונים שעלולים להתעורר (המידע הוא תוצר של ראיונות וסקרים שנערכים על ידי צוות המחקר מאוניברסיטת תל-אביב).

### מדוע השם אפְּשָׁרִיבְרִיא?

כיום רוב האנשים יודעים שהרגלי אכילה בריאים ושילוב פעילות גופנית בחיי היום יום משפיעים ישירות על הבריאות הפיזית והנפשית, ועל איכות החיים של כולנו. אבל למרות שרבים היו רוצים לאמץ אורח חיים פעיל ולאכול בריא יותר – רבים מאיתנו מרגישים שזה קשה, או שזה נמצא מחוץ להישג ידנו. יש שחשים שקשה לשלב אורח חיים פעיל ובריא יותר בסדר היום העמוס, שמאתגר יותר להכין או להשיג מזונות בריאים יותר, או שהסביבה החברתית אינה תומכת בכך. התכנית הלאומית לחיים פעילים ובריאים – אפְּשָׁרִיבְרִיא, מיועדת לעודד פיתוח של סביבה פיזית וחברתית שתאפשר ותתמוך באורח חיים פעיל ובריא. האסטרטגיה כוללת פיתוח ויישום מדיניות, הפצה והנגשה של מידע בריאותי רלוונטי, תכנון ויישום פעולות במערכת החינוך, בחינוך הלא פורמלי, בקהילה ובמקומות עבודה.

### שמרו על קשר

גם לכם יש חוויה שתרוצו לשתף?  
מעוניינים לקרוא חוויות נוספות מגני הילדים?  
אתם מוזמנים לדף הפייסבוק שלנו



היכנסו לאפְּשָׁרִיבְרִיא ב-  
שם נוצרת קהילה תומכת, מידע מקצועי, רעיונות חדשים וחוויות אישיות של צוותי גן נוספים המעוניינים בקידום אורח חיים בריא יותר לילדי הגן.



אמא מתל אביב משתפת בכיבוד לבבות האבטיח שהגישה ביום ההולדת של בנה. היא מספרת שגם המבוגרים וגם הילדים התלהבו מהכיבוד הבריא ונהנו ממנו מאוד.

## לחגוג ימי הולדת בריאים יותר בגן – זה אֶשְׁרֵיבָרִיא

במסגרת אֶשְׁרֵיבָרִיא בחרנו להתחיל את השינוי הבריאותי באירוע שאצל הורים וילדים רבים מתקשר לאכילת שפע ממתקים – חגיגת יום ההולדת. מדובר באירוע בעל משמעות סמלית, שרבים מקשרים אותו עם ממתקים. מכאן האתגר להראות שניתן לחגוג גם ימי הולדת עם כיבוד בריא יותר (ולא צריכים לוותר על העוגה). הכוונה שתפיסה זאת יכולה ל"התרחב" ולכלול אירועים אחרים בהם נהוג לכבד בממתקים, כל שכן שגרה יומית. הנושא של חגיגת ימי הולדת בגן נבחר גם משום שימי ההולדת מתקיימים באופן סדיר בגן, והורים וצוותי גן מתלבטים לגבי כיצד ניתן לחגוג וליהנות באופן בריא יותר? במה כדאי לכבד את הילדים? האם כדאי לחלק שקיות הפתעה, ואם כן, מה לשים בתוכן?

### מה חושבים צוותי הגן וההורים?

כדי לקבל תשובה לשאלות אלו, צוות התכנית לשיווק חברתי שיתופי של החוג לתקשורת, בפקולטה למדעי החברה באוניברסיטת תל-אביב יצא לבדוק מה חושבים הורים וצוותי גן ברחבי הארץ באמצעות ראיונות עם מעל 150 הורים וצוותי גן (בלמעלה מ-40 ישובים) ובסקר אינטרנטי בקרב 1,005 הורים.

במחקר עלה שישנה תמיכה גורפת של הורים בהגשת משקאות לא ממותקים (כמו מים) ובחגיגה בריאה יותר של ימי הולדת בגן. הממצאים מראים

## החשיבות של סיפורי הצלחה

אֶשְׁרֵיבָרִיא מיועדת להציג 'סיפורי הצלחה' מרחבי הארץ, ברמה האישית, הארגונית והקהילתית. סיפורי ההצלחה מספקים המלצות יישומיות ודוגמה חיובית.

**אנו מזמינים את כל צוותי הגן לשתף את צוות אֶשְׁרֵיבָרִיא באתגרים בהם אתם מתמודדים ובסיפורי ההצלחה שלכם. לכל גן וגן בישראל יש את סיפורי הצלחה שלו.**

## ממתקים וילדים בגיל הרך

אחד היעדים החשובים של אֶשְׁרֵיבָרִיא הוא לעודד הרגלי אכילה בריאים יותר בכל האוכלוסייה, ובמיוחד בקרב ילדים קטנים. אוכלוסייה זאת חשובה במיוחד גם מבחינת ההתפתחות הפיזית שלה וגם מבחינת רכישת הרגלים בריאים לשנים הבאות.

ילדים כיום חשופים כבר מגיל צעיר מאוד לשפע של ממתקים מעובדים ומשקאות ממותקים ובנוסף הם נחשפים באופן תדיר לפרסומות מסחריות מתוחכמות המקדמות את אותם מוצרים. לכן, אחד האתגרים החשובים לקידום בריאותם של הילדים, הוא רכישת הרגלי אכילה בריאים כבר מהגיל הרך, שכוללים הנאה ממזונות בריאים והימנעות מהרגלים של צריכת ממתקים מעובדים.

לצוותי גני הילדים תפקיד חשוב בקידום אורח חיים בריא יותר. בשגרת היום יום בגן וגם באירועים מיוחדים הילדים יכולים להתכבד וליהנות ממאכלים בריאים.

## חגיגות אירועים בריאים יותר בגן

אחד הדברים המשמחים בגן הילדים הוא התכיפות הרבה של חגיגות ואירועים לאורך השנה. בין אם מדובר בחגים או ימי הולדת. לפעמים נדמה שבכל שבוע חוגגים אירוע אחר. לכן חשוב כל כך שדווקא אירועים אלו יהיו בסימן אֶשְׁרֵיבָרִיא. במשך השנה שוחחנו עם הורים וצוותי גן והם שיתפו אותנו כיצד הם נוהגים לחגוג ימי הולדת וחגים כמו חג החנוכה, או חג המולד בצורה בריאה יותר. נראה כי על אף שכל פעם חוגגים אירוע אחר, צוותי הגן מתמודדים עם אותן שאלות ואותם אתגרים – כיצד לחגוג וליהנות עם כיבוד בריא יותר, כיצד לשמור על סמלי החגיגה כמו למשל עוגה ביום ההולדת או סופגנייה בחג החנוכה ועדיין לחגוג בצורה בריאה ללא חטיפים וממתקים מעובדים.

**אפְשָׁרִיבָרִיא** – התכנית הלאומית לחיים פעילים ובריאים, ממשיכה ללמוד על הפעילות בגני הילדים ברחבי הארץ והיא מזמינה את צוותי גני הילדים להתעדכן בחודשים הקרובים בהמלצות, ב'טיפים', ובחוויות של צוותי הגן והורים, לקרוא ולשתף באתגרים הגדולים והקטנים, בקשיים ובהצלחות.

שגם הורים וגם צוותי גן תומכים בכך למרות שהם מודעים לאתגרים שעומדים בפניהם. חלקם אף מעלים הסתייגויות וחושבים שזה "לא יהיה קל", חלקם חוששים מהתגובות האפשריות של ההורים האחרים.

צוותי הגן שנוהגים כבר לחגוג ימי הולדת בריאים יותר סיפרו שמרבית ההורים דווקא משתפים פעולה, במיוחד כאשר הם מקבלים הנחיות ברורות בתחילת השנה. הורים וצוותי גני ילדים נתנו דוגמאות רבות על ההצלחות והיו הורים שהפכו ל"שגרירים" של הנושא, ומבחינתם, יום הולדת בריא יותר בגן הוא גם סימן לגן טוב יותר.

**רוב ההורים (71%) השיבו שבגן של ילדיהם יש הגבלה על ממתקים, או שלא מגישים ממתקים בכלל.** ישנם גנים רבים ברחבי הארץ שנוהגים לכבד את הילדים בימי ההולדת בגן בפירות וירקות חתוכים. הילדים נהנים מאוד מהכיבוד הבריא יותר. צוותי הגן סיפרו שאמנם העוגה במרכז, כסמל לחגיגה, אך יש דגש על הטקס וההפעלה יותר מאשר על הכיבוד. הורים וגננות גם התייחסו ל"שקיות הפתעה" והציעו רעיונות חלופיים לשקיות ללא ממתקים.

### אפְשָׁרִיבָרִיא בגן הילדים במשך השנה

במשך השנה תכנית אפְשָׁרִיבָרִיא מפיעה מידע ישומי, המלצות ו'טיפים' – רובם מבוססים על המלצות צוותי הגן והורים על האפשרויות לשילוב כיבוד בריא בחגיגה באופן מהנה ולא מסובך ועל הפעילות לקידום בריאות בגני הילדים.

**לשם כך חשוב לנו לשמוע מה יכול לעזור לצוותי הגן, מה הייתם רוצים לדעת, ומה אתם הצלחתם לקדם בגן שלכם.**

כך למשל, גננת ממודיעין סיפרה ש"הרבה פעמים ההורים מצפים מצוותי הגן לעשות את מה שקשה להם בבית- לחתוך פירות וירקות ולהגביל ממתקים". גננת מקרית גת מספרת שלדעתה למנהגים הבריאותיים יותר בגן, יש השפעה גם בבית. "הילדים הם שגרירים... ברגע שהם מחונכים בגן לתזונה בריאה זה משפיע גם על מה שקורה בבית".

מהמחקר עלה שבמקומות רבים ההורים רוצים להיות שותפים. אפְשָׁרִיבָרִיא, מעודדת את ההורים ברחבי הארץ לתמוך ולעזור ביוזמות הבריאות של צוות הגן: גננת מאלעד למשל, סיפרה שההורים בגן שלה בעלי מודעות לבריאות ומבקשים מהגננות לדבר על בריאות. לדבריה, הנושא הבריאותי מעניין גם את הילדים ולכן הגננות מספרות להם סיפורי ילדים בנושאים כמו סידן וירקות.

### אנו מזמינים אתכם ליצור קשר בדרכים מגוונות:



היכנסו לעמוד הפייסבוק של אפְשָׁרִיבָרִיא בקישור:

<https://www.facebook.com/EfshariBARI.gov>



חפשו אותנו באינסטגרם # אפְשָׁרִיבָרִיא / #efsharibari



צרו קשר עם רוני שוורץ דגני – מתאמת שיווק חברתי בתחום הגיל הרך:

050-8885513 ; [ronnys@mail.tau.ac.il](mailto:ronnys@mail.tau.ac.il)