

כך גמלנו את המשפחה איך שומרים על תזונה בריאה כשהילדים דורשים קורנפלקס, חטיפים ומעדני חלב? הדר קנה 26

TheMarker

תוכנית גמילה: ההורים שהוציאו מהבית את החטיפים, המעדנים והמתקים

האזהרות מפני צריכת מזונות מעובדים, עתירי סוכר ומלח, עושות את שלהן – והמכירות של מוצרים אלה יורדות • אבל מה עושים כשהילדים מבקשים את הקורנפלקס האהוב בבוקר, החטיף המלוח אחר הצהריים, והמעדן מלא הסוכר בערב? • ארבעה הורים ושתי תזונאיות מסבירים איך מוציאים בהדרגה את המוצרים המוכרים מהבית ומשנים את הרגלי התזונה של הילדים – וכיצד משפיע השינוי על הבית כולו

במרכז שניידר לילדים, משלימה את התמונה, ומסבירה: "ההסתכ" לות צריכה להיות יותר הוליסטית ומשפחתית וצריכה לכלול גם את ההורים והאחים האחרים. התעסי קות רק בילד השמן לפעמים דווקא תעצים את הבעיה. גם לילד רוזה לא בריא לשתות משקאות ממותקים או לאכול ממתקים. השינוי חייב להתחיל בתפריט של הבית כו" לו, וחייבת להיות פעילות גופנית כחלק מהיומיום. אני ממליצה על רכיבה משפחתית על אופניים ועל טיולים ברגל. סביבה תומכת עושה לילד את כל ההבדל בהצלחה".

מלות המפתח: איזון וגיוון

אחת ממלות המפתח בכל המעבר לתהליך של שינוי תזו"נתי היא איזון. זו המלה שחוזרת הכי הרבה פעמים בשיחות עם תזונאיות ודיאטניות מוסמכות לילדים, ועם הורים שעברו, או עדיין עוברים, את תהליך השינוי עם ילדיהם.

"תזונה בריאה בעיני כאשת מקצוע היא כמה דברים: קודם כל גיוון – גם בין קבוצות מזון, גם בתוך קבוצות המזון, וגם בצורות ההכנה של הדברים – ואיזון. מיי שהו שארוחת הביניים שלו היא חטיף שלם, ומדלג על ארוחת הבוקר – מהר מאוד ייווצר "צלחת מאוזנת של ילד צריכה להיות מחולקת לשלושה חלקים. החד לק הראשון הוא מנה של חלבון – בשר, דג, עוף או קטניות. לא חייבים לאכול בכל יום בשר – גם חומוס, ערשים, שעועית לבנה, אפונה וסויה הם חלבון ראוי. החד לק השני הוא פחמימה או דגנים – ורצוי שהדגנים יהיו מלאים. בחלק הזה נכללים אורז מלא או פסטה מלאה, קינואה, בורגול, תפוח אד" שוב מאוד הוא הירקות – טריים או מבושלים. אם החלק הזה חסר, הפחמימות תופסות מקום גדול מדי בצלחת.

טל־פוני מוסיפה כי "צריך להקפיד על ארוחות מסודרות – פחות אכילה נשנשנית שמעוררת במרכז שניידר לילדים, משלימה את התמונה, ומסבירה: "ההסתכ" לות צריכה להיות יותר הוליסטית ומשפחתית וצריכה לכלול גם את ההורים והאחים האחרים. התעסי קות רק בילד השמן לפעמים דווקא תעצים את הבעיה. גם לילד רוזה לא בריא לשתות משקאות ממותקים או לאכול ממתקים. השינוי חייב להתחיל בתפריט של הבית כו" לו, וחייבת להיות פעילות גופנית כחלק מהיומיום. אני ממליצה על רכיבה משפחתית על אופניים ועל טיולים ברגל. סביבה תומכת עושה לילד את כל ההבדל בהצלחה".

בוקר: דגני בוקר מלאים ומופחתי סוכר עם חלב או פרוסת לחם מלא עם גבינה

ארוחת עשר: כריך מלחם מלא עם ממרחים מגוונים: חומוס/גבינה/אבוקדו ופרי

צהריים: חלבון: בשר/דג/עוף, תוספת מדגנים מלאים כמו אורז/פסטה/תפו"א/קטניות. ירקות בכל מיני צורות: מרק, טריים, מבושלים

אחר הצהריים: פרי ומוצר חלב במתיקות מעודנת, עוגת גבינה ביתית, טוסט מלחם מלא

ערב: ביצה בצורות הכנה שונות עם גבינה, ירקות ותוספת מדגנים מלאים

בוקר: דגני בוקר ממותקים וכוס שוקו

ארוחת עשר: כריך מלחם לבן עם ממרח שוקולד ופרי

צהריים: שניצל/נקניקיה/קציצה עם פסטה/צי"ס/פתיתים

אחר הצהריים: כריך מלחם לבן עם שוקולד/עוגה/עוגייה/חטיף מלוח

ערב: פיצה או מאפה אחר/חביתה עם לחם לבן

מקור: דנה רזניק, דיאטנית קלינית במרכז שניידר לרפואת ילדים



דנה רזניק צילום: דוברות מרכז שניידר



רמי ויסמן צילום: רמי ויסמן

שרכים מההורים אוכלים בעצמם בצורה לא מאוזנת, קונים אוכל מעובד, חוטאים בחטיפים ובשתייה ממותקת, לא מקפידים על כושר, לא יורעים מהי הדרך לשנות את סגנון האכילה שלהם ומפחדים מתגובת הילדים ליוזמה של שינוי. "פחדתי שהוא פשוט לא יש" תה יותר ויתייבש", מספרת רוי

לימור טל־פוני: "הנראות של המזון חשובה מאוד לילדים. צריך לחתוך את הפירות בצורות שונות, או לשים על שיפודים. ירקות הם צבעוניים מאוד. אם חותכים ומגישים אותם בצורה אסתטית, זה עוזר"

התחליפים הבריאים דללו בהדרגה את המשקה הממותק, עד למעבר מלא למים. במקביל, אפשר להוסיף למים עלי נענע, לימונית או לואיזה, לשיפור הטעם

פירות וירקות חתוכים בצורה אסתטית, אדממה, קלחי תירס, פופקורן בהכנה ביתית, קרחון סורבה, חטיפי גרנולה, עוגיות טחינה או עוגות בהכנה עצמית הכוללות רכיבים בריאים יותר



ילדים המצב מדיאג יותר, מכיוון שמרבית הסיכויים הם שילד שמן ייהפך למבוגר שמן. לפי נתוני משרד הבריאות, 20% מילדי כיתה א' סובלים מעודף משקל. לקראת כיתה ז' שיעור הילדים השמנים קופץ ל-30% – אחד מכל שלושה יל"דים. המצב אף מחמיר בקרב יל"דים ערבים: כ-40% מילדי כיתות ז' סובלים מהשמנה.

המודעות לתזונה בריאה עלתה באחרונה, בין השאר בעקבות מחקר על מזון מעובד של ארגון הבריאות העולמי, שפורסם באוקטובר 2015, וקבע כי צריכת מזון מעובד מסו"כנת לבריאות כמו עישון. המחקר גרם לצניחה חדה במכירות של מזון מעובד. לצד המחקר, עלו באחרונה קמפיינים של משרד הבריאות נגד צריכה מופרזת של סוכר ומלח (נת"רן). עם זאת, הירידה בצריכת מזו"נות מוזיקים עדיין רחוקה מלפתור את בעיית ההשמנה.

בימים אלה דנה הוועדה לתזו"נה בריאה, שבראשה עומד מנכ"ל משרד הבריאות, משה בר סימן טוב, בצעדים שיעזרו לישראלים להפחית את כמות המזון הלא בריא שהם צורכים. בין השאר, נשקלת הטלה של "מס סוכר" (העלאת המס על מוצרים עתירי סוכר), איסור על פרסום ושיווק של מוצרים עם תכולת סוכר גבוהה, סימון של המוצרים והבטטה של מרכיביהם על גבי האריזה, והרחבת תהליכי הפחתת סוכר ונתן בחברות המזון במוצרים קיימים.

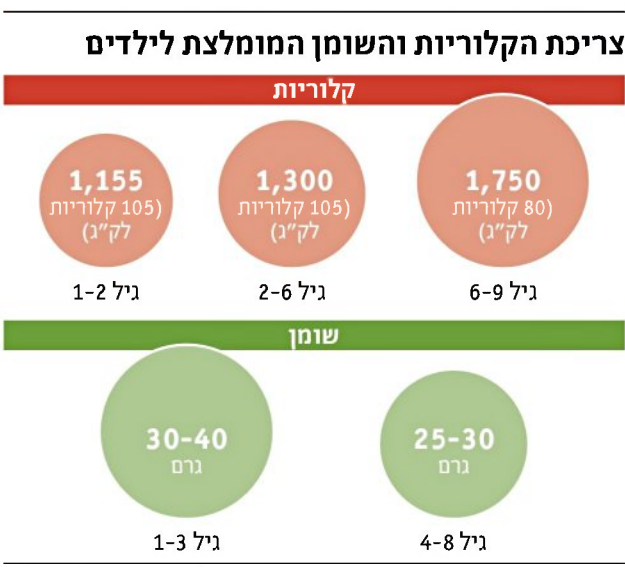
אלא שבשורה התחתונה, ההכ"רעה על איכות המזון נקבעת במט"י



הדר קנה

"עשינו את השינוי בהדרגה, לא בבוץ. זה לא שביום אחד המי תוקים וההטיפים נעלמו מהבית. קודם הורדנו את דגני הבוקר – שהם ממש אסון, הילד מתחיל את היום עם פצצת סוכר. אחר כך הוצאנו בהדרגה עוד דברים ועברנו לתזונה בריאה ומאוזנת. הכל לווה בהרבה הסברים ודוג"מה אישיות שלנו. אבל בתוך כמה הודשים הרגשנו שהילד אחר, יותר רגוע ובוהג". כך מתארת שירי, אם לילד בן שמונה מרמת השרון, את תהליך המעבר לתי"זונה בריאה, שהשפיע על בנה מבהינה גופנית, וגם מנמלית.

ישראל, כחלק ממגמה עו"למית, נהפכה למרינה הסובלת מבעיה חמורה של השמנת יתר. צריכה מוגברת של סוכר, נתון ומזון מעובד הפכה את הישרא"לים לשמנים יותר מבעבר. לפי תחויות, אם קצב ההשמנה יימשך, כמעט מחצית מאוכלוסיית העולם תסבול מהשמנה עד 2030. אצל



מקור: דנה רזניק, דיאטנית קלינית במרכז שניידר לרפואת ילדים

צריכה של ממתקים וחטיפים. צריך לאזן גם את שעות המסך של הילדים, ובוזה אני מכלילה צפייה בטלוויזיה, משחקי מחשב ושימוש בסמארטפון". לדעת טלי פוני, המסכים מסיחים את דעתם של הילדים – וגמילה או הגבלה שלהם תעורר יותר סדר ביום, שמי שמעוותו יותר שליטה על הארוחות של הילדים, ובכלל.

גם ההורים מדווחים כי המע" בר לארוחות מאוזנות ומסודרות הוא השלב הראשון בתהליך. "בכל ארוחת בוקר הילדה אוכלת ביצה מסוג כלשהו, עם גבינת שמנת וירי קות – וזה משביע אותה עד לצהי ריים", מספר רמי ויסמן, אב לילדה בת שלוש מאלקנה, שניהם אוכלים בשיטת פליאו (שיטה שלפיה יש להימנע ממזונות מסוימים, כמו מזון מעובד, ואפשר לאכול ללא הגבלה מזונות אחרים, כמו מזון מהמוצח ומזון לא מעובד מהחי). "בגן היא אוכלת מנת בשר עם פחי מימה לצד פסטה, אורז, תפוח אדמה וירקות מבושלים. זה גן עם מבשר לת, אז אני יורע ששם מקפידים ולא ייתנו אוכל מעובד, וכשהיא חוזרת הביתה היא מקבלת ארוחת ערב טובה. היא אוכלת טוב. הגישה התזונתית היא שאני לא כופה עליה לאכול אף פעם ולא מכריח לשבת עד שנגמרת הצלחת. אני חי בגישה רעב".

לדברי ההורים, ברגע שהילדים אוכלים שלוש ארוחות משביעות ביום, הצורך שלהם לנשנש חטיפים או ממתקים יורד. "הילדים יודעים שגם אם רוצים משהו מתוק, או חטיף, זה בא רק אחרי שהם ממצים את האופציות הבריאות", מספי רת מלי בקר מבאר שבע, אם לבני חמש, שבע ותשע. "הם מתרגלים לאכול ארוחה מסודרת, פרי לקי נוח, ואם עדיין רוצים משהו אחרי זה – זו האופציה השלישית. הרבה פעמים הם יוותרו על זה כסוף. הני שנושים זה משהו שהם לא באמת זוקקים לו".

"הכל עניין של הגשה"
אכילה מסודרת מורידה את החשק לנשנש, אבל אינה מע" לימה אותו לחלוטין. לסוכר

קבלו החלטה
ההורים הם סוכני השינוי בבית



הוציאו מהבית מזונות ושתייה מזיקים הוסיפו מזונות שמעודדים אורח חיים בריא (פירות, ירקות, דגנים מלאים)



שנו את ההרגלים המשפחתיים ארוחות מסודרות לצד שמירה על כושר



ספקו הסברים הסבירו מדוע עושים את השינוי ומהי אכילה נכונה



הציבו גבולות הגבילו את צריכת המזון המזיק וספקו אלטרנטיבות



מומלץ לאכול דגני בוקר מלאים ומופחתי סוכר צילום: אייל טואג

ונתרון יש תכונה ממכרת, מה שהופך את הגמילה לקשה יותר ואת המאבק של ההורים לכמעט בלתי־אפשרי לעתים.

כאן צריכים ההורים להתמודד עם שתי בעיות שונות: הראשונה היא מה לעשות כשהילד מבי קש לנשנש משהו בין הארוחות, והשנייה היא כיצד להתמודד עם העולם שבחוץ, שמציע לילדים פיתויים רבים בדמות חטיפים ומשקאות ממותקים – בבית של הסבא והסבתא, אצל חברים, או בימי הולדת (ראו מסגרת). הפתרון לנשנושים פשוט יחי. סית. אם מחליטים לעבור לתזוֹר נה בריאה, חשוב להכין תחליפים בריאים, ועדיף שיהיו גם מפתים לילדים, בצורתם או בטעמם. טלי פוני סבורה כי הכל עניין של הגשה: "הנראות של המזון חשור בה מאוד לילדים – צריך לחתוך

איך לעבור לתזונה מאוזנת בשלבים?

מספיק משתמשים בשוקיר לד צ'יפס שעשוי מ-70% מוצקי קקאו – וזה כבר מעלה את איכות העוגה. הילד מרגיש שאכל עוגה, אבל ההורה יודע שהמרכיבים של העוגה מזינים. אפשר להכניס גם פירות, ולשלב עם אגוזים ושקדים שהם יותר מזינים".

תזונה נכונה מגיל אפס

האם מעבר לתפריט טבעוני (ללא מוצרים מהחי) או שימוש בשיטת הפליאו מספיקים כדי לשנות את הרגלי התזונה? התזונאיות מסתייגות מעט ממעבר לתזונה שאינה כוללת קבוי צות מזון מסוימות, אבל אינן פוסי לות לחלוטין את האפשרות הזאת. "אם מתקבלת בבית החלטה על תזונה טבעונית והילד אוכל מאוזן מכל קבוצות המזון, הייתי ממליצה לבדוק שאין חוסרים בכרזל או B12

תבקש עוגייה. זה הקשר שהיא עושה עם סבא וסבתא, וזה לא פרי אסור. גם אם היא תגיע ליום הולדת או היא בטח תאכל שטויות. אפשר לעשות שני דברים: להנך ולתת אלטרנטיבה בריאה בבית. אני פשוט אתן לה ארוחה מזינה לפני המסיבה, וכך היא תאכל פחות ג'אנק. 50% תזונה בריאה זה יותר טוב מ-0%". מלי בקר, אם לשלושה, עברה לתזונה טבעוי גית לפני כארבע שנים, וילידה נגמלו ממוצרים לא בריאים. הילדים הקטנים גדלו כמעט בלי. גם מלי מאמינה במינונים: "כשהילדים הולכים לימי הולדת הם אוכלים מה שהם רוצים, והם קצת מתפרעים כי בבית מותר ממתק אחד בסוף השבוע. אני לא רוצה לייצר אצלם תאווה בלתי־נשלטת לממתקים".

הורים מדווחים על שינוי התנהגותי

חלק מההורים שראיינו לצורך הכתבה סיפרו כי המעבר לתזוֹר נה בריאה יצר גם שינויים התי נהגותיים לטובה אצל ילדיהם. השינויים האלה אמנם עדיין לא מוכחים מחקרית, ורוב אנשי המי קצוע יימנעו מלהצהיר עליהם באופן מפורש, אבל הורים רבים מתעקשים שרק תזונה בריאה פתי רה בעיות התנהגות של ילדיהם. "אני לא יודעת אם לקרוא לזה שינוי בהתנהגות, ואין הוכי חות חר'משמעיות – אבל הורים לילדים שאכלו המון סוכר והמון צבעי מאכל והפסיקו בהדרגה מדווחים על שינוי התנהגותי אצל הילדים – הם יותר רגרי עים", אומרת טלי־פוני.

שירי מרמת השרון, שהחליטה לפני שלוש שנים לשנות את התזוֹר נה בבית בגלל התנהגות פרועה של הילד, מספרת: "הילד היה ילד דעתן וקשה מיום היוולדו. כשהיה בגן זה החמיר. הוא היה תזוֹתי מאוד, סבל ממצבי רוח וקיבל כל הזמן עונשים בגן. לא הונחנו את העניין, הלכנו לפסיכולוגים, והרגשנו שזה סתם זריקת כסף. יום אחד קראתי בעיתון על הורה שריפא את ילדו באמצעי עות מעבר לתזונה מאוזנת, בשילוב נטילת כדורי אומגה 3. אמרנו לעי צמנו שאין לנו מה להפסיד, ננסה עוד משהו. יצרנו קשר והתחלנו להוציא מהתפריט את הפחמיות הריקות. עשינו את התהליך בהדרגה, עם כל המשפחה".

התהליך היה ארוך, אך כעבור כמה חודשים התחילו להגיע התרי צאות: "הסברנו לו בדיוק מה אנחנו עושים תוך כדי שיקוף מלא. אמרנו לו שהוא כל הזמן נענש בגן, ואנחנו מנסים דרך חדשה לפתור את זה. הוצאנו את כל המזונות המזיקים מהמטבח, והשינוי קרה בהדרגה. גם אני ירדתי במשקל בעקבות השינוי, וגם הילד נהפך למשהו אחר – רגוע, ירדו לו מצבי הרות, נהיה פחות עקשן. אני לא בטוחה שזה יעבוד אצל כל הילדים, אבל כיום אני יודעת שסוכר משבש, ושגוף האדם בכלל לא צריך סוכר לבן. כנראה שעל הילד שלי זה השפיע אפילו בצורה קשה יותר".

הדיאטניות תומכות בהגבלה, אבל לא מניעה לחי לוסין, כזאת שתהפוך את המזון האסור למפתה. רנה רוניק אומרת: "מדי פעם אפשר לשלב דברים שהם לא לגמרי תזונה הבריאה. זה עניין של תדירות. בימי הולדת או באירוע מיוחד אפשר לתת לילד לאכול קצת דברים מחוץ לתפריט". לימור טלי־פוני מוסיפה: "גם אם ילד הולך ליום הולדת ויש שם הרבה מאכלים לא בריאים, אפשר לתכנן אתו מראש ולהגיד: 'אתה הולך למסיבה ויהיו מלא ממתקים. תיקח צלחת קטנה ותמלא פעם אחת בלבד'. כך גם הוא מקבל מה שהוא רוצה, ועדיין מגי בילים את הכמות. זה תפקיד ההורים".

הדר קנה

מה לעשות עם הפיתויים בחוץ?

עות הפרקטית של זה היא שהוא לא הולך לימי הולדת כי זה מקום שגורם לו לתסכול".

ומה עם בית הספר ואצל חברים? שם אין פיתויים? "בטח שיש. בצהרונות היו מגישים להם כל יום פיתה עם שוקולד. בהתחלה ביקשנו שלא ייתנו לו, אבל הילד בכה ורצה גם כמו שאר הילדים. אז ביקשנו שיחליפו ללחם מלא וחמום – וכך קרה".

לעומתה, רמי ויסמן, שבתו בת השלוש גדלה לתוך תפריט מאוזן, סבור כי הפתרון הוא לא במניעה מלאה, אלא במינונים: "אני בגישה שצריך להנך את הילד ולא להגבילו. סבא וסבתא נתנו לילדה בגיל שנה עוגייה, והיא אהבה את זה, אז היא ממשיכה לכי קש מהם בכל פעם שהיא רואה – אבל בבית היא לא

משפחות שעברו בבית למטבח מאוזן, ונפטרו מהחטיפים בארון ומהמשקאות הממותקים במקי רר, נאלצות להתמודד עם העובדה שילד ישי עולם שלם בחוץ. בגן, בבית הספר, אצל חברים או אצל סבא וסבתא – כל יציאה מהבית נהפכת לים של פיתויים עטופים בסוכר. אז מה עושים?

כאן אין למומחים המלצה אחידה, והפתרון צריך להתאים לאופי הילד והמשפחה כולה: הגבלה מוחלי טת גם מחוץ לבית, או העלמת עין מפיתוי פה ושם. כך למשל, שירי מרמת השרון, שהילד שלה כיום בן שמונה וכבר עבר גמילה מסוכר, נתן ושאר מזוי קים, מעדיפה מניעה, וגם תערב גורמים נוספים כדי לעשות זאת: "הורדנו לו את כל הממתקים, והמשמי