

איך למנוע מהילד להשמין בחופש הגדול? 8 עצות

שלחו להדפסה

הילדים יצאו לחופשה ועכשיו הם רק רוצים לקום בצהריים, לרבוץ מול הטלוויזיה ולאכול חטיפים. הנתונים מראים שכל ילד רביעי בארץ סובל מהשמנה, אז איך תדאגו לכך שבסוף הקיץ זה לא יהיה גם הילד שלכם?

לימור טל פוני

החופש הגדול כבר בפתח והילדים יוצאים לחופשה ארוכה, חודשיים שלעתיים נראים לנו כמו נצח - אך עבורם מדובר בעיקר בשבירת המסגרת. אין לימודים, אין סדר יום קבוע, אין ארוחות מסודרות, שעות השינה משתבשות ועוד.

• בואו להתעדכן בסרטונים ותמונות בלעדיות בפייסבוק שלנו

האם למרות כל זאת נצליח לשמור על אורח חיים בריא ולעבור את החופשה ללא תוספת קילוגרמים למשקל הילדים? גם משפחות ששומרות במהלך השנה על הרגלים בריאים נתקלות בקשיים בתקופת החופש הגדול. ההערכה היא שכל ילד רביעי בארץ סובל מעודף משקל, וכיוון שיש לכך השלכות בריאותיות ורגשיות מומלץ להמשיך במאמצים גם בתקופה זו.

יותר מכך, דווקא בחודשיים הללו שבהם אנו מבלים עם ילדינו נוכל להראות להם כיצד אפשר להתמודד עם פיתוים, נוכל להמשיך להטמיע הרגלים טובים ולשמור על אורח חיים משפחתי פעיל.

הנה כמה המלצות שיעזרו לכם ולילדיכם לעבור את החופש כמה שיותר בריאים:

1. ארוחת בוקר - בכל שעה!

שמירה על סדר יום קבוע ככל האפשר עשויה לסייע במניעת השמנה. ארוחות מסודרות יעזרו לילדים לשמור על תחושת שובע לאורך היום ולא לפנות לחטיפים וממתקים כמזונות זמינים.

הילדים בארץ ממשיכים להשמין

דו"ח המבקר: הטיפול בהשמנה - נכשל / מיטל יסעור בית-אור

מבקר המדינה בדו"ח לשנת 2011 קובע: מהתוכנית הלאומית למניעת השמנה נותרה רק תמונה עגומה - שיעור הסובלים מעודף משקל בארץ ממשיך לעלות

[עוד על השמנת ילדים](#)

נסו להקפיד על שלוש ארוחות וביניהן ארוחות ביניים קטנות כגון פירות, יוגורט, גלידת יוגורט או חטיף דגנים.

גם אם הילד התעורר בשעה מאוחרת, אל תדלגו על ארוחת הבוקר ונסו להציע לו משהו קטן לאכול. גם בארוחת הצהריים והערב השתדלו להימנע ממזון מהיר כמו פיצות והמבורגרים, שהם מזונות עתירי שומן רווי, והכינו יחד בבית ארוחות מבושלות בריאות.

2. חטיפים בריאים

העובדה שהילדים מבלים שעות רבות בבית, לעתים לבד ומשועממים, גורמת לו לפנות למזווה ולבדוק את מצב החטיפים והממתקים בו.

כדאי לצמצם מלכתחילה את מגוון החטיפים שמכניסים הביתה, ולנסות לבחור בחלופות בריאות יותר ומופחתות קלוריות, כמו קרטיבים, גלידות דלות שומן וחטיפי דגנים.

שימו לב, מחקרים מראים שאחוז גבוה מהילדים - בעיקר כאלה הסובלים מעודף משקל - נוהגים לאכול מזון מסוים לאחר שצפו בפרסומת שלו בטלוויזיה.

3. מה שותים כשצמאים?

בגלל החום בחוץ והשהות הארוכה במקומות ממוזגים, יש חשיבות רבה לשתייה מרובה. משקאות ממותקים הם עתירי סוכר וקלוריות, ותורמים לעלייה במשקל אצל ילדים.

מיצי פירות או מים בטעמים מטעים ונתפסים לעתים על ידי ההורים כבריאים, אבל כדאי לזכור שהם מספקים לגוף אנרגיה (קלוריות) שלעתיים לא נלקחת בחשבון היומי, וכמובן עשויים לגרום להשמנה ולעששת.

חלק מהמוצרים אף מכילים קפאין, צבעי מאכל וחומרים אחרים שאינם בריאים, לכן מומלץ להקפיד



לצמצם את הצפייה בטלוויזיה - ולצאת עם הילדים לים צילום: shutterstock

לחצו כאן להגדיל הטקסט



בקשו מהסבתא: לא לפנק בממתקים ובחטיפים (צילום: shutterstock)

4. בחירת קייטנה פעילה

ילדים נוטים לעתים לבחור בפעולות שמתבצעות בישיבה, כמו צפייה בטלוויזיה ומשחקי מחשב. כדי לשמור על רמת פעילות גבוהה ולעודד אותם לפעילות גופנית, כדאי לבחור בקייטנות פעילות לקיץ.

בדקו את תוכנית הקייטנה: אילו פעילויות משולבות בה? האם מעודדים פעילויות ספורט כמו משחקי כדור? האם ישנם טיולים ופעילות בבריכה? בנוסף, בדקו את תפריט הקייטנה ושימו לב למזונות המוגשים לילדים במהלך היום.

5. פעילות גופנית כחוויה משפחתית

גם בשעות אחר הצהריים מומלץ לצמצם את זמן הצפייה בטלוויזיה, משחקי המחשב וכו'. נסו לתכנן יחד עם הילדים את סדר היום ולהקצות זמן לפעילויות השונות, תוך הצבת גבול לפעילויות המתבצעות בישיבה בלבד.

ארגון פעילות משפחתית יכולה להיות חוויה משותפת מהנה. תוכלו לצאת לבילוי בפארק או לגינה הציבורית, ולקחת אתכם כדור, פריסבי, אופניים או רולר בליידס ופשוט ליהנות מזמן איכות עם הילדים, שיהנו מהפעילות עם ההורים. לעתים קרובות ילדים שמתקשים בביצוע פעילות גופנית יתחברו לכך ביתר קלות כשהדבר נעשה עם ההורה.

גם יציאה לים או לבריכה יכולה להיות בילוי פעיל תוך כדי משחק מטקות או כדור ותחרויות שחייה עם הילד. זכרו תמיד כי אנו ההורים מהווים מודל לחיקוי לילדים גם כשמדובר בפעילות גופנית.

6. כשסבא וסבתא בסביבה

רבים מאיתנו נעזרים במהלך הקיץ בסבא ובסבתא בשמירה על הילדים. במקרים שבהם הילד מבלה אצלם שעות רבות, כדאי להשאיר הנחיות בנוגע לארוחות ולבקש שלא יפנקו את הילדים רק באמצעות ממתק או חטיף. הילד ישמח גם אם יקבל מתנה קטנה שאינה מזון, למשל.

כמו כן, אפשר להציע לסבים לצאת לגינה הציבורית הקרובה ולבלות אחר צהריים של כיף במתקני השעשועים.

הנחו את סבא וסבתא לגבי חטיפים וחלופות בריאות. אם הם יצירתיים יותר, יוכלו להכין עם הילדים סלט פירות, גלידת סורבה מפירות טריים או ארטיקים ממיצי פירות טבעיים.

7. הקפדה על שעות שינה

גם בחופש, חשוב להקפיד על שעות השינה של הילדים ככל האפשר. מומלץ שארוחת הערב לא תהפך לארוחת לילה, כיוון שאכילה בשעות מאוחרות מכבידה ומונעת שינה טובה ורצופה.

מחקרים מראים כי יש קשר בין מיעוט שעות שינה בילדים והשמנה. כמו כן, בזמן הקיץ קצב הגדילה בילדים לרוב מהיר יותר, לכן הקפדה על שעות השינה תאפשר לילד לממש את פוטנציאל הגדילה שלו.

8. הורות סמכותית היא הורות יעילה

[הצבת גבולות](#) היא משימה לא פשוטה, שמעלה פעמים רבות רגשות אשם אצל ההורים. המשימה הופכת קשה במיוחד בימי החופש והיציאה מהמסגרת.

כדי להציב גבול בצורה יעילה, בין שבתחום הממתקים ובין שבשיה, חשוב קודם כל לשאול את עצמנו

מדוע אנחנו מציבים את הגבול הזה ולמה הוא חשוב. אם נבין את הרציונל מאחורי הגבול ונאמין בו, יהיה קל יותר להציב אותו לילד.

לדוגמה, אם החלטנו שאוכלים בחוץ רק פעם בשבוע או שהילד צריך ללכת לישון בשעה מסוימת, חשוב שננהל קודם דיאלוג עם עצמנו על ההחלטה.

ההבנה שלנו את הסיבה להצבת הגבולות הספציפית הזאת והתוצאה העומדת מאחוריה תסייע לנו ההורים לשמור עליהם ולהיות עקביים במעשינו.

הכותבת היא דיאטנית קלינית, מומחית בתזונה ילדים ומנהלת המרכזים לטיפול בילדים עם עודף משקל, מחוז מרכז "מכבי שירותי בריאות".

בריא לעשות לנו לייק ב- **facebook**

תגיות: תזונה | ילדים | חופש גדול
[חזרה](#)