יפעת מידע תקשורתי דרך מנחם בגין 96-98 (לשעבר דרך פ"ת) תל אביב 67138 טל. 03-5635050 פקס. 03-5617166

28613999-7	26/08/2011	כל זכרון	עמוד 22	1	23.97x13.86
851					

בריאות

מותק, הילדים שלנו התרחבו

בחופשת הקיץ ילדים רבים מעלים 2-3 ק"ג במשקלם. אמנם החופש כמעט נגמר, אבל לא הכל אבוד. מה עושים?

בחופש הגדול ילדים רבים משמינים, לעיתים אף ב-2-3 ק"ג. זה הרבה מאוד לילד שמשקלו אינו עולה בדרך כלל על 35-40 ק"ג.

"קיימים מספר גורמים להשמנה", אומרת לימור טל־פוני, דיאטנית ומנהלת המרכזים לטיפול בילדים עם עודף משקל במכבי שירותי בריאות. "כאשר אין מסגרת יום קבועה, שעות השינה משתבשות. הילדים קמים בשעות הצהריים, מדלגים על ארוחת הבוקר וסדר הארוחות נפגע.

עודדו אותם ללכת לחברים

גם העובדה שההורים אינם נוכחים משפיעה. ילד שמבלה את רוב היום לבדו בבית מתחיל לחפש חטיפים בארונות ובלי משים עלול לחסל את מלאי החטיפים.

"נתונים מצביעים על כך שקיימת עלייה גדולה עוד יותר דווקא בילדים הסובלים מעודף משקל. כל אלה מדגישים את החשיבות שבשמירה על גבולות בנושא התזונתי גם במהלך החופשה".

לדברי טל־פוני, נמצא שרמת הפעילות הגופנית של ילדים שמבלים עם הוריהם או בבית – נמוכה יותר, בהשוואה לילדים השוהים בקייטנות. ילד שאינו בקייטנה סביר להניח שיבלה את רוב זמנו בבהייה בטלוויזיה או מול המחשב, פעילויות "יושבניות" שגם הן, במידה שתופסות שעות מרובות מהיום, עלולות לעורר השמנה. ההורים, שחוזרים לא פעם בשעות אחר־הצהריים המאוחרות, אינם מודעים לתזונת ילדם ול"תפריט היומי" שהוא בוחר לעצמו.

רונית אנדוולט, מנהלת תחום תזונה ארצית במכבי: "השמנה בקרב ילדים היא תופעה שכיחה, וההערכה היא כי כל ילד רביעי בישראל נמצא בעודף משקל, ויש לכך לא מעט השלכות רגשיות ובריאותיות. כל עלייה במשקל של 5% מעל לרמה התקינה מעלה את הסיכון לסכרת ולפיתוח מחלות לב בגילאים מאוחרים יותר".

שינוי בהרגלי החיים

מה עושים?

1. שעות שינה – על שעות ההירדמות והיקיצה להיות קבועות יחסית. מחקרים מראים כי קיים קשר בין מיעוט שעות שינה בילדים והשמנה.
2. הקפידו על שלוש ארוחות מסודרות לאורך היום – במידה שאינכם נמצאים עם הילדים בבית במהלך היום, השאירו את הארוחות בצלחת במקרר אותן ניתן יהיה לחמם ולאכול.
3. צמצמו את מלאי החטיפים – כשילדינו משועממים הם נוטים לחפש ממתקים בארונות. הציעו להם ארוחות ביניים בריאות יותר, עם פירות למשל.
4. עודדו לבצע פעילות גופנית – כל יציאה מהבית היא הזדמנות להפעיל את הגוף. כאשר אתם מתכננים לצאת, העדיפו הליכה רגלית על פני נסיעה ברכב, באם היעד הינו בקרבת מקום.
5. הכניסו גיוון בסדר היום – סדר יום פעיל ומגוון יסייע לילדנו בשמירה על משקל תקין. עודדו אותו להיפגש עם חברים ומשפחה, לצאת לפארק ולהשתתף בפעילויות ספורט.