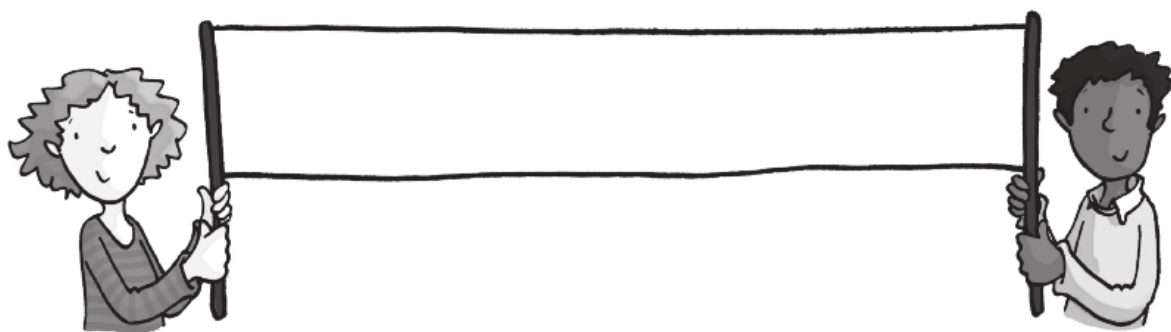


משפחות בריאות



ספר זה מוקדש למשפחות
הלוקחות חלק בתכנית "הנרי"
ולמרי רודולף
אשר בלעדיה התכנית לא הייתה קיימת

משפחות בריאות

היירשר מההתחלה עם
אפשריבריא לגיל הרך



קנדידה האנט



תכנית אפשריבריא לגיל הרך (א'ב'ג') מבוססת על התכנית הבריטית "הנרי"
HENRY- Health Exercise Nutrition for the Really Young.

התאמה לישראל נעשתה על ידי צוות משותף מטעם משרד הבריאות (המחלקה לחינוך וקידום בריאות, המחלקה לסייעוד בבריאות הציבור, המחלקה לאם וילד והמחלקה לתזונה) וג'וינט ישראל אשלים (היחידה לגיל הרך והיחידה הבינתחומית).

תכנית "הנרי" (HENRY) פותחה על ידי קנדידה האנט ופרופ' מרי רודולף.
הכשרה זו פותחה על ידי קים רוברטס וקנדידה האנט.

978-0-9926583-0-4 Copyright ISBN©2014 (גירסה אנגלית)
978-965-7453-14-8 Copyright ISBN©2016 (גירסה עברית)

תרגום לעברית: מיכל רובין
עריכה לשונית: אלישבע מאי
מנהלת הפקה: דינה ליפסקי, ג'וינט ישראל אשלים
צוות פיתוח בישראל: רוני חסון, ג'וינט ישראל אשלים
יונינה פליישמן, קידום בריאות - משרד הבריאות
פרחיה בנימין, טיפת חלב, מחוז צפון - משרד הבריאות
דינה ליפסקי, ג'וינט ישראל אשלים
עיצוב: פנינה נחמיאס, ג'וינט ישראל
מנהל הוצאה לאור: טוביה מנדלסון, ג'וינט ישראל אשלים
נוסח בעברית הודפס בירושלים
תשע"ו - 2.2016



© 2016 כל זכויות הנוסח בעברית שמורות לג'וינט ישראל אשלים ומשרד הבריאות.

אין להדפיס או להפיק בכל צורה או בכל אמצעי כל חלק מהחומר
ללא היתר ואישור מהוצאה לאור ותקשורת-ג'וינט ישראל.

חומר זה מבוסס על החומרים המקוריים שהוצאו לאור על ידי HENRY 2009-2015.

www.henry.org.uk

הערה: ספר זה מציע הנחייה מעשית להורים ולמטפלים אחרים. נקטנו בכל הצעדים הדרושים להבטיח דיוק במהלך ההבאה לדפוס. יחד עם זאת, הספר לא יכול להחליף יעוץ של אנשי מקצוע מתחום הבריאות כך שמומלץ להתייעץ עם איש מקצוע רלוונטי במידת הצורך.
*ספר זה נכתב בלשון זכר מטעמי נוחות בלבד, אך מכוון לגברים ולנשים במידה שווה.

תוכן העניינים

7	ברוכים הבאים לתכנית אפשר בריא לגיל הרך קים רוברטס, מנכ"לית "הנרי" אנגליה
8	תודות
9	אודות הספר
11	פרק 1: בואו נתחיל התחלה טובה תחומי ליבה להתפתחות בריאה המטרות המשפחתיות שלי 1
23	פרק 2: אמנות האיזון אמנות האיזון אמנות האיזון 1: מה אנחנו אוכלים אמנות האיזון 2: זמן לעצמי
37	פרק 3: צרכים ודרישות סגנונות הורות גבולות וקווים מנחים הכוונה ושבח מערכות חיזוקים משפחתיות
51	פרק 4: התכוונות לארוחות הרגלי אכילה בריאים התכוונות לארוחות
65	פרק 5: הגיע הזמן להיות פעילים לתת לילדים בחירה הגיע הזמן להיות פעילים
79	פרק 6: לאכול בריא בואו נאכל בריא בואו נחשוב על גודל המנות עובדות נוספות על אוכל בואו נבחן את תוויות המזון

103	בואו נתמקד ברגשות התנהגות, רגשות וצרכים לחשוב על רגשות הקסם של האמפטיה שחרור לחץ, יצירת שלוה בואו נקשיב	פרק 7:
121	בהמשך הדרך בואו נזהה פתרונות המטרות המשפחתיות שלי 2 מבט קדימה	פרק 8:
129		תרשימים
130	תחומי ליבה להתפתחות בריאה	
131	פירמידת המזון בצלחת	
132	מהו גודל מנה	
133		אינדקס

ברוכים הבאים לתכנית אפשרי בריא לגיל הרך (המבוססת על התכנית הבריטית "הנרי")

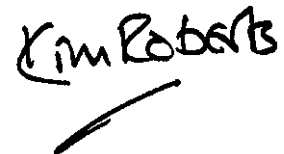
חשוב לנו שתינוקות וילדים קטנים ייהנו מההתחלה הטובה ביותר לחייהם, שראשיתה עוד בטרם לידתם, והיא מהווה את התשתית להמשך חייהם. מאז השקת תכנית "הנרי" בשנת 2006, אלפי משפחות ואנשי מקצוע ברחבי אנגליה קיבלו השראה מהתכנית, הדוגלת בהענקת התחלה בריאה לחיים. סיפוריהם תרמו לכתובת ספר זה – האתגרים שבפניהם עמדו, הלקחים שלמדו לאורך הדרך והרעיונות שעזרו להם להקנות אורח חיים בריא יותר לעצמם ולמשפחתם. כהורים, כולנו רוצים את הטוב ביותר עבור ילדינו, אך לא תמיד קל לנו לדעת למה הם זקוקים או כיצד לקבל החלטות נכונות. אין דרך אחת ויחידה לגדל ילדים בריאים, ועל כל משפחה לגלות את הדרך המתאימה לה ביותר. בו בזמן, ישנם מספר עקרונות פשוטים העשויים להנחות את כולנו.

לעתים, אנשים מופתעים מההיקף הרחב של תכנית "הנרי", שלדעתנו היא בעלת ערך מיוחד, כיוון שהיא מתייחסת למשפחה כולה. ילדים מחקים אותנו ואת מעשינו - כשאנחנו רוצים וגם כשאין לנו רוצים. כדי להוות מודל לחיקוי לילדינו, עלינו לחשוב אילו מהרגלינו היינו רוצים להעביר אליהם. גישת "הנרי" רחבה יותר מתזונה ומפעילות גופנית, על כל חשיבותם. אנו יודעים, שתחושת ביטחון כהורים, הן בניהול חיינו עם ילדינו הצעירים והן בניהול העליות והמורדות שלנו עצמנו, חשובה לא פחות. ספר זה גדוש במידע מעשי, המתייחס לניהול אורח חיים בריא למשפחות עם ילדים. מידע זה יסייע לכם לחשוב על אורח החיים של משפחתכם ולהחליט אילו שינויים ברצונכם לחולל. הידיעה מה אנחנו רוצים לשנות היא הצעד הראשון. ביצוע השינוי הוא הצעד הבא, לכן נכללים בספר טיפים רבים מהורים שונים לגבי מה עזר להם לשנות הרגלים ישנים ולממש את כוונותיהם הטובות.

תודה מעומק הלב לקנדידה האנט, שהסכימה להתחיל את שלב הגמלאות בחייה עם כתיבתו של ספר זה, המתבסס על שנות עבודתה הרבות עם משפחות ועל כל הידע, ההבנה וההתלהבות שצברה ושסייעו לה להפוך את תכנית "הנרי" למה שהיא כיום.

אני מברכת על כך שישראל בחרה לאמץ את תכנית "הנרי" ומאחלת הצלחה ובריאות.

אני מקווה שאתם, הקוראים, תיהנו מהכתוב בספר, בין אם באופן עצמאי או כקבוצה, ושהספר ייתן לכם את הביטחון ואת הכלים הדרושים לכם על מנת להעניק לילדיכם התחלה מצוינת בחייהם.



קים רוברטס, מנכ"לית "הנרי" אנגליה

תודות

ישראל

תודתנו עבור איתור, קנייה, פיתוח, התאמה והפקת התכנית נתונה ל: משרד הבריאות – המחלקה לחינוך וקידום בריאות, המחלקה לסיעוד בבריאות הציבור, המחלקה לאם וילד והמחלקה לתזונה; ג'וינט ישראל אשלים – היחידה לגיל הרך, היחידה הבינתחומית; אפשריבריא – התכנית הלאומית לחיים פעילים ובריאים; 360° – התכנית הלאומית לילדים ונוער בסיכון;

אנגליה

התרחבותה והתבססותה של תכנית "הנרי" היא בזכות תמיכתם של אנשים רבים, ואני אסירת תודה לכל אחד מהם: למממנים ולתומכים, על האמונה ברעיון ועל מתן האפשרות לממשו; לעמיתים הרבים שתרמו מהידע שלהם לתכנית "הנרי" בגרסותיה הקודמות וסייעו בכך לשיפורה; למשפחות שהצטרפו לקבוצות ההורים הראשונות ובתובנותיהם סיפקו השראה לעיצובה של התכנית; לצוות "הנרי", ברמה הלאומית והמקומית, בעבר ובהווה, על המסירות, הנאמנות, העבודה ללא לאות והתרומה הרבה לקידום התכנית ולשגשוגה.

לכל המסייעים להפקתו של ספר זה:

ג'קי ג'ורג', מנהלת תכנית "הנרי", על החלק "בואו נהיה פעילים" ועל כל כך הרבה יותר; ג'ולי קנוורד, דיאטנית מוסמכת ומתאמת "הנרי" מקומית, על הידע הרב שלה ותבונתה; סו קינג, על האיורים המדהימים;

פלאם 5 - אנדי צ'פמן, מארק מילס וג'ון וודס - צוות העיצוב החלומי;

קים רוברטס, מנכ"לית "הנרי", שהסכימה לתפוס את מקומי כדי שאוכל לצאת לגמלאות, ועל העידוד התמידי שלה במהלך כתיבת הספר;

מרי רודולף, רופאת ילדים מומחית בכירה ומומחית בתזונת פעוטות וגדילה, שהידע, החזון, ההתלהבות והיחזמה שלה הפכו את תכנית "הנרי" לאפשרית, ואשר הקרן שלה מימנה את כתיבת הספר;

קלייר וול, תזונאית בכירה ב-Children's Food Trust, על הייעוץ והמומחיות שלה.

תכנית "הנרי" והספר שואבים מהמומחיות של אנשי מקצוע וארגונים רבים. תודה מיוחדת לקרן קרולין ווקר (www.cwt.org.uk) ולמדריך "התפתחות ילדים: מדריך מאויר" מאת קרולין מגיט (2007 Heinemann)

Child Development: An Illustrated Guide by Carolyn Meggitt, (Heinemann, 2007)

יבואו כולם על התודה והברכה

אודות הספר

ספר זה אינו מיועד לקריאה בלבד, אלא גם לכתיבה בו ואף לציור בו, שכן אנו מקווים שלאורך פרקיו ודפיו תרשמו בקצרה את רעיונותיכם והערותיכם, כמו גם תזכורות ודגשים לנושאים המעניינים אתכם. אנו ממליצים להתייחס לספר כנושא לשיחה יותר מאשר כמדריך. בכך, תהפכו אותו לספר שלכם.

בספר שמונה פרקים, כאשר הפרק הראשון שונה במקצת מיתר הפרקים, שהמבנה שלהם דומה וכולל בדרך כלל התייחסות לתת-נושאים אלה:

לוח מודעות - כמה מסרי מפתח מהפרק הקודם, כדי לרענן את הזיכרון.

הצעדים שבהם אנו נוקטים - זמן ומקום לחשוב על השינויים שאתם עושים, לתעד את ההתקדמות שלכם ולרשום בקצרה רעיונות נוספים פרי מחשבתכם. בתת-פרק זה נכללו גם כמה רעיונות שהורים אחרים סיפרו לנו עליהם.

יצירת המסגרת - הקדמה לנושאים שבהם נעסוק בפרק זה. בנוסף לכך, הדגשנו את הדרכים שבהם נושאים אלה עשויים לעניין נשים בהיריון. בתוכן העניינים תוכלו לראות את הנושאים המרכזיים המופיעים בכל פרק.

אם את בהיריון... - התייחסות לנושאים שיעלו בפרק וכיצד הם עשויים לעזור לך לספק התחלה טובה לתינוקך כבר בעת ההיריון ועוד בטרם הלידה.

נושאי משנה - רעיונות מפורטים, מידע ופעילויות המתייחסים לנושא הפרק. הם כוללים ציורים ותרשימים שיסייעו לכם לקדם אורח חיים בריא עבורכם ועבור משפחתכם.

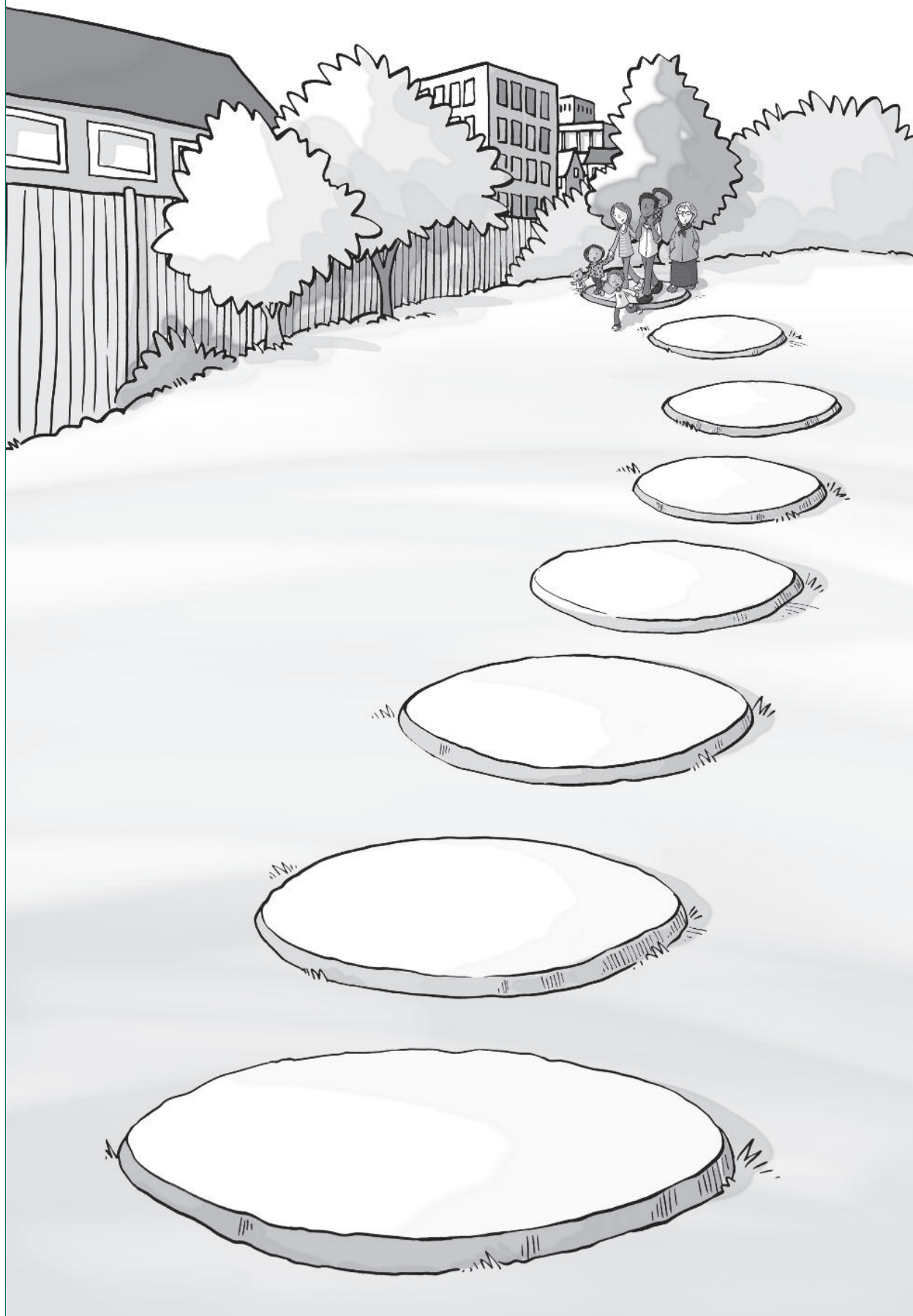
הציור של העיפרון, המופיע בשוליים, מסמן כי קיימת פעילות עבורכם. הכיתוב המופיע בצבע ירוק מציע כיצד לבצע פעילות זו.

בואו נתבונן ונסכם - זו ההזדמנות להתבונן בפרק ולהחליט מה ברצונכם לקחת אתכם הלאה. בתת-פרק זה נכללו גם תגובות אחדות של הורים ("הורים מספרים"), בנוסף להערות שלנו.

אבני הדרך שלי לשינוי - כאן אתם מוזמנים לרשום את הפעולות שברצונכם לנקוט על מנת לקדם אורח חיים בריא יותר במשפחתכם ועל מנת להעניק התחלה מצוינת לחיים עבור ילדיכם. כמו כן, נכללו בתת-נושא זה מספר רעיונות של א' ב' ג'.

חצים מכוונים - לפעמים, עוזר לדפדף אחורה לנושא קודם או לבדוק מה מצפה בהמשך הספר. ניתן לעשות זאת בכל שלב. במקומות שאנו חושבים שהדבר מועיל במיוחד, מופיע סימון בשולי העמוד ובו מספר העמוד המומלץ לקריאה חוזרת בו.

אז... בואו נתחיל.



יצירת המסגרת



את הפרק הראשון נתחיל אתכם ועם משפחתכם ונכיר לכם את א' ב' ג'.
נחקור שלושה נושאים:

- ★ למה אנו מתכוונים באורח חיים בריא.
- ★ מהי התחלה טובה עבור תינוקות וילדים קטנים.
- ★ מהם מטרותיכם כמשפחה.

פרק זה הוא קרש קפיצה לתכנית כולה: כל הדברים שעליהם נחשוב יחד בהמשך יתקשרו לנושאים המובאים בפרק. אנו מקווים, כי תיהנו מההזדמנות לחשוב על חיי משפחתכם כעת וכיצד הייתם רוצים לשנותם.

אם את בהיריון...

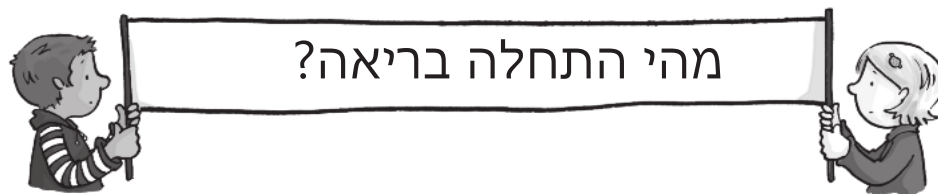
ייתכן שאת תוהה האם ספר זה רלוונטי עבורך במשך ההיריון, במיוחד אם מדובר בהיריון ראשון. בתחילת כל פרק נדגיש כיצד הנושאים שיעלו בפרק עשויים לעזור למשפחות בכלל, ולאימהות במיוחד, כדי לספק התחלה טובה לתינוק שייוולד. חיי התינוק מתחילים מרגע ההתעברות, ולא מרגע הלידה, ותקופתו ברחם מכינה אותו לחיים בעולם המצפה לו בחוץ. אורח חיים בריא במהלך ההיריון - הן גופני והן רגשי - מעלה את הסיכוי שגם תינוקך יהיה בריא.



התחלה טובה

מה משמעותה של "בריאות" עבורכם? שאלנו שאלה זו אלפי אנשים ולעיתים קרובות הם עצמם הופתעו מכמות הידע שלהם... על פי רוב, הפיכת הידע למעשים - הוא האתגר העיקרי. זו הזדמנות עבורכם לחשוב מה אתם כבר יודעים. אין זה משנה אם הרעיונות משקפים נאמנה את מה שמתרחש במשפחתכם כרגע. אתם יודעים, למשל, שבריא לאכול ירקות, בין אם המשפחה אוכלת ירקות רבים כל יום ובין אם לא. בריאות היא הרבה יותר מאשר היעדר מחלה, לכן יש להסתכל עליה באופן רחב ככל שניתן. אילו דברים אדם בריא עשוי לעשות, ובמה יבחין אדם אחר אשר יתבונן בו?

הדף שלהלן מחולק לשניים, כדי שתענו קודם על השאלות האלו ולאחר מכן תוסיפו רעיונות בקשר לשאלה - מה נותן לתינוקות ולילדים קטנים התחלה טובה בחיים? לאחר שרשמתם את רעיונותיכם, בכל צורה המתאימה לכם - רישום מהיר (שרטוט/ציור), מילים בודדות או ערבוב של שתי האפשרויות - תוכלו להשוות אותם לרעיונות של הורים אחרים, המופיעים בעמוד הבא.



מהו אדם בריא?

להלן רעיונות אחדים המתארים מה המשמעות של "להיות אדם בריא". סימנו בצבע ירוק כיצד אנשים מרגישים כאשר הצרכים הגופניים והרגשיים שלהם מסופקים, כיוון שלהיות בריא קשור גם לנפש ולא רק לגוף. שמירה על הגוף ועל הנפש מסייעת לנו ליצור נקודת מבט חיובית ולהתמודד בצורה טובה יותר עם אתגרים צפויים, כאשר החיים הופכים קשים יותר (אין זה אומר שאנחנו צריכים להיות שמחים תמיד).

איך הרעיונות שלכם בהשוואה לאלה שבעמוד זה? סביר להניח, שחלקם זהים וכי בשתי הרשימות יש גם תשובות שונות.



להרבות באכילת ירקות ופירות

להיות פעיל

חיובי

שמח

לא מעשן או משתמש בסמים אחרים שיניים בריאות

מערכת חיסונית חזקה

אופטימי חברים טובים בעל ביטחון עצמי

המון אנרגיה יודע ליהנות יודע לתת ולקבל כבוד

להיראות טוב: עור זוהר, שיער מבריק

ארוחות ביתיות לישון מספיק

מתייחס לאחרים בצורה טובה

יכול לבקש תמיכה מוצא דרכים להתמודד

זהיר בנוגע לאלכוהול בעל שמחת חיים משקל בריא

יכולת התאוששות אחרי זמנים קשים

מהי התחלה בריאה?

קיים ידע רב לגבי מה תינוקות וילדים צריכים כדי שתהיה להם התחלה טובה, כזו שתהיה להם לעזר לאורך חייהם. כאשר אנחנו עסוקים בהתמודדות עם הדרישות הרבות של משפחה צעירה, קל ליפול למלכודת האשמה ולחשוש שאיננו עושים מספיק. אנחנו לא צריכים להיות מושלמים! אם רוב הזמן נוכל לענות על מרבית הצרכים של ילדינו, הם ישגשגו.

איך הרעיונות שלכם על מה צריכה לכלול התחלה טובה בהשוואה לאלה המופיעים בעמוד זה? שוב, קרוב לוודאי שחלק מהרעיונות זהים וכי בשתי הרשימות גם תשובות שונות. אם תשוו עמוד זה לעמוד הקודם, תראו גם, שהצרכים של תינוקות וילדים והצרכים שלנו כמעט זהים. הבדל מהותי הוא, שאנחנו מסוגלים לעשות את הנדרש עבור עצמנו בעוד שילדים אינם יכולים לעשות זאת. תפקידנו כהורים לעשות כמיטב יכולתנו כדי להעניק לילדינו התחלה בריאה.



מהי התחלה בריאה?



הנאה	אוכל ושתייה בריאים טיפול אוהב
רוגע/נינוחות	ביטחון עם מידה מסוימת של עצמאות
בטוח	לשיר שירים על בחירה
שמח	הזדמנויות רבות לזחול, ללכת, לרוץ ולטפס
אהוב	לספר/לקרוא סיפורים
מגע עדין	שגרה, למשל שעת שינה קבועה
משפחה שאוכלת יחדיו	דמויות טובות לחיקוי
חוויות חדשות	יכולת להתיידד היגינה טובה
הקשבה	תחושה שמקשיבים לו
משחק יצירתי, לבד ועם אחרים	סקרנות מוגן
תקשורת עם מבוגרים וילדים אחרים	גבולות להתנהגות – ברורים, נחויים ואדיביים
	שלא מאכילים אותם יותר מדי (או פחות מדי)

תחומי ליבה להתפתחות בריאה

בשלוש השנים הראשונות של החיים, הגוף והמוח עוברים שינויים עצומים, כאשר אנו לומדים לראות, לשמוע, לחשוב, לדבר, לזוז ולהרגיש. אחת הדרכים להזכיר לעצמנו את הדברים שתינוקות ופעוטות צריכים כדי לשגשג בשנים מוקדמות אלו ולאחריהן היא באמצעות השימוש במונח "תחומי ליבה להתפתחות בריאה", הכולל את התחומים הבאים: גופני, חברתי, רגשי, הבנה ושפה. בכל פרק מפרקי הספר נבחן חמישה תחומים אלה ונראה כיצד הם יכולים לסייע לנו כדי להבטיח לילדינו התחלה טובה בחיים. נסביר עתה בקצרה את התחומים האלה:

התחום הגופני - באופן אינסטינקטיבי תינוקות מנסים להגיע למצב, שבו הצרכים הפיזיים שלהם נענים, והם מיידעים אותנו על ידי בכי כאשר הם אינם נענים. צרכים אלה כוללים: האכלה, הרגשת חום, ניקיון, נוחות ושינה לפי הצורך. תינוקות גם זקוקים לחופש תנועה, כגון זמן על השטיח, בלי חיתול; הם זקוקים להרבה חיבוקים, התרפקות ומגע עדין. כשהם גדלים הם נהנים משגרה חקוקים למרחב תנועה גדול יותר, להיות פעילים ולהרגיש בטוחים. מיומנויות גופניות מתפתחות לאורך הילדות, כאשר המיומנויות המאוחרות יותר מתבססות על המוקדמות.



התחום החברתי - תינוקות מתחילים לשים לב ולהגיב לאנשים אחרים כבר בלידה, משום שאנו יצורים חברתיים. נדרש זמן ללמוד להסתדר עם אחרים, לחלוק, להתיידד ולשמור על קשרי חברות, והשנים המוקדמות הן הזמן שבו מיומנויות אלו נרכשות.

התחום הרגשי - תינוקות משגשגים בזכות אהבה וחום רגשי. חלק מהמוח מעוצב על ידי איכות מערכת היחסים בין ההורה/המטפל לתינוק/לפעוט. כשאנחנו עונים על הצרכים הרגשיים של התינוק ולאחר מכן הפעוט, גובר הסיכוי שהוא ימשיך בהתפתחות טובה ובגדילה, יקשיב לתחושות של אחרים (יגלה אמפתיה) וילמד וויסות עצמי. שלוש השנים הראשונות מספקות את הבסיס לבריאות הרגשית במשך כל חייו.



ההבנה - ילדים קטנים הם מדענים טבעיים. יש דברים רבים שהם מעוניינים לחקור וכך ללמוד על העולם. הם זקוקים להזדמנויות רבות לשחק, הן עם אחרים והן לבדם. ככל שהסביבה שלהם (בבית, בחוץ או בגן) מגוונת ובעלת גירויים, כך יש להם יותר הזדמנויות להבין את העולם. משחק עוזר לילדים להתחיל את מסע הגילויים שלהם, שיימשך, למעשה, במשך כל חייהם.



השפה - כשתינוק נולד, המוח שלו הוא בעל יכולת ללמוד כל שפה. בהדרגה, כשתינוקות שומעים צלילים מסוימים בסביבתם, יכולת זו מתעצבת והם לומדים להשתמש בצלילים מוכרים. השפה או השפות שהם שומעים כתינוקות הופכות לאלו שהם ילמדו לדבר בהן. קשה יותר ללמוד שפה חדשה בשלב מאוחר יותר בחיים. ככל שנדבר ונסביר לתינוקות יותר, כך נעזור להם לבסס את התבניות השפתיות שהם צריכים כדי ללמוד לדבר בעצמם. לפעמים, הורה מרגיש מגוון לדבר אל תינוק, אך זה אחד הדברים המועילים ביותר שאנו יכולים לעשות למען התפתחותם. התקופה המכריעה עבור התפתחות מיומנות שפתית היא מהלידה ועד גיל שש.



תרשים "תחומי ליבה להתפתחות בריאה" ראו עמוד 130.

המטרות המשפחתיות שלי 1

בואו נעצור ונחשוב על המצב של המשפחה שלכם בהווה ולאן הייתם רוצים להגיע בעתיד. הנושאים שכבר נגענו בהם עשויים לעזור לכם לחשוב על כך, אולי בדרך שונה, אם חלקם חדשים עבורכם.

להלן מספר אבני דרך המציינות דירוג בין 1 ל-10.

בחשיבה לאחור על מהו אדם בריא, בעמוד 14, מופיעות שתי שאלות שעליכם לשאול את עצמכם ולתת לעצמכם ציון בין 1 ל-10 על כל אחת מהן בשורת האבנים שמתחת לכותרת "אורח החיים הבריא שלי".

לאחר מכן, חשבו על צורכי ילדיכם (בעזרת בדיקה של עמוד 15 ורעיונות מ"תחומי ליבה להתפתחות בריאה" המופיעים בעמוד 16) עם שתי שאלות נוספות וסמנו בשורת האבנים שמתחת לכותרת "הצרכים של ילדי".

אם תקיפו בעיגול את המספרים המתאימים ביותר למצב הנוכחי שלכם ולמצב הרצוי, תוכלו בסוף התכנית לבדוק ולראות מה חשבתם בשלב זה וכמה התקדמתם אל עבר מטרותיכם.

אורח החיים הבריא שלי

איך הייתי מדרג את אורח החיים שלי כרגע?

עד כמה בריא הייתי רוצה שאורח חיי יהיה?



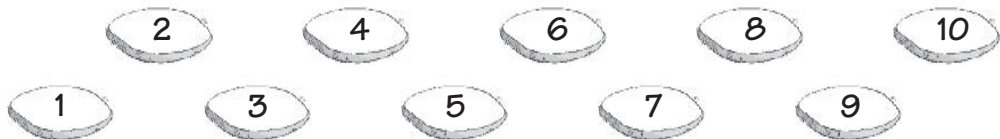
לא מאוד בריא

מושלם

הצרכים של ילדי

עד כמה אני מצליח במתן התחלה בריאה לחיים לתינוק/לילד שלי?

עד כמה בריאה אני רוצה שההתחלה שלהם תהיה?



לא מאוד טוב

מצויין



השגת מטרותיי

כעת, בואו נחשוב על מה יקל עליכם להשתנות ומה יעזור לכם להתקדם מהמצב הקיים באבני הדרך אל המקום המיוחל, שאליו אתם שואפים להגיע. לפעמים, אנחנו נוטים להתמקד בדברים שאיננו עושים היטב ואנחנו עלולים לשכוח את הדברים שאנחנו עושים היטב ושהם מתאימים לנו. כדי שנהיה הוגנים עם עצמנו, כדאי לשים לב למה שאנחנו כבר עושים, כדי לקיים אורח חיים בריא ולתת לילדינו התחלה טובה בחיים. התייחסות זו מחזקת את הביטחון העצמי שלנו, מאפשרת לנו להבין עד כמה אנחנו יודעים ועושים ומעודדת אותנו לעשות קצת יותר.

מה מתאים למשפחה שלכם ועם אילו שינויים הייתם רוצים להתחיל? להלן דוגמאות אחדות, שיעזרו לכם להתחיל עם הרשימות שלכם. ייתכן שיש לכם רעיונות נוספים, רבים או מעטים. שני המצבים הם בסדר. תוכלו להוסיף רעיונות ככל כשתתקדמו, אם תרצו.



מה מצליח לכם?

אנחנו משחקים ביחד לעתים קרובות

סיפורים לפני השינה

מבשלים אוכל ביתי

אילו שינויים אנו יכולים לבצע?

ללכת ברגל אל הגן

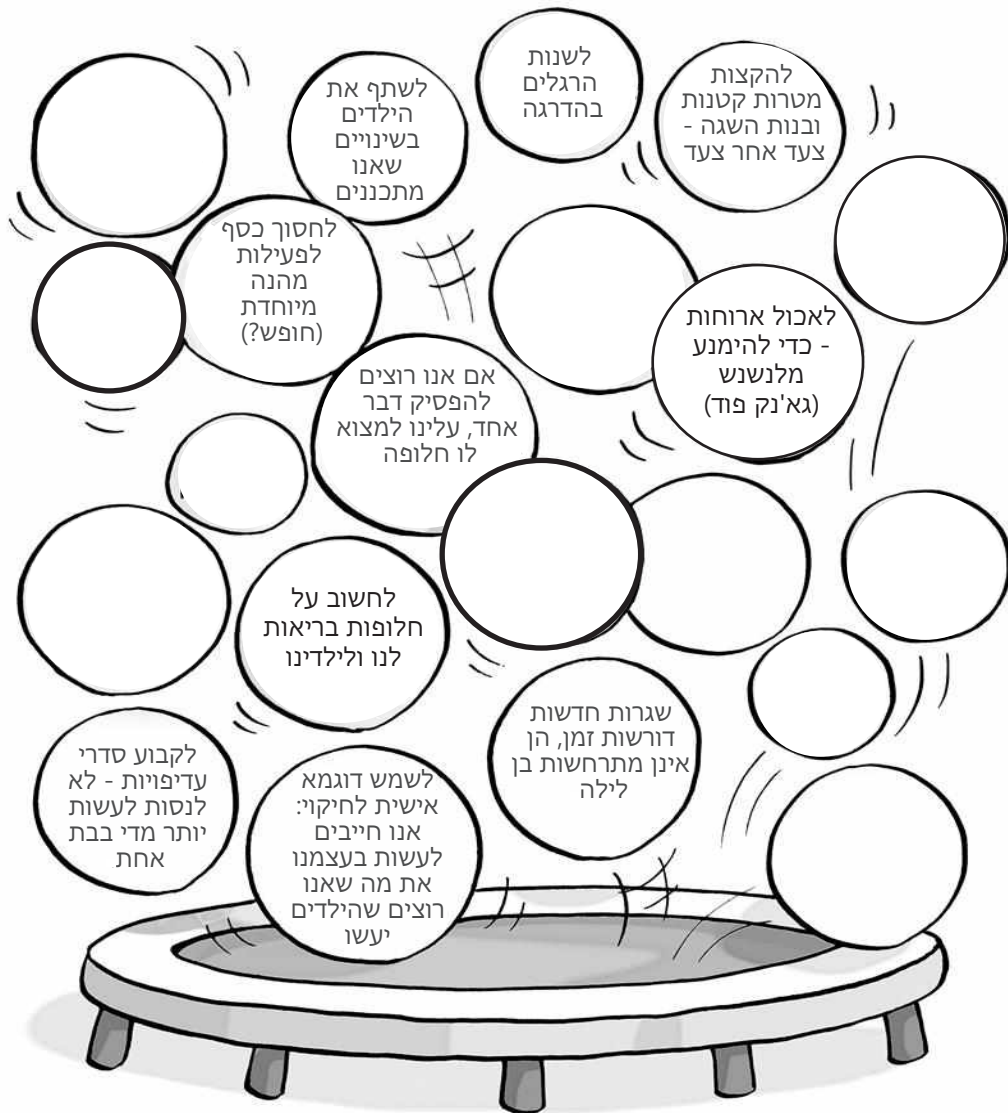
ארוחות ביניים בריאות יותר

לישון יותר

קרשי קפיצה לשינוי

בכל תחום בחיינו, עריכת שינויים משמעותה ללמוד הרגלים חדשים ואולי ניסיון להיפטר מהרגלים ישנים. לפעמים, אנחנו מקבלים החלטה ומחוללים שינוי. במקרים אחרים, זה אינו קל, ולכן רצוי לחשוב על דברים שיוכלו לעזור לנו להשתנות.

להלן רעיונות אחדים, שלדעת הורים הם יעילים. השארנו מקום לרעיונות נוספים שלכם. אם תוסיפו אותם, הם יהיו שם כשתזדקקו להם.



בואו נתבונן ונסכם

אילו מחשבות עלו בראשכם בקריאת חלק ראשון זה? לאנשים יש תגובות שונות בנקודה זו. הורים מסוימים נושמים לרווחה כשהם מגלים שהם יודעים יותר משחשבו, ולהוטים ללמוד עוד. יש המופתעים ממספר התחומים שתכנית א' ב' ג' מכסה. אחרים מבינים שיש להם הרבה ללמוד, והם שמחים שמצאו דרך להתחיל, או שהם חוששים מהצפוי להם. יש הורים שיודעים, שעל אף שהם רוצים לעשות כמיטב יכולתם, זה קשה להם – אולי בשל נסיבות משפחתיות או מצב רוחם. מטרת הספר לעודד אתכם לנקוט בצעדים הרצויים לכם כדי לקיים אורח חיים בריא עבורכם ועבור משפחתכם.

אולי בין הציטוטים שלהלן תמצאו מישהו שאומר את אותם דברים שאתם חושבים.



הורים מספרים

"לא ממש ידעתי למה לצפות. נראה שבשביל להיות בריא צריך יותר מאשר לאכול נכון ולבצע מספיק פעילות גופנית."

"אנחנו משפחה מאוד פעילה, אבל יש הרבה דברים שהייתי רוצה לעשות טוב יותר. יהיה טוב לקבל קצת רעיונות חדשים."

"לא הייתי בטוחה לגבי מטרותיי. אני רוצה לחשוב יותר על מה שברצוני להשיג."

"יש כל כך הרבה להכיל, אני מרגיש קצת מבולבל."

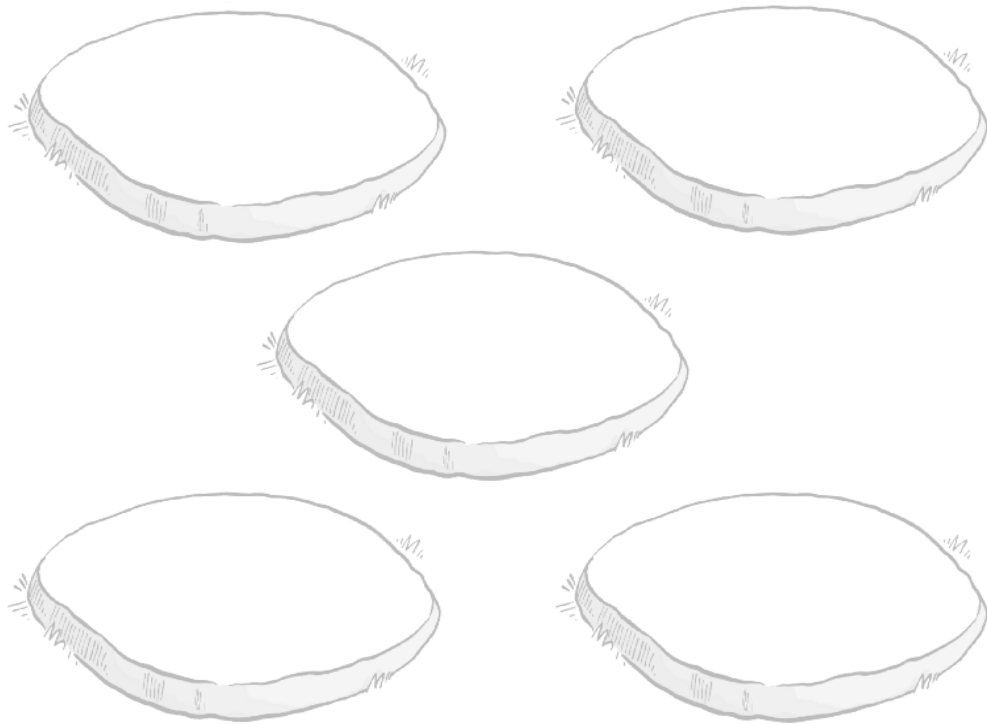
"אני אוהבת את הרעיון של 'תחומי ליבה להתפתחות בריאה', כדי לעזור לי לדעת מה הכי טוב עבור ילדי."

אבני הדרך שלי לשינוי

הצעד הראשון הוא קריאת פרק זה וביצוע הפעילויות המופיעות בו. הצעד הבא, החשוב לא פחות, הוא מה תחליטו שבדעתכם לעשות. מכל מקום, זכרו, כי בעת תכנון הפעילויות שלכם, חשוב להיות ברורים וממוקדים. לדוגמה, ההחלטה שלכם "ללכת לפארק בסופי שבוע" ממוקדת יותר מאשר ההחלטה "להיות יותר פעיל".

כך גם ההחלטה "לשחק משחק עם הילדים כל יום" עדיפה על "לעשות יותר עם הילדים". הוספנו מספר רעיונות כלליים, כיוון שאנחנו לא יודעים מה מדבר אליכם. הטוב ביותר לעשות מה שמרגיש נכון עבורכם ועבור משפחתכם.

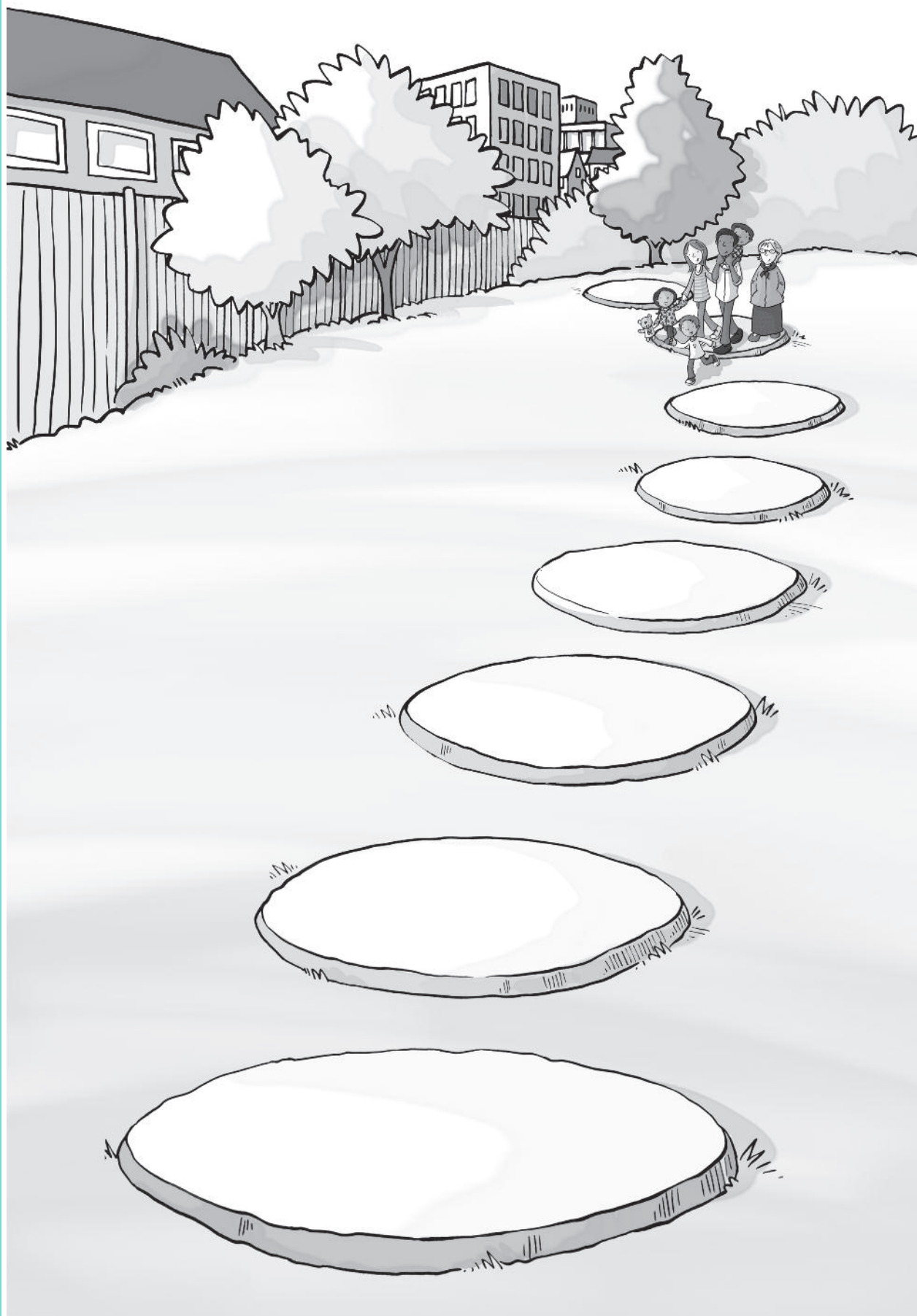
להלן חמש אבני דרך, על מנת שתרשמו רעיונות לדברים שתמצאו לשנות. יכול להיות לכם רק רעיון אחד, או שיהיו לכם רעיונות אחדים. אין זה מציאותי להתחיל עם כל מה שתמצאו לשנות, בחרו אחדים מהם ואל האחרים תוכלו לחזור מאוחר יותר.



רעיונות של 'א' 'ב' 'ג'

- לחשוב שוב על הנושאים שבהם עסקנו בפרק זה.
- להסתכל על תרשים "תחומי ליבה להתפתחות בריאה" בעמוד 130.
- לעשות את הצעד הראשון לעבר המטרות שהצבתם, לבחור דבר אחד שקל לשנות ולשנותו.





כשאנחנו בריאים
אנחנו שמחים
יותר

צעדים קטנים
הופכים שינוי זקן
יותר

כשאנחנו רוצים
להפסיק משהו
(התנהגות, הרגל)
בואו נשוב איך
אנחנו משהו אחר
במקומו

הצעדים שבהם אנו נוקטים

בואו נעצור לרגע כדי לחשוב מה עשיתם מאז שקראתם את הפרק הראשון. את הרעיונות שלכם תוכלו למצוא בעמוד 21. עכשיו, אתם מחזמנים לכתוב איך אתם מסתדרים, כדי שתוכלו לעקוב אחר התקדמותכם. אנשים לומדים זה מזה, בנוסף ללמידה מהתכנית עצמה, לכן כללנו, כאמור, הערות מהורים אחרים, שעשויות להעשיר את ידיעותיכם.

דברים שניסית

איך הלך?

רעיונות נוספים

הורים מספרים

“הפעוט שלי מתעניין בכל דבר. נושא ‘תחומי ליבה להתפתחות בריאה’ עזר לי להבין, שאני צריכה ליצור עבורו סביבה בטוחה לחקור דברים, כיוון שזה עוזר לו ללמוד.”

“אני חושבת על המשמעות של להיות בריא ומודאגת שמא אני לא מעניקה לילדיי התחלה טובה מספיק.”

“דיברתי על המטרות עם בן זוגי, ונקטנו בצעד הראשון. כולנו יצאנו לשחק בפארק בסוף השבוע ולא עצרנו בפיצרייה בדרך הביתה!”

יצירת המסגרת



גידול משפחה הוא סדרה של פעולות מאזנות. להלן נקודות עיקריות שנבחן בספר:

- ★ סוגי המזון השונים שאנו אוכלים.
- ★ זמן עם ילדינו ועם עצמנו.
- ★ להוביל ולקחת אחריות כהורים ולהיות קשובים לילדינו.
- ★ כמה אנו אוכלים וכמה אנו פעילים.

בפרק זה נבחן את סוגי המזון השונים ואת הדרך שבה אנו עונים על צרכינו בתוך חיי משפחה עמוסים. בהמשך הספר נתייחס להורות ועד כמה אנחנו אוכלים ופעילים.

אם את בהיריון...

פעולות האיזון רלוונטיות גם במהלך היריון. לשמור על הבריאות הגופנית והרגשית, ובייחוד מה שאנו אוכלות במהלך ההיריון, עוזר לוודא שלתינוקות שלנו תהיה התחלה מצוינת בחיים, עוד בטרם לידתם וגם לאחר מכן. אפילו עם תינוק ראשון, כשמוטלות עלינו פחות דרישות משפחתיות מאשר כאשר יש לנו ילדים אחדים, למצוא זמן לעצמנו הוא אתגר לא פשוט. עכשיו עשוי להיות הזמן המתאים לפתח הרגל של לדאוג לעצמך ולהקדיש זמן רק לעצמך, בנוסף לטיפול באחרים.



מה אנחנו אוכלים?

לכל משפחה יש מאכלים מועדפים וארוחות אהובות, למשל מתכונים שעוברים בירושה במשפחה, מנות המעלות זיכרונות משמחים, או כאלו הפשוטות להכנה, בעיקר כשאנו ממהרים. ייתכן שאלו הן ארוחות עיקריות, ארוחות ביניים, ארוחות בשבת, בחגים ובמועדים, ארוחות באירועים, מה שאנו אוכלים בבית ומה שאנו אוכלים מחוץ לבית. במילים אחרות, כל מה שאנחנו אוכלים במשך היום.

בואו נתחיל עם מה שאתם אוהבים לאכול במשפחתכם כרגע – ארוחות עיקריות, ארוחות ביניים ונשנושים. מומלץ לרשום דוגמאות רבות, אפילו אם אלה מאכלים שרק אחדים מבני המשפחה אוהבים. איסוף רעיונות הוא נקודת מוצא מצוינת לשלב הבא – וככל שתהיו יותר כנים, כך עדיף.

הארוחות המשפחתיות שלנו

עוף עם אורז

פשטידה

פיצה

קוסקוס עם ירקות וחמוס

ארוחות הביניים של הילדים שלי

בננה

ביסקוויטים

שקית חטיף מלוח (בייגלה/צ'יפס)



אמנות האיזון 1: מה אנחנו אוכלים?



מהרגע שבו אנו נולדים, לאוכל יש תפקיד מפתח בדרך שבה מחנכים אותנו. כהורים, האכלת התינוקות שלנו ולאחר מכן האכלת ילדינו היא אחת הדרכים שבה אנחנו מראים את אהבתנו להם. לכן, אין זה מפתיע, שחשיבה על אוכל יכולה לעורר תחושות עזות אצל אנשים רבים ועשויה להיות מלווה בעונג ובחשש גם יחד. אם

אי פעם התמודדנו עם נושא המשקל, בין אם זה משקל עודף, תת-משקל או אולי הפרעת אכילה – אוכל יכול להפוך לנושא בעל רגישות רבה.

הדעות שלנו לגבי אוכל הן פועל יוצא של החוויות שלנו: מה אנחנו יודעים, במה אנחנו מאמינים ומה אנחנו אוהבים לאכול. אנחנו יכולים לאהוב או לשנוא את מה שאכלנו כילדים. ייתכן שמנעו מאיתנו אוכל כעונש, או שהוא ניתן לנו כפרס או על מנת לנחם אותנו כשהיינו עצובים. ייתכן שאנו חושבים שהמנהגים של משפחתנו, הקהילה או התרבות שלנו, הם הדרך הנכונה והיחידה לאכול, או אולי גילינו מאכלים אחרים, שאנחנו נהנים מהם או סולדים מהם.

כשיש לנו ילדים, אנחנו בעלי השפעה רבה על האוכל שממנו הם נהנים. כמו היבטים רבים ואחרים של גידול משפחה, אנחנו הדמויות לחיקוי החשובות ביותר שיש לילדינו – לפעמים אף בלי שאנו יודעים מה הם לומדים מאיתנו.

מדהים לחשוב שאנחנו מתחילים לעצב את הטעם של ילדינו עוד לפני שהם נולדים! הם מסתגלים לטעמים שונים כשהם עדיין ברחם; כשהם מתחילים לאכול אוכל מוצק הם לרוב מעדיפים את הטעם של מאכלים שאינם אכלה בתקופת ההיריון או ההנקה.

לכן, אחת הדרכים היעילות ביותר שבה אנחנו יכולים להשפיע על ילדינו לאכול בריא היא לאכול בריא בעצמנו. כלל ראשון בעניין זה הוא להבחין בין מידע פרסומי, שנועד למכור לנו מאכלים שונים, לבין מידע אמין על אוכל ועל רכיביו. לפעמים, בחינה כזאת עלולה להיראות מסובכת. נביא לפניכם, בעמודים הבאים, מספר רעיונות פשוטים היכולים להבטיח שאנחנו אוכלים היטב ונותנים לילדים שלנו התחלה טובה עם מה שהם אוהבים לאכול (בהמשך הספר נדון באוכל בהרחבה).



פעילות גופנית ותזונה נבונה - מתכון לבריאות

איזון הצלחת

שימוש בקבוצות המזון הוא דרך קלה לחשוב על מה שאנחנו אוכלים. ישנן שש קבוצות מזון, שכל המאכלים נכללים בהן. ההבנה אילו מאכלים שייכים לכל קבוצה מסייעת לנו לאזן בין סוגים שונים של אוכל שאנו אוכלים. אם אנחנו רוצים לשפר את המאזן, עלינו לאכול יותר מקבוצה אחת ואולי פחות מקבוצה אחרת. פירמידת המזון מציגה איזון בריא של יום רגיל, שאליו צריכים לשאוף מבוגרים וילדים מעל גיל 5. אין מדובר דווקא

בארוחה אחת, אלא בכל האכילה היומית (כמובן, שניתן לאכול ארוחה הכוללת את כל קבוצות המזון). פירמידת המזון מתייחסת לשש קבוצות המזון, מתוכן חמש מומלצות לצריכה יומיומית והקבוצה השישית אינה הכרחית כלל.

מבנה הפירמידה מתאר את כמות האכילה היחסית של שש קבוצות המזון - ככל שעולים מעלה לכיוון קודקוד הפירמידה, הכמות היחסית המומלצת לאכילה הולכת וקטנה.

הפירמידה כוללת דוגמאות למאכלים שונים בכל קבוצה. יש מאכלים שברור למדי לאן הם שייכים. קל לשייך תפוח, ביצה, פרוסת לחם או יוגורט רגיל (לא ממותק) לקבוצה הנכונה. מאכלים אחרים יכולים להפתיע. למשל, תפוחי אדמה ובטטות הם בעלי כמות גבוהה של עמילן ושייכים לקבוצת המזונות העשירים בפחמימות (ולא לקבוצת הירקות); שעועית, חומוס ועדשים שייכים לקבוצת המזונות העשירים בחלבונים; עוגה שייכת לקבוצת הממתקים, כך גם חטיפים ושתייה מתוקה, העתירים בשמן, בסוכר ו/או במלח. משקאות מוגזים ואלכוהול משתייכים גם הם לקבוצה זו, בגלל כמות הסוכר הגבוהה שהם מכילים.

אולי תרצו להתבונן ב"פירמידת המזון בצלחת" מקרוב, ולחשוב על מידת האיזון של הארוחות המשפחתיות וארוחות הביניים שלכם ולבדוק האם כל הקבוצות באות לידי ביטוי במאכלים שאתם אוכלים במהלך היום. אנחנו לא חייבים להגיע לאיזון מושלם בכל ארוחה, אבל רצוי שנצליח להשיג איזון על פני היממה. בהמשך תגלו כיצד מזונות מהקבוצות השונות תורמים לבריאותנו, ובעמוד 31 מופיעה פעילות, שתעזור לכם להחליט אילו שינויים פשוטים עשויים לשפר את האיזון של מה שאתם אוכלים. למאכלים רבים יש רכיבים שייכים ליותר מקבוצת מזון אחת. ידיעה על דרך הכנת המנה והיכולת לקרוא ולהבין תוויות מזון, מקלה את השימוש בתרשים "פירמידת המזון בצלחת".

תרשים "פירמידת המזון בצלחת" - ראו עמ' 131.

מה המזונות תורמים לנו?

במאכלים שבכל הקבוצות ישנם רכיבי תזונה מזינים עבור גופנו. על אף שהתרגלנו לחיות ולגדול עם מה שהטבע מספק, אנו משגשים כשיש לנו טווח רחב של מאכלים המספקים את כל צרכינו.

להלן דוגמאות אחדות לתרומה התזונתית של מזונות שונים, בהתאם לקבוצות המזון:

קבוצת הדגנים

לחם, אורז, תפוח אדמה, שיבולת שועל, תירס, גריסים, כוסמת, פסטה, ועוד. קבוצה זו עשירה בפחמימות המספקות אנרגיה. דגנים מלאים ודגנים לא מעובדים הם הבריאים ביותר: העיכול שלהם דורש יותר זמן, הם מסייעים בשמירה על רמות סוכר יציבות בדם והם מכילים רכיבים תזונתיים רבים יותר.



קבוצת הירקות וקבוצת הפירות

אלה מספקים לנו ויטמינים ומינרלים לתפקוד תקין ולוויסות של מערכת הגוף, סיבים תזונתיים לעיכול תקין/למניעת עצירות ומעט פחמימות לאנרגיה.



קבוצת המזונות העשירים בחלבונים

בשר, דגים, ביצים, חלב ומוצרי חלב וקטניות. מאכלים אלה עשירים בחלבונים, המשמשים לבניית תאי הגוף (שרירים, עצמות, ועוד). בקבוצה זו מומלצים מזונות בעלי כמות שומן נמוכה: קטניות, גבינות עד 5% שומן, חלב ויוגורט בעלי 1%-3% ומוצרי בשר דל שומן, ללא עור.



קבוצת המזונות העשירים בשומנים

אבוקדו, טחינה, אגוזים, שמן. לרוב מומלץ יותר להשתמש בשמנים צמחיים נוזליים (לא במרגרינה). רצוי להמעיט בצריכת שומן מן החי.

מתי להשתמש ב"פירמידת המזון בצלחת"?

בעזרת הפירמידה נוכל לראות את היחס הנכון בין קבוצות המזון המומלצות לילדים מעל גיל חמש האוכלים ארוחות משפחתיות, ולמבוגרים. מהרגע שילדים מתחילים לאכול מאכלים מוצקים, אפשר לדאוג לאיזון הצלחת שלהם. תינוקות מתחילים עם חלב (חלב אם או תמ"ל), צורכים כמויות קטנטנות של מזונות אחרים בתקופת הגמילה, ובהדרגה, בשנים הראשונות לחייהם, אוכלים מגוון רחב של מאכלים.

למידע נוסף על הכרת מזונות מוצקים/משלימים ואכילה בריאה, ראו פרק 6.

שיפור המאזן

לעתים, עריכת שינויים קלים במאכל שאנו רגילים לאכול תביא לאכילת מאכל בריא יותר וכך אנחנו יכולים להמשיך ליהנות מהמאכלים האהובים עלינו ובו בזמן לאכול בריא. לדוגמה, פיצה. כיצד אפשר לשפר את המאזן כשאוכלים פיצה? לפניכם כמה רעיונות:



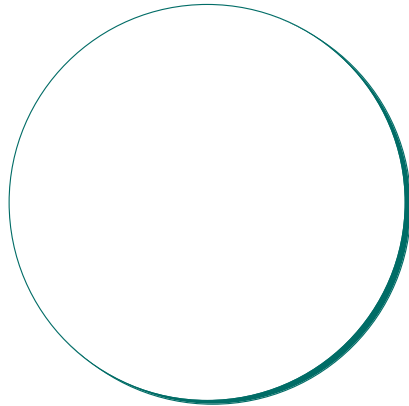
מוצרים בסיסיים

תחתית בצק
רוטב עגבניות משומר
גבינה
מעט שמן

התאמות תזונתיות

שילוב קמח מלא בבצק
הוספת יותר ירקות לבחירה,
לדוגמה: פטריות, פלפלים, חצילים, קישואים, בצל
שימוש ברוטב עגבניות בהכנה ביתית
שימוש בפחות גבינה
הגשה בתוספת סלט ירוק
הורדת השמן

העיפו מבט בארוחות המשפחתיות ובארוחות הביניים המופיעות בעמוד 27, והשתמשו בתרשים שבעמוד 29 (או בגרסה הצבעונית בעמוד 131), על מנת שיעזרו לכם לשפר את המאזן של ארוחות אלו. בעיגול תוכלו לרשום את הרעיונות הכלליים שלכם או לחלק את המעגל לקבוצות המזון השונות ולהוסיף את הרעיונות לכל קבוצת מזון.



טיפים מומלצים לאיזון המאכלים שאנו אוכלים

- אכילת ירקות ופירות מצוינת לבריאות שלנו; רצוי לשלב אותם בכל הצורות ובכל שיטות ההכנה - טריים, קפואים, מבושלים, אפויים ומוקפצים.
- פירות רצוי לאכול בשלמותם ולא כמיץ. המיץ (אפילו כשהוא טבעי) מכיל כמות סוכר רבה בגלל שהוא ללא הסיבים התזונתיים הנמצאים בפרי השלם.
- גיוון במקורות החלבון חשוב, בפרט לצמחוניים; קטניות, אגוזים, גרעינים וזרעים מהווים מקורות עשירים בחלבון.
- שעועית לבנה, סויה וטופו (גבן סויה) מספקים סידן (שנמצא גם במוצרי חלב).
- חמאה ושמנת שייכות לקבוצת המזונות העשירים בשומן. מומלץ להמעיט בצריכתן. במקום שימוש בהן העדיפו שימוש בשמן (זית, קנולה וכו'), אבל גם בו יש להשתמש בכמות קטנה בלבד.
- כריך הוא ארוחת בוקר בריאה יותר לעומת דגני בוקר, שכן רוב דגני הבוקר מכילים כמויות גדולות של סוכר ושומן, ממש כמו ממתקים או עוגות. יתרון נוסף הוא, שבכריך ניתן לשלב ירקות.



אמנות האיזון 2: זמן לעצמי



התמודדות עם הדרישות שבגידול משפחה צעירה, טיפוח בית, יציאה לעבודה ואולי גם טיפול בקרובים מבוגרים - כל אלה עלולים לגרום לכם להרגיש שאתם עוסקים בתרגילי להטוטנות ולא באיזון. לא פעם, קשה לנו למצוא זמן לעצמנו בנוסף לכל שאר המטלות המוטלות עלינו.

לעתים, הורים אומרים, שהם כה עסוקים עד שאין

להם זמן לעצמם, שהם אינם יכולים להרשות לעצמם זמן פנוי או שהם מרגישים אשמים אם הם משקיעים בעצמם. זכרו, השקעת זמן בעצמנו מועילה לאורך זמן, כי היא גורמת לנו לטפל באחרים ביתר רצון, משפרת את התמרון שלנו בין המשימות השונות ומאפשרת לנו הטענת מצברים.

כאשר אנו לא משקיעים זמן בעצמנו אנחנו עלולים להרגיש חסרי כוחות. במקרה כזה, גדלה ההסתברות שנצטנן או שנהיה חולים, חסרי סבלנות עם אחרים או אף שניכנס לדיכאון, שכן המצברים שלנו ריקים. כשאנחנו מצליחים להטעין את המצברים, אנחנו מגלים שאנחנו אנרגטיים יותר, סבלניים ונהנים מהחיים.

ההצעה שלנו להטענת מצברים אינה מתייחסת לדברים יקרים ויוקרתיים. אנחנו מציעים דברים קטנים, יומיומיים, שאפשר לשלבם בקלות בסדר היום שלנו, כדי לתת לעצמנו זריקת עידוד. ביניהם גם דברים המחייבים אותנו ליותר ארגון ומחויבות, אבל הם יגרמו לנו להרגיש הרבה יותר טוב.

להלן רעיונות להטענת מצברים שקיבלנו מהורים שונים:

- | | |
|--|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> לשיבת בחוץ בערב נעים | <input checked="" type="checkbox"/> לכיף עם חברים |
| <input checked="" type="checkbox"/> לשתות כוס יין | <input checked="" type="checkbox"/> לצאת להליכה |
| <input checked="" type="checkbox"/> לצפות בטלוויזיה | <input checked="" type="checkbox"/> לבצע עבודות אמנות ועבודות יד, |
| <input checked="" type="checkbox"/> לקבל עיסוי | <input checked="" type="checkbox"/> למשל ציור, סריגה |
| <input checked="" type="checkbox"/> לאכול שוקולד | <input checked="" type="checkbox"/> להירגע עם ספר או עיתון |
| <input checked="" type="checkbox"/> לשיר או לרקוד | <input checked="" type="checkbox"/> לקבל חיבוק |
| <input checked="" type="checkbox"/> לשחק במשחקי מחשב | <input checked="" type="checkbox"/> לנהל שיחה טובה עם חבר קרוב |
| <input checked="" type="checkbox"/> ללכת לישון מוקדם | <input checked="" type="checkbox"/> ללמוד משהו חדש |
| <input checked="" type="checkbox"/> לערוך קניות | <input checked="" type="checkbox"/> לשתות תה |
| <input checked="" type="checkbox"/> להירגע באמבטיה חמה | <input checked="" type="checkbox"/> לעסוק בספורט - לבד או עם אחרים |
| | <input checked="" type="checkbox"/> לבלות עם בן/בת הזוג |

מילוי המצברים שלי

זו הזדמנות לחשוב מה נותן לכם זריקת אנרגיה, מהם הדברים שאתם נהנים לעשות עכשיו, כאלה שעשיתם בעבר, אבל לא עושים יותר, ופעילויות נוספות שהייתם רוצים לנסות.

אנו ממליצים, שתציירו או שתרשמו כמה שיותר רעיונות קטנים, העולים בדעתכם, כדי לתת לעצמכם תמריץ – דברים שאתם נהנים לעשות וגם דברים שהייתם רוצים לעשות. השתמשו בדוגמאות שבעמוד 32 לרעיונות נוספים, אם תרצו.

לאחר מכן, חשבו איזה מהתמריצים שלכם הם בריאים והקיפו אותם בעיגול. אתם גם יכולים לסמן את אלה שעזרים לכם להרגיש טוב בזמן שאתם עושים אותם, אך פחות טוב לאחר כך – כמו, למשל, לאכול יותר מדי שוקולד, לשתות כוס בירה או יין, שהופכות לכמה כוסות בירה או לבקבוק יין שלם, או לראות טלוויזיה כל הערב. מבט לאחור על "מהו אדם בריא" (בעמוד 14) יעזור לכם להחליט מהם הדברים הגורמים להרגשתכם הטובה וגם תורמים לכם.



טיפול בעצמנו מסייע לנו במיוחד, כשהחיים שלנו לחוצים. למידע נוסף בנוגע לכך, ראו עמוד 116.

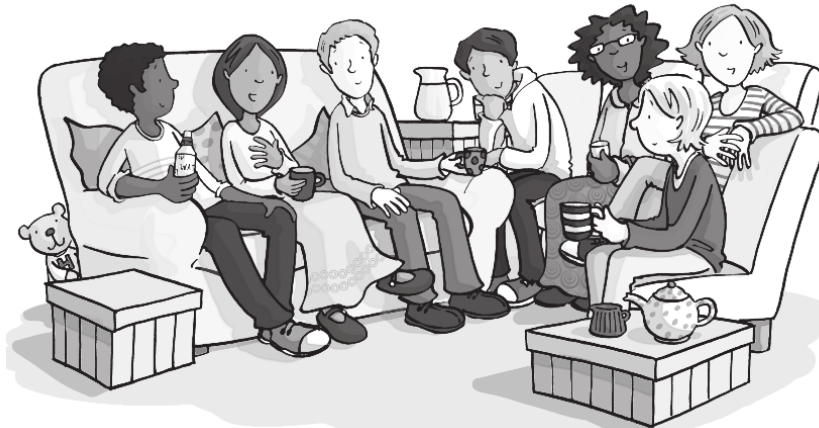


בואו נתבונן ונסכם

הגענו לסוף הפרק השני. בחנו את שתי הפעולות המאזנות הראשונות: המזונות השונים שאנחנו אוכלים ומציאת זמן לעצמנו, בנוסף לזמן שאנו משקיעים באחרים. אנו דנים בנושאים אלה בשלב מוקדם בתכנית, כיוון שהם בעלי תפקיד גדול בחיינו ומשפיעים על בריאותנו, הן הפיזית והן הרגשית.

הורים מסוימים אוהבים את הפשטות שבשימוש בקבוצות המזון כמדריך להאכלת המשפחה באופן בריא, בעוד שאחרים מרגישים שיש להפנים מידע רב או שהם מבינים שלפניהם דרך ארוכה. כשאנו מדברים על מילוי המצברים שלנו, מתנהל, בדרך כלל, דיון ער – אנשים מודעים לחשיבות השקעת הזמן בעצמנו, אבל לעתים מרגישים שזהו אתגר גדול מדי עד שהם מגלים, ששינוי קטן בגישתם עשוי לחולל שינוי גדול בחייהם.

ייתכן שתמצאו לעצור לרגע, לחשוב על הנושאים שעברנו עליהם ולאחר מכן להשוות את תגובותיכם עם אלו של הורים אחרים.



הורים מספרים

“אני ממש אוהב את הרעיון של קבוצות המזון – זה כל כך פשוט.”

“עכשיו אני חושבת מה אעשה אחרת בזמן ההריון, כי לא חשבתי על מה שאכלתי כשהייתי בהריון הקודם.”

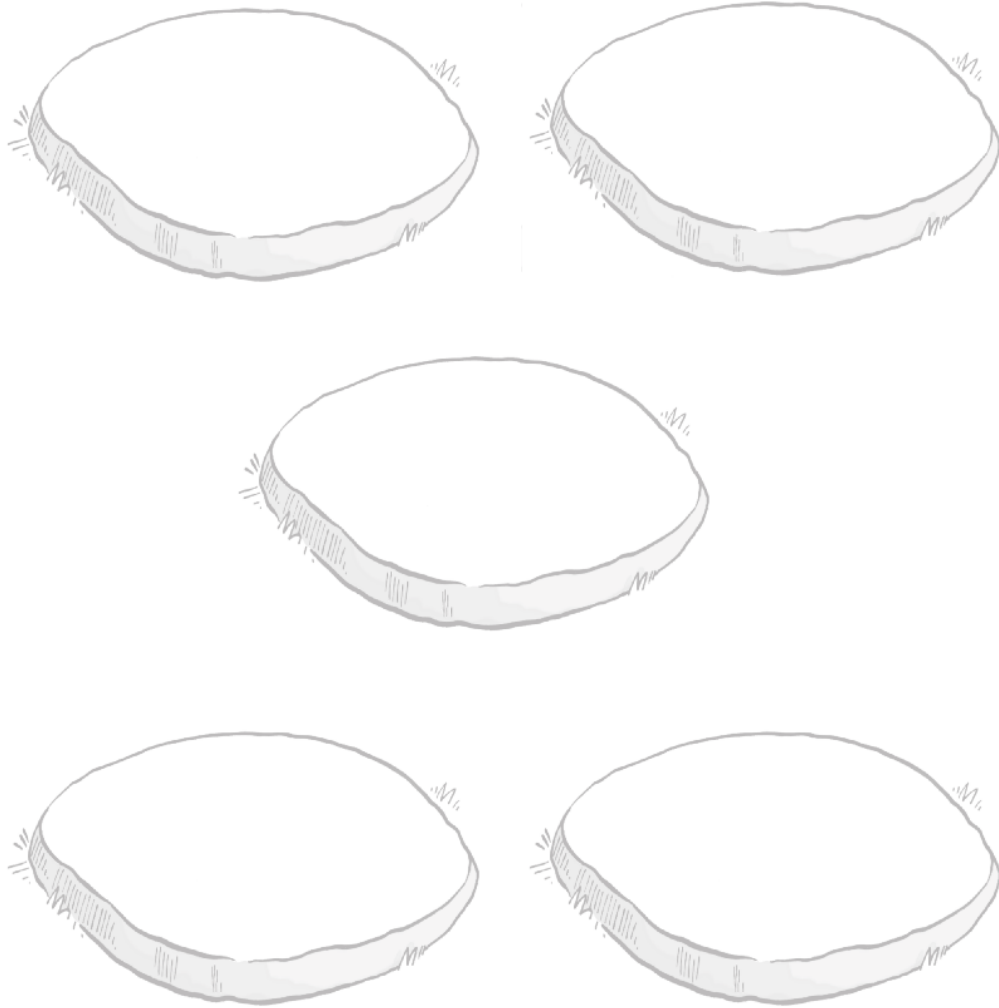
“רציתי לדעת יותר על איך לגרום לילדים שלי לאכול יותר בריא, אבל עכשיו אני מבינה שאני צריכה להתחיל עם מה שאני בעצמי אוכלת.”

“אני אף פעם לא עושה משהו עבור עצמי, תמיד חשבתי שזה אנוכי. עכשיו אני מבינה שאם אשקיע יותר בעצמי, זה יעזור לי להיות יותר סבלנית עם הילדים.”

“הממ... אז יש הבדל בין לפנק את עצמי ללא גבול לבין מילוי המצברים שלי. אולי קופסת עוגיות שלמה לא הייתה רעיון טוב אחרי הכול!”

אבני הדרך שלי לשינוי

באילו צעדים תנקטו, כתוצאה מקריאת פרק זה, שיעזרו לכם לתת התחלה טובה בחיים למשפחתכם? כמו שעשינו בפרק הקודם, להלן רעיונות אחדים, שהורים אחרים כבר ניסו.

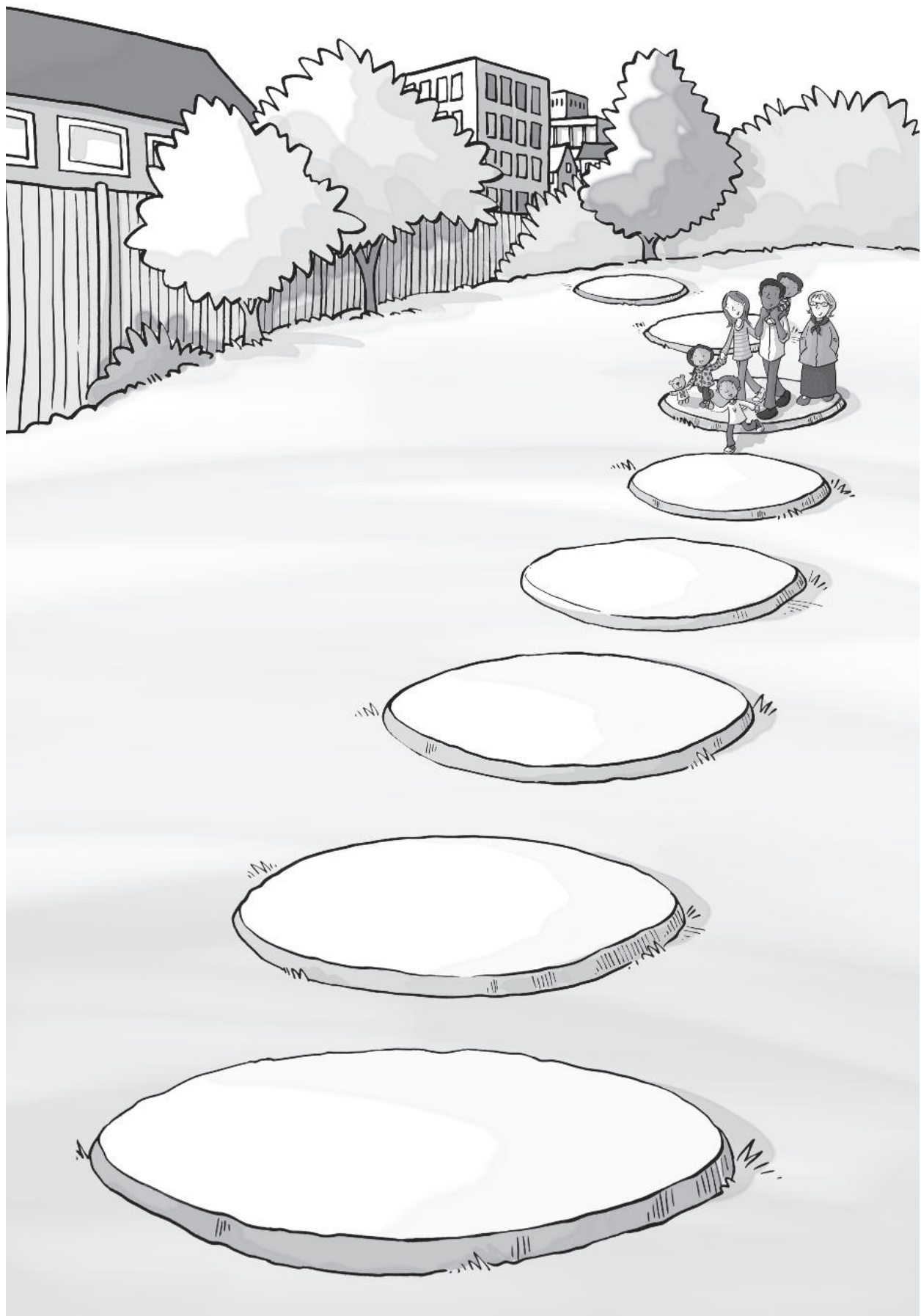


רעיונות של א' ב' ג'

- השוו את חיי המשפחה שלכם עם התרשים של "תחומי ליבה להתפתחות בריאה" בעמ' 130.
- הכינו ארוחה מאוזנת.
- לעשות את הצעד הראשון לעבר המטרות שהצבתם, לבחור דבר אחד שקל לשנות ולשנותו.
- עשו משהו רק בשביל עצמכם, כדי לתת לעצמכם עידוד.

צרכים ודרשות

3



כשאנחנו אוכלים
בריא, אנחנו
עוזרים לארצנו
לאכול בריא
שמים

בואו נאיים בין
רשימת הקניות
המשפחתית ל-5
קבוצות המצון

קטנים
שינוי אקו
יות

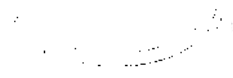
זמן לעצמנו
מחאא את
המצברים שלנו

כש
אעצור, בואו
נשוב איך אהגיו

הצעדים שבהם אנו נוקטים

בואו נעצור שוב לחשוב כיצד יישמתם את הרעיונות שדיברנו עליהם בפרקים הקודמים ואילו שינויים כבר עשיתם. עריכת רישום של איך אתם מסתדרים תעזור לכם לעקוב אחר ההתקדמות שלכם לאורך התכנית. הורים רבים מגלים, שעם הזמן עולים להם רעיונות חדשים. רשמו גם אותם. להלן, כפי שעשינו בפרקים הקודמים, הערות אחדות מהורים אחרים.

דברים שניסיתי



איך הלך?

רעיונות נוספים

הורים מספרים

“אני נאבק לגרום למשפחה שלי לאכול יותר מדברים מסוימים ופחות מאחרים – אני חושב שניסיתי לעשות יותר מדי בבת אחת.”

“שימוש בקבוצות המזון גרם לי להבין, שלהתחיל לשנות את הדרך שבה אנו אוכלים זה לא מסובך כמו שחשבתי.”

“פעם חשבתי, שכל הזמן אני צריכה לדאוג לאחרים, ואם עשיתי משהו עבור עצמי הרגשתי עצלנית. עכשיו שמת לי לב, שאני מאושרת יותר ונחמד יותר להיות בקרבתני אם אני חושבת גם על הצרכים שלי.”





יצירת המסגרת

בפרק זה נתמקד בתגובתנו לצרכיהם של ילדים מבלי להיכנע לכל דרישותיהם. תגובה ראויה היא אחת מאמנויות האיזון, שהצגנו בפרק 2: להוביל ולהיות אחראי כהורה ובו בזמן להיות קשוב ורגיש לילדינו.

כדי להקל על השגת איזון זה נבחן מספר מיומנויות

מפתח הוריות, המחייבות לא רק את ההורים, אלא כל מי שמשגיח על ילדים (אנו משתמשים במילה "הורות", אך, כאמור, הכוונה גם למטפלים בילדים). אמנות האיזון מאפשרת להורים לתת התחלה טובה לילדיהם ולהפוך את חיי המשפחה לקלים ולמאושרים יותר עבור כל בני המשפחה.

בפרק זה נבחן:

★ סגנונות הורות שונים.

★ הצבת גבולות.

★ הכוונה וחלוקת שבחים.

★ מערכות חיזוקים משפחתיות.

בפרקים 5 ו-7 נבחן מיומנויות הורות נוספות.

אם את בהיריון...

באופן טבעי, נשים רבות בזמן הריון מהרהרות בעבר, בתקופת ילדותן. ייתכן שתיזכרי בדרכים שבהן נהגו בך ושגרמו לך להרגיש טוב וייתכן שתיזכרי בדרכים אחרות, שבהן הרגשת מבולבלת ושלא בנוח. חשוב שילדך יקבל יחס דומה מכל המטפלים בו ולכן מומלץ שתחלקי רעיונות על אופן גידולו עם האנשים שיעזרו לך להשגיח עליו, כמו בן זוג, הורים וחברים. אנו מקווים שגם תכנית א' ב' ג' תיתן לך רעיונות נוספים.



סגנונות הורות

סגנון ההורות הרצוי כולל: (א) מידת ההובלה והאחריות שלנו כמבוגרים; (ב) מידת הקשב שלנו אל הילד. רובנו נעים על ציר זה, בהתאם לנסיבות. קל להיות מוביל, אחראי, רגיש, חמים ונחוש כשהחיים נוחים, והרבה יותר קשה לנהוג כך כשאנחנו עייפים, כועסים או דואגים.

התרשים שלהלן מראה את ארבעת הצירופים שאנו יכולים ליצור בעת אימוץ סגנון הורות רצוי. סימנו אותם באותיות א' עד ד'.

- א.** המבוגר מאוד מוביל ואחראי, אבל לא מאוד רגיש כלפי הילד.
- ב.** המבוגר לא מאוד מוביל ואחראי וגם לא מצליח להיות מאוד רגיש.
- ג.** המבוגר רגיש לילד, אך לא מצליח להישאר מוביל ואחראי.
- ד.** המבוגר מוביל ואחראי וגם רגיש לצורכי הילד ולרגשותיו.

כמונו, ילדים מגיבים בצורות שונות התלויות בהרגשתם. איך לדעתכם ילד **מרגיש** בכל אחד מהמצבים שתוארו (א-ד)?

ילדים קטנים מתקשים להסביר בקלות כיצד הם מרגישים, אבל, לעתים קרובות, הם מראים זאת באמצעות התנהגותם. בארבעת מצבים הנ"ל, כיצד, לדעתכם, ילד **מתנהג** כתוצאה מההרגשה שלו?





אנו ממליצים שתרשמו את כל הרעיונות שלכם בקשר לתחושות של הילדים ואז תחשבו כיצד ילד מתנהג במצבים המתוארים. שימוש בעטים בצבעים שונים יקל עליכם את ההבחנה בתיאור המצבים השונים.

		סגנונות הורות	
הובלה / נטילת אחריות	ד		א
	ג		ב
		הקשבה ותגובתיות	



עוד על סגנונות הורות

להלן דוגמאות אחדות לתגובות של ילדים למצבים שצוינו לעיל. כיצד נראות לכם דוגמאות אלו בהשוואה לרעיונות שאתם העליתם? כדי להקל עליכם בהבחנה בין הרגשות להתנהגויות, סימנו את הרגשות בצבע ירוק ואת ההתנהגויות בשחור.

סגנונות הורות		
הובלה / נטילת אחריות	<p>ד מכובד מוגן</p> <p>בטוח בעצמו</p>  <p>שמח להתנסות מתמודד היטב עם מכשולים משתף פעולה - רוב הזמן</p>	<p>א כועס מפוחד</p> <p>חסר אונים</p>  <p>מתמרד מוותר בקלות משתוקק לרצות</p>
	<p>ג מבולבל חרד</p> <p>חזק</p>  <p>דורש יותר ויותר מתפרץ דוחק גבולות</p>	<p>ב לא רצוי לא מוגן</p> <p>מחנח</p>  <p>משתולל נסוג מסתכן</p>
	הקשבה ותגובתיות	

אנו מקווים, שפעילות זו מדגימה כמה טוב לילדים כאשר המבוגרים מצליחים להישאר מובילים ואחראים וגם מגיבים ברגישות לילד. החלופות יכולות לבוא לידי ביטוי בחוקים נוקשים, שעלולים להוביל למאבקי כוח עם הילדים או לכניעה לדרישותיהם, אולי מתוך מחשבה שהם יאהבו אותנו יותר ויהיו מאושרים יותר.

למעשה, ילדים מרגישים בטוחים ומאושרים יותר כאשר יש להם גבולות ברורים, כל עוד אלה הוגנים ומציאותיים לגילם ולשלב ההתפתחותי שבו הם נמצאים. אפשר לחשוב על דרך התגובה שלנו אל ילדים כמדחום: חם, חמים או קר, כאשר חמים היא הטמפרטורה האידיאלית לשגשוג של משפחות.

הצבת גבולות

אחת הדרכים להוביל ולהיות אחראי באופן יעיל כהורים היא להיות ברורים לגבי הצבת גבולות מתאימים לילדים קטנים וקביעת קווים מנחים לשמירה על הגבולות.

להלן רעיונות אחדים לשאלה – מדוע אנו זקוקים לגבולות. אילו רעיונות נוספים אתם יכולים להעלות? אם אתם מעוניינים, הוסיפו אותם. אם לדעתכם הגבולות המצוינים להלן מתאימים עבורכם – הקיפו אותם בעיגול.

מתי אנחנו צריכים קווים מנחים משפחתיים?

למשחק פעיל
לשעת שינה
לזמני ארוחות, כולל ארוחות ביניים
לבטיחות – בעת הליכה ובנסיעה במכונית
לצפייה במסכים

מדוע עלינו להציב גבולות?

להפחית מריבות
להזכיר לנו לשמש דוגמה אישית
לעזור לנו להיות עקביים
להבהיר לילדים מה הם יכולים לעשות ומה לא

סגנונות הורות

ד	הוגן	א	נוקשה
ג	לא עקבי	ב	נמנע

הובלה / נטילת אחריות

הקשבה ותגובתיות

הגבולות וההנחיות שאנו קובעים לילדינו מספקים להם את הגבולות להם הם זקוקים. האופן שבו אנו אוכפים את ההנחיות קשור לארבעת סגנונות ההורות, כפי שמודגם בתרשים הבא.

טיפים מואזרים לקווים מנחים משפחתיים

קווים מנחים משפחתיים פועלים בצורה הטובה ביותר כשהם:
* ברורים * עקביים (ומעט גמישים) * מציאותיים * נחווים והוגנים * לבביים
... ומתפתחים בהתאם להתפתחות הילדים.

קווים מנחים משפחתיים

בואו נחשוב על קווים מנחים משפחתיים. נתחיל במצבים אופייניים.

היום

אל תקפוץ על המיטה -
בדיוק סידרתי אותה.



אתמול

כמה גבוה אתה קופץ!



עשה מה שאני עושה

בוא נשב ליד השולחן
בזמן שאנחנו שותים.



עשה מה שאני אומר

אני אתן לך לשתות ברגע שתשב
ליד השולחן.



ילדים צעירים מתבלבלים כשהדברים המותרים והאסורים במשפחה משתנים מיום ליום, כאשר הגבולות של האם שונים מאלה של האב, או כשהמבוגרים לא עושים בעצמם את מה שהם דורשים מהילדים (כמובן שיש יוצאי דופן: אתם לא תלכו לישון באותו זמן כמו ילדכם בן השלוש). קווים מנחים ברורים הופכים את החיים לפשוטים יותר עבור הילדים ועבורנו. חשוב לזכור, שקווים מנחים לא חייבים להיות זהים בכל משפחה וזה בסדר אם אנחנו לא יכולים להיות לגמרי עקביים כל הזמן.

להלן הנחיות שימושיות אחדות לארוחות ביניים, שניתן לבחור מהן, וגם מקום להוסיף הנחיות בנושא אחר ואת רעיונותיכם.



הקווים המנחים המשפחתיים שלי

1. ארוחות הביניים
 - לאכול בשעות קבועות
 - לשבת לאכול/לשתות ביחד
 - כל האוכל צריך להיות בצלחות/בקערות
 - לא לאכול מול הטלוויזיה/המחשב/הטלפון הנייד
- 2.

הכוונה וחלוקת שבחים

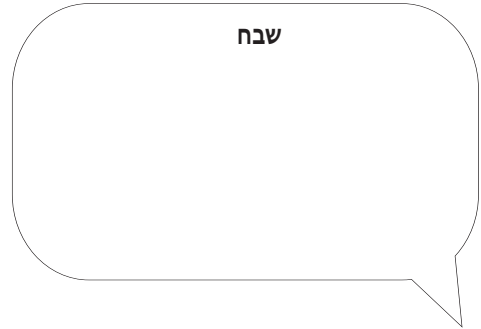

ברגע שקבענו חוקים משפחתיים, עלינו לוודא שהילדים מבינים אותם. הם הרי לא נולדו עם ספר הדרכה שמסביר את אורח חיי המשפחה והם גם לא קוראים מחשבות! הם לומדים איך להתנהג רק אם אנחנו מלמדים אותם ומזכירים להם בסבלנות את הקווים המנחים המשפחתיים עד שהם הופכים להרגל.

דרך אחת לעזור לילדים להפנים את ההנחיות היא לכוון אותם על ידי תיאור ההתנהגות הרצויה ופירוט הסיבות מדוע זאת התנהגות רצויה. בנוסף לכך, חלוקת שבחים אם הם מתנהגים בהתאם לדרישתנו והסבר ברור מדוע אנו מרוצים מהם. לדוגמה:



אפשר להסתפק במתן הוראות, כמו: "נעל את הנעליים שלך", ולא לומר כלום כשהילד עושה את מה שביקשנו, או פשוט לומר "כל הכבוד". אפשר גם לנזוף בילד כשהוא לא עושה את מה שאנחנו רוצים, אפילו אם לא ביקשנו ממנו לעשות זאת. כשאנחנו משקיעים זמן לתת הכוונה תיאורית וממשיכים עם שבח תיאורי, ילדים לומדים מהר יותר מה מצופה מהם והם משגשים בזכות השבחים והעידוד, הגורמים להם להרגיש טוב עם עצמם.

איך אתם יכולים לכוון ולשבח את ילדיכם, כדי לעזור להם לזכור את הקווים המנחים המשפחתיים? לאחר שרשמתם זאת, בדקו שרשמתם גם הכוונה תיאורית וגם שבח תיאורי, כדי שילדיכם באמת יבינו מה אתם רוצים שיעשו ומדוע אתם מרוצים כשהם עושים זאת.

<p>שבח</p> 	<p>הכוונה</p> 
---	---



מערכות חיזוקים משפחתיות

מילות שבח ואמירת תודה למי שעושה דבר שביקשנו ממנו או למי שעושה לנו טובה, מגבירות את ההערכה העצמית שלו. הן כמו פרס מילולי. מערכת חיזוקים משפחתית, שאתם מתכננים יחדיו, ממשיכה רעיון זה כתזכיר ויזואלי של השבח שאתם מחלקים. שיטת החיזוקים יכולה לעזור לנו לזכור, שרצוי לשבח ולהודות גם במהלך חיי משפחה עמוסים.

חיזוקים משפיעים בצורה רבה יותר כאשר הם ניתנים כחלק ממאמץ משותף של כל המשפחה ולא כאשר הם מתמקדים רק בחבר משפחה אחד. החיזוקים מלווים ומחזקים את השבח המילולי באופן מיידי, המשתף את הילד (או את המבוגר), המקבלים אותו. גם אורחים יכולים להצטרף למתן ולקבלת החיזוקים.

כך עובדת מערכת חיזוקים משפחתית קולקטיבית:

- ★ חיזוקים ניתנים על ידי מבוגרים לילדים, ילדים למבוגרים, מבוגרים למבוגרים וילדים לילדים.
- ★ כולם פועלים ביחד, כדי להשיג מטרה משותפת אחת.
- ★ שתפו את הילדים בתכנון השיטה – לא פעם יש להם רעיונות מצוינים.
- ★ השתמשו בחיזוקים שילדים יכולים לתת בדיוק כמו מבוגרים: דברים קטנים, יומיומיים ואף צעצועים שנמצאים בבית.
- ★ תנו שבח מפורט, כדי להבהיר מדוע הוא מגיע למקבל השבח.
- ★ שיטת החיזוקים לא מבדילה מי השיג איזה חיזוק – כולם עושים את חלקם.
- ★ האדם הזוכה מקבל את הפרס או עושה את הפעולה, למשל הוספת עוד קובייה לבניית המגדל, או צביעת חלק אחד בציור.
- ★ מומלץ להימנע משימוש באוכל כחיזוק.
- ★ השיטה היא מטרה כשלעצמה לעומת דרך לזכות בפינוק נוסף.
- ★ חיזוקים שונים משוחד (חיזוק ניתן כשעשית משהו מועיל, ואילו שוחד ניתן כדי שתפסיק לעשות משהו לא מועיל).
- ★ הענקת חיזוקים קטנים היא, לעתים קרובות, הדרך הטובה ביותר. לאחר מיצויה, אפשר לתכנן שיטה חדשה ביחד.
- ★ פרס שניתן אף פעם לא נלקח בחזרה.

שרטטו או רשמו רעיונות למערכות חיזוקים קולקטיביות, שלדעתכם בני המשפחה שלכם ייהנו מהן. אם ברצונכם, אתם יכולים להשתמש ברעיונות שהעלינו, שנבדקו בפועל על ידי משפחות שונות או לשנותם. רעיונות אחדים מופיעים להלן.

רעיונות לחיזוקים המשפחתיים שלי



רעיונות למערכות חיזוקים משפחתיות

תודה ששיחקת איתי, אבא, היה כיף. אני חושבת שאתה יכול לצבוע קשקש של דג.



זה מצוין שאספת את הילד מהגן, כשלא יכולתי להגיע. תוסיפי בבקשה קובייה למגדל.



תודה שנתת לי לעשות סיבוב על האופניים שלך, הוסיפי חתיכת פאזל.



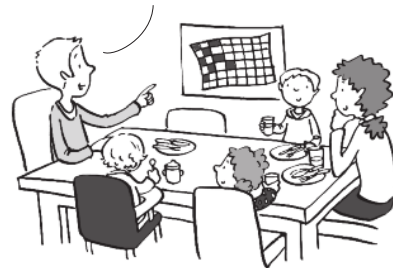
אני אוהבת כשאת באה לבקר אותנו. אני רוצה לתת לך כוכב בשביל השמיים.



ניקיתם את הצעצועים כל כך יפה. הנה עוד כדור לדלי שלנו.



כולנו נשארו לשבת ליד השולחן עד סוף הארוחה - בואו נצבע עוד ריבוע בציור.



התארגנת לשנה מהר מאוד, הנה מדבקה לפוסטר גן החיות שלנו.



עכשו שצבענו את התמונה כולה, אנחנו יכולים לשתול את הפקעות ביחד.



בואו נתבונן ונסכם

בפרק זה, חשבנו על גישות חיוביות ומיומנויות שיסייעו לנו לנהל חיי משפחה ובמיוחד הפנמנו את אמנויות האיזון, שבין להישאר מובילים ואחראים כהורים לבין להגיב ברגישות לילדים שלנו כשהם גדלים ולומדים יותר על העולם. חיי המשפחה הם פשוטים ומהנים יותר עבור כולם, כאשר אנחנו שומרים על האיזון שלנו! כשאנחנו חושבים על ההורות שלנו אנחנו יכולים להתחרט על הפעמים שבהן לא הצלחנו כל כך. ייתכן שאף יתעוררו בנו זיכרונות לא נעימים מהילדות שלנו, זיכרונות הגורמים לנו עצב או רצון להיות נחושים יותר כדי שהילדים שלנו יגדלו חדורי ביטחון, מוגנים ומכובדים, וגם יתנהגו באופן חיובי. אם תרצו, עצרו רגע וחשבו על התגובות שלכם לפרק זה ואז השוו את מה שחשבתם עם מה שהורים אחרים סיפרו לנו.



הורים מספרים

"הנושא של סגנונות ההורות השונים חידש לי, לקחתי ממנו הרבה."
"אני חושב שניסיתי לשלוט על הכול יותר מדי. בטח נשמעתי כמו נודניק."
"אנשים אומרים שילדים זקוקים למשמעת, אבל המילה הזאת תמיד נשמעת לי קשוחה. במקום זאת, אני אוהבת את הרעיון של לכוון ילדים."
"אף אחד לא שיבח אותי כשהייתי ילדה – זה מרגיש מוזר."
"אני מחכה לנסות להכין מערכת חיזוקים משפחתית עם הילדים. הם כל כך יאהבו את זה."

אבני הדרך שלי לשינוי

באילו צעדים תנקטו כתוצאה מקריאת פרק זה, כדי לתת למשפחתכם התחלה טובה יותר בחיים? אתם מחמנים לרשום פה את הרעיונות שלכם, כדי להזכירם לעצמכם. אנו מקווים, שתעיפו מבט גם בהצעות שלנו.



רעיונות של א' ב' ג'

- שימו לב למה שקורה כאשר אתם שומרים על האיזון בין להיות מובילים ואחראים לבין להיות קשובים – ומה קורה כשאתם לא שמים לב לכך.
- קבעו כמה קווים מנחים משפחתיים ונסו את רעיון ההכוונה והשבח.
- הכינו מערכת חיזוקים משפחתית – פעילות מהנה לעשות עם הילדים.
- הסתכלו שוב על טבלת "תחומי ליבה להתפתחות בריאה" בעמוד 130 ובחנו כיצד הנושאים שבפרק זה משתלבים עם הכתוב בטבלה.

4 התכונות לזמני ארוחות



יצירת איזון בין אהיות
מובילים ואחרים לבין
אהיות קשובים, מסייעת
במתן מענה לצרכי
ילדים

אמת בריאים
כדי אנו אהיות
שמים

בואו נתאים בין
רשימת הקניות
המשפחתית ל-5
קבוצות המזון

ילדים אומרים הכי
טוב מצאנה
אישה

הזמן שלנו
אחראי את
המצברים שלנו

משוב את
הכוונה תיאורית
ושבתי תיאורי

כשאנחנו רוצים
אעצור, בואו
משוב איך אהתגיא

הצעדים שבהם אנו נוקטים

הגיע הזמן לחשוב לאחור על הימים שעברו מאז קריאת הפרק האחרון. דפדוף אחורה לעמוד 49 יזכיר לכם מה תכננתם לעשות (ואת הרעיונות של תכנית א' ב' ג'). ייתכן שעשיתם יותר, פחות או דברים שונים שחשבתם עליהם אחרי שסיימתם לקרוא את הפרק. מומלץ להיות מציאותיים לגבי השינויים שאתם מסוגלים לחולל. אם עברה עליכם תקופה קשה במיוחד, ייתכן שלא התמודדתם עם שינויים, אבל אם הכול בסדר עם משפחתכם, אתם יכולים לראות ביתר קלות את השינויים שביצעתם ואת הדרך שבה אתם מתקדמים לעבר הבטחת התחלה טובה ובריאה לילדיכם.

דברים שניסיתי

איך הלך?

רעיונות נוספים

הורים מספרים

”הבנתי שבת זוגי ואני בדרך כלל לא מסכימים לגבי הדרך שבה צריך להתמודד עם הילדים: יש לנו גישות שונות. זה עזר לנו לדבר על כך ואנחנו מנסים להיות יותר עקביים.”

”בהתחלה היה לי ממש קשה לזכור לומר מה אני רוצה, שלא לדבר על לפרט מדוע אני מרוצה כשהבן שלי עושה את מה שביקשתי. אבל התחלתי להשתפר וגם הוא מתחיל להתנהג יפה יותר.”

”עכשיו, שנכנסנו לזה, הרעיון של נתינת חיזוקים לכולם הוא טוב. כולנו חביבים יותר אחד לשני – אפילו הבנות שלי, שרבות די הרבה.”

יצירת המסגרת



נחזור עתה לנושא של אכילה בריאה. יש בו שלושה חלקים:

★ מה אנחנו אוכלים - בחנו נושא זה בפרק 2 ועוד נחזור אליו בפרק 6.

★ כמה אנחנו אוכלים - גם לכך נחזור בפרק 6.

★ איך ולמה אנחנו אוכלים - נדון בכך עתה.

השאלה - איך ולמה אנחנו אוכלים נראית לכאורה פשוטה, אך למעשה יש מאחוריה מחשבה רבה. לכולנו יש הרגלי אכילה, שרבים מהם התחילו כשהיינו קטנים. אנחנו מושפעים מהמסורות התרבותיות שלנו, מהמשפחה בה גדלנו, מאורח החיים שאנחנו מנהלים ומההיבטים הרגשיים של האכילה. כהורים, הרגלי האכילה שלנו משחקים תפקיד גדול בהרגלי האכילה שילדינו מפתחים. לדוגמה, אנשים שבילדותם הכריחו אותם לסיים הכול מהצלחת, בדרך כלל מתקשים לאפשר לילדיהם להשאיר משהו בצלחת, זה פשוט מרגיש להם לא נכון. השפעה משמעותית אחרת על הרגלי אכילה של ילדים היא סגנון ההורות שלנו, כפי שצינו בפרק 3.

אם את בהיריון...

מדהים לחשוב שהרגלי האכילה של התינוק מתעצבים כבר במהלך ההריון - בעוד העובר ברחם, ובהמשך גם לאחר הלידה - בשבועות הראשונים לחיים. לכן, תחילת ההיריון הוא זמן מתאים לבחון את ההרגלים שלך ואת אלה שתתחילי לעצב באמצעות הדרכים שבהן תאכילי את תינוקך. אחת השאלות המשמעותיות עבור נשים בהיריון היא - האם להניק או לא. בפרק זה תוכלי לגלות מעט מהיתרונות שבהנקה ואיזה מהם תוכלי לאמץ אם תצטרכי, או תבחרי, להשתמש בתמ"ל - תרכובת מזון לתינוקות.



הרגלי אכילה משפחתיים

נתחיל בחשיבה על הרגלי האכילה במשפחתכם. לחלקם אתם כבר מודעים, ומענה על השאלון שלהלן יסייע לכם לגלות כמה נוספים.



הרגלי האכילה של המשפחה שלי

לעיתים קרובות	לפעמים	אף פעם / לעיתים רחוקות	
			<p>אני אוכל בזמני ארוחות קבועים כשאני משועמם כשאחרים אוכלים כשאני מבשל כי זו שעת ארוחה כשאני בחוץ, למשל בקניות את מה שהילדים השאירו בצלחת כשאני עצוב, בודד או עייף כדי לסיים את כל הצלחת שלי כי אני צריך פינוק כשאוכל מגרה אותי כשאני עושה משהו אחר</p>
			<p>אני מאכיל את התינוק/הילד שלי בזמני ארוחה קבועים כשהוא בוכה או רגזן כדי להרגיע או לנחם אותו כשאני מבשל כדי לסיים מה שבבקבוק/בצלחת כשהוא עצוב או בודד כשהוא רעב כפינוק/פרס בכל פעם שהוא מבקש אוכל</p>
			<p>כמשפחה, אנו אוכלים ביחד בזמנים שונים יושבים בשולחן על הרצפה מול מסך (טלוויזיה, מחשב, טלפון נייד) ארוחת בוקר 3 ארוחות + 2 ארוחות ביניים כל יום נשנושים מתי שמתחשק לנו</p>

הרגלי אכילה בריאים

אנחנו אוכלים לא רק כשאנחנו רעבים. לאכילה סיבות נוספות, למשל: ייתכן שאנחנו אוהבים טעמו של מאכל מסוים, או שאנחנו אוכלים, כי אנשים אחרים אוכלים ומצופה מאיתנו להצטרף אליהם; לעתים, אנחנו אוכלים כשאנחנו צריכים הפסקה, כשאיננו מסוגלים לישון, או כאשר אנחנו מדוכדכים ורוצים פינוק. אוכל נמצא בכל מקום כיום, וקשה להתאפק כשהוא מפתה אותנו.

קיימים הרגלי אכילה בריאים יותר מאחרים ובוודאי הבחנתם בהם כשעברתם על השאלון שלעיל. פעמים רבות קשה לנו להקשיב לגופנו ולאכול רק את מה שאנו זקוקים לו ולא את מה שאנו רוצים. בחיי משפחה עמוסים לא קל להתיישב ביחד, לפנות זמן לארוחות משותפות, להפוך אותן לשעה מהנה ולשוחח במהלכן. אם נצליח לעשות זאת מדי פעם, הרי שנחזק את היחסים המשפחתיים שלנו ונסייע לילדינו לדבר ולהתנהג באופן חברותי.

עד כמה בריאים הרגלי האכילה של משפחתכם, כשאתם בוחנים אותם לאור רשימות אלו? הוסיפו רעיונות משלכם ואז בחרו הרגל אכילה אחד או יותר שלכם או של משפחתכם, שהייתם רוצים להפוך לבריא יותר, וציינו זאת.



הרגלי אכילה פחות בריאים	הרגלי אכילה בריאים
<p>יותר מדי נשנושים בין הארוחות אין שגרה לזמני ארוחות/ארוחות ביניים להשתמש באוכל כפרס/פינוק ארוחות בזמנים שונים לנשנש שאריות לאכול מול מסכים אכילה רגשית – לנחם את עצמי באמצעות אוכל לאכול כשאני משועמם לנחם את הילד שלי לנשנש ללא הפסקה לאכול מהר מדי לנשנש בזמן בישול לסיים כל מה שבצלחת/קערה/בקבוק</p> <p>רעיונות נוספים</p>	<p>לאכול כשאנו רעבים להפסיק לאכול כשאנו שבעים לאכול ארוחת בוקר לאכול כמשפחה ולשוחח יחדיו ללא צפייה במסכים בזמן הארוחות שגרה של זמני ארוחות קבועים שלוש ארוחות ביום + שתי ארוחות ביניים להניח לילד להחליט מתי הוא שבע - לא להכריח לסיים את האוכל שבצלחת להשתמש בצלחות בגודל מותאם לילדים להשתמש בדברים אחרים מלבד אוכל כחיזוקים, פינוקים או ניחומים</p> <p>רעיונות נוספים</p>
<p>הרגלי אכילה שהייתי רוצה לשנות</p>	

התכווננות לזמני ארוחות

אנחנו יכולים לבנות הרגלי אכילה בריאים כבר מהימים ומהשבועות הראשונים של חיי ילדינו. בתחילה נבחן כמה רעיונות כלליים ולאחר מכן נחזור לקשר שבינם לבין הנקה והצורה שבה אנו מרגילים את התינוקות למזונות מוצקים.

קיימות דרכים רבות להאכיל תינוקות וילדים קטנים. לעתים, הבדלים אלה הם מזעריים. בראש ובראשונה, אנו זקוקים למיומנויות ההוריות שלנו, כיוון שהן מסייעות לנו למצוא איזון בין סמכות להקשבה במהלך הארוחות. קל מדי להיכנס למצב של "טייס אוטומטי" עד שילד מתחצף או מתלונן, במקום לתת לו תשומת-לב חיובית בזמן שהוא אוכל. כמו כן, אנו זקוקים לאזן בין הגשת מאכלים שאנו יודעים שילדינו אוהבים לבין עידודם לנסות טעמים ומרקמים חדשים, כשהם צעירים מאוד, כך שילמדו בהדרגה ליהנות ממגוון רחב של מאכלים בריאים.

אם תחזרו לתרשים שבעמוד 41, האם אתם מוצאים דוגמאות לאופן שבו ילדיכם מתנהגים בזמן הארוחות? כיצד הם מרגישים לגבי ארוחות משפחתיות אם אלו, בדרך כלל, מהנות ורגועות וכיצד הם מרגישים כשהן נדמות יותר לשדה קרב? בואו נסתכל על צורות ההאכלה השונות של תינוק או ילד קטן על ידי השוואת שתי גישות שונות לזמני ארוחה.

כמה הבדלים אתם מסוגלים למצוא בתמונות שלהלן? הקיפו בעיגול כל הבדל שתמצאו. רמז: ישנם 10 הבדלים.

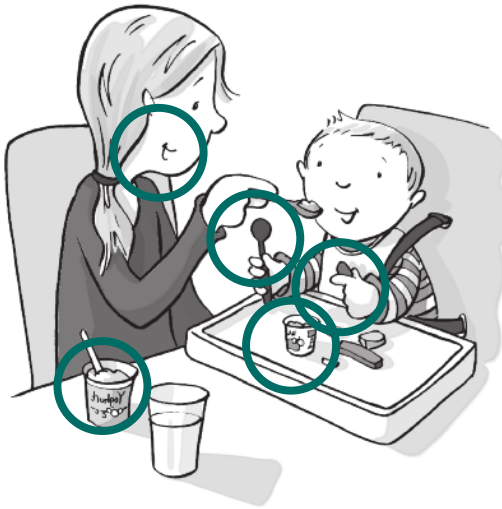
מצאו את ההבדלים



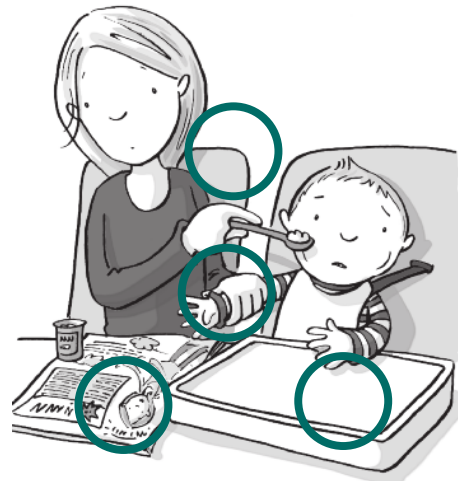
האכלה קשובה

להלן שוב שתי הארוחות, אך הפעם ההבדלים ביניהן מסומנים. איך הם בהשוואה לאלה שאתם מצאתם?

התכווננות



חוסר התכווננות



התמונה הראשונה מראה כיצד אנחנו יכולים להאכיל בלי להיות מאוד קשובים לילד; התמונה השנייה מראה מה אנחנו עושים בעת האכלה קשובה. אין הכוונה, שהילד יכול לקבל כל הזמן את מה שהוא רוצה, אבל זו גישה, שלפיה המבוגרים נותנים לילד להוביל. כאשר לילד יש בחירה, והמבוגר מתעניין בו, הארוחות מהנות יותר עבור כולם. אף פעם לא מאוחר מדי כדי להתחיל לאכול ארוחות ביחד.

התרשים שלהלן מציג רעיונות מפתח להתכווננות לארוחות, שיסייעו לכם לפתח הרגלי אכילה טובים לחיים.

התרשים מזכיר לנו את הצורך לשים לב לסימנים של תינוקות שהם אכלו מספיק. כשאנו מתכווננים ובאמת שמים לב למה שקורה, נראה כי שפת הגוף של התינוקות מבהירה לנו האם הם רוצים לאכול או לא. קשב זה ימנע מאיתנו לעודד אותם לאכול יותר משהם צריכים ויסייע לנו להבחין האם הם עדיין רעבים וטרם סיימו את ארוחתם.

למידע נוסף על סימני רעב ושובע, ראו עמוד 60.

התכווננות

התמונות מראות חלק מההבדלים המעורבים בהתמקדות בילד כשהוא אוכל. כדי להבהיר את העניין, פירטנו כיצד ניתן לעשות זאת.

האם אתם יכולים להתאים בין הפרטים של האכלה קשובה ומגיבה, שמופיעים להלן, לבין ההתרחשות המתוארת בתמונות שבעמוד 58?

התכווננות	
התיישבו יחד, הרחק מהסחות דעת (צעצועים, טלוויזיה, טלפון נייד) אכלו ארוחות וארוחות ביניים בשעות קבועות זכרו שארוחות עשיות ליצור בלאגן שמרו על גבולות הוגנים להתנהגות	הכנה
שבו פנים אל פנים או בזווית ישרה מילדכם	היכן לשבת
הפכו את הארוחות לרגועות ולחיוניות על ידי התמקדות בילדכם, חיוכים והנאה מחברתו	אווירה
עודדו את ילדכם לבחון את האוכל ולאכול בכוחות עצמו תנו לילדכם מבחר (מצומצם) של מאכלים כשילדכם אוכל, אכלו גם אתם משהו	הצטרפות
כשאתם עוזרים לילדכם על ידי הושטת המזון או האכלה בכפית, תנו לילדכם זמן ללעוס ולבלוע את המזון ואז חכו שהוא ייתן סימן שהוא מוכן להמשיך כשילדכם מאכיל את עצמו, תנו לו זמן – אל תזרזו אותו הגיבו לסימנים של תינוקכם/ילדכם שהוא שבע	הקצאת זמן
הציעו מבחר מזונות בריאים ואכלו מהם בעצמכם עזרו בעדינות לילדכם לאכול באופן עצמאי ולנסות מאכלים חדשים	עידוד
דברו עם ילדכם, ולא רק על האוכל	שיחה

הרגלים בריאים – היישר מההתחלה

בישראל יותר מ-75% מהאימהות מניקות ב-24 השעות הראשונות לאחר הלידה, בגיל חצי שנה שיעור ההנקה יורד לכ-50% בלבד. הנקה במשך שישה חודשים ואף יותר היא המומלצת, אך יש יתרונות בריאותיים לתינוקות גם אם הם יונקים רק מספר שבועות, כיוון שהם עדיין מקבלים הגנה מזהומים ומאלרגיות. הנקה מקלה עלינו לעזור לילדינו לפתח הרגלי אכילה בריאים ולהיות במשקל בריא כבר מתחילת החיים. לכך סיבות אחדות:

- ★ התינוק אחראי על כמות החלב שהוא מקבל – אימהות לא יכולות לראות את כמות חלב האם שהתינוק יונק
- ★ טעם חלב האם משתנה בהתאם למה שהאם אוכלת – כך תינוקות מתרגלים לטעמים שונים עוד לפני שהם מתחילים לאכול מזון מוצק.
- ★ אימהות האוכלות מזונות בריאים מעצבות את טעם התינוק למזונות אלו בשלב מוקדם בחייו.
- ★ בסוף ההנקה, חלב האם מכיל הורמון שנקרא לפטין (leptin), שעשוי לעזור לתינוק לווסת את התיאבון.
- ★ תינוקות יונקים מפחיתים את כמות החלב שהם יונקים, כשהם מתחילים לאכול מזונות מוצקים.

ישנן סיבות רבות מדוע אימהות מחליטות להאכיל בבקבוק. (למשל: סיבות רפואיות הקשורות לאם או לתינוק, עומס, בחירה וכו'). כשאנו מאכילים בבקבוק כדאי לשים לב למספר סוגיות. אנו נוטים לעשות מה שמופיע בהוראות היצרן ולהאמין שעל התינוק לסיים את כל הבקבוק. ייתכן שננסה לשדל אותו לסיים את כל הבקבוק גם כשהוא מראה לנו שאכל מספיק. בנוסף לכך, טעם התמ"ל לא משתנה והתינוק חווה רק טעם אחד לעומת מגוון הטעמים שהוא טועם בחלב אם. הגיוני שתינוק יעדיף את המזונות שאימו אוכלת, כי גם לבני אדם יש אינסטינקט הקיים אצל בעלי חיים והוא הצורך לדעת איזה מזונות בטוחים למאכל ומאיזה עליהם להימנע, כדי שלא יורעלו. גם כשתינוק ניזון מבקבוק עדיין אפשר לאמץ אחדים מהיתרונות של ההנקה. יש לשים לב ולהתייחס לסימנים שתינוקות נותנים לנו האם הם רעבים או שבעים. תשומת-לב זו תסייע להם לשים לב למה שגופם מאותת להם, דבר המסייע לנו לשמור על "מד הדלק" הטבעי שלהם, גם כאשר הם ניזונים מבקבוק. להלן סימנים אחדים שיש לשים לב אליהם:

גיל	סימני רעב	סימני שובע
3 חודשים	בוכה או מתלונן	שומט את הפטמה, נרדם
7 חודשים	מושיט ידיים לאוכל	סוגר את הפה בחזקה, מפנה ראש
13 חודשים	מבקש אוכל בעזרת קולות, מילים או מחוות	משחק עם האוכל במקום לאכול
שנתיים	מראה/מבקש מה שהוא רוצה	משתמש במילים כמו "סיימתי" ו"לרדת" (מהכיסא)

תנו להם להוביל ולכו בעקבותיהם

הצורך לעקוב אחר איתותי התינוק מתי לאכול ומתי להפסיק ממשיך לאורך כל הילדות. אנו עשויים להגיב במספר דרכים:

הורה מוביל

עוד ביס אחרון,
רק בשבילי.



ילד מוביל

נראה שהספיק לך.



הורה מוביל

אתה אפילו לא קרוב
לסיים - אכול את הכל.



ילד מוביל

הבטן שלך כבר מלאה?
בסדר גמור.



לעתים, קשה לנו לעזור לילדים שלנו להקשיב לגופם ולאפשר להם להפסיק לאכול כשהם אומרים שאכלו די, אבל אם ננהג כך, הרי שעשינו להם טובה גדולה. מריבות משפחתיות רבות, המתקיימות בארוחות, נעלמות כשאנו מאפשרים לילדינו להיות אחראים על הכמות שהם אוכלים, במסגרת שגרת הארוחות וארוחות הביניים המשפחתיות.

טיפים מומלצים להרגלי אכילה משפחתיים

לתינוקות/פעוטות

- תנו להם להוביל: כבדו סימנים של רעב ושובע.
- אנו מספקים, הם מחליטים: הציעו אפשרויות בריאות ותנו להם להחליט מה לאכול.
- עודדו אכילה עצמאית.

למשפחה

- אכלו שלוש ארוחות ועוד שתי ארוחות ביניים כל יום.
- סיסמת לח"ש: איכלו לאט, בחברה ובישיבה.
- יש גבולות: קבעו קווים מנחים משפחתיים לזמני ארוחה ותמכו בהם באמצעות הכוונה, שבח ונתינת חיזוקים.

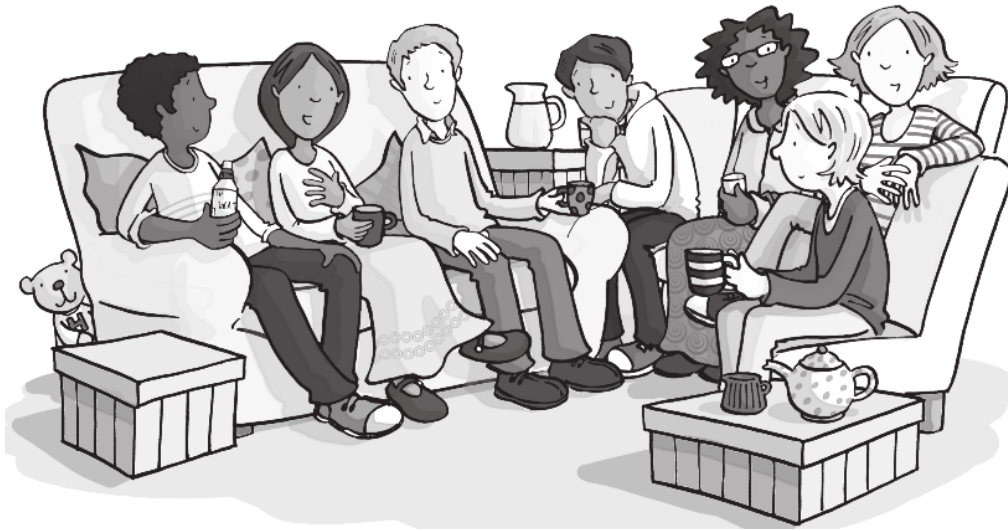
לנו

- ילדים לומדים מאיתנו: אם נאכל בריא, גם הם יעשו זאת.
- הישארו מובילים ואחראים ועם זאת קשובים. בכך נצליח לכוון את הרגלי האכילה של ילדינו.

בואו נתבונן ונסכם

בפרק זה בחנו נושאים שונים. ייתכן שכבר השווייתם אותם עם הרגלי האכילה של המשפחה שבה גדלתם, ואתם שואלים את עצמכם מה אתם מנחילים לילדיכם. כשאנו מזהים את הדברים שצריכים להשתנות, אנו עלולים לדאוג שפגענו בילדינו. אם זה נכון עבורכם – אינכם לבד; הביטו בדוגמאות של הדברים שהורים אחרים אמרו לנו. כל מה שתעשו מעתה ואילך, כדי לעזור למשפחתכם לפתח הרגלי אכילה בריאים, יועיל – זה עדיין לא מאוחר.

כשאתם מוכנים, אנא השתמשו באבני הדרך שבהמשך, כדי לתכנן את הצעדים הבאים לעבר השגת מטרותיכם האישיות והמשפחתיות.



הורים מספרים

“יש כל כך הרבה דברים לחשוב עליהם. אני מרגישה די רע כרגע, כי עשיתי הרבה טעויות עם הילדים שלי. זה הולך להיות קשה לשנות.”

“הלוואי שהייתי מניקה את התינוק הראשון שלי. אני מתכוונת לנסות הפעם.”

“טוב שמה שעשינו בפעם שעברה עם המיומנויות ההוריות שלנו יכול לעזור לנו לשנות גם את הרגלי האכילה. זה עוזר לדעת למה לכוון, ושיש קצת רעיונות איך להגיע לשם.”

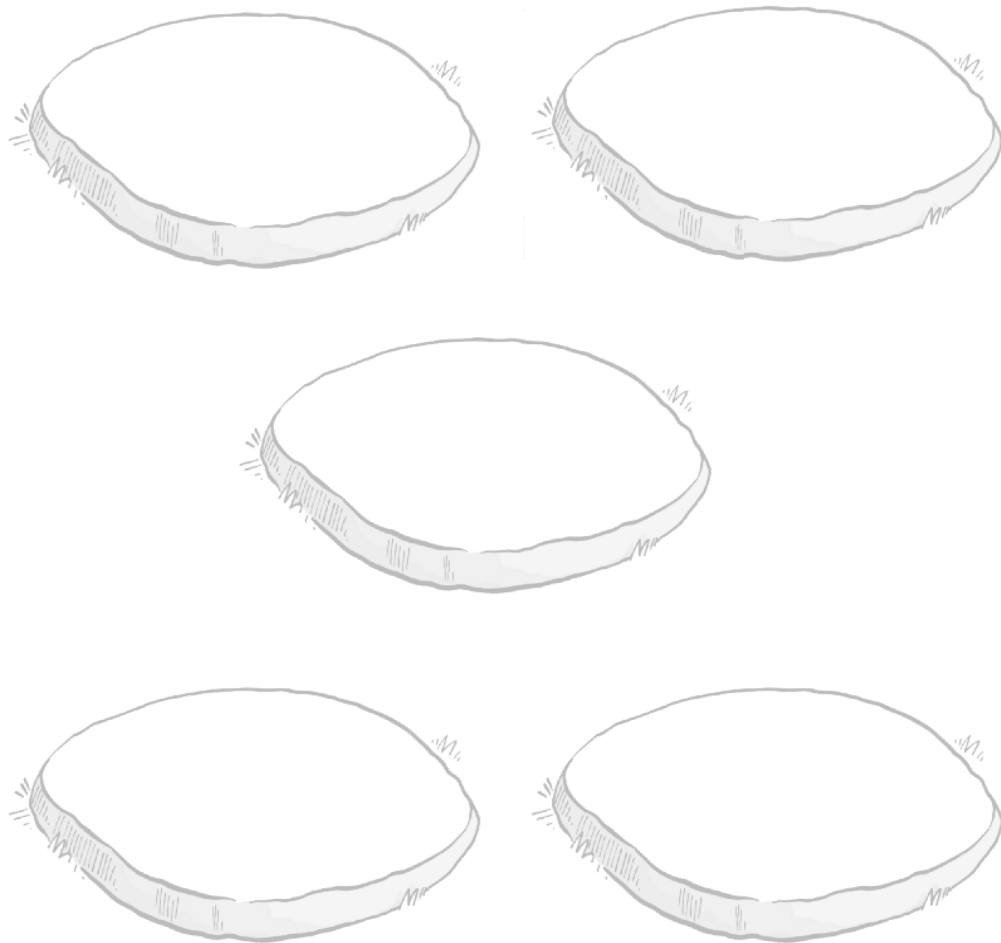
“לא עלה בדעתי שאני מאכילה את ילדיי כמעט בכוח. אין פלא שיש לנו כל כך הרבה מריבות על אוכל.”

“כשהייתי ילד נענשתי אם לא הייתי מסיים את כל מה שהיה בצלחת. אני באמת רוצה שהארוחות יהיו שונות במשפחה שלי.”

אבני הדרך שלי לשינוי

באילו צעדים תנקטו כתוצאה מקריאת פרק זה, כדי להעניק למשפחה שלכם התחלה טובה בחיים?

אתם מחזמנים לרשום את רעיונותיכם באבני הדרך, כדי להזכיר לעצמכם.

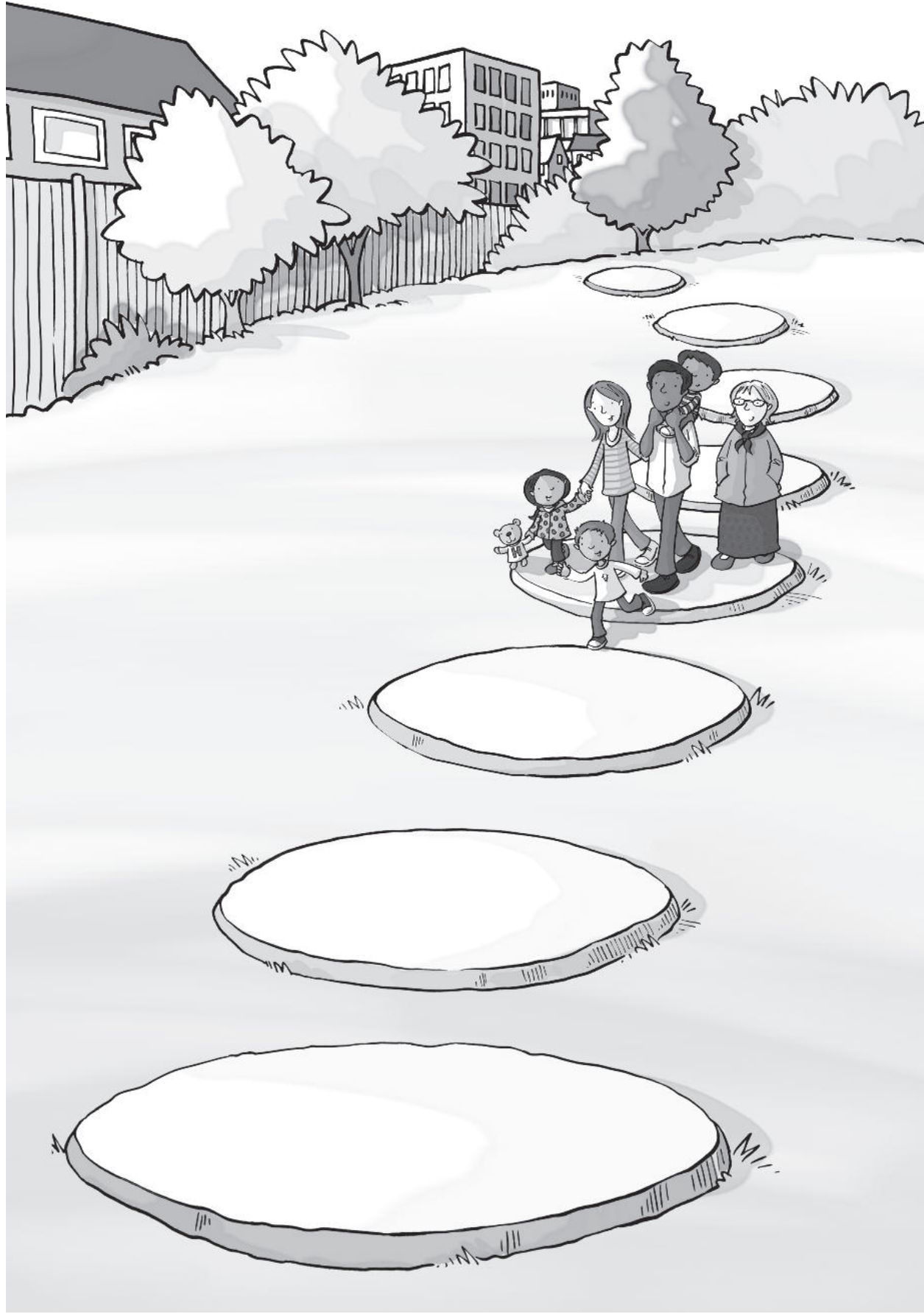


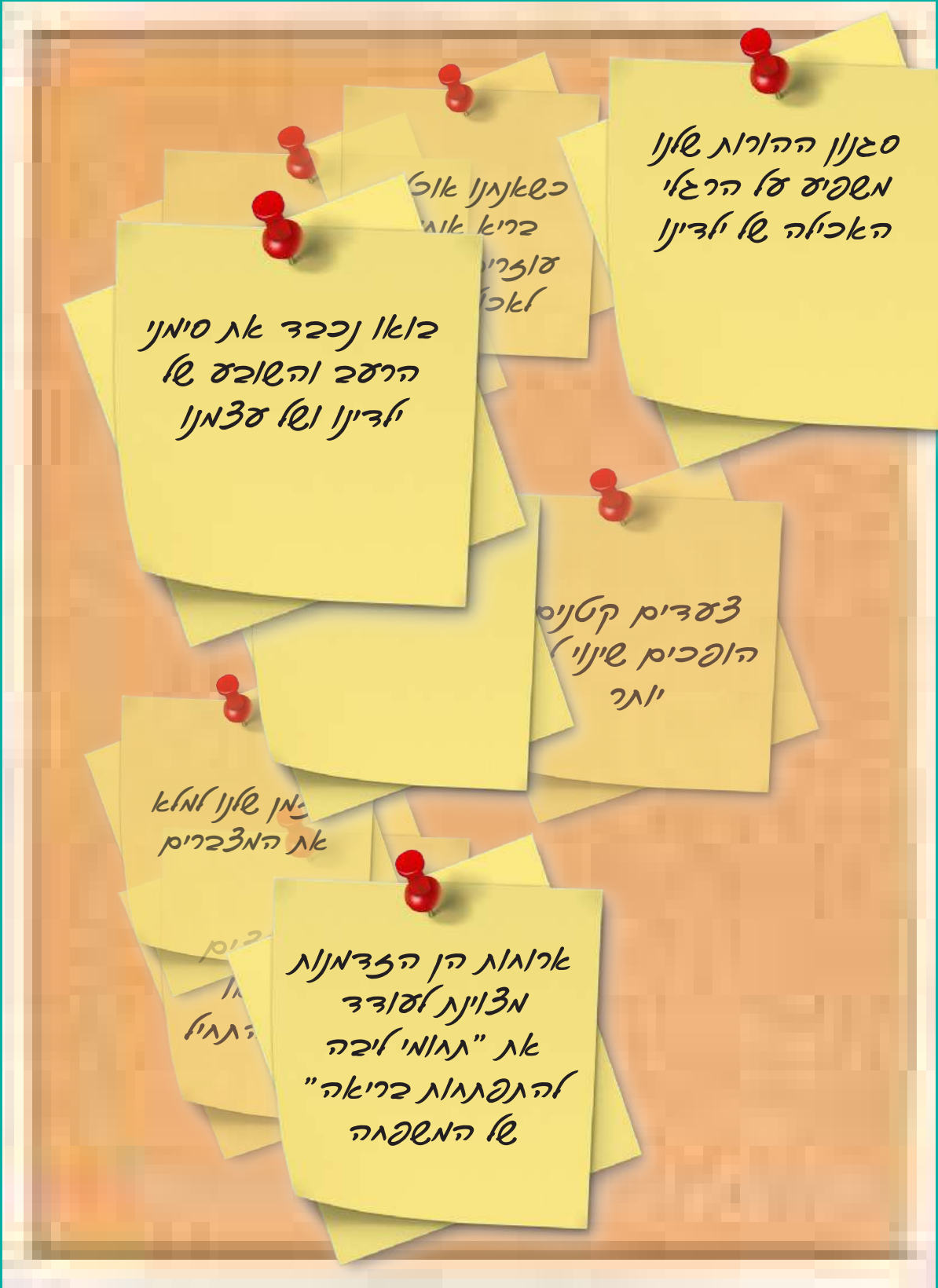
רעיונות של א' ב' ג'

- שימו לב לסימני רעב ושובע של ילדיכם ושלכם.
- ישמו את אחד השינויים בהרגלי האכילה, שרשמתם בעמוד 56.
- השתמשו בתרשים "תחומי ליבה להתפתחות בריאה", שבעמוד 130, כדי לראות איך הרגלי אכילה בריאים מספקים לילדים שלכם התחלה טובה בחיים.



הגיע הזמן להיות פעילים





סגנון ההורות שלנו
משפיע על הרגלי
האכילה של ילדינו

בואו נכבד את סימני
הרעב והשובע של
ילדינו ושל עצמנו

צעדים קטנים
הופכים שינוי
יותר

מתן שלנו אמלא
את המצברים

ארוחות הן הצדמנות
מצוינת לעודד
את "גמולי איבה"
זהתפתות בריאה"
של המשפחה

הצעדים שבהם אנו נוקטים

ההנחה שעבר זמן מה מאז שסיימתם לקרוא את פרק 4, מה דעתכם לדפדף אחורה לעמוד 63 ולבחון איך מתקדמים השינויים?

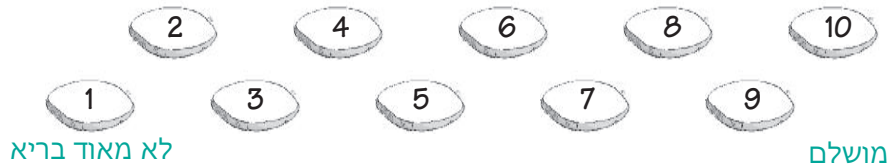
הגענו כעת לנקודת האמצע של התכנית - זמן מתאים לבדוק את הפרקים הקודמים ולחשוב על ההתקדמות שלכם לעבר המטרות המשפחתיות. הנכם מחזמים, אם תרצו, לסמן להלן את הציונים שלכם. בעמוד הבא מופיעים רעיונות אחדים כיצד אנו לומדים ומשתנים. אולי תרצו לחשוב שוב מה מסייע לכם להשתנות - אחת מהפעילויות שתיארנו בפרק הראשון (עמוד 19).

דברים שניסיתי

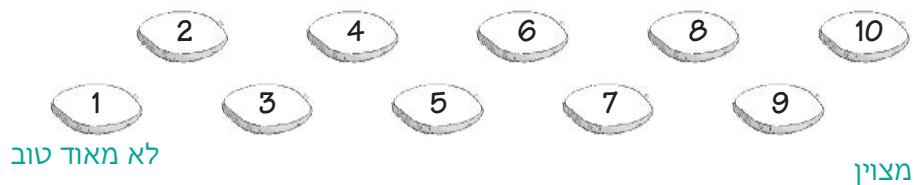
איך הלך?

רעיונות נוספים

אורח החיים הבריא שלי (איך הייתי מדרג את אורח החיים שלי כרגע?)



צרכי הילדים שלי (עד כמה אני מצליח לתת התחלה בריאה לחיים לתינוק/ליילד שלי?)



הורים מספרים

“אנו עושים מאמץ גדול לשבת ולדבר בזמן הארוחות.”

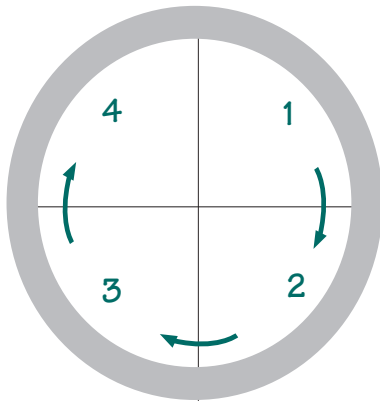
“הבנתי כמה אני מנסה לגרום לבן שלי לאכול יותר משהוא רוצה. זה הרגל שקשה לשנות, אבל אני מנסה.”

“הקטע הזה של התכווננות הוא לא רק לאכילה, נכון? הילדים שלי שאלו אותי למה אני פתאום נחמד יותר, ואני חושב שזה בגלל שאני שם לב לתחושות שלהם גם לגבי דברים אחרים.”

למידת מיומנויות חדשות

בנקודת אמצע זו, בואו נחשוב קצת על התהליך של למידת מיומנות חדשה. כשאנחנו מנסים דבר חדש או כשמתחילים לשנות הרגל, אנו עוברים שלבים אחדים – החל מלמידה מהירה ובקלות ועד למידה במשך תקופה ארוכה. כך לדוגמה, כשמחליטים ללמוד לבשל, להתנסות בסוג ספורט חדש או להשתמש בעכבר המחשב עם היד השנייה (כאשר הרגילה נפצעה). בכל תהליך למידה ניתן לחשוב על רכישת מיומנויות חדשות כציון זמן על שעון, כמוסבר להלן. מיומנויות מסוימות נלמדות במהרה ואחרות זקוקות לתקופה ארוכה.

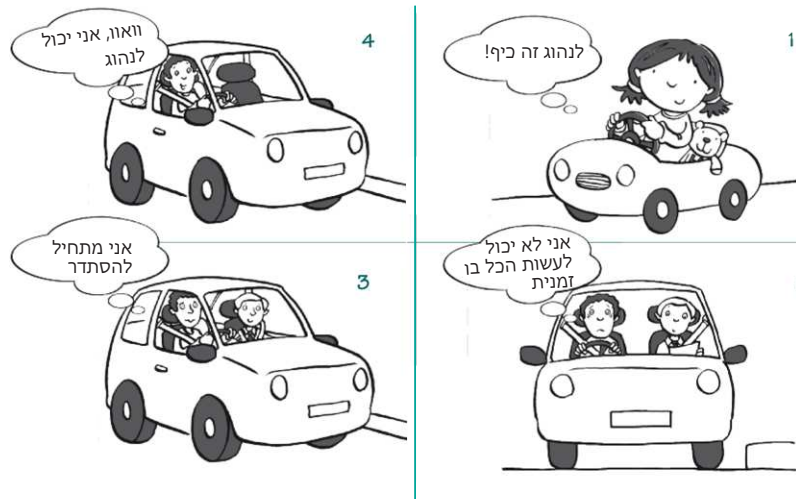
שעון המיומנויות החדשות



- 1. אנו לא יודעים את מה שאנו לא יודעים:** נקודת ההתחלה, כשאנחנו עדיין לא יודעים במה מדובר ואילו מיומנויות נוספות כבר יש לנו שיעזרו לנו.
- 2. אנו יודעים את מה שאנו לא יודעים:** לעתים לא נוח לנו, כיוון שאנחנו מודעים למה שיש לנו עוד ללמוד, אבל אנחנו לא בטוחים לגבי הלמידה.
- 3. אנו יודעים מה שאנו צריכים לדעת ומתחילים לעשות זאת:** כשמתחילים להתאמן, אנחנו עשויים להרגיש מרוגשים או מתוסכלים, ולפעמים שניהם גם יחד.

- 4. קל לנו לעשות את מה שאנו יודעים לעשות:** אנו בטוחים (לרוב) במיומנות החדשה שלנו, וייתכן שאפילו לא לגמרי מודעים לפעולות שאנחנו עושים.

ילדים קטנים לומדים מיומנויות חדשות כל יום. כמבוגרים, אנו לא עושים זאת לעתים קרובות, וייתכן שאף שוכחים כמה מהנה זה עשוי להיות וגם כמה עצבניים, מתוסכלים או גאים אנו יכולים להיות כשאנו מתמידים עם דבר שקשה לנו ללמוד. בואו נחשוב, למשל, על לימוד נהיגה.



יצירת המסגרת



בחלק זה נדון בשני נושאים:

- ★ איך לתת לילדים בחירה בצורה שעוזרת לחיי המשפחה להתנהל על מי מנוחות.
- ★ כיצד להיות פעיל.

לאנשים רבים יש דעות נחושות לגבי מידת הבחירה שצריכה להיות לילדים קטנים. נבחן דרך מחשבה, המתייחסת לנושא בצורה טובה, הן עבור הילדים והן עבורנו כהורים. אנו מקווים שהגישה להורות, שהצגנו בפרק 3 מתאימה למשפחתכם. אם תרצו לרענן את זיכרוכם בפרטים, הנכם מזמנים לחזור לפרק 3.

בואו נחשוב כיצד להיות פעילים ומהם היתרונות הרבים (והאתגרים) הנלווים לכך. להיות פעילים הוא אחד העקרונות של אורח חיים בריא, וילדים קטנים זה הרבה מעבר לכך: פעילות תורמת לא רק להתפתחותם הפיזית, אלא גם להתפתחותם השכלית ולכן יש לה תפקיד מהותי בהענקת התחלה טובה בחיים.

אם את בהיריון...

כמו בפרק 3, כשמדובר במתן בחירה לילדים קטנים, בתקופת זו את ודאי חושבת על ההורים שלך, על הדרך שבה גידלו אותך ואיזה סוג של הורה את רוצה להיות. חשוב לך להיות פעילה במהלך ההיריון בדיוק כפי שזה חשוב כשאינך בהיריון. לפעילות גופנית יתרונות רבים: פחות עייפות, נדודי שינה, כאבי גב, בצקת ונפיחות בידיים, וסיכון מופחת לדליות בוורידים ולעלייה עודפת במשקל. פעילות גופנית עשויה לגרום ללידה קלה יותר. אם את כבר פעילה, המשיכי בכך, אבל הימנעי מפעילויות הגורמת לחץ רב על המפרקים או אובדן שיווי משקל. אם אינך פעילה, עכשיו הזמן לאמץ בהדרגה אורח חיים פעיל יותר.



לתת לילדים בחירה

כיצד אנו מרגישים כשאין לנו בחירה, כשאנו במצב שבו אין לנו שום שליטה? הרגשה זו עשויה להיות מתסכלת או אפילו מפחידה ואף לגרום לנו להתבצר בדעותינו. ומה בנוגע למצב שבו יש לנו יותר מדי בחירה? אנו יכולים להרגיש חרדים ותקועים. הטוב ביותר כשקיים איזון, כלומר כשיש לנו מספיק בחירה, כדי שנרגיש שיש לנו השפעה, אבל לא יותר מדי, כדי שלא נרגיש מוצפים. כך גם אצל ילדים, כשאין להם שום שליטה בתחומים שונים כגון, לאן הם הולכים, מה הם אוכלים, היכן הם יכולים להתרוצץ ועם מה הם יכולים לשחק, הם בדרך כלל מגיבים במאבק להשגת עוד שליטה. מנגד, אם האפשרויות רבות מדי הם יכולים להיבהל, לא להיות מסוגלים להחליט מה הם רוצים או לקבל החלטות שאינן לטובתם. לפעמים, הבחירה שלהם לא באמת אפשרית בגלל שמה שהצענו אינו מציאותי. בחירה היא עוד אחת מפעולות האיזון עבור הורים: סיפוק הצורך של הילד לשליטה כלשהי, אבל באותו זמן עלינו לוודא שהאפשרויות שאנו מספקים להם מעודדות אורח חיים בריא ותורמות לקידום התחלה טובה בחיים.

נניח שהחלטתם לצאת לגן המשחקים לצהריים. נבחן גישות שונות להענקת בחירה בהקשר זה.

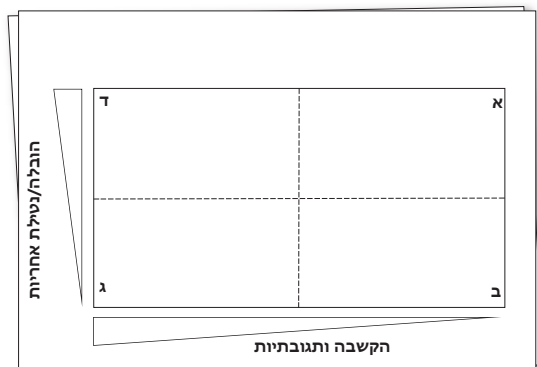
עודף בחירה



בחירה מודרכת



ללא בחירה



שלוש הדוגמאות האלה מתאימות היטב לשלושה סגנונות הורות שבחנו בפרק 3. היכן הייתם ממקמים כל אחת מהדוגמאות שבתרשים? (לדעתנו, "ללא בחירה" מתאימה ל-א, "בחירה מודרכת" ל-ד, ו"עודף בחירה" ל-ג).

מתן בחירה מודרכת

כשאנו מאפשרים בחירה מודרכת, אנו מציעים שתי אפשרויות ברורות שתגרומנה לנו שביעות רצון, כך שלילד יש אפשרות בחירה אמיתית.

לפעמים קל למצוא בחירה מודרכת כדי להציגה בפני הילד, אבל במקרים אחרים נדרש כישרון אמיתי למצוא בחירה מתאימה, למשל כשמדובר בבטיחות. זכרו, גם תינוקות יכולים לבחור; ככל שהילדים מתבגרים, הבחירות שאנו מאפשרים להם משתנות, אך העיקרון נשאר זהה.

להלן דוגמאות אחדות לבחירות מודרכות, שעשויות לעורר רעיונות לבחירות אחרות שהייתם רוצים להציע לילדכם. אנו מקווים שאתם יכולים להשתמש בהן או להתאימן למשפחתכם.

אתה יכול לבחור כמה חתיכות תפוח לאכול וכמה גזר.



מה את מעדיפה – את הדובי או את הארנב?



הגיע הזמן לישון. אתה מעדיפה להיות מתחת לשמיכה או מעליה בזמן שנקרא את הסיפור?



את רוצה להחזיק את היד שלי או את העגלה כשנחצה את הכביש?



ילדים אוהבים כשיש להם אפשרות לבחור. מכיוון שתשומת הלב שלהם מועברת לפעולת ההחלטה, סביר להניח שהם יהיו מוכנים יותר לשתף פעולה עמכם. התנהגות זו מקלה על חיי המעורבים כולם ומלמדת את הילדים להחליט עבור עצמם בהמשך החיים.



הגיע הזמן להיות פעילים

סוגי משחק שונים חשובים עבור ילדים קטנים. אחד הדברים המועילים ביותר שבאפשרותנו לעשות, כדי לספק לילדינו נקודת זינוק גבוהה, הוא להיות פעילים בעצמנו, כלומר לחשוב על עצמנו ולא רק על הילדים.

אם אתם רוצים לבחון את הרגלי הפעילות של משפחתכם, ראו את השאלון שלהלן. אם אתם מעדיפים לענות על השאלון מאוחר יותר, אין בעיה. רמת הפעלתנות של הילד תלויה

באופיו, בנו כהורים ובמקום המגורים שלנו, כפי שמראה התרשים הבא.

גופנו תוכנן לתנועה, אבל במציאות של היום, אנחנו לא צריכים לנוע הרבה כדי לשרוד, שכן רובנו לא מגדלים, קוצרים או צדים את המזון שאנו אוכלים, אנחנו פשוט הולכים למכול. מכוונות לוקחות אותנו ממקום למקום ולאן שאנחנו רוצים להגיע, מסייעות לנו לשמור על בתינו נקיים ואף מציעות לנו בידור מוכן. מכאן, שדרוש מאמץ אמיתי כדי להיות פעילים, כפי שאנו צריכים להיות.

יש הסבורים, שלהיות פעיל משמעו אימון סזיפי במכון כושר או משחקי ספורט. אלו כמובן בסדר גמור, אבל הם לא הדרך היחידה להיות פעילים. חיי משפחה עמוסים עם ילדים קטנים מספקים הזדמנויות יומיומיות רבות לאורח חיים פעיל: ללכת לגן או לבית הספר, לקחת את הילדים לגן המשחקים, לצאת לפארק ולפעילויות במרכז לגיל הרך – כל אלה הם פעילויות. אפשר לחשוב על הבית שלנו כמכון כושר: אחזקה של הבית והמשפחה כוללת הרמות, מתיחות, כפיפות, הליכה – אתם גם יכולים לרוץ במקום כשאתם מחכים שהקומקום ירתח, או לרקוד כשאתם שואבים את השטיח.

שיתוף ילדים קטנים במטלות הבית (כמו מיון גרביים, החזרת כפות ומזלגות אל המגירה) או להתיישב על הרצפה ולשחק איתם - לא נעשה תמיד בקלות. אם אף אחד לא עשה דברים אלו איתנו, אנחנו עשויים להרגיש נבוכים או אולי חסרי רעיונות לגבי הדברים שילדים נהנים לעשות. לשחק יכול לעורר זיכרונות כאובים של אומללות מהילדות שלנו. אם אתם מרגישים חוסר נוחות כשאתם משחקים עם ילדכם, התייעצות עם איש מקצוע או מישהו אחר בנושא, עשויה לעזור. כשאנחנו תשושים או מדוכאים, קשה לנו ליהנות מפעילות (עם או בלי ילדים). גם כאשר אנחנו יודעים שיציאה מהבית להליכה מהירה עשויה לשפר את מצב רוחנו, לא תמיד קל לנו ליזום זאת. יציאה לפעילות יכולה להיות אתגר קשה אם אנחנו לא רגילים להיות פעילים או אם אנחנו בעלי עודף משקל משמעותי. יש אנשים שמרגישים שעם הזמן ועם התמדה זה נעשה קל יותר.

למרות כל המכשולים הפוטנציאליים, לפעילות גופנית יתרונות רבים, הן עבור הילדים והן עבורנו, כפי שהטבלה בעמוד 74 מזכירה לנו.

הרגלי הפעילות המשפחתיים שלנו

קל יותר להיות פעילים כשכבר קיים הרגל של חיים פעילים – ואף פעם לא מאוחר מדי להתחיל. השלמת השאלון תעזור לכם לחשוב על הרגלי הפעילות של משפחתכם. אחרי שתסיימו לקרוא את השאלון ולענות עליו, תוכלו לרשום רעיונות לשינוי אחד או יותר, שתצרו לחולל עבור עצמכם ועבור משפחתכם.

כמה פעילים אנחנו?

לעתים קרובות	לפעמים	אף פעם/ לעתים רחוקות	
			<p>אני... משתלב פעילות בחיי היומיום שלי משתמש בהיותי עסוק כתירוץ להיות לא פעיל משתמש ברכב לנסיעות קצרות הולך 10,000 צעדים ביום אוהב לנסות פעילויות חדשות משתמש במדרגות במקום במעלית או במקום מדרגות נעות נהנה להיות פעיל צופה בטלוויזיה/בסרטים/משתמש במחשב מתעמל במשך 30 דקות או יותר ביום בקרב המשפחה, אני דמות לחיקוי על פעילותי</p>
			<p>התינוק/ילד שלי... חגור וקשור (בנדנדה/בכיסא/בעגלה) יכול לזחל בחופשיות (תינוק: על שטיחון; פעוט: לזחול וללכת) רואה טלוויזיה/סרטים יודע ללכת ועושה זאת במשך שלוש שעות או יותר כל יום (מפוזר לאורך היום)</p>
			<p>כמשפחה... אנו מוודאים שאנו פעילים ביחד אנו פעילים מחוץ לבית אנו נהנים ממגוון פעילויות אנו נותנים לילדים הזדמנויות לנסות פעילויות וסוגי ספורט חדשים אנו משתמשים בתשתיות המקומיות (פארק, בריכה וכו')</p>

כיצד אנו יכולים להיות יותר פעילים כמשפחה?

יתרונות הפעילות הגופנית

פעילות גופנית תורמת לבריאותנו בהיבטים רבים. הזכרת יתרונותיה עשויה להגדיל את ההנעה (מוטיבציה) שלנו להיות פעילים כיחידים וכמשפחה.

לכולם

מחזקת עצמות
בונה שרירים חזקים
משפרת את היציבה
מסייעת בגמישות
משפרת ערנות שכלית
מפחיתה סיכון למחלות: מחלות לב, שבץ, סרטן, סוכרת ודלקת פרקים
מעלה את האנרגיה שלנו
משפרת שיווי משקל וקואורדינציה
משחררת אנדורפינים – "הורמונים שמחים"
מפחיתה השפעות של לחץ
מגבירה רמות של ויטמין D (חשיפה לשמש במהלך פעילות מחוץ לבית)
עוזרת לשמור על משקל גוף תקין
מסייעת לשינה טובה
מחזקת את המערכת החיסונית
מספקת לילדים מודל חיובי לחיקוי
מפתחת מיומנויות חדשות
בונה סיבולת לב-ריאה ומיטיבה עם זרימת הדם
משפרת קשרים בתוך המשפחה
חוסכת כסף, עוזרת לסביבה
מסייעת לתיאבון בריא
משפרת עיכול ותפקוד המעיים
נותנת תחושת הישג

יתרונות נוספים לילדים

מסייעת להתפתחות גופנית ושכלית
משפרת התנהגות
מעודדת לקיחת סיכונים בטוחים
בונה ביטחון עצמי
עוזרת ללמוד את כללי המשחק (לשתף, להמתין לתור)
מרגילה לחיים בריאים

יתרונות נוספים למבוגרים

מחזקת את שרירי רצפת האגן
מקלה על בעיות במחזור החודשי אצל נשים
מרגיעה (מדיטיבית)
מפחיתה לחץ דם
משפרת את חיי המין
מפחיתה את הסיכון לנפילות ולפגיעות גב

טיפים אצידוֹזִי לילדים להיות פעילים

- היו מודלים פעילים לחיקוי
- המציאו משחקים שהילד מוביל
- תיהנו יחד
- הפכו את הבית לבטיחותי לתינוקות, כדי שיוכלו לחקור בחופשיות
- היו סבלניים: לוקח זמן ללמוד מיומנויות חדשות
- עזרו להם לקחת סיכונים בבטחה
- זכרו את המיומנויות ההוריות שלכם: הכוונה תיאורית, שבח תיאורי, בחירות מודרכות
- לכו בעקבות תחומי העניין של ילדכם
- הימנעו מיותר מדי תחרותיות
- הגבילו זמן מסך

משחק פעיל

ככל שיש לנו רעיונות רבים לפעילויות שתינוקות וילדים קטנים ייהנו מהן, כך קל יותר לענות על הצורך שלהם להיות פעילים, לעזור להם ללמוד ולהשאיר אותם משועשעים. להלן רעיונות משפחתיים אהובים ומקום להוסיף את הפעילויות האהובות על משפחתכם. כפי שבוודאי תשימו לב, רבות מהפעילויות מתאימות לקבוצות גיל שונות. כשתינוקות גדלים והופכים לפעוטות וילדים קטנים, הם נעשים יותר אנרגטיים ויותר מיומנים בדברים שהם עושים.

ילדי גן	פעוטות	תינוקות
שחייה	שחייה	שחייה
משחק עם כדור (תפיסה/בעיטה/זריקה)	משחק עם כדור (גלגול/זריקה)	משחק עם כדור (גלגול)
ריקוד	ריקוד	קפיצה
משחק בחול או בחוף	משחק בחול או בחוף	"אוניברסיטה" לתינוק
ג'מבורי	ג'מבורי	ג'מבורי
בריכת שכשוך/משחק במים	בריכת שכשוך/משחק במים	בריכת שכשוך/משחק במים
שירי הפעלה	בריכת כדורים	שירי הפעלה
הליכות	שירי הפעלה	צעצועי גרירה
טרמפולינה	הליכות	זמן בטן
אופניים וקורקינט	טרמפולינה	בייבי יוגה
גינון	בימבה וצעצועים לרכיבה	עיסוי תינוקות
טיפוס	חפירה	גלגול
דילוג	משחק בחומר (פלסטלינה, צבעי ידיים, חול)	זחילה
	ריצה	אמבטיה

רעיונות נוספים

וודאי שמתם לב, שטלוויזיה ומסכים אחרים אינם מופיעים ברשימה. כמעט כולנו משתמשים, מדי פעם, בטלוויזיה או במחשב כשמרטף לילדינו. לזמן מסך יש השפעה על תינוקות וילדים קטנים בהיבטים אלה:

- ★ משפיע על ההתפתחות השכלית והשפתית
- ★ לעתים קרובות, זמן מסך כולל נשנוש/אכילה
- ★ מפחית את כמות הזמן שהילד משחק/פעיל בפזר דעת
- ★ מאט את המטבוליזם (קצב חילוף החומרים)
- ★ גורם עצבנות והתנהגות חסרת מנוח
- ★ מפתח הרגלים יושבניים
- ★ עשוי להוביל לעלייה במשקל

בעניין זה, ההנחיות בישראל מאמצות את המלצות איגוד רופאי הילדים האמריקני:

מתחת לגיל שנתיים: להימנע מצפייה במסך.

מעל גיל שנתיים: פחות משעתיים ביום ולא יותר מ-7 שעות לשבוע (ורצוי שמבוגר שגיח ויהיה מעורב באופן פעיל בצפייה של הילד בטלוויזיה/במחשב/בטלפון הנייד).

בואו נתבונן ונסכם

כיצד פרק זה השפיע על מחשבותיכם לגבי הצורך של ילדים קטנים בשליטה מסוימת על חייהם, שאותה אנו יכולים לספק על ידי מתן בחירות מודרכות? אין זה דבר קל להורים רבים, אבל אם ננהיג זאת, נוכל להישאר סמכותיים בדרך נינוחה. היכולת לשקול מגוון אפשרויות ולבחור ביניהן היא מיומנות נפלאה, שאנו מקנים לילדינו בדרך זו.

כיצד השפיעה עליכם הסקירה בנושא הפעילות הגופנית? אם אתם משפחה פעילה, אתם יכולים להיות מרוצים שאתם מספקים צורך כה חיוני לילדיכם. אם אורח חיים פעיל מאתגר אתכם, מה יכולים להיות הצעדים הראשונים שתיקחו כדי לשנות את הרגלי הפעילות שלכם?



הורים מספרים

“אני מוותר די בקלות אם אני לא מצליח או אם אני לא לומד משהו מיד. הפרק הזה עוזר לי להסתכל על מה שקורה, כשמנסים משהו חדש.”

“חשבתי שהילדים שלי צעירים מכדי שתהיה להם בחירה, אבל אני רואה שהמשמעות של בחירה יכולה להיות פחות ויכוחים.”

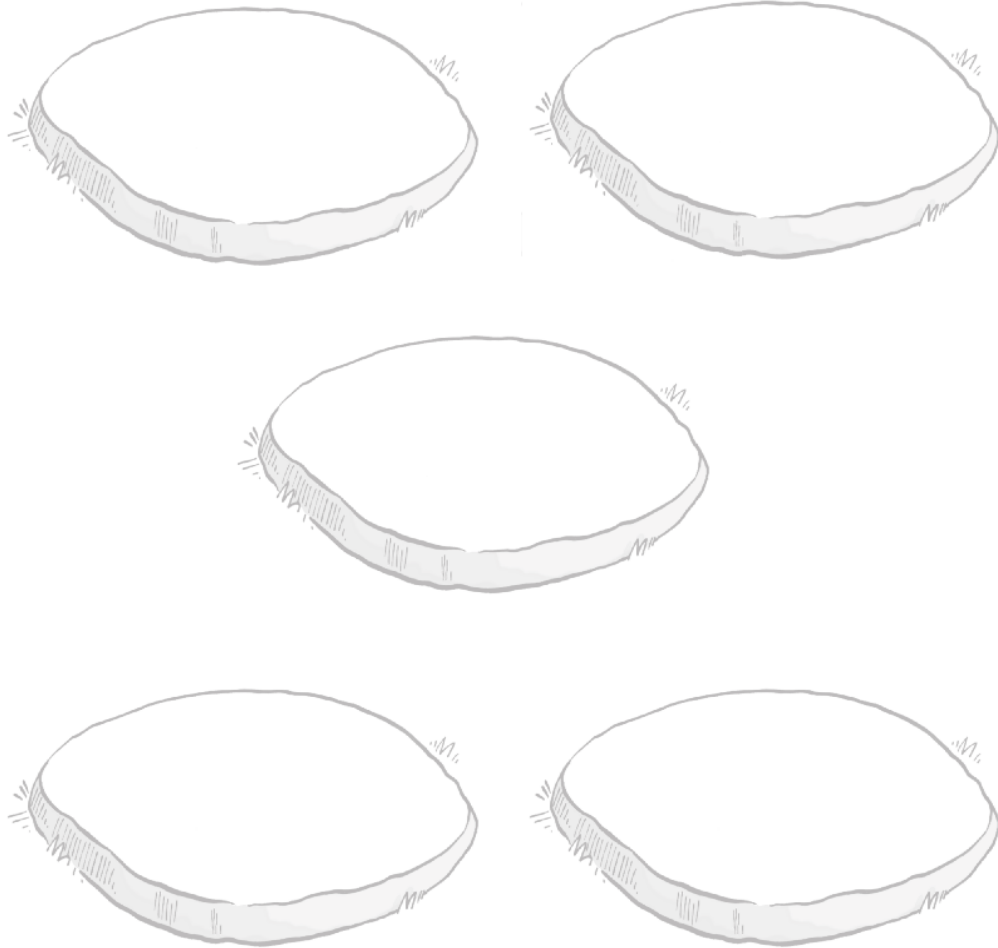
“לעתים קרובות הבן מתלבט וקשה לו להחליט. אני חושבת שיהיה לו קל יותר אם אתן לו רק שתי אפשרויות בחירה.”

“אף פעם לא ידעתי למה חשוב כל כך שנהיה פעילים. אני הולכת לוודא שאנחנו יוצאים יותר ומשתמשים פחות בעגלה.”

“אנחנו משפחה מאוד ספורטיבית, אבל אני חושב שאנו מתייחסים לזה יותר מדי ברצינות. אני רוצה שיהיה כיף ושזה יבוא בקלילות.”

אבני הדרך שלי לשינוי

באילו צעדים תנקטו כתוצאה מקריאת פרק זה, כדי להעניק למשפחתכם התחלה טובה בחיים? אתם מחמנים לרשום את רעיונותיכם באבני הדרך שלהלן, כדי להזכיר לעצמכם.



רעיונות של א' ב' ג'

- תכננו כמה בחירות מודרכות מראש ושימו לב מה קורה.
- אמצו דרך חדשה אחת, שבה משפחתכם תוכל להיות פעילה.





ביחוד מוזכרות
עוצרות ליי המשפחה
אחיה בצורה גורמה
יומי

יצירת איש
מובילים ל
אחיה

אחיה פעמים
זה צורך
גיוני אבריאותנו
הגורמת
והרגשית

אנחנו לא צריכים ללמד
את הילדים איך לשחק.
אנחנו פשוט צריכים
אספק להם הצדמנויות
רבות אעשה זאת ולשחק
איתם

לשוב לתאר בצד
את את הדבר
שאנו מצריכים
לצביהם ואת הסיבות
לצביהם שאנו גורמים

לצביהם ואת הסיבות
לצביהם שאנו גורמים



הצעדים שבהם אנו נוקטים

לפני שאתם מתחילים לקרוא פרק זה, אולי תרצו לבחון כיצד התקדמתם מאז פרק 5. אם אתם זקוקים לתזכורת, תוכלו למצוא את מה שתכננתם לעשות (וגם את רעיונות של א' ב' ג') בעמוד 77. כמו תמיד, אם אתם מעוניינים, רשמו כיצד הדברים מסתדרים עבור משפחתכם. בשלב זה, ייתכן שחלק מהשינויים שבחנו בפרקים הקודמים כבר מתחילים להיות מוכרים לכם, גם אם אחרים עדיין זרים ומאתגרים.

דברים שניסיתי

איך הלך?

רעיונות נוספים

הורים מספרים

"אני מדברת הרבה יותר עם ילדי, נותנת להם לבחור בין שתי אפשרויות במקום פשוט לומר 'לא'. אני מאמינה שזה עזר, ובגלל שאני פחות מתוסכלת מהם, אני צועקת פחות."

"חשבתי שזה יהיה מאבק לגרום למשפחה להיות פעילה יותר. אבל הלכנו לגן לאסוף עלים ובלינו יותר משעה כשאנו מטיילים כדי למצוא עלים בצורות שונות. הבן שלי ממש אהב את זה."

"דיברתי עם בן זוגי לגבי קיצוץ שעות הצפייה בטלוויזיה. זה אומר שהילדים צריכים שנבלה יותר זמן איתם. זה קשה, כי אנחנו ממש עסוקים, אבל אנחנו מנסים."

יצירת המסגרת

בחלק זה נבחן את נושא האוכל. הקפדה על חמישה דברים תסייע לנו לאכול בריא:

- ★ איזון הצלחת שלנו באמצעות קבוצות המזון.
 - ★ הרגלי אכילה בריאים - איך אנחנו אוכלים.
 - ★ מה אנו אוכלים: מזונות ראשונים, מזון אצבעות (מזון שהילד אוכל באמצעות אצבעותיו), ארוחות משפחתיות, ארוחת עשר (תיק אוכל) וארוחות ביניים.
 - ★ כמה אנחנו אוכלים: מנות וגודל מנה.
 - ★ הבנת תוויות מזון - מה מכיל האוכל שלנו.
- את שני הנושאים הראשונים כבר בחנו בפרקים קודמים. אם תרצו לרענן את זיכרוכם, דפדפו אחורה לעמודים 28 ו-56.



צעד ראשון בהתמודדות עם נושא האוכל הוא לחשוב על מה שאנו אוכלים, כלומר להכיר את רכיבי התזונה. הצעדים הבאים כוללים את הידיעה אילו מאכלים מתאימים לתינוקות ולילדים קטנים ואיך להכיר להם אותם בעת המעבר למזונות מוצקים. אנו גם צריכים לדעת כמה לאכול ולחשוב על גודל המנות. הכרת תוויות מזון הוא נושא חם בשנים האחרונות. נבחן דרכים שבהן תוויות יכולות לסייע לנו לאתר חלופות בריאות ולעשות בחירה מושכלת.

אם את בהיריון...

אם את אוכלת מגוון מזונות בריאים במהלך ההיריון, קיים סיכוי טוב יותר שאת מקבלת את כל רכיבי התזונה שאת זקוקה להם עבורך ועבור תינוקך. הרכיבים המומלצים לנשים בהיריון, כתוספת לתפריט יומי, הם: חומצה פולית (במהלך שנות הפוריות, עוד לפני הכניסה להיריון, בשלושת החודשים הראשונים וגם בהמשך ההיריון) וברזל (מתום החודש השלישי להיריון ועד שישה שבועות לאחר הלידה). משקל תקין לאורך ההיריון – עם עלייה מתאימה - יסייע לתינוק להיות במשקל תקין בעת הלידה ולאחר מכן. זוהי אחת הדרכים הטובות ביותר להעניק לתינוקך התחלה טובה בחיים.



בואו נאכל בריא

כשאנו מתכננים לאכול בריא אנחנו צריכים להתחשב בכל מה שאנחנו מכניסים לפה: ארוחות עיקריות, ארוחות ביניים, משקאות, ארוחת עשר (תיק אוכל) ואכילה בסעודות חגיגיות או בפיקניקים. להלן מזונות אהובים שמשפחות רשמו לאחר שהן התחילו להשתמש בקבוצות המזון על מנת לתכנן ארוחות וארוחות ביניים.

אילו מהמזונות האלה אתם אוכלים במשפחה שלכם? אילו מהם הייתם רוצים לנסות ואילו מזונות נוספים משפחתכם אוהבת? (בדקו שהם שייכים לאחת מחמש קבוצות המזון העיקריות, המפורטות בחלק 2 ומופיעות בעמוד 131, לפני שאתם מוסיפים אותם לרשימה).

131



ארוחות משפחתיות

תבשיל בקר/עוף/דג עם תפוחי אדמה וירקות מבושלים
פשטידות, גבינות וירקות
אורז עם שעועית לבנה וסלט ירקות טרי
קוסקוס עם ירקות מבושלים וגרגירי חומוס
שקשוקה עם לחם וסלט
פיצה ביתית
ספגטי בולונז
חמין
מרק ירקות עם לחם וטחינה
חביתה עם גבינה, לחם וסלט כרוב סגול
סלט אבוקדו עם לחם וסלט ירקות
סלט פסטה עם ירקות וטונה
נדלס עם ירקות מוקפצים וטופו

פריטים לארוחת עשר* (תיק אוכל)

כריך מלחם מלא: ביצה קשה/טונה/אבוקדו/
גבינה/חצילים בטחינה/חומוס/חביתה
פרי - תפוח, בננה, תפוח, חצאי ענבים
יוגורט ללא סוכר
ירקות חתוכים - גזר, פלפל, מלפפון,
עגבניות שרי, קולרבי
פריכיות אורז/קרקרים (דלי שומן חדלי נתרן)
עם גבינה/חומוס/טחינה
שתייה: מים
*מומלץ לשלב מספר פריטים בארוחת עשר

מזונות ראשוניים

ירקות מבושלים - בחתיכות או מרוסקים,
לדוגמה: גזר, דלעת, קישוא, כרוב, סלק
פירות - חתיכות או מחית, לדוגמה: תפוח,
בננה, אגס, תפוח, מנגו, שיזף, אפרסק
תפוח אדמה מבושל, בטטה מבושלת
פרוסות אבוקדו
ירקות טריים חתוכים או מרוסקים,
לדוגמה: מלפפון, עגבנייה, פלפל, סלק
יוגורט/גבינה ללא סוכר
לחם, פסטה, אורז, קוסקוס
מחית קטניות (עדשים, שעועית, חומוס,
אפונה, ועוד)
אפונה וגזר מבושלים
רצועות/פרוסות בשר (בקר, הודו, עוף, דג
ללא עצמות)

ארוחות ביניים

פרוסת לחם עם טחינה, אבוקדו או חומוס
פירות: תפוח, מלון, חתיכות מנגו, אגס,
פלחי תפוח
סלט פירות
ירקות חתוכים
יוגורט ללא סוכר
גבינה לבנה/קוטג' עם ירקות
טחינה עם ירקות
קלחי תירס
פירות מיובשים: תמרים ללא חרצנים,
תאנים, משמשים

מאכלים משפחתיים אהובים

הכרת מזונות מוצקים/משלימים



השאלה מתי להתחיל להכיר לתינוק מזונות מוצקים מעסיקה הורים רבים. הגיל המומלץ להתחיל חשיפה למזונות מוצקים/משלימים הוא שישה חודשים בקירוב, וכשהתינוק מתחיל להראות סימני מוכנות, הכוללים:

- ★ ישיבה ללא תמיכה והחזקת הראש.
- ★ התבוננות במזון, הרמתו והכנסתו לפה.
- ★ יכולת לבלוע את המזון.

לפני גיל שישה חודשים ייתכן שהתינוק שלכם ידרוש יותר חלב אם במהלך ההנקה ואף יתעורר בלילה לצורך כך. אין בכך כדי לרמוז שהוא מוכן מבחינה התפתחותית להתחיל לאכול מזונות מוצקים. ייתכן, שלפני שלב זה, מערכת העיכול של התינוק לא תתמודד היטב עם מזונות מלבד חלב אם או תמ"ל (תרכובת מזון לתינוקות).

תינוקות נולדים עם העדפה למזונות מתוקים וגם למזונות מוכרים. בעבר, תכונה זו הייתה מסייעת להם לשרוד, כיוון שהיא הפחיתה את הסיכוי שינגסו במזונות מרים ורעילים ברגע שהם לומדים ללכת ומתחילים לחקור את הסביבה. הדרך היחידה שמזונות הופכים למוכרים היא חשיפה מתמשכת אליהם (כלומר, להציע את אותו מזון שוב ושוב בהזדמנויות שונות ולאורך זמן). מומלץ לקחת את התינוק ל"מסע טעימות" על ידי הכרה וחשיפה של מגוון מזונות מגיל שישה חודשים, ולא להתייאש כאשר בפעמים הראשונות הוא יורק החוצה מזון חדש. כך יורדת הסבירות שיהיה בררן באוכל כשיגדל. זה השלב שבו ההתנגדות לטעימת מזונות חדשים היא החזקה ביותר.

ללמוד לאכול זה עניין שיוצר בלאגן: עיתון, מפת ניילון או סדין ישן, הפרוסים על הרצפה, יסייעו לכם לא להתייחס למצב שהאוכל מתעופף בסביבה. פנו זמן בשפע. כשאנו ממהרים אנו מלחיצים את עצמנו ואת התינוק, ואילו רוגע הופך את הארוחות למהנות.

להלן רעיונות אחדים, שנועדו להבטיח ששלב מרגש זה בהתפתחות תינוקכם יהיה מהנה עבורו ועבורכם.

מזונות ראשונים ו"מזון אצבעות"

לעתים קרובות, תינוקות מעדיפים להתחיל לאכול "מזון אצבעות" במקום להיות מואכלים בכפית. יותר קל להם כשהאוכל הוא בצורה ובגודל של אצבע וקל להם לתפוס אותו, כי לרוב הם מחזיקים את האוכל עם כל היד לפני שהם לומדים לתפוס בעזרת האגודל והאצבע.

הורים מסוימים אוהבים להתחיל עם מזון אצבעות בלבד, ואילו אחרים מעדיפים שילוב של מזון אצבעות במקביל להאכלת מחיות או פירה עם כפית. מתן האפשרות לתינוק להחזיק כפית ולנסות בעצמו פירושה, שההתנסויות הראשוניות האלו עם אוכל מובלות על ידי התינוק (baby led).

כמו עם הנקה והאכלה מבקבוק, שימו לב לרמזים של רעב ושובע שהתינוק משדר, שיסייעו לכם לדעת מתי התינוק שלכם רוצה עוד ומתי הוא שבע (ראו עמוד 60).

כיצד להתחיל? מגיל שישה חודשים

הגיבו להתעניינות של תינוקכם באוכל שאתם אוכלים על ידי כך שתאפשרו לו להצטרף אליכם בארוחות.

★ הציעו לתינוקכם כמות קטנה של מזון פעם ביום לפני ההנקה. טעימה קטנה מספיקה כדי להתחיל להרגיל את התינוק לרעיון, שמזון מגיע לא רק בצורה נחלית.

★ עקבו אחר הרמזים של תינוקכם להעלאת הכמות והתדירות של מזונות מוצקים.

★ אם נראה שתינוקכם לא אוהב מאכל מסוים, אולי זה מפני שהוא לא רגיל אליו. נסו להגיש אותו שוב ושוב בהזדמנויות שונות.

★ יש להאכיל את התינוק כשהוא במצב ישיבה ולא בשכיבה.

★ זכרו תמיד להשגיח על תינוקכם כשהוא אוכל, כדי לוודא שלא ייחנק.

עם מה להתחיל?

★ ירקות: מבושלים ומוגשים כמקלונים או כמחית, לדוגמה גזר, קישוא, דלעת.

★ בננה, אבוקדו, תפוח או אגס, מוגשים מרוסקים או חתוכים.

★ בשר רך מבושל, כגון בקר, עוף, הודו או מחית דג (ודאו שאין עצמות).

★ מחית קטניות (עדשים, שעועית, חמוס, אפונה).

★ פסטה, אורז, תפוח אדמה, בטטה, כוסמת, פתיתים, גריסי פנינה.

שמונה עד 12 חודשים והלאה

בגיל זה, תינוקכם מתקדם אל עבר אכילת שלוש ארוחות מגוונות ביום, בנוסף לפעמיים עד שלוש פעמים שבהן הוא מקבל חלב אם/תמ"ל כארוחה. לאחר שהתינוק לומד לנגוס וללעוס, תוכלו להכיר לו מגוון רחב יותר של "מזון אצבעות" קצוץ במקום מרוסק. בנוסף לכך, אפשר להוסיף מוצרי חלב, כמו יוגורט לא ממותק, גבינה לבנה בכמות קטנה. ניתן לתת לתינוק מזון שהמשפחה נוהגת לאכול ולשתף אותו כשמתאים בארוחות המשפחתיות.

מגיל 12 חודשים תינוקכם יאכל שלוש עד ארבע ארוחות יומיות וישתלב בארוחות עם שאר בני המשפחה. הגישו מזונות משפחתיים, כדי לעזור לתינוקכם להסתגל לאכול את מה שאתם אוכלים. זכרו לא להוסיף מלח או סוכר למזון של תינוקכם (זה מועיל גם לשאר המשפחה).

כחלק מהאכילה היומית מומלץ להקפיד גם על מתן ארוחת ביניים בריאה בין הארוחות העיקריות, בעיקר אם התינוק נמצא בתנועה ומשתמש באנרגיה רבה. עדיין יש לו קיבה קטנה, והוא צריך לאכול מעט ובתדירות גבוהה, כדי לקבל את כל רכיבי התזונה שהוא זקוק להם.

משקאות מתאימים

חלב אם או תמ"ל ממשיכים לספק לתינוקכם רכיבי תזונה חשובים גם במשך הגמילה. ככל שתינוקות אוכלים יותר מזונות מוצקים, כך הם זקוקים לפחות חלב אם/תמ"ל. מגיל 12 חודשים הם לא צריכים יותר משתי מנות חלב אם/חלב ניגר ביום.

עד גיל חצי שנה מומלץ להציע רק חלב אם או תמ"ל. מגיל חצי שנה ניתן להציע מים רתוחים מקוררים. אפשר להשתמש בחלב פרה כמשקה מגיל 12 חודשים. הימנעו ממשקאות ממותקים, ממיצים טבעיים וממשקאות מוגזים. עדיף לתת את הפרי עצמו בשלמותו ולא בצורת מיץ.

מאכלים שיש להימנע מהם

מומלץ להימנע ממתן מזונות משלימים לפני גיל חצי שנה. אם אתם מחליטים לפעול אחרת, יש להתייעץ עם איש מקצוע (אחות טיפת חלב, תזונאית).

לאחר גיל שישה חודשים, הזנה בלעדית בחלב אם או תמ"ל אינה מספקת את כל צורכי התינוק. הוספה מדורגת של מזונות מוצקים, תוך המשך ההנקה או ההזנה בתמ"ל, מתבצעת כאשר התינוק מראה מוכנות לכך.

בתקופת המעבר למזונות מוצקים, חשוב שהתינוק ימשיך לקבל כמות מספקת של חלב אם או תמ"ל ובמקביל ייחשף הדרגתית לכמויות קטנות של מזונות.

הוספת מזונות לתפריט של תינוק יונק או המקבל תמ"ל, החל מגיל חצי שנה, נחוצה למטרות תזונתיות והתפתחותיות ומאפשרת את המעבר ממזון נחלי למוצק.

קיימים מספר תנאים מוטוריים ותחושתיים המתקיימים בו-זמנית ומראים על מוכנות התינוק לשינוי מרקם המזון (ממרקם נחלי למרקם מחיתי ולמוצקים) והם:

1. יכולתו להישאר במצב ישיבה, תוך החזקה יציבה של הראש.
2. יכולתו ליצור תיאום בין עיניים, ידיים ופה, המאפשרת לתינוק לראות, לאחוז ולהגיש את המזון לפה.
3. יכולתו לבלוע מוצקים.

אחדים מתנאים אלה נלמדים בתהליך החשיפה למזון ולכן מומלץ שהתהליך יתבצע בקצב איטי ולאורך זמן. (לרוב, כל שלושת התנאים מופיעים מגיל חצי שנה ואילך. הורים צריכים להתחיל להציע מזון מוצק כאשר התינוק מראה סימני מוכנות. רוב התינוקות יהיו מוכנים סמוך לגיל שישה חודשים). אם התינוק דוחה את המזון המוצע, פרוש הדבר שאינו מוכן עדיין ונדרשות חשיפות נוספות, תוך ימים אחדים, בשיטת ניסוי וטעייה. חשוב לידע הורים על תהליך ההתפתחות של תינוקם ולהדריכם בחשיבות הצפייה בתינוק מחד גיסא, ותגובה לפי האיתותים שלו, מאידך גיסא.

יש להימנע ממאכלים מסוכנים, העלולים לגרום לחנק בילדים מתחת לגיל חמש שנים, כגון פירות וירקות קשים, ענבים שלמים, נקניקיות, סוכריות, פיצוחים (אגוזים, שקדים, בוטנים, גרעינים), דגים עם עצמות (אלא אם מצמצמים את הסכנה הנשקפת מהם על ידי חיתוכם לחתיכות קטנות, ריסוק, גירוד או טחינה בהתאמה).

בנוסף להימנעות ממזונות שעלולים לגרום לתינוקות ולילדים קטנים לחנק, מומלץ להימנע מצריכת המזונות הבאים:

מלח - רצוי לצמצם תוספת מלח או אבקות מרק לתפריט תינוקות מגיל שישה חודשים ומעלה ולהימנע משימוש מופרז במזון עשיר בנתרן, כגון חטיפים מלוחים.

מזונות תורמי נתרן, המוכנסים לתפריט התינוק בתקופה זו הם: בשר, עוף, הודו (בשל תהליך ההכשרה), מוצרי חלב, לחם, דברי מאפה. על כן, חשוב לצמצם הוספת מלח או אבקות מרק ולהימנע מחטיפים מלוחים כגון חטיפי בוטנים ותירס) וממזון מהיר ומעובד.

סוכר - הימנעו מלהוסיף סוכר למזון או למשקה של התינוק וממתן מזונות המכילים סוכר (למשל: סוכריות, דגנים מצופים בסוכר, שוקולד, חטיפים, עוגות, עוגיות, מוצרי חלב ממותקים). צריכת סוכר גבוהה עלולה להגביר את הסיכון לעששת שיניים בגיל הרך, בילדות ובבגרות וכן לגרום לתינוק להתרגל לטעם מתוק.

דבש - אין לתת לתינוקות דבש לפני גיל שנה, בשל סיכון להימצאות חיידק מסוכן בדבש. בנוסף לכך, דבש מכיל כמות גדולה ביותר של סוכר.

מוצרי חלב דלי שומן (מתחת ל-3% שומן) - אלה לא מתאימים לתינוקות ולילדים מתחת לגיל שנתיים. ניתן לתת יוגורט, גבינה לבנה, גבינות וחלב כאשר הם מכילים מעל 3% שומן. שומן הוא מקור חשוב לקלוריות, לספיגה של ויטמינים, לגדילה ולהתפתחות התקינה של תינוקות.

בואו נחשוב על גודל המנות

איך תדעו אם ילדכם אוכל מספיק, מעט מדי או יותר מדי? דרך אחת היא לשים לב אם הוא בריא, מלא מרץ וגדל בהתאם לעקומות הגדילה לפי הגיל. דרך נוספת היא לבחון את חמש השאלות הבאות, כשמחליטים כמה אוכל לתת לו, כמו גם כמה לאכול בעצמנו:

- 1 מהו גודל מנה מומלץ?
 - 2 כמה מנות מכל קבוצת מזון מספקות את רכיבי התזונה הדרושים לנו?
 - 3 מה ההבדל בין מנה יחידה לכמות אותו מזון המוגש בצלחת?
 - 4 מה ההבדל בין ילד או אדם מאוד פעיל למי שהוא מאוד לא פעיל?
 - 5 האם יש מקום לגמישות או שמא עלינו להקפיד לאכול את מספר המנות המומלץ כל יום?
- נבחן להלן כל אחת מהשאלות האלו. התשובות הרבה יותר פשוטות משניתן היה לצפות!

1. מהו גודל מנה מומלץ?

בשנים האחרונות, עלה גודל המנות המוגשות במקומות ציבוריים. חשבו, לדוגמה, על כוסות השתייה הגדולות או על דלי הפופקורן הגדול, שמוכרים לנו במזנון או בקולנוע. קשה לדמיין איך נראית מנה מתאימה, בעיקר לילדים.

גודל המנה תלוי בשני רכיבים:

- גודל האדם (או הילד).
- קבוצת המזון שאליה משתייך מאכל מסוים.

אם נחשוב במושגים של ארוחות "מותאמות אישית", קל לספק מנות המתאימות לאנשים בגילאים ובגדלים שונים.

דרך פשוטה למדוד את גודל המנה מבלי לטרוח ולמדוד את האוכל שלנו היא באמצעות גודל היד. הידיים שלנו הן בפרופורציה עם שאר הגוף, דבר זה מזכיר לנו שמנה של ילד קטן תהיה קטנה בהרבה מזו של נער או מבוגר. היד שלנו משמשת קנה מידה לגודל המנה שאנחנו צריכים. היא מהווה כלי עזר נוח, אולם חשוב להבין, שאין צורך להיות מדויקים מדי במדידת גודל המנה, אלא כדאי להקשיב לגופנו, לשים לב לסימני הרעב והשובע ולהתאים את כמות האוכל לתיאבון בכל ארוחה.

יש הורים הדואגים, שגודל המנה המומלצת לילדים קטן מכדי לספק להם את כל האוכל שהם זקוקים לו. שני דברים עשויים להרגיע אותם. הראשון, לזכור שבטן ריקה היא בערך בגודל של אגרוף רפוי. מבט בגודל היד של ילדכם יזכיר לכם שהוא לא צריך לאכול הרבה בבת אחת. הדבר השני הוא גודל הצלחת או כלי הקיבול שבו אתם משתמשים: שימוש בצלחת בגודל המותאם לילדים גורם לארוחת הילדים להיראות בכמות המתאימה. אותה כמות אוכל בצלחת רגילה או גדולה תיראה קטנה מדי (צלחות אוכל כיום גדולות יותר משהיו בעבר, ולרבות מהן אין שוליים ברורים - סיבה נוספת לכך שהמנות גדלו).

2. כמה מנות מכל קבוצת מזון מספקות את רכיבי התזונה הדרושים לנו?

מספר המנות שמומלץ לאכול ביום שונה עבור ילדים ומבוגרים, כפי שתראו בתרשים שבעמוד 91. ילדים מתחת לגיל חמש צריכים פחות מנות מכל קבוצות המזון בהשוואה לילדים גדולים או למבוגרים. כשילדים צעירים מתקרבים לגיל חמש ובהתאם למידת הפעילות שלהם, יש מעבר הדרגתי לכמות זהה של מנות כמו אלו של המבוגרים, אבל עדיין מנות הילדים צריכות להיות בגודל המתאים להם.

3. מה ההבדל בין מנה יחידה לכמות אותו מזון המוגש בצלחת?

פעמים רבות, מבלבלים בין המושגים "מנה" ו"כמות המזון בצלחת". מנה היא כמות מוגדרת של יחידת אוכל, ואילו הכמות המוגשת בצלחת היא כמה יחידות כאלו אתם אוכלים בארוחה מסוימת. לדוגמה, שתי פרוסות לחם לארוחת בוקר = שתי מנות חזו מנת הגשה אחת בצלחת.

4. מה ההבדל בין ילד או אדם מאוד פעיל למי שהוא מאוד לא פעיל?

אם אתם רצים מרתון, תצטרכו לאכול יותר מהכמות הסטנדרטית של אוכל - במיוחד מזונות עשירים בפחמימות, כדי לספק את תוספת האנרגיה הדרושה לכם. אבל אם אתם יושבים רוב הזמן ליד השולחן במשרד או ליד הקופה במרכול, נוסעים ברכב לעבודה ואינכם עושים עבודות בית או מתרוצצים אחרי הילדים - ייתכן שאתם זקוקים לפחות אוכל. זוהי אמנות האיזון, כפי שהצגנו בתחילת פרק 2: השגת איזון בין כמות האנרגיה שאנו צורכים (צריכת מזון) לכמות האנרגיה שאנו מוציאים (פעילות גופנית). איזון זה מסייע לנו לשמור על משקל תקין.

5. האם יש מקום לגמישות או שמא עלינו להקפיד לאכול את מספר המנות המומלץ כל יום?

אין צורך לדבוק בנוקשות במספר המומלץ של מנות כל יום. אפשר בהחלט לאזן אותן על פני מספר ימים. בנוסף לכך, תוכלו להתאים את הכמות שאתם אוכלים בהתאם למתרחש - אם אתם יודעים שצפויה לכם סעודה חגיגית גדולה, תוכלו לאכול פחות ביום שלפני ושוב ביום שאחרי, על מנת לשמור על איזון כללי.

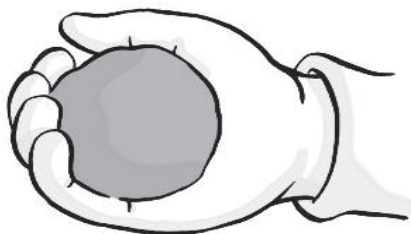
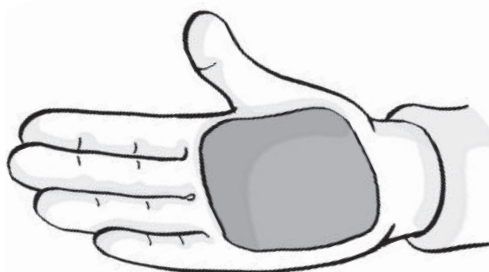
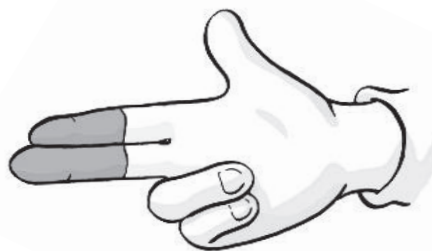
לאחר שבחנו בקצרה את חמש השאלות לגבי מנות, נתייחס יותר בפירוט לגודל המנות ולמספר המנות המומלץ לאכול כל יום. לאחר מכן, נציג עובדות נוספות לגבי אוכל, שיתנו לנו רקע מועיל לפני שנתמודד עם מה שתוויות המזון אומרות לנו על האוכל שאנו קונים.

ארוחות מותאמות אישית

שימוש בידיים הוא, כאמור, דרך פשוטה לחשוב על גודלה של מנה עבורנו ועבור משפחתנו. להלן תיאור גודל המנות לילדים מתחת לגיל חמש.

מנה של איזו קבוצת מזון מסמלת כל יד?

לאחר שהחלטתם, תוכלו לבדוק את עצמכם בעזרת הטבלה שבהמשך.



עוד מידע לגבי גודל מנות

מגוון של מאכלים יומיומיים מוצג בטבלה הבאה כדוגמאות לגודל מנות לילדים מתחת לגיל חמש. הטבלה לא משמשת כתפריט או כהמלצה על מה רצוי שילדים קטנים יאכלו. אלא מהווה מספר מצומצם של דוגמאות להמחשה וישנם מזונות רבים נוספים. ילדים בגיל הרך לא צריכים לאכול מזונות מקבוצת הממתקים, החטיפים והשתייה המתוקה. אלו נכללים בטבלה רק כדי לספק מידע. הדבר נכון גם לגבי ילדים בוגרים ומבוגרים.

הקשבה לסימני הרעב והשובע של ילדים מזכירה לנו, שמידת התיאבון משתנה מילד לילד ומיום ליום. אם תרצו להזכר בסימנים אלו, ראו עמוד 60.

מהו גודל מנה?

קבוצת המזון	מספר מנות ביום לילדים	בני שנה ושנתיים	בני שלוש וארבע שנים
דגנים: לחם, אורז, פסטה (עדיפות לדגנים מלאים), בטטה, תפוח אדמה, כוסמת, שיבולת שועל	3-4 ביום 	1 פרוסת לחם 1 תפוח אדמה קטן מבושל 3 כפות פסטה מבושלת 2 כפות אורז מבושל 3 כפות דגני בוקר ללא תוספת סוכר	1 פרוסת לחם 2 תפוחי אדמה קטנים מבושלים 4 כפות פסטה מבושלת 3 כפות אורז מבושל 5 כפות דגני בוקר ללא תוספת סוכר
ירקות ופירות	5 ביום 	חצי תפוח חתוך 1 כף ירקות מבושלים 5 ענבים חתוכים לרבעים 4 מקלות גזר מבושל 1/2 עגבנייה חתוכה	חצי תפוח גדול חתוך 2 כפות ירקות מבושלים 8 ענבים חתוכים לחצאים 6 מקלות גזר מבושל 1 עגבנייה חתוכה
מזונות עשירים בחלבונים: בשר, דג, ביצים, קטניות	1.5 ביום 	1 חתיכה קטנה של עוף 2 כפות דג ללא עצמות וברוטב ביצה אחת 2 כפות שעועית/עדשים מבושלות	1 חתיכה של עוף 3 כפות דג ללא עצמות וברוטב ביצה אחת 3 כפות שעועית/עדשים מבושלות
חלב ומוצרי חלב	3 ביום 	חצי כוס חלב (100 מ"ל) 2 כפות יוגורט (לא ממותק) 2 כפות גבינה לבנה/קוטג'	3/4 כוס חלב (150 מ"ל) 3 כפות יוגורט (לא ממותק) 3 כפות גבינה לבנה/קוטג'
מזונות עשירים בשומנים	1 ביום 	1 כף אבוקדו 1 כף טחינה 1 כפית חמאת בוטנים לא ממותקת 1 כפית שמן	כף וחצי אבוקדו כף וחצי טחינה 1 כף חמאת בוטנים לא ממותקת 1 כף שמן
ממתקים וחטיפים עתירי שומן, סוכר או מלח	0-1 ביום*	4 יחידות צ'יפס מנה קטנה של עוגה 1 ביסקוויט/עוגייה כף גלידה חצי כוס שתייה ממותקת	6 יחידות צ'יפס מנה בינונית של עוגה 2 ביסקוויטים/עוגיות 2 כפות גלידה כוס שתייה ממותקת

*מומלץ כמה שפחות, זו לא קבוצה הכרחית לגדילה נאותה ולתזונה בריאה.

כמה מנות?

להלן מספר המנות היומיות המומלץ עבור כל קבוצת מזון. מגיל חמש ומעלה, ילדים צריכים את אותו מספר מנות כמו מבוגרים, אך בגלל שידיהם קטנות יותר, המנות שלהם קטנות יותר בהתאם.

מנות יומיות

מבוגרים (חמש שנים ומעלה)	ילדים (עד גיל חמש)	
6-11	3-4	דגנים: לחם, אורז, פסטה (עדיפות לדגנים מלאים), בטטה, תפוח אדמה, כוסמת, שיבולת שועל
6-12	5	ירקות ופירות (מומלץ שכמות הירקות תעלה על כמות הפירות)
2-3	1.5 (3 עבור צמחונים)	בשר, דגים, ביצים, קטניות
3	3	חלב ומוצריו
3-5	1	מזונות עשירים בשומנים
0-1	0-1	ממתקים, חטיפים ושתייה מתוקה

כשתחשבו את המנות היומיות שלכם ושל ילדיכם, זכרו לכלול בחישוב שלכם את כל מה שאתם אוכלים, ארוחות ביניים לצד ארוחות מסודרות.

אם אתם מופתעים מגודל המנות או ממספר המנות, אתם לא לבד. אנשים רבים מגלים, שהם אוכלים יותר משהם צריכים ושהם גם מצפים מילדיהם לאכול יותר. רבים מהוויכוחים בזמן הארוחה נעלמים כשאנו מגישים רק כמויות קטנות של אוכל במקום להציף את ילדינו במנות גדולות ואז להציק להם שיאכלו הכול (זכרו לכבד את "מד הדלק" של הילדים ולהיות קשובים למנגנון הרעב והשובע). אם ילדיכם מסיימים את כל מה שמגישים להם ועדיין נראה שהם רעבים, ניתן להציע להם מנה (קטנה) נוספת.

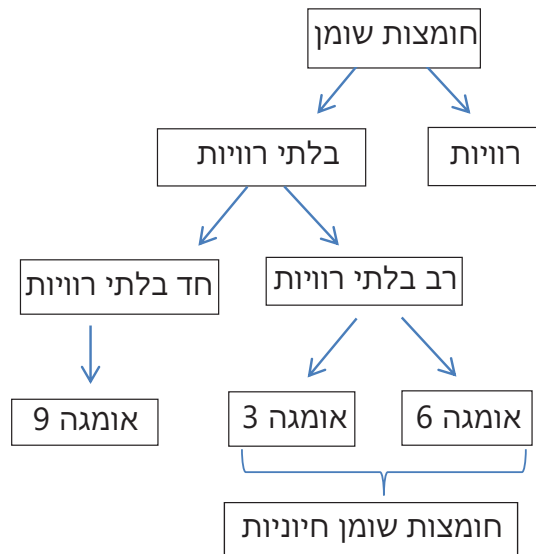
עובדות נוספות על אוכל 1: שומן

שומנים

כל השומנים הם רכיבי תזונה עתירי אנרגיה. יש בהם יותר מפי שניים קלוריות לעומת חלבונים ופחמימות. בשל כך, יצא להם שם רע, אך השומנים מהמזון חשובים לבריאותנו. ההמלצה היא לצרוך שומנים בתבונה ובמתינות.

חשוב לדעת, שהמזונות העשירים בשומנים מכילים את כל סוגי חומצות השומן, אולם בכמויות שונות (לדוגמה, שמן זית אמנם עשיר בחומצות שומן חד בלתי רוויות, אך מכיל גם מעט חומצות שומן רוויות וכן חומצות שומן רב בלתי רוויות).

סוגי שומנים בתזונה: (חומצות שומן הן מרכיב של שומן).



שומנים בלתי רוויים

שומנים אלה הם לרוב בעלי תועלת בריאותית. הם נחליים בטמפרטורת החדר ונמצאים במזונות מן הצומח, בדגים ובשומנים צמחיים.

- **חומצות שומן חד בלתי רוויות** נמצאות, למשל, בזיתים, בשמן זית ובשמן קנולה (לפתית), באגוזים ובאבוקדו.
 - **חומצות שומן רב בלתי רוויות** נמצאות, למשל, בשמן חמניות, בשמן תירס ובשמן סויה וכן בזרעים, באגוזים ובדגים.
- חומצות שומן חיוניות - אומגה 3 ואומגה 6.

אלה הם רכיבים של שומן אשר גופנו אינו יודע לייצרם והם חיוניים לבריאותנו, על כן חשוב לצרוך אותם מהמזון.

לגופנו דרושה כמות שווה של אומגה 3 ואומגה 6, אולם בתזונה המערבית ובישראל נוטים לצרוך הרבה שומן מסוג אומגה 6 ומעט שומן מסוג אומגה 3.

אכילה בריאה ומאוזנת יכולה לסייע בשמירה על האיזון בין שני סוגי שומן אלה.

אומגה 3 נמצאת בדגים שמנים (סלמון, מקרל, סרדינים, הרינג) ובכמה מקורות מן הצומח (אגוזי מלך, זרעי פשתן ושמן קנולה).

אומגה 6 נמצאת בחיטה, בשמנים צמחיים (סויה, תירס, חמניות), בביצים, בעוף ובבקר.

חלק מהשומנים הבלתי רוויים אינם בריאים. תהליך עיבוד הקרוי הידרוגנציה (הקשיית השמן - תהליך תעשייתי המשמש להכנת מרגרינה) גורם לשינויים כימיים אשר משפרים את המרקם של מזון מעובד ומקנים לו חיי מדף ארוכים יותר. אולם, שינויים אלה (עיבוד השומן), אינם תורמים לבריאותנו כלל.

שימו לב למונחים, כמו: שומן טרנס, שומן מוקשה או מוקשה חלקית. מונחים אלה מופיעים על תוויות המזון. רצוי להימנע מקניית מוצרים המכילים שומנים אלו.

שומנים רוויים

אלה שומנים שמקורם מן החי, אך גם מצמחים מסויימים בעיקר שמן קוקוס ושמן דקלים. הם מצויים בבשר ובמוצרי בשר, בעוגות, בביסקוויטים, במאפים ובמוצרי חלב (חמאה, שמנת, גבינה ויוגורט). לבריאות משפחתנו מומלץ להגביל את כמות השומנים הללו בתפריט היומי.

עובדות נוספות על אוכל 2: פחמימות

פחמימות - הן מקור אנרגיה חשוב לגופנו. פחמימות במזון מופיעות בשתי צורות עיקריות: סוכר ועמילן. אמנם מזונות עשירים בפחמימות מכילים פחות קלוריות לעומת מזונות עשירים בשומנים, אך ידוע, כי אכילה עודפת של פחמימות, ובפרט אכילה רבה של סוכרים, אינה מקדמת את בריאותנו. כשאנו אוכלים מזון עשיר בפחמימות, הפחמימות מתפרקות ליחידות הבסיס שהן גלוקוז. הגלוקוז, שהוא ספק האנרגיה בגופנו, מועבר דרך מערכת הדם לכל תאי הגוף. כאשר הפחמימות במזון שלנו מורכבות יותר לוקח זמן רב יותר לעכלן ולפרקן - זהו תהליך בריא יותר עבורנו. מחלקים את הפחמימות לשתי קטגוריות עיקריות:

א. פחמימות פשוטות (סוכרים) - כשאנו אוכלים מזון המכיל פחמימות פשוטות, הפחמימות נספגות במהירות ומגיעות מהר למחזור הדם שלנו. סוכרים אלה (הפחמימות הפשוטות) נמצאים בממתקים, בעוגות, בעוגיות, בלחם לבן ובמזונות מעובדים נוספים. כאשר רמות הסוכר בדם עולות מהר, הגוף נדרך לפעולה על מנת להוריד את רמות הסוכר בדם באמצעות הפרשת הורמון הקרוי אינסולין. הגוף מתאמץ לעשות כן, כיוון שמצב של רמת סוכר גבוהה בדם הוא מסוכן. אך כאשר רמת הסוכר בדם יורדת, אנו עשויים להרגיש עייפים וחלשים. במצב כזה אנחנו עלולים לפנות שוב למזון עתיר סוכר, כדי להעלות מהר את רמות האנרגיה שלנו, דבר ששוב מתחיל את המעגל הנ"ל. כאשר אנו אוכלים באופן כזה, אנחנו חושפים את גופנו למאמץ רב.

ב. פחמימות מורכבות (עמילן) - אנו עושים לגופנו טובה גדולה כאשר אנו שמים דגש על אכילת פחמימות מורכבות ולא פשוטות. פחמימות מורכבות מצויות בדגנים מלאים (חיטה מלאה, אורז מלא, תירס, בורגול, כוסמת), בתפוחי אדמה, בבטטות ובקטניות, השייכות לקבוצת המזונות העשירים בחלבונים (שעועית, חמוס, עדשים, אפונה, סויה). העיכול האיטי של פחמימות אלו מתבטא בכך שהגלוקוז מגיע לזרם הדם בקצב איטי יותר, עובדה השומרת על רמות הסוכר בדם יציבות יותר. כתוצאה מכך, אנו חשים שבעים ומסופקים למשך זמן רב יותר וחווים פחות תאווה לאכילת מתוק, תופעה שכיחה כשרגילים לאכול פחמימות פשוטות.

סוג נוסף השייך לקבוצת הפחמימות הוא הסיבים התזונתיים.

סיבים תזונתיים - מזונות עשירים בפחמימות מדגנים מלאים (שיבולת שועל, לחם מלא, אורז מלא) עשירים גם ברכיבי תזונה נוספים החשובים לגופנו, ומכילים יותר סיבים מאשר דגנים לא מלאים. סיבים הם רכיב נוסף אשר מאט את תהליך עיכול המזון ובכך תורם לשובע לאורך זמן רב יותר. לכן, אם מתחשק לאכול ארוחת ביניים, בריא יותר לקחת פרי (המכיל סיבים תזונתיים) או פרוסת לחם מלא עם ממרח לא ממותק מאשר לקחת עוגייה או ממתק אחר.

עובדות נוספות על אוכל 3: סוכר

מהו סוכר ובאילו מזונות הוא נמצא?

הסוכר נמצא ברשימה ארוכה של מזונות ומשקאות מסוגים שונים ובכמויות משמעותיות - ביחס לצריכה היומית הרצויה של כל אדם. לכן, ההתייחסות בהמשך היא לצריכת סוכר כחלק ממכלול המזונות במסגרת ההמלצות של משרד הבריאות לתזונה בריאה. מהו סוכר? סוכר הוא שם כולל לרשימה רחבה של חומרים, הנמצאים במזונות באופן טבעי, בעיקר בפירות, בירקות, בדגנים, בקטניות ובחלב. הסוכר הקיים במזונות אלה נמצא יחד עם מגוון גדול של רכיבי תזונה חשובים אחרים לגוף, כמו למשל בפירות, המכילים בנוסף לסוכרים שונים גם סיבים תזונתיים, ויטמינים, מינרלים וכן רשימה ארוכה של חומרים המכונים פיטוכמיקלים. הגברת הצריכה של ירקות ופירות, דגנים מלאים וקטניות מסייעת במניעת מחלות שונות ומהווה חלק מההמלצות היומיות לתזונה בריאה.

סוכר טבעי, סוכר מוסף ורכיבים המכילים סוכר

בנוסף לסוכר הנמצא באופן טבעי במזונות, מוסיפים גם סוכר למזונות שונים בעת עיבודם. לדוגמה: ממתקים, שוקולד, גלידות, קינוחים, מעדני חלב ומשקאות חלב, דגני בוקר, עוגות, עוגיות ומוצרי מאפה, חטיפים ותרכיזים להכנת משקאות ועוד מאכלים רבים. גם משקאות קלים וכן מיצים טבעיים מכילים סוכר בכמויות גבוהות. כל אלה מוכרים לנו וידועים כמכילי סוכר, אם כי הכמות לא תמיד ברורה למי שצורך אותם.

יש מזונות שונים, שמוסיפים להם סוכרים בכמויות שונות כחומר טעם ואנו לא תמיד מודעים לכך, למשל: קטשופ, רטבים שונים, מיוז, בירה. גם אם הכמויות המוספות הן לעתים נמוכות, הרי שיש להתייחס לכמות הכוללת הנצרכת של סוכר מכל המקורות יחדיו. הסוכר המוסף, הנמצא במזונות אלה, הוא בעיקר הסוכרוז (סוכר לבן או סוכר חום), אך לעיתים ברשימת הרכיבים קיימת שורה ארוכה של חומרים, שהם למעשה סוכרים: דבש, סירופ תירס, סירופ תירס עתיר פרוקטוז, דקסטרז, פרוקטוז, גלוקוז, מלטוז, סירופ מאלט, מולסה, סוכר קנה גלמי, תרכיז פירות טבעי, ועוד. הסוכרים הנמצאים במזונות אלה מכונים בשם "סוכרים חופשיים", וצריכה עודפת שלהם גורמת לנזקים כמפורט בהמשך. "סוכרים חופשיים" הם על פי הגדרת ארגון הבריאות העולמי: כל הסוכרים המוספים למזונות על ידי היצרנים, בעת הבישול, או על ידי הצרכן, וכן הסוכרים הנמצאים באופן טבעי בדבש, בסירופים, בתרכיזים ובמיצי פירות.

מהם הנזקים הנגרמים מצריכה עודפת של סוכר ורכיבים נוספים?

צריכה גבוהה של מזונות ומשקאות עשירים בסוכר, בשומן רווי, בשומן טראנס, במלח ובקלוריות, לצד אורח חיים 'יושבני', גורמת לעודף משקל ולהשמנה, למחלות לב וכלי דם, לסוכרת, לסרטן ולמחלות נוספות. צריכה גבוהה של מזונות ומשקאות עשירים בסוכר גורמת גם נזקים לשיניים, בעיקר עששת השיניים ושחיקה של חומר השן (ארחיזה). העדויות על כך מבוססות על סקירות שיטתיות של מחקרים רבים.

עובדות נוספות על אוכל 4: נתן

קיימות עדויות רבות ומבוססות לקשר שבין צריכה עודפת של נתן (המהווה רכיב במלח) לתחלואה מסוגים שונים. גוף האדם צריך לקבל כמות מסוימת של נתן, אולם ידוע, כי רובנו צורכים מעל ומעבר לכמות הדרושה. בשנים האחרונות, לאור נתונים אלה, החלו גופי הבריאות המובילים בעולם להוביל מהלכים להפחתת צריכת הנתן, וגם בישראל מתקיים מהלך שכזה. כמויות מלח לצריכה מופיעות בטבלה שלהלן. כדאי לדעת, שכפית שטוחה של מלח שוקלת חמישה גרם, וכפית גדושה שמונה גרם.

ההמלצות בישראל לצריכת נתן למבוגר היא כ-1,500 מ"ג נתן ליממה וגבול הצריכה המרבית הוא כ-2,400-2,000 מ"ג ליממה, כמות שהיא שוות ערך לחמישה עד שישה גרם מלח (כפית לערך). ערך זה נקבע כיעד לצריכת הנתן באוכלוסייה. שימו לב שבכל גרם מלח יש 0.39 גרם נתן.

ההמלצות תקפות לגבי כל הבוגרים הבריאים, חוץ מאנשים עם בעיות בריאות (למשל אנשים עם מחלות לב, יתר לחץ דם, מחלות כליה ומחלות רבות נוספות). במקרים אלה, יש צורך ביעוץ מקצועי אישי על ידי דיאטנית קלינית. לגבי ילדים, ההמלצות נמוכות אף יותר.

צריכת נתן מרבית מומלצת ליום

גיל	הגבלת נתן יומית
3-1 שנים	עד 1.5 גרם
8-4 שנים	עד 1.9 גרם
13-9 שנים	עד 2.2 גרם
מבוגרים	עד 2.4 גרם

כמות הנתן המצוינת בטבלה כוללת את כל הנתן שאנו אוכלים במהלך היום, כולל ממזונות מעובדים (שם נמצא עיקר הנתן במזוננו).



בחירת ארוחות ביניים

בואו נתבונן בארוחות הביניים, כדי לראות את ההשפעה של סוכר על כמות הקלוריות שילדים עשויים לאכול. ארוחות הביניים (המופיעות בטור הראשון מצד ימין, להלן) מגיעות מארבע קבוצות המזון הראשיות. אלו שבטורים האחרים מכילות רכיבי תזונה מועטים, אבל הן בעלות ערך קלורי הרבה יותר גבוה. תוכלו לנחש לאיזו קבוצת מזון הן שייכות. אפשר מדי פעם להגיש מאכלים אלה, אבל לא כל הזמן. אם ילד אוכל מאכלים עתירי סוכר או שותה משקאות ממותקים בין הארוחות, ייתכן שלא יהיה לו תיאבון רב בזמן הארוחה וכך יפספס את רכיבי התזונה הדרושים לו. ילד כזה יהיה בעל סיכון גבוה יותר למשקל עודף. בנוסף לכך, הורים מספרים, שבעת אכילת מאכלים עתירי סוכר ילדיהם חווים תחושה של הנאה מלווה בעוררות יתר ("sugar high"), המשפיעה על התנהגותם.

ארוחות ביניים של ילדים

 <p>פרוסת לחם + שוקולד 2 רוגלעך מעדן חלב (שוקו/וניל) שקית חטיף בוטנים/ צ'יפס משקה ממותק</p>	 <p>פרוסת לחם + ריבה ספל מיץ פרי טבעי גביע יוגורט ממותק כוס שוקו בהכנה ביתית כוס וחצי בייגלה מופחת נתרן</p>	 <p>מקלות ירקות פרוסת לחם + טחינה פרוסת לחם + אבוקדו פרוסת לחם + חומוס פרוסת לחם + גבינה פרי + גביע יוגורט לא ממותק</p>
<p>כל אחת מהאפשרויות = 20% מכמות אנרגיה יומית של ילד בגיל שנתיים וחצי</p>	<p>כל אחת מהאפשרויות = 15% מכמות אנרגיה יומית של ילד בגיל שנתיים וחצי</p>	<p>כל אחת מהאפשרויות = 7.5% מכמות אנרגיה יומית של ילד בגיל שנתיים וחצי ומכילה רכיבי תזונה חיוניים כגון ויטמינים ומינרלים</p>

לרשימת ארוחות ביניים בריאות ראו בעמוד 83.

בואו נבחן את תוויות המזון

עתה, לאחר שבחנו שומנים, פחמימות, סוגי סוכר רבים ונתרן, הגיע הזמן לחקור את תוויות המזון. כשאנו מבשלים עבור עצמנו, אנו יודעים בדיוק מה אנחנו אוכלים. כשאנו קונים מאכלים, ארוחות וארוחות ביניים מוכנים מראש, אנחנו יכולים להשתמש בתוויות המזון, כדי לדעת בדיוק מה הם מכילים. פרטים אלה עשויים להיראות מורכבים בהתחלה, אבל הם עוזרים לנו לקבל החלטות בריאות יותר בעת ביצוע הקניות שלנו.

אם בדיקת תוויות מזון הוא עניין חדש עבורכם, רצוי שתתחילו במזווה שבביתכם, כך תוכלו להבין את כל הפרטים בזמן ובקצב המתאימים לכם. התנסות זו תיתן לכם את הביטחון לקרוא ולהשוות תוויות כשאתם עורכים קניות במרכול.

מה אומרות לנו תוויות המזון?

התוויות מגלות לנו מהו הערך התזונתי של מזון מסוים. לרוב, אנו בוחרים מוצר על פי שיקולים של טעם, מחיר או נוחות ההכנה. מידע על הערך התזונתי הרשום על תווית המזון מאפשר לכלול את השיקול התזונתי בשיקולי בחירת המזון. הסימון התזונתי מפרט את הערכים התזונתיים שבמוצר ואת כמויותיהם וכך ניתן לדעת את ערכו התזונתי.

מה מכיל המזון שאתם אוכלים?

תווית המזון מאפשרת לנו לדעת מהם הרכיבים שמהם מיוצר המזון. רכיבי המזון מפורטים בסדר תכולה יורד, מהתכולה הגדולה לקטנה ואפילו לזעירה. הרכיב שכמותו היא הגדולה ביותר יופיע ראשון והרכיב שכמותו הקטנה ביותר, יופיע אחרון ברשימת הרכיבים.

גם חומרי טעם, צבעי מאכל, חומרי שימור וכדומה צריכים להופיע ברשימת הרכיבים, לפחות בשם קבוצתי. אין חובה לפרט את חומרי הטעם, צבעי המאכל ורכיבים דומים בשמותיהם המדויקים, פרט לאלה הנדרשים לפי החוק (הסימון יהיה לפי מספר E או בשם המלא של הרכיב).

מהי הכמות של כל רכיב תזונה במוצר?

על מנת שסימון המזון יהיה ברור ואחיד הערכים שבסימון חייבים להיות על בסיס שווה. הבסיס שנקבע הוא 100 גרם מזון או 100 מ"ל כאשר המזון נחלי.

היצרן או המשווק יכולים להוסיף לסימון המחויב ב-100 גרם גם סימון תזונתי בכמות אחרת, כגון: רכיבים תזונתיים באריזה שלמה (לדוגמה במיכל גבינה לבנה) או רכיבים תזונתיים בפרוסת לחם או בקרקר יחיד באריזת קרקרים. במקרה כזה, האזכור של רכיב תזונתי כלשהו על האריזה מתייחס למנה של אותו מוצר.

לפי תקנות הסימון התזונתי, יש לפרט את הערך הקלורי, את תכולת החלבונים, הפחמימות, השומנים וכן את כמות הנתרן. המזון כולל, לעתים, גם פירוט כמויות של רכיבי תזונה אחרים, כמו ויטמינים ומינרלים.

הסימון התזונתי מאפשר לדעת את כמויות הרכיבים התזונתיים במזון ולסייע בהשוואה בין כמויות אלה במוצרי מזון שונים. ניתן להשוות ביניהם מבחינת כמות הקלוריות, כמות השומן וכמויות הרכיבים האחרים הכלולים בסימון. ההשוואה אפשרית מאחר שהבסיס של 100 גרם שווה לכולם, וכך בחישוב פשוט ניתן לדעת את ההרכב התזונתי באריזה כולה.

התבוננות בתוויות מזון - תרגול

לאחר שסקרנו את המאפיינים של הרכיבים הרשומים על האריזה והסימון התזונתי, נתבונן בדוגמה:



חברה 2 - לחם מלא

סימון תזונתי (ל-100 גרם):

קלוריות (אנרגיה) - 209
 חלבונים (גרם) - 10.7
 פחמימות (גרם) - 36.6
 שומנים (גרם) - 2.2
 מתוכם שומן רווי (גרם) - 0.6
 נתרן (מ"ג) - 373
 סיבים תזונתיים (גרם) - 9.4

רכיבים: קמח חיטה מלא, גרעיני שיפון, מים, שמרים, מולסה, מלח (ועוד)



חברה 1 - לחם לבן

סימון תזונתי (ל-100 גרם):

קלוריות (אנרגיה) - 248
 חלבונים (גרם) - 8.1
 פחמימות (גרם) - 49.3
 שומנים (גרם) - 2
 מתוכם שומן רווי (גרם) - 0
 נתרן (מ"ג) - 460
 סיבים תזונתיים (גרם) - 4.2

רכיבים: קמח חיטה לבן, מים, שמרים, שומן צמחי, מלח, סוכר (ועוד)



חברה 2 - רוטב עגבניות לילדים

סימון תזונתי (ל-100 גרם):

קלוריות (אנרגיה) - 170
 חלבונים (גרם) - 2
 פחמימות (גרם) - 14.2
 מתוכן:
 סוכרים (גרם) - 13
 שומנים (גרם) - 11.7
 נתרן (מ"ג) - 770



חברה 1 - רוטב עגבניות

סימון תזונתי (ל-100 גרם):

קלוריות (אנרגיה) - 42
 חלבונים (גרם) - 1.3
 פחמימות (גרם) - 8.7
 מתוכן:
 סוכרים (גרם) - 5.2
 שומנים (גרם) - 0.2
 נתרן (מ"ג) - 11

בנוסף לכך, תוויות המזון מכילות גם מידע על חומרים נוספים במוצר, כגון ממתיקים מלאכותיים (שגם הם, בדומה לסוכר, מרגילים את הילדים להעדיף מאכלים מאוד מתוקים) ותוספים אחרים (שייתכן שגם להם יש השפעה שלילית על בריאות הילדים והתנהגותם). מומלץ לעקוב אחר המלצות משרד הבריאות בנושא זה, המופיעות באתר של שירות המזון:

בואו נתבונן ונסכם

בפרק זה כיסינו חומר רב. מכיוון שהורים רבים שבאים לקבוצות א' ב' ג' מבקשים מאיתנו מידע מפורט יותר משנהגנו לתת - ועל כן הוחלט להרחיב בנושא. אנו מקווים שלא תתייאשו אם ייקח לכם קצת זמן לקלוט את הנכתב בפרק זה. תוכלו לקרוא את הפרק שנית בטרם תעברו הלאה, או לחזור אליו מאוחר יותר, כדי לעיין בו עוד קצת. כל עוד תזכרו את הנושאים שכללנו, תדעו איפה למצוא את הפרטים כשתרצו לאתרם.

ייתכן שכבר יש לכם כמה רעיונות לשינויים בתחום זה שאתם רוצים לבצע או לשקול, אז בבקשה השתמשו באבני הדרך שלהלן, כדי לתכנן את הצעדים הבאים עבור עצמכם ועבור משפחתכם.



הורים מספרים

“זה נהדר לקבל את כל המידע הזה, אפילו שאני יודעת שלא אזכור את כולו.”

“אני מרגישה מוצפת. יש כל כך הרבה חומר לקלוט שלא ידעתי עליו.”

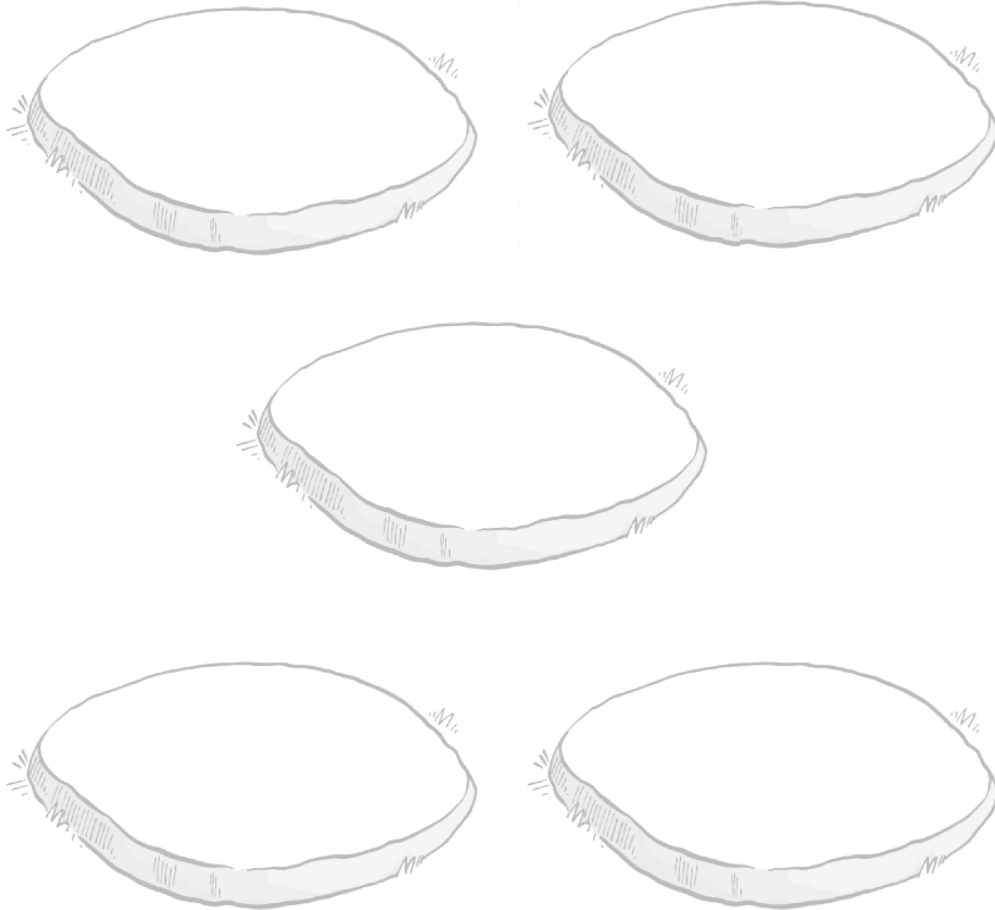
“ארוחות הן לעתים כזו מלחמה. אולי אני פשוט מצפה מבני שיאכל יותר מדי - אני אנסה לתת לו מנות הרבה יותר קטנות.”

“אני אוהב את הרעיון של להשתמש בידיים שלנו - ושל הילדים שלנו - כדי לקבל אומדן של מה צריך להיות גודל המנה.”

“תמיד חשבתי שהבנת תוויות מזון תהיה קשה מדי עבורי. אבל אני חושב שעכשיו אוכל להתמודד איתן.”

אבני הדרך שלי לשינוי

באילו צעדים תנקטו כתוצאה מקריאת פרק זה על מנת להעניק למשפחתכם התחלה טובה בחיים? כתיבת הרעיונות שלכם עשויה לעזור לכם להחליט מה תרצו לעשות.



רעיונות של 'א' ב' ג'

- חשבו על ארוחות הביניים שהילדים אוכלים, ותכננו אילו ארוחות ביניים בריאות כדאי לנסות.
- השוו את גודל המנות של ילדיכם עם הטבלה שבעמוד 91 (והמופיעה בצבע בעמוד 132).
- התחילו לקרוא תוויות על ידי בחינת מוצרי המזון שבביתכם.

בואו נתמקד ברגשות

7



מצון אצבעות אמינוקות
- נפלא לאיזה
ולאכילה

יזירת אי
מובילים ל
זהיות
אזהר

לחיות פעמים זו
פז

לחיות מצון יכולות
אעצור אנו לקבל
הגאטות בריאות
בקשר לאוכל

אנחנו לא צריכים ללמד
את הילדים איך לשק
אנחנו צריכים

הישוב הנות באמצעות
הידיים מצביר אנו ללמ
אלדים ארומות וארומות
ביניים מולאמת אישית

לשוב לתאר בצ
אמת את הדברים
שאנו מצריכים
לצביהם ואת הסיבות
לשביים שאנו חלקים

הצעדים שבהם אנו נוקטים

איך התקדמתם עם המידע הנוסף שרכשתם על אוכל ואכילה בפרק 6? אולי תרצו לחזור עליו לפני שתמשיכו לקרוא. ייתכן שגם תרצו להזכיר לעצמכם את הרעיונות שרשמתם לגבי אכילה בריאה וגם את רעיונות של א' ב' ג' שבעמוד 102, ולבדוק איזה מהם אתם כבר מיישמים במשפחה שלכם.

ישנם הורים המרגישים שביכולתם להתמקד רק בתחום אחד בכל פעם, באשר להרגלי האכילה של משפחתם. למשל, לחשוב על ארוחות הביניים שהם נותנים לילדיהם, לבחון שוב את גודל המנות או להבין את תוויות המזון. רק לאחר שהם מרגישים בטוחים בתחום אחד, הם בוחרים להתמודד עם תחום נוסף.

דברים שניסיתי

איך הלך?

רעיונות נוספים

הורים מספרים

“עם המנות שאני נותנת לבן שלי עכשיו, הוא רעב בזמני הארוחה ונהנה מהאוכל שלו יותר מאשר כשהייתי שמה לו יותר מדי בצלחת.”

“יישמתי את הרעיונות לחלופות של ארוחות הביניים והפסקתי לקנות ממתקים וחטיפים. קל יותר להתרגל לאכול ארוחות ביניים בריאות כשזה כל מה שיש בבית!”

“עזר לי מאוד ללמוד כיצד לקרוא את התוויות, כי עכשיו אני יכול להבין מה הן אומרות.”

יצירת המסגרת

בואו נתחיל בחשיבה על הפעילות הראשונה בתכנית, שבה חשבנו מהם ההיבטים השונים הכרוכים בלהיות אדם בריא, ומה נותנת לילדים התחלה טובה בחיים. בין כל אלה, תמיד צצו רעיונות, כמו ביטחון עצמי, אושר והתמודדות עם מצבי לחץ – וכמעט כולם מציירים פנים מחייכות (סמיילי) כשהם חושבים על אדם בריא. אנחנו כבר יודעים, אם כן, שהבריאות הרגשית שלנו חשובה.

גם אם הרגשות שלנו חבויים, הם עדיין מהותיים עבורנו. בחלק זה אנחנו מבקשים להאיר את רגשותינו ולהבין איך אנחנו מתמודדים איתם. לשם כך נבחן:

- ★ התנהגות, רגשות וצרכים.
- ★ ערכה של אמפתיה.
- ★ שחרור לחץ ויצירת שלווה.
- ★ האזנה: הקשבה לאנשים אחרים והתמקדות בהם.

אם את בהיריון...

האם ידעת שלמצב הרגשי של אישה בהיריון יש השפעה על התינוק עוד בטרם נולד? קל לחשוב שעוברים מוגנים מתהפוכות רגשיות, אבל מסתבר שכשאנחנו לחוצות, ההורמון קורטיזול מוצא את דרכו אל העובר דרך מי השפיר. מכאן, שמצבי לחץ רבים עלולים להשפיע על אופן התפתחות מוחו של התינוק וליצור אצלו נטייה ללחץ מאוחר יותר בחייו. לכן, אחת הסיבות להקשיב לרגשותינו ולמצוא דרכים שיעזרו לנו להישאר רגועות ושלוות, היא שבכך אנו מועילות לתינוק, בנוסף להקלה על חיינו שלנו.



התנהגות, רגשות וצרכים

כשהילדים שלנו עצבניים או כאשר קשה לנו להתמודד איתם, סביר להניח שהדבר הראשון שנשים אליו לב הוא ההתנהגות שלהם. קל מאוד להתמקד רק בהפסקת ההתנהגות המרגיזה, אבל התנהגותם של ילדים, כמו גם של מבוגרים, היא כמו קצה קרחון. הרבה מתרחש מתחת לפני השטח. אנחנו קולטים רמזים על רגשות הילדים והצרכים שלהם משום שהם נראים, ממה שהם אומרים ומאיך שהם מתנהגים. רבים מאיתנו יודעים איך זה לנסות להאכיל תינוק, כאשר פעוט חסר מנוחה דורש גם הוא תשומת לב. כשאנו שמים לב לכך, מה ניתן לעשות? לפניכם שתי אפשרויות:

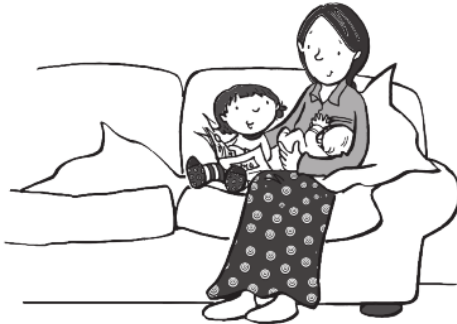
תגובה להתנהגות



הבחנה



תגובה לרגשות



הבחנה



שימו לב, שבתגובתה הראשונה של האם, על אף שהתנהגות הילד השתנתה, המצב לא באמת השתפר עבור אף אחד. בהתרחשות השנייה, האם בוחנת את הסיבות להתנהגות של הילד ומבינה שהוא בעצם מרגיש שלא מתייחסים אליו. היא מגיבה על הצורך שלו בתשומת-לב, והמצב מתייצב.

ההתנהגות שלנו מכוונת לכך, שנקבל מענה לצרכינו, אבל לא תמיד אנחנו עושים זאת בצורה המועילה לנו או לאנשים שסביבנו. הכרה בכך, שצרכים לא מסופקים מניעים את התנהגותם של ילדים לא תמיד מבטיחה שנוכל לענות על צרכים אלה. עם זאת, הבנת הצרכים, במקום רק להגיב להתנהגות, מסייעת לנו לפתור את הבעיות באופן המתאים הן לנו והן לילד.

עוד אודות הצרכים שלנו

בואו נחשוב עוד קצת על התנהגות, רגשות וצרכים. בקטע הקודם דיברנו על הצורך של ילד בתשומת-לב. זהו רק צורך אחד מיני רבים שיש לילדים, ולא רק לילדים, אלא לכולנו. לאורך כל חיינו, יש צרכים רגשיים המשפיעים על רגשותינו ומניעים את התנהגויות שלושת הדברים האלה - צרכים, רגשות והתנהגות - קשורים זה לזה קשר הדוק. נתמקד בצרכים הרגשיים שלנו, על אף שלכולנו יש גם צרכים אחרים (למשל: אוכל, מחסה).

הצרכים הרגשיים שלנו כוללים ביטחון והגנה, תקווה, הבנה, אהבה, שייכות, תשומת-לב, קבלה ואוטונומיה. כלומר, שליטה כלשהי על הקורה לנו. אצל ילדים שצרכים אלה נענים, לפחות רוב הזמן, קיימת סבירות גבוהה, שהם יגדלו עם ביטחון בריא בעצמם ובאחרים וישגשו בחייהם. כבר בילדותם הם יוכלו לחקור את העולם, לפתח את שפתם והבנתם ולהתפתח גם מבחינה חברתית (כפי שראינו ב"תחומי ליבה להתפתחות בריאה" בעמוד 16).

כשהצרכים שלנו אינם מסופקים, עלול להיות לנו הרבה יותר קשה לנהל את החיים. כך אצל ילדים ומבוגרים כאחד, עולה הסבירות שרגשותינו יכריעו אותנו ושנתנהג באופן הגורר צרות.

בהמשך, השתמשנו ברעיון של קרחון, משום שקרחונים ממשיים נחבאים ברובם מתחת לפני הים, ורק כעשירית מהם גלויה לעין. הדבר נכון גם לגבי בני אדם. אנחנו רואים את קצה הקרחון בלבד, שהוא ההתנהגות שלנו. קל לשכוח שהיא רק חלק ממה שהעצום בהרבה, שהוא כל התחושות שאנו חווים. הצרכים המניעים אותנו (המסומנים בחצים) הם כמו זרמים המזיזים את הקרחון בים.

בדוגמה שבעמוד הבא, דמיינו שאתם משחקים עם ילדכם. אתם יכולים לראות שהוא נהנה, כפי שמראה הצד השמשי של הקרחון. שניים מהצרכים הבסיסיים שלו – תשומת-לב והנאה – מסופקים.

אם הילד רוצה להמשיך, כשאתם צריכים לסיים את המשחק, מצב הרוח שלו עשוי להשתנות, כמו שינוי במזג האוויר. הביטוי בצד הסוער כדי לראות מה יכול לקרות. אותם הצרכים כבר לא באים על סיפוקם והילד מביע את תסכולו באמצעות התנהגותו. ייתכן שמתן מענה על צורך אחר – להיות מובן – על ידי זיהוי האכזבה של הילד יעזור לכם להרגיע את התנהגותו.

חשבו על שתי דוגמאות אופייניות להתנהגות ילדכם. תוכלו להוסיפן בקרחון, תוך צלילה מתחת לפני השטח במתן תשובה לשלוש השאלות הבאות:

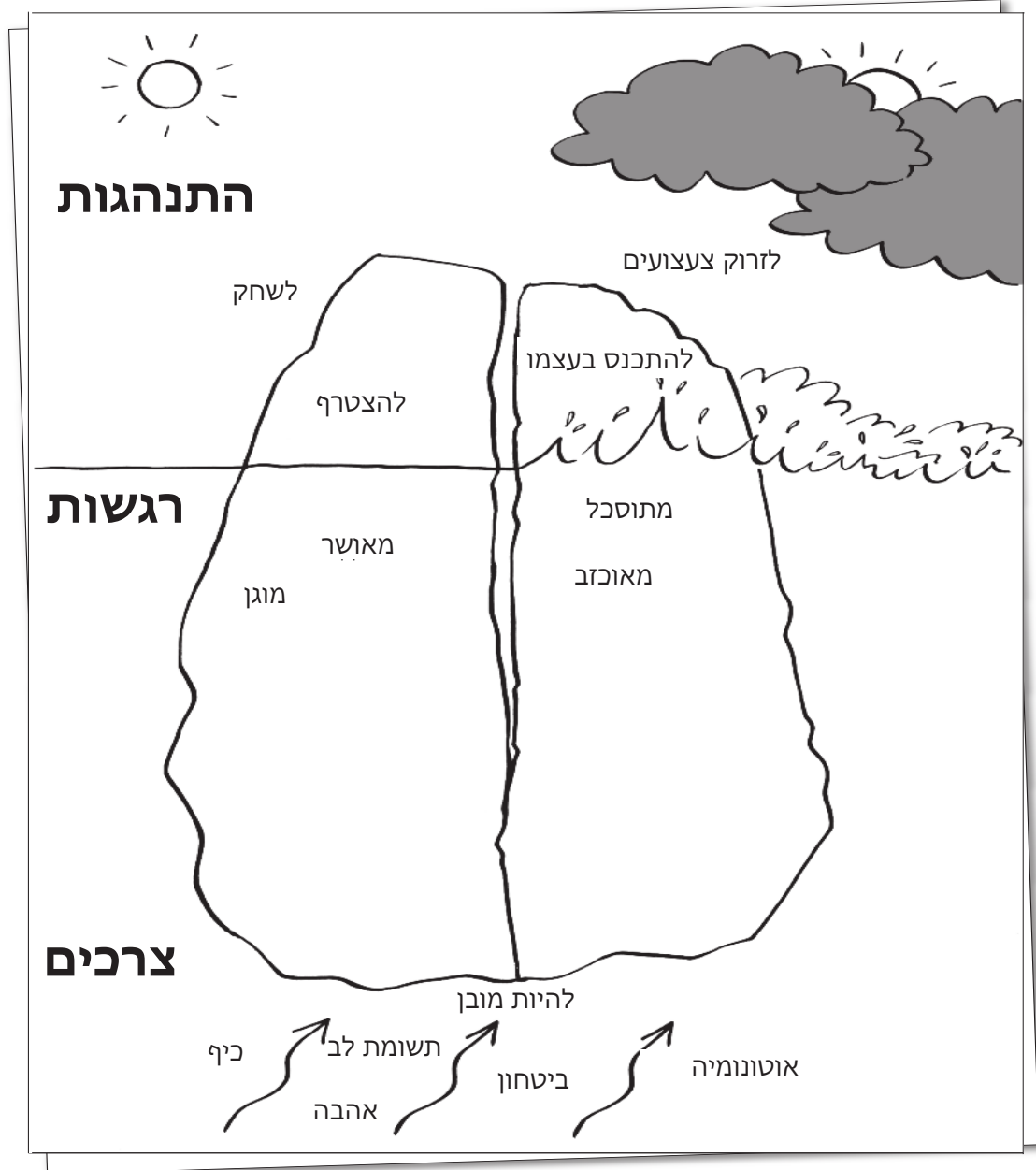
★ מה הילד שלכם עושה?

★ איך הילד שלכם עשוי להרגיש?

★ איזה צורך מניע את הרגשות וההתנהגות של ילדכם?

כשאנו מתמקדים ברגשות ובצרכים, במקום רק לעצור התנהגות, אנו לעתים מגיבים באופן שונה. כיצד מיקוד זה עשוי לשנות את התגובה?

צלילה מתחת לפני השטח



מידע נוסף על איך להתמודד עם רגשותינו ואיך לעזור לילדינו להתמודד עם שלהם, מופיע בעמודים הבאים.

לחשוב על רגשות

הרגשות שלנו הם חלק מהותי מעצמנו. בלעדיהם, היינו כמו רובוטים. הם עוזרים לנו להחליט מה אנחנו רוצים לעשות, הם מסמנים לנו מתי אנו מוגנים, הם מתריעים בפני סכנה, הם מאפשרים לנו לדעת את מי אנו אוהבים ומי אוהב אותנו... ועוד כל כך הרבה. הם כמו תמרורים המסייעים לנו ללמוד מהניסיון שלנו – אנו אנחנו מתייחסים אליהם.

נכון שאנחנו נהנים מרגשות מסוימים יותר מאשר אחרים. זה נפלא להיות מאושרים, נרגשים, מוגנים ולהרגיש בנוח. לעומת זאת, הרבה פחות נעים להיות אומללים, קנאים, עצובים או מוטרדים. כשהחיים קשים, הרגשות שלנו יכולים להיות מייסרים כל כך, עד שלפעמים אנו חושבים שהיה עדיף לא להרגיש כלל. הנאה מהרגשות הנעימים והתייחסות אליהם, יחד עם דרכי התמודדות בריאות ומועילות לרגשות הקשים, יוצרים את מה שנקרא "שלומות רגשית" (emotional wellbeing). כהורים, אנחנו צריכים לעזור לילדינו לגלות איך לעשות זאת. הם חווים את החיים באותה צורה אינטנסיבית כמו מבוגרים, אבל עלולים להתקשות יותר מאיתנו בהתמודדות עם רגשותיהם. בנוסף לכך, ייתכן שטרם יש להם שפה מפותחת מספיק כדי להסביר כיצד הם מרגישים ולכן, במקום זאת, הם מביעים את רגשותיהם באמצעות התנהגותם.

עבור חלקנו, עצם המחשבה על רגשות עשויה לעורר רגשות עזים. במשפחות מסוימות ישנה התעלמות מרגשותיהם של ילדים, והתנהגותם הנובעת מכך, לעתים קרובות, מעוררת מורת-רוח. זו יכולה להיות ביישנות ("נו, אל תהיי ביישנית"), קנאה ("זה נורא לומר שאתה שונא את אחיך"), מצוקה ("אל תהיה כזה מפונק"), כעס ("תפסיקי לצעוק מיד"), גאווה ("אל תהיה כל כך מרוצה מעצמך") או התלהבות ("אלוהים, תירגע"). במשפחות שבהן מתייחסים לרגשות רק לעתים נדירות, ילדים עלולים לגדול ללא יכולת לזהות את רגשותיהם או ללא הזדמנויות ללמוד את המילים שיעזרו להם להביע רגשות.

תוצאה אפשרית למצב זה עשויה להיות שיהיה לנו קשה לאפשר לילדינו לחוות ולהביע את רגשותיהם, הן בגלל שאנו לא יודעים איך להגיב, או כי זה מערער אותנו ואנחנו מרגישים לא בנוח כשהם עושים זאת. במצב כזה, דרוש אומץ רב ועדינות כלפי עצמנו להכיר בכך ולהתמודד עם האתגר הכרוך בתגובה מועילה, כשרגשות אלה צצים בילדינו.

בפרקים הקודמים הזכרנו שימוש באוכל כנחמה או כחיזוק. עכשיו הזמן לחשוב על דרכים נוספות לא כל כך מועילות, שבהן אנו עלולים להתמודד עם רגשות לא נעימים. דרכים אלו יכולות לעזור לנו בטווח הקצר בלבד. למשל: בעת התקף זעם של הבוס, נבון להתנהג באיפוק ולרסן את הרגשות. אבל אם נגיב כך לעתים קרובות מדי, אנחנו עלולים להחמיץ את מה שרגשותינו מסמנים לנו. בטווח הארוך דרכים אלו לא תורמות לבריאותנו.

בתמונות, היצורים המשוננים הם כל רגש כואב או לא נעים שיש לנו. אילו דרכי התמודדות אתם מזהים באנשים אחרים, בעצמכם או בילדיכם? רובנו נוטים להשתמש בכמה דרכים שונות, או אף בדרך אחת עם אנשים מסוימים ובדרך אחרת עם אחרים.

לנסות להתמודד עם רגשות

לקבור / להכחיש



להסתיר / לכסות



להדחיק ("לשמור בבטן")



להתכנס בעצמי



אכילה לצורך נחמה



להדליק טלוויזיה כדי לכבות את התחושות



להטביע את הרגשות בכוס משקה



להתפוצץ / להתפרץ



להאשים / להשליך



דרך בריאה להתמודד עם רגשותינו

כשאנו מסוגלים לזהות את רגשותינו ולהתמודד עם אי הנוחות שהם גורמים לנו, קל לנו יותר לגלות את מה שהם מסמנים לנו ומה אנו יכולים לעשות כדי לעזור לעצמנו. דרך זו מועילה לבריאות הרגשית והגופנית שלנו. אנחנו יכולים לעזור לילדינו על ידי מתן שם לרגשות – שלנו ושלהם – כך שילמדו לספר לנו איך הם מרגישים.

יש ארבעה שלבים להתמודדות מועילה עם רגשות:

להביע

2



להרגיש

1



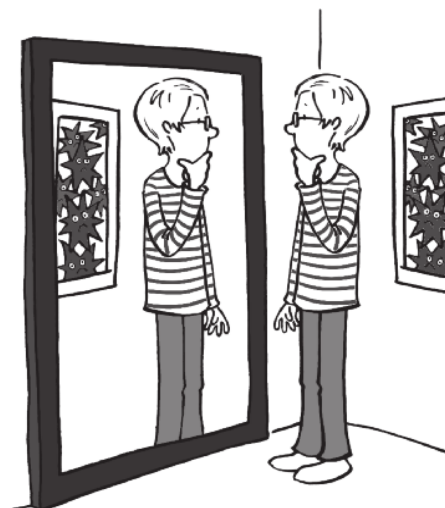
לשחרר

4



להתבונן פנימה

3



להתמודד עם רגשותינו

לפעמים אנו חשים ברגש שנשאר רק לרגע או שניים ואז נעלם. יש פעמים, שאנו מרגישים משהו עוצמתי, אבל יודעים שהתחושה תעבור ואין צורך לדאוג. כשרגשות לא נעימים אינם חולפים, זה עשוי להועיל אם נעצור וניקח זמן להתמודד איתם ואז נוכל לשחרר את עצמנו מהם. כמו כל מיומנות, ככל שמתרגלים אותה – קל יותר לממשה. זוהי דרך להתמודד ביעילות עם רגשות חדשים, כמו גם עם רגשות המלווים אותנו שנים, עוד בטרם הרגשנו בטוחים ואמיצים מספיק כדי להתמודד איתם.

להרגיש - מכאיב ככל שזה יכול להיות, להרשות לעצמנו לחוות את הרגשות בעוצמה מלאה ולהכיר בעוצמתם של רגשותינו הוא הצעד הראשון הפותח את הדלת לשינוי. עלינו להזכיר לעצמנו, שכל הרגשות חשובים ומנסים לומר לנו משהו ושאין רגש שהוא "רע".

להביע - יש דרכים רבות להביע את מה שאנו מרגישים. לעתים, עוזר לנו לדבר על רגשות, לרשום אותם או לציירם, לכתוב עליהם ולהמציא עליהם שירים. האם שמתם לב שכאשר פעוטות מרגישים מתוסכלים הם נוטים לדפוק באגרופים ולרקוע בעקבים? זה דבר נבון לעשות: הם משחררים את ההשפעה שיש לתחושה השלילית על גופם. כל צורה של אנרגטיות טובה לכך. יש אנשים האומרים, שלוקח להם חצי מהזמן לעשות את מטלות הבית או לחפור ערוגה בגינה כשהם כועסים! זה שונה מהשתוללות, שהיא יותר כמו פצצה מתקתקת ונוטה להסתיים עם משהו שנשבר או מישהו שנפצע. התעמלות, למשל, מפחיתה אדרנלין וקורטיזול ומגבירה את האנדורפינים, הגורמים לתחושה טובה.

להתבונן פנימה - כשאנחנו מסוגלים "להביט לרגשותינו בעיניים", להעניק להם שם ובאמת להכיר בעצמה שלהם, אנחנו מוצאים שקל יותר להקשיב למה שהם מספרים לנו וללמוד מהם. במקרה כזה, קל לנו יותר להחליט מה לעשות לגבי המצב שהצית את הרגשות האלה. כך, בהדרגה, הם מאבדים מהשפעתם עלינו והופכים להיות עצמתיים פחות. לפעמים, החשיבה על רגשותינו ועל המצבים המעוררים אותם, מסייעת לנו לבחון אותם מכיוון חדש ולהעניק להם משמעות אחרת

לשחרר - לעתים, דרושים רק רגעים ספורים על מנת להגיע לשלב זה של שחרור, אם כי, לרוב, עם רגשות עזים צריך יותר זמן כדי לעבור את השלבים המוקדמים ולהגיע לנקודה זו. אם יש לנו רגשות כואבים מאוד או כאלה הקיימים כבר זמן רב, נידרש למאמץ רב ואולי אף לעזרה ממקור מקצועי כדי להתמודד עמם. אם אנחנו נוטים להגיב בעצמה למצבים שאחרים לוקחים בקלות, מגלים שאנחנו מדוכאים די הרבה, או שומרים טינה לזמן רב, ניתן להבין שיש לנו עוד עבודה רבה לעשות בכיוון של שחרור.

הקסם של האמפתיה

מהי אמפתיה?

למילה "אמפתיה" משמעויות שונות, לכן חשוב להיות ברורים במיוחד לגבי המשמעות שאנו מתכוונים אליה.

יש אנשים המציעים "ללכת קילומטר בנעליו של אחר" לפני שאנחנו שופטים את תגובתו למצב מסוים. הבעיה עם רעיון זה, שהוא גורם לחשוב איך אנחנו היינו מרגישים במצב הזה – אבל עדיין אין לנו מושג איך האחר מרגיש עם מה שקורה לו. ההתמקדות היא עדיין בנו ולא באחר. אנשים אחרים אומרים, שלא ניתן לחוש אמפתיה כלפי מישהו העובר חוויה שאנחנו לא חווינו בעצמנו. אמפתיה היא ניסיון להתחבר לתחושותיו של האחר ולא להזדהות עם האירועים שבחיינו. אם אנו יודעים מה זה להרגיש אובדן, אכזבה, שמחה, זעם, כאב, תקווה, אשמה, התרגשות וכל שאר הרגשות הקיימים, הרי שאנחנו יכולים ללמוד לזהות רגשות אלה באדם אחר, בלי לייחס חשיבות לאירוע המסוים שעורר אותם.

אנו נולדים עם היכולת לאמפתיה. אולי שמתם לב שכשאתם מרגישים אומללים התינוק שלכם נוטה להיות עצבני, כי הוא חש ברגשות שלכם. זאת, מכיוון שלמוחות המדהימים שלנו יש "נוירוני מראה" (mirror neurons), המסייעים לנו ללמוד מיומנויות חדשות על ידי העתקה ממה שאחרים עושים וגם מאפשרים לנו לחוש ברגשות של אחרים.

כיצד נוכל לתאר אמפתיה בצורה הטובה ביותר? אמפתיה היא קשב להרגשה של אדם אחר. קשב זה מבטל את האשמה או את הביקורת על התנהגותו. לעתים קרובות, אנו יכולים לחוש כיצד אדם אחר מרגיש, אם אנו מקדישים תשומת-לב מיוחדת ודעתנו לא מוסחת על ידי הרגשות שלנו עצמנו. איננו יכולים להניח שמישהו מרגיש אותו דבר כמונו במצב דומה – אנחנו צריכים להקשיב לו עם ראש ולב פתוחים ולנסות להבין את נקודת המבט שלו.

מה עוזר לנו להיות אמפתיים?

שלושה דברים מסייעים לנו להיות אמפתיים:

- ★ מודעות לרגשות שלנו וקבלתם.
- ★ אוצר מילים המאפשר לנו לזהות כיצד אנחנו מרגישים ומה אחרים עשויים להרגיש.
- ★ התעניינות באמת ובתמים באחרים ורגישות כלפיהם.

אמפתיה היא רכיב קסם במערכות יחסים. היא עוזרת לנו להרגיש קרובים, להבין ולהרגיש מובנים ולחלוק אושר של אחרים, כמו גם לספק תמיכה כשהם טרודים. היא מסייעת לנו לספק את הצרכים הרגשיים של ילדינו, לעודד אותם לזהות ולהביע את תחושותיהם ולבנות את אוצר המילים הרגשי שלהם. כשאנחנו קשובים לילד ונותנים שם ותגובה לתחושתם, הרי שבכך אנחנו מספקים צורך חשוב: להיות מובנים. זה עוזר להם להתמודד עם רגשותיהם. אנחנו עשויים להיות מופתעים עד כמה התנהגותם נרגעת במצב כזה.

להלן דוגמאות לדרכים אמפתיות ופחות אמפתיות שבהן אנחנו עשויים להגיב לרגשות של ילדינו.

תגובות אמפתיות

אמפתיה

אתה נראה כל כך עצוב, שהשארנו את דובי אצל סבתא. זה בסדר לבכות.



הרגעה/הסחת דעת

נביא את דובי מסבתא מחר. תראה, הנה הארנב שלך.



אמפתיה

אני רואה שאת ממש מתרגשת מהקרקס!



איום

אם לא תתנהגי יפה אנחנו חוזרים מיד הביתה.



אמפתיה

השקעת המון זמן במגדל שלך, לא פלא שאת כועסת.



סימפתיה/ייעוץ

אוי מתוקה, ממש חבל. נסי לבנות אותו על רצפת המטבח במקום.



אמפתיה

אני יודעת שנמאס לך חמוד, אבל זה לא בטיחותי בשבילך לרוץ פה.



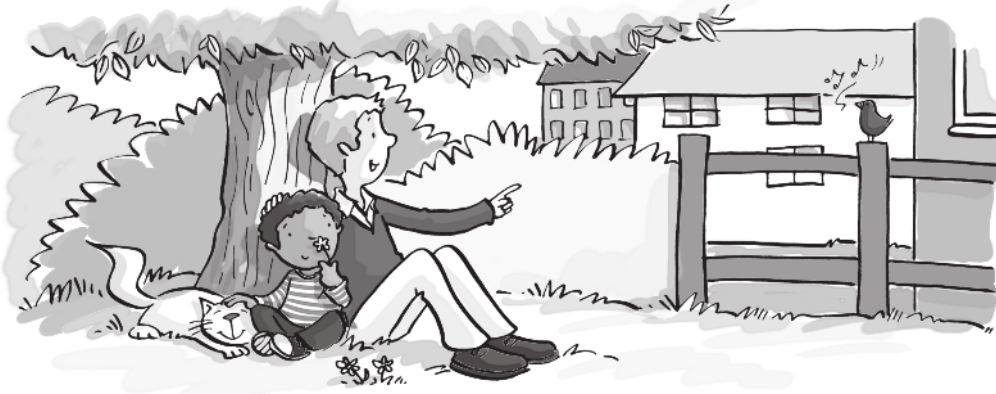
הקנטה/נזיפה

אתה לא עשוי עץ, אתה יכול להתכופף! עכשיו שב ותפסיק לעשות כזו מהומה.



שחרור לחץ, יצירת שלוה

כשאנחנו מאוד לחוצים, רגשות ומחשבות כואבים עשויים להציף אותנו. לפעמים, זה סימן שאנחנו זקוקים לזמן כדי להתמודד עם הרגשות שלנו, בדרכים שבחנו בקטעים האחרונים ולפעמים, מועיל למצוא דרכים להתעשת כשרגשותינו יוצאים מכלל שליטה. תשומת לב לחושים הפיזיים – ראייה, שמיעה, ריח, טעם ומישוש – עשויה לסייע לנו להירגע. לעתים, אנחנו יכולים למצוא דברים המשלבים שני חושים, או אף יותר, על מנת להתעשת ולהירגע ביתר קלות.



להלן רעיונות אחדים לדרכים שבעזרתן תוכלו להתעשת (שימו לב: שימוש בחוש הטעם כדי להתעשת אינו זהה לאכילת נחמה!). אם תוסיפו את הדרכים המועדפות עליכם לרשימה, יהיה לכם מאגר גדול לבחור ממנו כשתרגישו לחוצים.

הירגעות

לצאת החוצה ברוח או בגשם

להדליק נר ריחני

יוגה

ללטף חיית מחמד

ללוש בצק

להריח פרחים

להקשיב לציפורים או למוזיקה

לטעום לימון

להשתמש בקרם ידיים

להתבונן בעצים או בעננים

לקבל עיסוי

מקלחת חמה וקרה

ריקוד

לנוח באמבטיה



רעיונות נוספים ראו בעמוד 32.

בואו נקשיב

כפי שראינו, אחד השלבים בהתמחדדות עם רגשותינו הוא הבעתם. כשאנחנו מרגישים צורך לדבר, אנחנו גם צריכים מישהו שיקשיב לנו. דיבור יכול להיות משכך לחצים מצוין, במיוחד כשהמאזין קשוב לרגשות שלנו ולצרכים הנסתרים מאחורי התגובות שלנו. סביר להניח, שרובנו חווינו תחושה זו, זוהי אמפתיה בפעולה.

לדעת להקשיב היטב זו אמנות. אין זה קל להקשיב לאחר ולא לחשוב את המחשבות שלנו, להתרכז רק בדובר ולא להפריע לו במהלך דבריו, כדי להביע את דעתנו על הדברים שאנו שומעים. להקשיב עם כל תשומת הלב שלנו זו אכן עבודה קשה. בדרך כלל, הדובר יכול להרגיש אם אנחנו באמת מקשיבים לו או לא, משום שתנועות הגוף והבעות הפנים שלנו עשויות להסגיר אותנו די בקלות.

ילדים קטנים מפטטים איתנו ללא הרף ואוהבים את תשומת הלב שלנו, אבל לפעמים יש לנו דברים אחרים שעלינו לעשות. כשאנחנו יכולים להגיב באופן מלא (במקום להתעלם, או פשוט לומר "המממ", להפריע להם בדברים או לתקן אותם) אנחנו בעצם מלמדים אותם לדבר בצורה רהוטה. יתרון נוסף הוא, שאם נעשה זאת בחיי היומיום, הסבירות עולה שהם יפנו אלינו כשהם טרודים, לא רק כשהם קטנים, אלא גם כאשר הם מתבגרים. כך גם הם לומדים להיות מאזינים טובים בעצמם.

הקשבה



חוסר הקשבה



אין בעיה לומר "אני צריכה עכשיו לסדר את הקניות ולאחר מכן אשמח לשמוע הכול על הדינזאורים שלך". ילדים לומדים להמתין, אם ניתן להם את תשומת הלב שלנו כשאנו מבטיחים זאת.

להלן דוגמה: להיות מוסחים על ידי המחשבות שלנו.

הקשבה



חוסר הקשבה



בואו נתבונן ונסכם

אולי תרצו לקחת כמה דקות כדי לחשוב איך אתם מרגישים עכשיו, בסוף פרק זה. הפרק, כפי שקראתם, איגד מספר רעיונות שנגענו בהם לאורך הספר, הדגיש את החשיבות של השלומות הרגשית שלנו ובחן דרכים שבהן אנחנו יכולים לעזור לילדינו הצעירים לפתח תגובה בריאה לרגשותיהם. קריאת פרק זה היא אתגר עבור אנשים מסוימים, משום שחשיבה לאחור על רגשות ישנים עשויה להכאיב, כמו גם ההבנה, שלא תמיד התמודדנו עם הרגשות של ילדינו כפי שהיינו רוצים. חשוב לזכור, שכל מאמץ שנעשה מעתה והלאה – עבור עצמנו ועבור ילדינו – יועיל, לנו ולהם, בעתיד.

כמו תמיד, להלן רעיונות אחדים לדברים שייתכן שתמצאו לנחות הקשורים לנושאים שבהם דנו. ייתכן, שהדבר החשוב ביותר לעשות הוא להתמקד בדרכים להרגיע את עצמכם אם אתם חשים מוטרדים בשל משהו שבחנו בפרק זה.



הורים מספרים

“אני רוצה לחשוב יותר על רעיון הקרחון – שצורת ההתנהגות של הילדים שלי לא נועדה רק לעצבן אותי, אלא מצביעה על כך שמהו קורה מתחת לפני השטח.”

“אני אוהב את הרעיון של הרגשות המשוננים ואיך להתמודד עמם.”

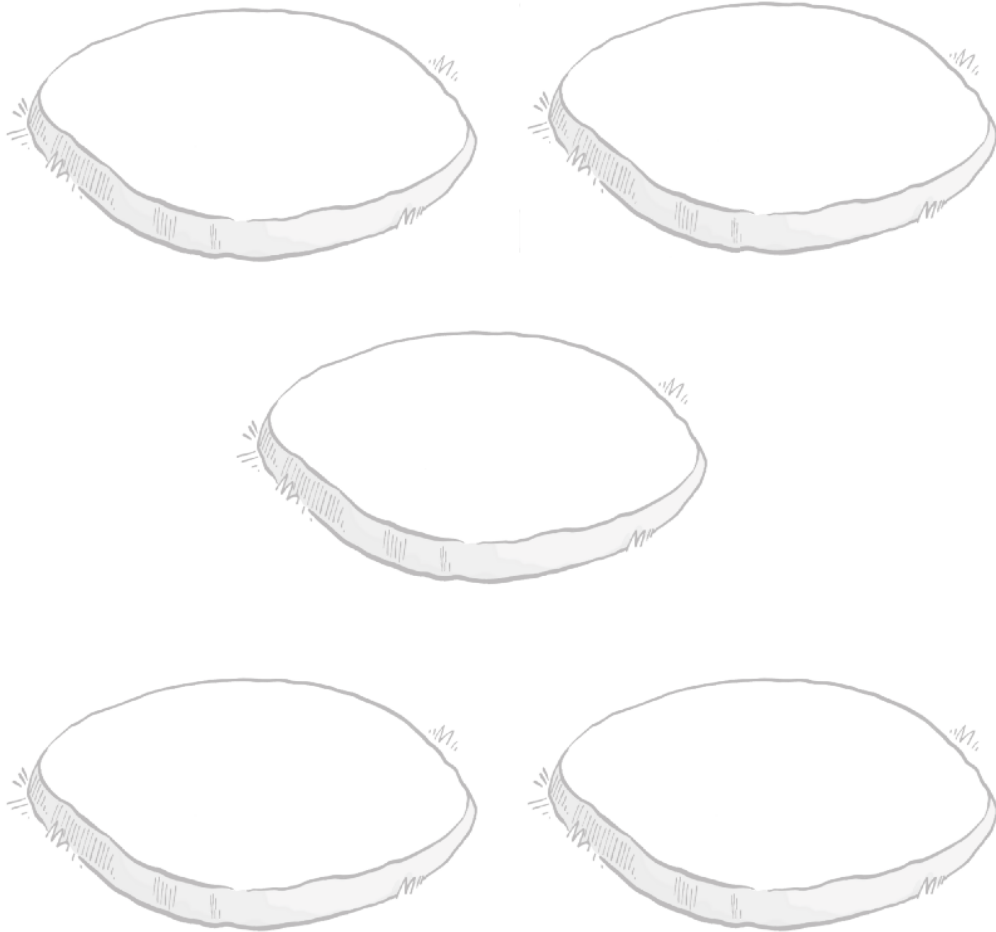
“כשהייתי ילדה לא ציפו מאיתנו להרגיש משהו, אלא פשוט לעשות מה שאמרו לנו ולהיות תמיד שמחים, אז שמרתי הרבה בבטן במשך השנים. עכשיו אני תוהה אם אני מצפה לאותו דבר מהילדים שלי.”

“אמפתיה היא מילה חדשה עבורי. אני אוהבת את הרעיון של לנסות להיות קשובה לרגשות של אחרים.”

“תמיד חשבתי שאני מקשיב טוב, אבל עכשיו אני כבר לא בטוח.”

אבני הדרך שלי לשינוי

באילו צעדים תנקטו כתוצאה מקריאת פרק זה על מנת להעניק למשפחתכם התחלה טובה בחיים? שימוש באבני הדרך יסייע לכם לרכז את הרעיונות שלכם לגבי דברים שתרצו לחשוב עליהם ודברים שתרצו לעשות.



רעיונות של א' ב' ג'

- בפעם הבאה שתרגישו שקשה להשתלט על ההתנהגות של ילדכם, תנו לקרחון לעזור לכם לחשוב על הקורה אצלם.
- נסו לפנות זמן ולהקשיב למה שיש לילד שלכם להגיד.
- השתמשו בתרשים "תחומי ליבה להתפתחות בריאה" בעמוד 130, כדי לבדוק את הדרכים שבהן עוזרת התמקדות ברגשות בנתינת התחלה טובה בחיים – ולא רק מבחינה רגשית.



התנהגות היא רק
קצה הקרחון - בואו
נצלו מטה ונגלה את
הרגשות

יזכיר איש
מובילים ל
זהיות

עו
א
מסייע
ז

זהיות פעילים זו
הגלה הגיונית

הירגשות תורמת
אשמות שלנו

אנחנו לא צריכים אלמד את
היזמים יחד אשק. אנחנו פשוט

אמפתיה היא שרביט
הקסם של ההורה

לשוב לתאר ב
את את הדברים
שאנו מדריכים
לצביהם ואת הסיבו
לצביים שאנו גולקיי

הצעדים שבהם אנו נוקטים

שוב הגענו לנקודה טובה על מנת לחשוב על הפרק האחרון ועל רעיונות אבני הדרך שלכם. עכשיו מתאים לעצור ולחשוב מה השתנה אצלכם ובמשפחתכם. לדוגמה, האם שמתם לב שכשאתם מתמקדים ברגשות של ילדיכם, התנהגותם נוטה להשתנות? או אולי שמתם לב שאתם מודעים יותר לרגשות שלכם ולהתמודדותכם עמם?

כל מה שאתם עושים, כדי לעזור לעצמכם ולמשפחתכם להתמודד עם רגשות עזים בדרכים בריאות, תורם לילדיכם להתחלה טובה בחיים. עתה, יש לכם הזדמנות לרשום איך הדברים מתקדמים אצלכם ואילו שינויים תרצו לבצע לאחר קריאת הפרק הקודם.



דברים שניסיתי

איך הלך?

רעיונות נוספים

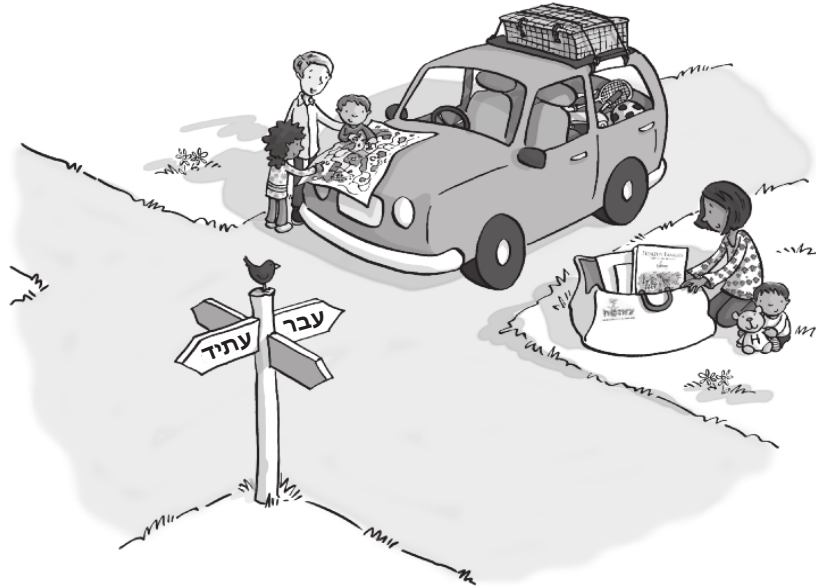
הורים מספרים

“ציירנו קרחון ושמנו אותו על המקרר. כשיש בעיה, כולנו מציירים פרצופים מתחת לגלים כדי להראות איך אנחנו מרגישים. עוד מוקדם לדעת, אבל אני חושב שזה עוזר.”

“ממש דאגתי כשהבנתי שאני בכלל לא יודעת מה הילד שלי מרגיש – אני פשוט נעשית מתוסכלת כשהוא סוער. אני מבינה, שאני כנראה מחמירה את המצב כשאני מתחילה לצעוק, אז אני מנסה להבין מה קורה אצלו.”

“אני יכולה ללכת לאיבוד בתוך הראש שלי כשאני לחוצה. אהבתי את הרעיון של ‘להתעשת’ – זה היה טוב להיזכר גם במילוי המצברים שלנו. הבנתי שגם לי מגיע שיטפלו בי.”

יצירת המסגרת



הגענו לפרק האחרון של תכנית א' ב' ג'. נקבץ בו את כל מה שחשבנו עד כה ונתחיל לתכנן מה יעזור לכם להמשיך ביישום התכנים שבהם עסקנו בתכנית גם בעתיד. נעודד אתכם:

- ★ לשים לב להצלחות שכבר היו לכם ולזהות דרכים לפתור דברים שעדיין מהווים אתגר.
- ★ לעבור על המטרות המשפחתיות שלכם ולבחון עד כמה התקרבתם להשגתן.
- ★ לארוז את ארגז הכלים של א' ב' ג' לשלבים הבאים בהרפתקת החיים של משפחתכם.

אם את בהיריון...

מבט לעתיד הוא משהו שאנחנו עושות הרבה כשאנחנו מצפות לתינוק – הן אל הלידה עצמה, והן לכל השמחות והאתגרים שבדרך. לעתים, יש גם תחושה של סוף, בייחוד כשמדובר בתינוק ראשון. מה שלא יקרה, החיים אף פעם לא יהיו בדיוק אותו דבר ברגע שאנחנו הופכים להורים! אנו מקווים שהספר נתן לך רעיונות ומידע מועילים עבורך ועבור משפחתך, ושארגז הכלים של א' ב' ג' יהיה לך לעזר ויסייע לך להרגיש בטוחה ושאת מסוגלת להעניק לתינוקך התחלה טובה בחיים.



בואו נזהה פתרונות

לרובנו נטייה לחשוב, שקל יותר לזהות מה רע מאשר מה טוב, או מה שלא מתקדם בצורה טובה לעומת מה שמתקדם כמצופה. לעתים, אנחנו ביקורתיים מאוד כלפי עצמנו, מה שעלול לגרום לנו לתחושה שלילית או לווייתורים. אבל יש דרך נוספת להסתכל על השינויים שאנו מבצעים.

זיהוי פיתרון

שכחתי לשים פרי בתיק האוכל של הילד, אבל כן זכרתי שלוש פעמים השבוע.



זיהוי בעיה

אוי לא, התכוונתי לשים פרי בתיק האוכל של הילד, חו הפעם השנייה השבוע שכחתי.



המצב הזה, בשני המקרים ההורה שכח לשים פרי בתיק האוכל של הילד, אבל הגישה של ההורה שונה. הגישה החיובית אמנם לא פותרת את המצב, אבל מדרבנת אותו להמשיך ללמוד ולהפיק לקחים.

בפרק 1 הזמנו אתכם לרשום מה כבר מתקדם בצורה טובה במשפחה שלכם. בואו נעשה זאת שוב, כדי לעזור לכם להתמודד עם הדברים שעדיין אינם כפי שהייתם רוצים. רעיונות יכולים לצוץ בקלות ואם לא, אנא עיינו בפרקי הספר השונים.



אתגרים

להיות פעילים יותר בסופי שבוע

איך להתמודד איתם?

מאפשרים לילדים לעזור לנו לתכנן פעילות לחפש אירועים מקומיים וללכת אליהם

מה הולך טוב

קונים אוכל בריא יותר

איך אנו עושים זאת?

אנחנו מכינים רשימת קניות – ונצמידים אליה

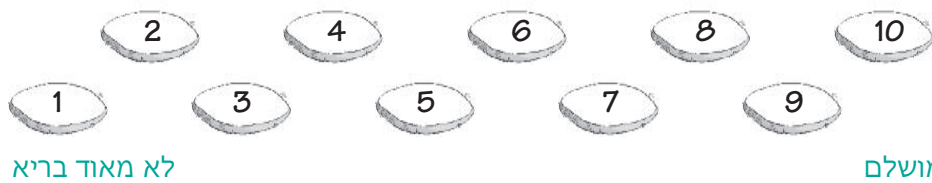
המטרות המשפחתיות שלי 2

בתחילת התכנית, בחנו למה אנו מתכוונים ב"אדם בריא" ומה נותן לתינוקות ולילדים קטנים התחלה טובה בחיים. לאחר מכן, הזמנו אתכם לחשוב מהן ציפיותיכם מהתכנית ומהן המטרות המשפחתיות שלכם. אנו מקווים שתשתמשו בהזדמנות זו להתייחס להתקדמות שלכם.

להלן שתי קבוצות נוספות של אבני דרך עם דירוג מ-1 עד 10, כדי שתוכלו לסמן את התקדמותכם על ידי שאילת אותן שאלות כמו קודם.

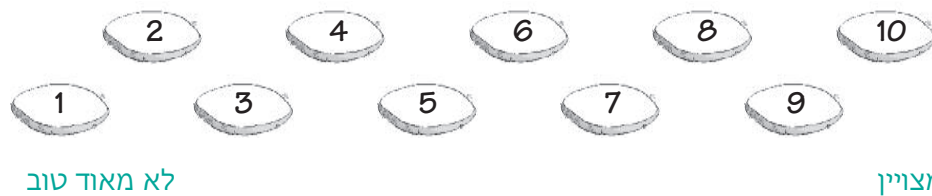
אורח החיים הבריא שלי

איך הייתי מדרג את אורח החיים שלי כרגע?
כמה בריא הייתי רוצה שאורח חיי יהיה?



הצרכים של ילדיי

עד כמה אני מצליח לתת התחלה בריאה לחיים לתינוק/לילד שלי?
עד כמה בריאה אני רוצה שההתחלה שלהם תהיה?



רוב ההורים שמחים לגלות שהם התקרבו אל עבר המטרות שהציבו לעצמם בתחילת התכנית (ראו עמוד 17). אנו מקווים שגם אתם.

הורים רבים מוצאים, שבנוסף לשינויים שהם ידעו שהם רוצים לבצע, תכנית א' ב' ג' הדגישה בפניהם תחומים אחרים הקשורים לחיי משפחתם, שכן מתקדמים. לאורך הדרך, ייתכן שההורים שמו לב לדברים שלא תמיד היו מודעים אליהם וכעת הם חשים בטוחים יותר שהם יכולים לשנותם.



בואו נתבונן ונסכם: מבט קדימה

כעת, בואו נחשוב על העתיד. כל סוף הוא גם התחלה וסיום התכנית הוא זמן טוב לבצע הערכה ולחשוב על הדברים שלמדתם, מה בא לכם בקלות עכשיו ואילו כלים שברשותכם יסייעו לכם ולמשפחתכם להישאר במסלול הבריא שמתאים לכם.

להלן ארגז הכלים של א' ב' ג'. ארזנו את הספר לתוך הארגז והוספנו כמה רעיונות שיעזרו לכם להתחיל. מה עוד מועיל לכם ולמשפחתכם בקיום אורח חיים בריא ובמתן התחלה טובה לילדיכם בחיים?



ארגז כלים של א'ב'ג'

מילוי המצברים שלי

שימוש בקבוצות המזון



קשב

תחומי ליבה להתפתחות בריאה

אנו מאחלים לכם בהצלחה וכל טוב בעתיד עם משפחתכם!

תרשימים



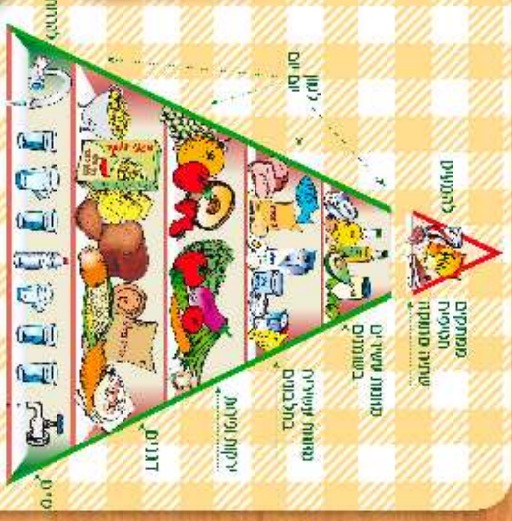
תחומי ליבה להתפתחות בריאה

להעניק לילדים התחלה נהדרת לחיים...

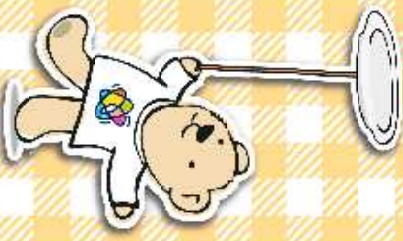


© 2011 כל הזכויות שמורות לרשות החינוך המרכזית של משרד החינוך

פירמידת המזון בצלחת



פירמת המזון החדשה - סמלון לבריאות



www.health.gov.il

© 2015 כל הזכויות שמורות לרשות הבריאות - אגף הבריאות והתזונה



מהו גודל מנה? דוגמאות לפי גיל

יש לציין שהמזונות המופיעים בטבלה מהווים מספר מצומצם של דוגמאות להמחשה וישנם מזונות רבים נוספים.

קבוצת המזון	מס' מנות ביום	בני שנה ושנתיים	בני 3 ו-4 שנים
דגנים: לחם, אורז, פסטה (עדיפות לדגנים מלאים), בטטה, תפוח אדמה, כוסמת, שיבולת שועל	3-4 ביום	1 פרוסת לחם 1 תפוח אדמה קטן מבושל 3 כפות פסטה מבושלת 2 כפות אורז מבושל 3 כפות דגני בקר ללא תוספת סוכר	1 פרוסת לחם 2 תפוחי אדמה קטנים מבושלים 4 כפות פסטה מבושלת 3 כפות אורז מבושל 5 כפות דגני בקר ללא תוספת סוכר
ירקות ופירות	5 ביום	1/2 תפוח חתוך 1 כף ירקות מבושלים 5 ענבים חתוכים לרבעים 4 מקלות גזר מבושל 1/2 עגבנייה חתוכה	1/2 תפוח גדול חתוך 2 כפות ירקות מבושלים 8 ענבים חתוכים לחצאים 6 מקלות גזר מבושל 1 עגבנייה חתוכה
מזונות עשירים בחלבונים: בשר, דג, ביצים, קטניות	1.5 ביום	1 חתיכה קטנה של עוף 2 כפות דג ללא עצמות וברוטב ביצה אחת 2 כפות שעועית/עדשים/מבושלות	1 חתיכה של עוף 3 כפות דג ללא עצמות וברוטב ביצה אחת 3 כפות שעועית/עדשים/מבושלות
חלב ומוצרי חלב	3 ביום	1/2 כוס חלב (100 מ"ל) 2 כפות יוגורט (לא ממותק) 2 כפות גבינה לבנה/קוטג'	3/4 כוס חלב (150 מ"ל) 3 כפות יוגורט (לא ממותק) 3 כפות גבינה לבנה/קוטג'
מזונות עשירים בשומנים	1 ביום	1 כף אבוקדו 1 כף טחינה 1 כפית חמאת בוטנים לא ממותקת 1 כפית שמן	כף וחצי אבוקדו כף וחצי טחינה 1 כף חמאת בוטנים לא ממותקת 1 כף שמן
מתקנים וחיטופים עתירי שומן, סוכר או מלח	0-1 ביום*	4 יחידות צ'יפס מנה קטנה של עוגה 1 ביסקוויט/עוגייה כף גלידה 1/2 כוס שתייה ממותקת	6 יחידות צ'יפס מנה בינונית של עוגה 2 ביסקוויטים/עוגיות 2 כפות גלידה כוס שתייה ממותקת

* מומלץ כמה שפחות. זו לא קבוצה הכרחית לגדילה נאותה ולתזונה בריאה.

מומלץ להרבות בשתיית מים לאורך כל היום בארוחות וביניהן. מי הברז בישראל מומלצים לשתיה.

© 2015 כל זכויות הנושא בעברית שמורות לג'ניט ישראל-אשלים ולמשרד הבריאות



אינדקס

הכרת מזונות מוצקים / משלימים 87-84
הנקה 60
הכוונה וחלוקת שבחים 45
המטרות המשפחתיות שלי 17, 67, 126
העדפות טעם 28, 54, 84, 86
הצבת גבולות 43
הצרכים של ילדיי, דירוג עצמי 17, 67, 126
הקסם של אמפטיה 114
הקשבה 117
הקשבה ותגובתיות
בהאכלה 57-59
וסגנונות הורות 70, 41-43
לרגשות 115, 117
הרגלי אכילה 55-61
בריאים ובריאים פחות 56
והאכלה מבקבוק 60
והנקה 60
הרגלי אכילה בריאים 56
הרגלי אכילה משפחתיים, שאלון 55
הרגלי הפעילות המשפחתיים שלנו 73
הרגלים בריאים – היישר מההתחלה 60-61
השגת מטרותיי 18
התחלה טובה 13
התכוונות
והאכלה 57-59
ורגשות 107-117
התכוונות לזמני ארוחה 57-59
התנהגות ילדים 41-42, 107-110
אמפטיה ו- 115
גבולות ל 43
תגובה ל 107
התנהגות, רגשות וצרכים 107-109
התפתחות ילדים 16

ו

ז

זמן לעצמי 32
זמן מסך 75

ח

חיזוקים, מערכת משפחתית 46-47
חיזוקים, נתינת אוכל כ- 46, 55, 56, 110

ט

טיפים מומלצים לאיזון המאכלים שאנו אוכלים 31
טיפים מומלצים להרגלי אכילה משפחתיים 61
טיפים מומלצים לקווים מנחים משפחתיים 43
טיפים לעידוד ילדים להיות פעילים 74
טלוויזיה, ראו זמן מסך

א

אבני הדרך שלי לשינוי 17, 21, 35, 49, 63, 77, 102, 119, 126
אורח חיים בריא, דירוג עצמי 17, 67, 126
איזון הצלחת 29
אכילה בריאה, ראו לאכול בריא
אמנות האיזון 1: מה אנחנו אוכלים? 28-31
אמנות האיזון 2: זמן לעצמי 32
אמפטיה 114-115, 117
ארגז כלים של א'ב'ג' 127
ארוחות ביניים ונשנושים 27, 29, 44, 83, 98
ארוחות מותאמות אישית 90
ארוחות משפחתיות 83
ארוחת עשר 83

ב

בואו נאכל בריא 83
בואו נבחן את תוויות המזון 99-100
בואו נזהה פתרונות 125
בואו נקשיב 117
בואו נתבונן ונסכם 20, 34, 48, 62, 76, 101, 118, 127
בחירות מודרכות 70-71
בחירת ארוחת ביניים 98
בטיחות ומתן בחירה 71

ג

גבולות, הצבת 43
גודל המנות / מספר מנות 88-92
גמילה מהנקה 84-87

ד

דרך בריאה להתמודד עם רגשותיו 112

ה

האכלה מבקבוק 60
האכלה קשובה 58
האכלת תינוקות וילדים בגיל הרך 57-61, 83-93, 98
מובלת על ידי הילד לעומת מובלת על ידי ההורה 61
הגיע הזמן להיות פעילים 72
הורות, סגנונות 41-43
במתן בחירות 70
הורים מספרים 20, 25, 34, 39, 48, 53, 67, 76, 81, 101, 105, 118, 123
הירגעות 116
היריון, אם את ב- 12, 26, 40, 54, 69, 82, 106, 124
הכוונה תיאורית 45

שימוש בידיים 91-90
תרשים צבעוני 132
מנות יומיות 92
מערכות חיזוקים משפחתיות 47-46
משחק פעיל 75
משפחה, קווים מנחים 44-43
מתי להשתמש בפירמידת המזון בצלחת 30
מתן בחירה מודרכת 71

נ

נתרן, צריכה מרבית מומלצת ליום 97

ס

סגנונות הורות 43-41
ובחירות מודרכות 71-70
סוכר: עובדות על מזון 96
סימני רעב ושובע 58, 60-61, 86, 91

ע

עובדות נוספות על אוכל 1: שומן 94-93
עובדות נוספות על אוכל 2: פחמימות 95
עובדות נוספות על אוכל 3: סוכר 96
עובדות נוספות על אוכל 4: נתרן 97
עוד אודות הצרכים שלנו 108
עקביות 44-43

פ

פיצה, שיפור המאזן 31
פירמידת המזון בצלחת 131
פתרונות, זיהוי 125

צ

צלילה מתחת לפני השטח 109
צרכים
התנהגות, רגשות ו 109-107
ודרישות 47-41
להיות קשובים ל- 114, 117
של ילדי 17, 67, 127
הצעדים שבהם אנו נוקטים 25, 39, 53
123, 105, 81, 67

ק

קווים מנחים משפחתיים 61, 44
טיפים מומלצים ל- 43
קרחון התנהגות, רגשות וצרכים 109
קרשי קפיצה לשינוי 19
קשובים
בהאכלה 61-57
וסגנונות הורות 41-42, 70
לרגשות 105-115

י

ידיים, שימוש לגודל מנות 88, 91-90
יצירת המסגרת 12, 26, 40, 54, 69, 82, 106, 124
יתרונות הפעילות הגופנית 74

כ

ל

לאכול בריא 55-62, 83-100
להיות פעילים 72-75
להתמודד עם רגשותינו 113
לוח מודעות 24, 38, 52, 66, 80, 104, 122
לחץ, שחרור 116
לחשוב על רגשות 110
למה אנו אוכלים 54-55
למידת מיומנויות חדשות 68
לנסות להתמודד עם רגשות 111
לשחרר את הרגשות שלנו 111-113
לתת לילדים בחירה 70

מ

מאכלים שיש להימנע מהם 86-87
מה אנחנו אוכלים 27-30
דמויות לחיקוי 28
מה המזונות תורמים לנו 30
מה מצליח לכם 18
מהו אדם בריא 14
מהי התחלה בריאה 15
מוח 16
מזון 27-31, 83-100
והרגלי אכילה 55-61
להימנע ממנו 86
מלח/נתרן 97
סוכר 87, 96
פחמימות מורכבות (עמילן) 95
פחמימות פשוטות (סוכרים) 95
קבוצות המזון 29-30
קבוצת הדגנים 30, 95
קבוצת הירקות וקבוצת הפירות 30
קבוצת המזונות העשירים בחלבונים 30
קבוצת המזונות העשירים בשומנים 30
שומן 93-94
תוויות 99-100
מזונות ראשוניים ומאכלי אצבע 83-87
מילוי מצברים 32-33
ממתקים 96, 100
ממתקים 91, 95-96
מנות וגודל מנות 88-92
קבוצות מזון 91-92

ר

רגשות

- דרכים בהן אנו מתמודדים עם 108-111
- דרכים בריאות להתמודד עם 112-113
- התנהגות, צרכים ו 105-110
- נעימים/לא נעימים 111
- לחץ 116
- לחשוב על 110
- של ילדים 42, 107-110, 115, 117
- תגובות ל- 107
- רעיונות למערכות חיזוקים משפחתיות 47
- רעיונות של א' ב' ג' 21, 35, 49, 63, 77, 102, 119

ש

שאלון

- הרגלי האכילה של המשפחה שלי 55
- הרגלי הפעילות המשפחתיים – כמה פעילים אנחנו 73
- שבח תיאורי 45, 46
- שומן: עובדות על אוכל 93
- שומנים בלתי רוויים 93
- שומנים רוויים 94
- שחרור לחץ, יצירת שלווה 116
- שינוי 18
- המאכלים שאנו אוכלים 29, 31
- זיהוי פתרונות ל- 125
- קרשי קפיצה ל- 19
- שינויים שאנו יכולים לבצע 18
- שיפור המאזן, פיצה כדוגמה 31
- שעון המיומנויות החדשות 68
- שלומות רגשית 108-113, 116

ת

- תגובה להתנהגות או לרגשות 107
- תגובות אמפתיות 115
- תוויות מזון, בואו נבחן את 99-100
- תזונה, ראו מזון
- תחומי ליבה להתפתחות בריאה 16
- תרשים צבעוני 130
- תחושות, ראו רגשות
- תנו להם להוביל ולכו בעקבותיהם 61
- תרשימים:
- ארוחות מותאמות אישית 90
- מאיפה מגיע המלח שאנחנו צורכים 97
- מהו גודל מנה 91, 132
- סוגי שומנים בתזונה 93
- פירמידת המזון בצלחת 131
- תחומי ליבה להתפתחות בריאה 130
- תשומת לב, הצורך של הילדים ב- 107, 110