

זכותם של בני ובנות נוער לתאונה בריאה ומיטיבה

תמונת מצב ועקרונות פעולה
ליישום בישראל

נובמבר 2025

זכותם של בני ובנות נוער לתאנה בריאה ומיטיבה תמונת מצב ועקרונות פעולה ליישום בישראל

כתיבה

עו"ד טליה דיסקין,
רכזת מחקר,
המועצה לשלום הילד

עו"ד דניאלה זלומניק רז,
מנהלת תחום מחקר משפטי
ומדיניות, המועצה לשלום הילד

עו"ד ורד וינדמן,
מנכ"לית,
המועצה לשלום הילד

עו"ד אפרת פילור ביזמן,
יועצת משפטית,
המועצה לשלום הילד

שרלי רחמיאל,
מנהלת תחום פיקוח ותאנה,
משרד הבריאות

נר פאל,
ראש תחום נוער וצעירים,
ג'וינט-אשלים

יעל בן-נון,
מנהלת תוכניות, ג'וינט-אשלים

מרב אורנשטיין-קינן,
מומחית קידום בריאות,
לשעבר מנהלת תוכניות בכירה,
ג'וינט-אשלים

צוות מלווה

ד"ר מורן בלייכפלד-מגנאזי,
מנהלת האגף לתאנה,
משרד הבריאות

רנאא מחאג'נה יונס,
מפקחת ארצית, אגף תאנה,
תאנה בחברה הערבית,
משרד הבריאות

פתח דבר

המדיניות התזונתית הלאומית, לג'וינט אשלים, אשר לוקח חלק בגיבוש הכיוונים ובפיתוח מענים הרואים בתזונת נוער נדבך חיוני בקידום בריאות, מובילות חברתית וצמצום פערים בקרב נוער במצבי סיכון.

שיתוף פעולה הנוולד מתוך הבנה כי על מנת לחולל שינוי אמיתי, עלינו לשלב בין ידע מחקרי עדכני לבין כלים מעשיים המתאימים לעולמם של בני הנוער, בבית, בבית הספר, בקהילה ובמרחב הדיגיטלי. צורך להבין מהם האתגרים התזונתיים העומדים בפני בני נוער כיום, מהן ההשלכות הבריאותיות והחברתיות שלהם, ובעיקר, אילו כלים חינוכיים והתערבויות נמצאו אפקטיביים בקידום תזונה בריאה, במניעת השמנה ובהפחתת מצבי סיכון. נקודת המוצא היא שהשינוי לא יכול להישען רק על מידע או אזהרות, אלא דורש גישה הוליסטית ומשולבת, כזו המעניקה לנוער ידע, מיומנויות, תחושת שייכות ומסוגלות, ופותחת בפניהם אפשרות לחיים בריאים יותר.

הסקירה נערכה על ידי המועצה לשלום הילד ומבוססת על גישת זכויות ילדים ונוער, כפי שמשקפת באמנת זכויות הילד. ה של האו"ם. גישה זו מדגישה את אחריות המדינה והמערכת הציבורית להבטיח לכל נער ונערה תנאים שוויוניים למימוש זכותם לתזונה בריאה ומיטיבה, תוך התייחסות לצרכיהם, לסוכנותם ולמקומם כחברים מלאים ומשפיעים בחברה.

אנו מבקשים להודות למועצה לשלום הילד על ביצוע הסקירה ועל המחויבות המתמשכת והעמוקה לשלומם, לזכויותיהם ולהעצמת קולם של ילדים ובני נוער בישראל.

הסקירה מציעה עקרונות פעולה לפיתוח מענים חינוכיים, חברתיים ובריאותיים מותאמים לגיל ההתבגרות, תוך הסתכלות רב-תחומית, בין-מגזרית ורגישה להקשר.

אנו תקווה כי מסמך זה ישמש בסיס לדיון, להעמקת ההבנה ולפעולה משותפת, בדרך ליצירת שינוי אמיתי עבור בני הנוער של היום והחברה הישראלית של המחר.

הסקירה שלפניכם מתמקדת בהיבטים תזונתיים בקרב בני נוער. תקופת ההתבגרות היא אחת התחנות הרגישות והמשמעותיות, שלב שבו מתגבשים הרגלי חיים, זהות ודפוסי בריאות שילוו את האדם גם בבגרותו. תזונה בגיל זה היא מרכיב מרכזי בבריאות הפיזית, הנפשית והחברתית של בני ובנות נוער.

בעשורים האחרונים, לצד מודעות גוברת לבריאות, נרשמות מגמות של עלייה בצריכת מזון אולטרה מעובד, חשיפה למסכים, עיסוק גובר במשקל ודימוי גוף, שיעורים גבוהים של עודף משקל והשמנה, וגם עלייה במצבים של תת-תזונה והפרעות אכילה. כל אלו החריפו עוד יותר לנוכח ההשפעות המצטברות של מגפת הקורונה, מצבי חירום מתמשכים וההקשרים התרבותיים והדיגיטליים שבהם גדלים צעירים כיום.

המציאות התזונתית הזו משקפת לא רק החלטות אישיות של בני הנוער, אלא גם תנאים סביבתיים, חברתיים וכלכליים כמו זמינות מזון, פערי נגישות, השפעת הרשתות החברתיות ולחצים תרבותיים וחברתיים. תזונה לקויה אינה רק אתגר בריאותי ותוצאה של חוסר ידע או בחירה אישית, אלא גם תסמין חברתי, המשקף לעיתים חיים בסביבה מקשה. עוני, הדרה, זמינות נמוכה של מזון מיטיב ומחסור במרחבים בטוחים לפעילות. כך, עיסוק בתזונת נוער הוא חלק מליבת המענים לנוער בסיכון, כחלק מתפיסת well-being רחבה הכוללת גם בריאות וחוסן נפשי, שייכות ומובילות חברתית.

במקביל, דימוי גוף שלילי ועיסוק אינטנסיבי במשקל עלולים להוביל לקשיים רגשיים ואף להפרעות אכילה, ולכן יש לבחון כל התערבות תזונתית תוך רגישות להשלכותיה הרחבות.

היוזמה לביצוע סקירה זו גובשה מתוך שותפות בין האגף לתזונה במשרד הבריאות, המוביל את עיצוב

ניר פאל

ראש תחום נוער וצעירים
ג'וינט-אשלים

ד"ר מורן בלייכפלד מגנאזי

מנהלת אגף התזונה, חטיבת בריאות הציבור,
משרד הבריאות

מקורות

תוכן העניינים

3

תוכן העניינים

פרק 1: מבוא

5	א. הקדמה
7	ב. מטרות, מבנה וחדשנות הסקירה
8	ג. קהל היעד של הסקירה

פרק 2: תאונה בריאה ומיטיבה בתקופת הנעורים

9	א. החשיבות של התמקדות בתאונה בריאה ומיטיבה בתקופת הנעורים
12	ב. עודף משקל והשמנה בקרב נוער בישראל
12	ג. עודף משקל והשמנה בקרב נוער בישראל
13	ד. היעדר פעילות גופנית מספקת בתקופת הנעורים
14	ה. השפעת עודף משקל והשמנה על מוביליות חברתית-כלכלית בילדות ובנעורים
15	ו. תאונה בקרב נוער - גורמי השפעה מרכזיים

פרק 3: זכויות ילדים וילדות בתחום של תאונה בריאה ומיטיבה

24	א. אמנת זכויות הילדה - מסגרת משפטית ותיאורטית מובילה בנושאי תאונה
26	ב. זרקור: זכותם של ילדים וילדות להביע עמדה ולהשתתף בתחום התאונה

פרק 4: עקרונות פעולה מרכזיים בפיתוח התערבויות לקידום תאונה בריאה ומיטיבה בקרב נוער

28	א. מבוא לעקרונות הפעולה
29	ב. עקרונות פעולה לפיתוח התערבויות לקידום תאונה מיטבית בקרב נוער
30	ג. אימוץ גישה תיאורטית לשינויים בהתנהגות
32	ד. פיתוח כלים ומיומנויות לעידוד תאונה בריאה ומיטיבה בקרב נוער
34	ה. חינוך לתאונה נכונה באמצעות העברת מידע באופן רגיש וידידותי המותאם לנוער
35	ו. קידום אוריינות לפרסום ושיווק של מזון מזיק (ומועיל) בקרב נוער
36	ז. עריכת שינויים בסביבה הפיזית של ילדים ונוער במטרה לקדם תאונה בריאה ומיטיבה
37	ח. עידוד השתתפות ואקטיביזם בקרב נוער בתחום תאונה בריאה ומיטיבה
39	ט. היבטים כלליים
39	י. מדדים ושיטות הערכה לבחינת יעילות התערבויות ותוכניות לנוער
41	יא. הרחבת קהל היעד של התערבויות לקידום תאונה בריאה ומיטיבה בקרב נוער

פרק 5: סיכום וקריאת כיוון לפיתוח עתידי

42	א. סיכום
43	ב. קידום תאונה בריאה ומיטיבה בקרב נוער בישראל - רעיונות מנחים לפיתוחים עתידיים
46	מקורות



מקורות

תוכן העניינים

פרק 1: מבוא

1.א. הקדמה

ברחבי העולם, מאות מיליוני ילדים ובני ובנות נוער סובלים מפגיעה בגדילה ותת-תזונה (Under-Nutrition), מחסור בוויטמינים ומינרלים (Hidden Hunger), וממצבי עודף משקל והשמנה (Obesity) - אלו מהווים את שלושת התופעות העיקריות הנכללות תחת המונח 'תזונה לקויה' (UNICEF, 2019, 35). הידע הרפואי הקיים מלמד כי תזונה לקויה גורמת לבעיות רפואיות ובריאותיות שונות, חמורות, וארוכות-טווח, וכן כי היא משפיעה על בריאות הנפש ועל היבטים חברתיים וכלכליים שונים. בהקשר זה, ארגון הבריאות העולמי [WHO] התייחס למאבק בתזונה לקויה כאתגר בריאותי גלובלי משמעותי ביותר (WHO, 2023, 1). מצב דברים זה מחדד את ההכרה - הן במחקר והן בפרקטיקה - בחשיבותה של תזונה בריאה ומיטיבה לפרט, ובצורך לנקוט צעדים מקיפים נדרשים על מנת לקדמה בפועל (Commission on Ending Childhood Obesity, 2017, 21; Pereira et al., 2017, 6; Zemrani et al., 2021, 3). בפרט, תזונה לקויה פוגעת בבריאותם, בהתפתחותם ובשלומותם (Well Being) של ילדים ובני ובנות נוער (UNICEF, 2019, 36). מחקרים מלמדים כי תזונה לקויה עלולה, בין היתר, להביא לפגיעה בהתפתחות המוח והיכולות הקוגניטיביות; לחשיפה מוגברת למחלות; ולהישגים לימודיים נמוכים, ובהמשך לכך, פגיעה במיצוי היכולות של הילד.ה בבגרות בהיבטי השכלה, קריירה והשתכרות (UNICEF, 2019, 60-61).

סקירה זו תתמקד בתחום של קידום תזונה בריאה ומיטיבה, ומניעת תופעות של עודף משקל והשמנה, בקרב נוער¹. השכיחות העולמית של עודף משקל והשמנה בקרב ילדים ונוער עלתה באופן משמעותי בשנים האחרונות, תופעה המשקפת שינויים בסביבת המזון, זמינות מוגברת של מוצרי מזון שאינם בריאים - עתירים בסוכר, שמן ומלח - ומזונות אולטרא-מעובדים. כמו כן, שינויים בדפוסי האכילה, ירידה בפעילות הגופנית, אי-השוויון והפערים החברתיים-כלכליים בהיבטי תזונה, וכן תהליכים תרבותיים וחברתיים המשפיעים על הרגלי הצריכה ממלאים תפקיד מרכזי במגמה זו (UNICEF, 2019, 45-49). מספר הילדים ובני ובנות הנוער בעלי עודף משקל עלה באופן ניכר ברחבי העולם, הן במדינות מתפתחות והן במדינות מפותחות (UNICEF, 2019, 45). כך, לפי ארגון יוניצף, שיעור הילדים בגילאי 5-19 המצויים בעודף משקל עלה משמעותית בשנים האחרונות בכל מדינות ה-OECD, לרבות במדינת ישראל (UNICEF, 2019, 49). ר' המכון הלאומי לחקר שרותי הבריאות ומדיניות הבריאות בישראל & מועצת הבריאות, 2023, 8-9).

1 יצוין כי סקירה זו לא תתייחס להפרעות אכילה במינוח הרפואי. הפרעות אכילה הן קבוצת הפרעות נפשיות המאופיינות בצורך פתולוגי להפחית במשקל, בהתעסקות אובססיבית באוכל, בצורת הגוף ובמשקלו, ועוד. הפרעות האכילה העיקריות המוכרות הן אנורקסיה נברוזה, בולימיה נברוזה, והפרעת אכילה בולמוסית. הפרעות נפשיות אלה דורשות טיפול רב מקצועי הכולל שיקום נפשי, תזונתי וגופני. קיים מחקר נרחב על הסיבות להתפתחותן של הפרעות אכילה, וידוע כי בין הגורמים המשפיעים נמצאים תהליכים חברתיים, פסיכולוגיים וביולוגיים בשילוב עם בסיס גנטי. ר' זהר-בזיה, ע. (לצר, י: מנחה) (2020). 'תוכנית שיקום ייחודית לצעירות עם הפרעות אכילה קשות בישראל: בחינת יישום עקרונות תיאוריית ההחלמה בבריאות הנפש וזיהוי גורמים מנבאים להחלמה'. עמ' 5. דוח מסכם מחקר, בית הספר לבריאות הציבור, אוניברסיטת חיפה. <https://www.btl.gov.il/Mediniyut/BakashatNetunim/dohot/Documents/ident-zohar.pdf>. כאמור, בסקירה זו נתמקד בתופעות של עודף משקל והשמנה בלבד.

1

2

3

4

5

מקורות

תוכן העניינים

5

עודף משקל והשמנה בתקופת הילדות והנעורים מקושרים לבעיות בריאותיות ורפואיות שונות, לרבות במערכות פיזיולוגיות (מערכת העיכול, השלד והשריר), למחלות כרוניות (למשל, סכרת מסוג 2), וכן לקשיים התנהגותיים ורגשיים, לרבות תחושות דכאון ולחץ. במקרים רבים, ילדים ונוער בעלי עודף משקל גם נאלצים להתמודד עם סטיגמות ובריונות מצד קבוצת השווים והחברה בכלל, באופן שמחריף קשיים רגשיים וחברתיים (UNICEF, 2019, 45). מעבר להשפעות הישירות על הפרט, התופעות של עודף משקל והשמנה - בפרט במדינות מפותחות - משקפות גם אי-שוויון ופערים בין קבוצות בחברה, כאשר לרוב, ישנו שיעור גבוה יותר של עודף משקל והשמנה בקרב ילדים ונוער במעמד כלכלי-חברתי נמוך יותר (UNICEF, 2019, 48).

לעודף משקל ולהשמנה מורכבות מיוחדת בתקופת הנעורים,² ומחייבות התייחסות מיוחדת. תקופת הנעורים מתאפיינת בהתפתחות פיזית ונפשית משמעותית ומואצת, וביכולת מוגברת לקבלת החלטות עצמאיות בנושאים שונים, לרבות בתחום התזונה. בנוסף, אם לא ינקטו צעדים להתמודדות עם מצבי עודף משקל והשמנה בילדות, ישנה סבירות גבוהה לפיה נערה עם עודף משקל או השמנה בנעורים יוותר בעודף משקל גם בבגרות, ויהיה בסיכון מוגבר לפיתוח בעיות בריאותיות ארוכות טווח (Commission on Ending Childhood Obesity, 2017, 6; UNICEF, 2019, 6). כפי שיפורט, ישנם גורמים שונים המשפיעים על תזונה שאינה בריאה בקרב נוער, באופן שמלמד על מורכבות התופעה, ועל הצורך בפיתוח מענים רחבים ומשולבים המתאימים לצרכים ולסביבה של בני ובנות נוער.

סקירה זו מעמידה בבסיסה גישה מבוססת זכויות ילדים, המעוגנת באמנת האו"ם בדבר זכויות הילד (להלן, 'אמנת זכויות הילדה' או 'האמנה'). גישה זו מדגישה את זכותם של ילדים ונוער לתזונה בריאה ומיטיבה, וקוראת לחיזוק המחויבות של המדינה, וכן של גורמים שונים העוסקים בתחום זה, למימוש זכויות אלה. על בסיס התייחסות זו לתקופת הנעורים, הסקירה מגבשת עקרונות פעולה יישומיים שיהוו מצפן לפיתוח של תוכניות והתערבויות חינוכיות פורמליות ובלתי פורמליות בישראל - המותאמות למאפיינים של בני ובנות נוער, לצרכיהם, ולזכויותיהם.

2 מסמך זה מתמקד בתקופת הנעורים, כשלב ייחודי ומתמשך בהתפתחותם של ילדים. במדינות שונות, וכן בעולמות המחקר ופרקטיקה, קיימות הגדרות גילאיות שונות לתקופת הנעורים (Adolescence). אלו מושפעות, בין היתר, מחקיקה מדינית והסדרים הנוגעים לגילאי מינימום בהם ילדים רשאים לעסוק בפעילויות כלשהן, מתפיסות חברתיות, תרבותיות ודתיות, וממדעי ההתפתחות. חשוב לציין כי בחלק מהמדינות והארגונים, לרבות באו"ם, ישנה גם התייחסות למונח 'צעירים' (Youth, Young People) שכולל הן בני ובנות נוער והן בגירים צעירים (למשל, גילאי 15-24). לצורך סקירה זו, אנו מציעים כי המונח נערה יתייחס לכל ילדה מגיל 12 ועד גיל 18. כמוכן, אין בכך כדי לשלול את החשיבות הרבה בקידום תזונה בריאה ומיטיבה לכלל קבוצת הילדים, מגילאי לידה ועד בגרות. להרחבה: <https://www.un.org/esa/socdev/documents/youth/fact-sheets/youth-definition.pdf> United Nations (n.d.). Definitions of Youth: Fact Sheet. <https://www.un.org/esa/socdev/documents/youth/fact-sheets/youth-definition.pdf> United Nations Committee on the Rights of the Child; www.un.org/esa/socdev/documents/youth/fact-sheets/youth-definition.pdf (2016, December 6). General comment No. 20 (2016) on the implementation of the rights of the child during adolescence [CRC/C/GC/20*]. Para. 2. <https://www.ohchr.org/en/documents/general-comments-and-recommendations/general-comment-no-20-2016-implementation-rights>



מקורות | תוכן העניינים

1.1. מטרות, מבנה וחדשנות הסקירה

הסקירה היא פרי שיתוף פעולה של האגף לתזונה במשרד הבריאות וג'וינט-אשלים והיא נכתבה על ידי המועצה לשלום הילד.

הסקירה נועדה לפתח את ההכרה בחשיבות התחום של קידום תזונה בריאה ומיטיבה בקרב בני ובנות נוער בישראל, ולשמש מסמך מנחה ויישומי, מבוסס זכויות ילדים וילדות (Child Rights-based Approach), לפיתוח תוכניות והתערבויות חינוכיות יעילות, להעמקת הידע המקצועי, ולהובלת שינויי התנהגות ותפיסות בתחום זה בישראל.

לצורך כך, הסקירה תתמקד בתקופת גיל הנעורים בתחום התזונה. ראשית, הסקירה תתאר את מאפייניה הייחודיים של תקופה זו, ותפרט את הסיבות שבשלן תקופה זו מהווה חלון הזדמנויות קריטי להתערבות ולשינוי. בנוסף, הסקירה תציג מידע ונתונים המעידים על היקף התופעה של עודף משקל והשמנה בקרב נוער בישראל, ותזהה גורמים מרכזיים המשפיעים על תזונה שאינה בריאה בקרב נוער, ועל קבלת ההחלטות שלהם בתחום זה (**פרק 2**). שנית, הסקירה תתבסס על זכויות ילדים וילדות, תוך התייחסות למחויבות המשפטית המוטלת על המדינה ורשויותיה לממש את זכויותיהם בהקשרי תזונה, לאור אמנת זכויות הילד. במסגרת זו, הסקירה תציג את הסעיפים המרכזיים באמנה המתייחסים לתזונה בריאה ומיטיבה, עם השמת דגש מיוחד על זכותם של ילדים ונוער להביע דעה ולהשתתף (**פרק 3**). שלישית, הסקירה תזהה ותציג עקרונות פעולה להתערבויות חינוכיות יעילות לקידום תזונה בריאה ומיטיבה בקרב נוער, תוך התבססות על ספרות מקצועית רלוונטית והצגת דוגמאות לתוכניות ויוזמות מובילות בתחום (**פרק 4**). לבסוף, על בסיס כל אלה, הסקירה תאגד רעיונות מנחים לפיתוחים עתידיים בנושא קידום תזונה בריאה ומיטיבה בקרב נוער בישראל (**פרק 5**).

משך, חדשנותה ותרומתה של הסקירה ניכרות בארבע נקודות אלו:

1. העמקה ופיתוח התחום של תזונה בריאה ומיטיבה בתקופת הנעורים, תוך התייחסות למאפייניה הייחודיים של תקופה זו, ובהתאם לתפיסה החינוכית לפיה פיתוח מיומנויות מטיבות בתקופת הנעורים מסייע במימוש הפוטנציאל של הילד. ובהבטחת מוכנות לבגרות.
2. קשירת הדיון בתזונה בריאה ומיטיבה בקרב נוער לשיח של זכויות ילדים וילדות בראי אמנת זכויות הילד, תוך מיצוב ראייה מבוססת זכויות ילדים וילדות (Child Rights-based Approach) לפעולה בתחום.
3. מיפוי עקרונות פעולה מרכזיים להתערבויות יעילות לקידום תזונה בריאה בקרב נוער, בדגש על עקרונות יישומיים להתערבויות חינוכיות (פורמליות ובלתי פורמליות). בתוך כך, הסקירה מציגה דוגמאות מובילות לתוכניות ויוזמות בתחום מרחבי העולם, אשר מהוות בסיס להשראה ולמידה ולפיתוח כלים ומיומנויות בתחום.
4. פיתוח המלצות הנוגעות לקידום התחום של תזונה בריאה ומיטיבה בקרב נוער בהיבטי חינוך, לצורך בחינת קידומן בהקשר הישראלי.

1

2

3

4

5

7

מקורות

תוכן העניינים

1.ג. קהל היעד של הסקירה

הסקירה מיועדת לקהל יעד רחב של קובעי מדיניות, בהם נציגי משרדי ממשלה רלוונטיים, לרבות בתחומי הבריאות, החינוך, התרבות, הרווחה, והספורט; גורמי מקצוע רלוונטיים; ארגוני חברה אזרחית בתחום של תזונה, נעורים, או זכויות ילדים וילדות; וכן ארגוני ותנועות נוער וארגוני הורים. זאת, במטרה להקנות ידע וממחיות, להאיר על הצלחות, להצביע על אתגרים, ולהמליץ על דרכי פעולה.

1

2

3

4

5

8

מקורות

תוכן העניינים

פרק 2: תאונה בריאה ומיטיבה בתקופת הנעורים

2. א. החשיבות של התמקדות בתאונה בריאה ומיטיבה בתקופת הנעורים

בעוד שהשיח הבינלאומי בתחום התאונה מתמקד לעיתים קרובות במיגור רעב ואי-ביטחון תזונתי - בעיקר בקרב תינוקות וילדים בגיל הרך (CRC Committee, 2013, פס' 43-45), **בשנים האחרונות מושם דגש רב יותר לנושא של עודף משקל והשמנה, וישנה הכרה כי תאונה בריאה ומיטיבה הינה חיונית במיוחד גם בתקופת הנעורים.** הכרה זו מתבססת על מאפייניה הייחודיים של תקופת הנעורים, ועל התמורות המשמעותיות החלות בה בכל הנוגע להתנהלותם של נערים ונערות, תחומי העניין שלהם, ויכולתם לקבל החלטות. כפי שיפורט, מאפיינים אלה הופכים את תקופת הנעורים לחלון הזדמנויות קריטי להתערבות ולשינוי בהיבטי תאונה, בפרט בהתמודדות עם מצבי עודף משקל והשמנה (UNICEF, 2019, 85):

נעורים - תקופה קריטית לגדילה והתפתחות

תקופת הנעורים מתאפיינת בהתפתחות פיזית, ופסיכולוגית משמעותית ומואצת. בתקופה זו גם מתרחשת התפתחות מוחית וקוגניטיבית חיונית לקראת הבגרות. למעשה, הגדילה והתפתחות בתקופת הנעורים שניה רק להתפתחות בגיל הרך, ומהווה חלון הזדמנויות קריטי להשלמת פערים התפתחותיים מהילדות ולמיצוי הפוטנציאל של הנערה. משכך, תקופת הנעורים מחייבת תאונה מיטיבה ומתאימה, שתתמוך בהתפתחות של בני ובנות נוער במהלך תקופת הנעורים וכן בהתפתחותם העתידית בבגרות (UNICEF, 2019, 84, 88).

פיתוח כשרים ויכולת קבלת החלטות, לרבות בהיבטי תאונה

תקופת הנעורים מתאפיינים בפיתוח של מיומנויות, יכולות וכישורים חדשים, שמקנים לבני ובנות נוער סוכנות (Agency) ועצמאות רבה יותר בקבלת החלטות הנוגעות להיבטים שונים בחייהם (CRC Committee, 2016, פס' 2, 24)³, לרבות בהיבטים הנוגעים לתאונה.

מצב זה מתקשר לעיקרון הכשרים המתפתחים של הילדה (Evolving Capacities), לפיו על הורים (או גורמים אחראיים אחרים) להתאים את רמת התמיכה בילדה לגילו, למידת בגרותו ולכישוריו המתפתחים (5§ לאמנת זכויות הילדה). כך, בני ובנות נוער זוכים ליותר עצמאות לעומת ילדים צעירים יותר, וניתנות להם יותר הזדמנויות להביע דעה ולהשתתף בהחלטות הנוגעות לחייהם (CRC Committee, 2016, פס' 18. ר' גם פרק 3 לסקירה). יצוין כי עיקרון הכשרים המתפתחים אינו שולל את המחויבות של הורים, ושל המדינה, להבטיח כי בני ובנות נוער יזכו להגנה בעת קבלת החלטות, ואף לא את המחויבות שלהם לסייע להם בזיהוי של סיכונים אפשריים, ומתן כלים להתמודד עמם (CRC Committee, 2016, פס' 19-20).

3 המונח 'סוכנות' בהקשר זה מתייחסת ליכולת של הנערה לפעול באופן עצמאי ולקבל החלטות על בסיס רצונו, ערכיו והעדפותיו, באופן שמבטא מידה מסוימת של אוטונומיה ביחס להיבטים בחייו.



מקורות

תוכן העניינים



העצמאות והיכולת המוגברת לקבל החלטות בתקופת הנעורים באות לידי ביטוי גם בהיבטי תזונה, כגון בחירת מזון או הרגלי אכילה. בני ובנות נוער, לעומת ילדים צעירים יותר, יכולים להכין לעצמם ארוחות; לקנות מצרכים; להזמין מזון באפליקציות משלוחים; לארגן בלויים חברתיים הכוללים אכילה בחוץ; ולסגל לעצמם העדפות מזון שמשקפות בחירות אידיאולוגיות, והיבטים של זהות וערכים (למשל, צמחונות, כשרות, העדפת מאכלים מסורתיים המקושרים לתרבותם, ועוד) (נעמת & זלוטניק, רז, 2023, Nutraceuticals World News, 2022 ;13-14). מצב דברים זה מחזק את חשיבותה של תקופת הנעורים כתקופה קריטית להתערבות ולפיתוח הרגלים מיטיבים (UNICEF & EAT, 2020, 10).

שינויים בדפוסי התנהגותיים וחברתיים המשפיעים על תחומי הבריאות והתזונה

תקופת הנעורים מתאפיינת בשינויים בדפוסי התנהגותיים וחברתיים שקשורים גם להיבטי בריאות ותזונה. כך, לעומת ילדים צעירים יותר, בני ובנות נוער צורכים יותר מזון מהיר, חטיפים, ומשקאות ממותקים ומושפעים מסביבתם החברתית ומפרסום ושיווק המיועדים להם. כמו כן, בני ובנות נוער מתחילים לפתח בתקופה זו הרגלי אכילה ייחודיים, בהם אכילה מול מסכים; צריכה מועטה של פירות וירקות; אכילת חטיפים בין ארוחות; ודילוג על ארוחות (UNICEF, 2019, 19, 89). בנוסף, במהלך תקופת הנעורים בני ובנות נוער נוטים לנשור מפעילויות ספורט מאורגנות, בעיקר קבוצתיות (Back et al., 2022, 1-2) באופן המשפיע על מידת הפעילות הגופנית בקרב נוער, וכפועל יוצא מכך, על בריאותם והתפתחותם.

דפוסי התנהגותיים וחברתיים בהקשרי תזונה בתקופת הנעורים



צריכה מועטה של פירות וירקות



אוכלים מול מסכים



מושפעים מסביבתם החברתית ומפרסום ושיווק המיועדים להם



צורכים יותר מזון מהיר, חטיפים, ומשקאות ממותקים



נוטים לנשור מפעילויות ספורט מאורגנות, בעיקר קבוצתיות



מדלגים על ארוחות



אוכלים חטיפים בין ארוחות



מקורות

תוכן העניינים

◀ עיסוק מוגבר בדימוי גוף והופעה חיצונית

תקופת הנעורים מתאפיינת גם בעיסוק מוגבר בגוף, במשקל, ובהופעה החיצונית. נוכח ההתבגרות הגופנית המואצת בתקופת הנעורים, הגוף משתנה באופן ניכר, לרבות בהיבטים הנוגעים להתפתחות מינית ורגשית. שינויים אלה מעוררים מנעד של תחושות בקרב נערים ונערות, מהתרגשות וסקרנות, ועד חוסר נוחות וקושי. לשינויים הגופניים נלווים גם שינויים בקשרים החברתיים, וכן התמודדות מורכבת עם לחצים חברתיים ועם השפעות סביבתיות ותרבותיות ביחס לדימוי הגוף. כך, למשל, המדיה החברתית, וחברות מסחריות שמשווקות מוצרי יופי, דיאטה או ספורט מציבים 'סטנדרטים גבוהים', לעיתים אף בלתי מושגים, של רזון, יופי ו-'שלמות' גוף. בין היתר, 'סטנדרטים' אלה עלולים להפעיל לחץ על נערות להפחית משקל ושומן גוף, ונערים להגדיל מסת שריר. מצב דברים זה הופך את תקופת הנעורים לתקופה בה בני ובנות נוער פגיעים במיוחד לקשיים בתחום בריאות הנפש (דימוי עצמי נמוך, תחושות לחץ, דיכאון, חרדה ועוד), ואף לפיתוח הפרעות אכילה (UNICEF, 2019, 88).

◀ פגיעות וחשיפה להשפעות המזיקות של אי-שוויון והפליה, לרבות בהקשרי תזונה

ככלל, לעומת בגירים, בני ובנות נוער נמצאים בסיכון מוגבר לפגיעה מההשפעות המזיקות של אי-שוויון והפליה (CRC Committee, 2016, 2, 19, 21, 56; Woodhouse, 2020, 208). אלה מתבטאות, בין היתר, בתחומי הבריאות ובתזונה, ובמצבי עודף משקל והשמנה. לפי פלמור, 'הגורמים להשמנה נובעים, בין השאר, מאי-שוויון, וההשמנה בפני עצמה מהווה מרכיב בעל משקל בהנצחת אי-שוויון או בביסוסו' (בן נון, 2021, 72). כך, השמנה בקרב ילדים ונוער מקושרת, בין היתר, להשמנה בבגרות; לחשיפה ליחס פוגעני מצד קבוצת השווים וגורמי מקצוע (למשל, בתחום הבריאות); ולאי-מיצוי פוטנציאל ולפגיעה במוביליות (בן נון, 2021, 72-73).

כמו כן, במדינות המערב, ובכללן ישראל, קיים מתאם בין מעמד חברתי-כלכלי נמוך לבין שיעור השמנת יתר גבוה, ומצבי עודף משקל והשמנה רווחים יותר בקרב קבוצות מיעוט, ובתוך כך בקרב בני ובנות נוער המשתייכים להן. משכך, בשל מצבי עוני, הדרה חברתית, וחוסר בידע, אי-השוויון בא לידי ביטוי גם ביכולת של נערים ונערות אלה להפחית במשקל, לאמץ תזונה בריאה ומיטיבה יותר, ולקיים פעילות גופנית (למשל, בשל התפיסה לפיה מזון בריא הוא יקר יותר, היעדר נגישות למתקני ספורט, אי קיומה של סביבה בטוחה לקיום פעילות גופנית, או מיעוט זמן פנוי) (בן נון, 2021, 74-75).

1

2

3

4

5

מקורות

תוכן העניינים

2. ב. עודף משקל והשמנה בקרב נוער בישראל

2. ב. 1. עודף משקל והשמנה בקרב נוער בישראל

המגמה העולמית של עודף משקל והשמנה בילדות ובתקופת הנעורים ניכרת גם במדינת ישראל ומושפעת, בין היתר, מתזונה שאינה בריאה, היעדר פעילות גופנית, ואורח חיים יושבני (בן נון ואח', 2021, 17). למעשה, **שכיחות ההשמנה בילדים ונוער בישראל גבוהה משמעותית מזו של מדינות ה-OECD**, ובעשורים האחרונים אף ניכרת עליה בשיעור ההשמנה בקרב ילדים ונוער בישראל (בן נון ואח', 2021, 2, 66).

כך למשל, נתוני בדיקות גדילה של תלמידי בתי ספר בישראל הראו, כי שיעורי עודף משקל והשמנה בקרב ילדים ונוער עולים במידה ניכרת עם הגיל, וכי מגמה זאת נמשכת גם לאחר מכן, בבגרות (מרכז המידע והמחקר של הכנסת [ממ"מ], 2023, 2). 'הסקר הלאומי בנושא מצב בריאות ותזונה בילדים ונוער' (מב"ת) שנערך על ידי המרכז הלאומי לבקרת מחלות (מלב"מ) יחד עם אגף התזונה במשרד הבריאות ובאישור משרד החינוך, בקרב תלמידים בשנים 2015-2016, מעלה כי כ-18% מקרב הילדים בגילאי 12-2, ו-32.2% מקרב בני ובנות הנוער בגילאי 13-18 עם עודף משקל או השמנה (בן נון ואח', 2021, 19).

נתוני משרד הבריאות לשנת 2022 מצביעים גם הם על עלייה משמעותית בשיעור התלמידים במשקל עודף ובהשמנה בקרב כיתות א' מ-18.4% ל-22.0% בשנים 2019-2021 (שנות הלימודים תשע"ט-תשפ"א) (המועצה לשלום הילד, 2022, 240).⁴ לפי דוח של התוכנית הלאומית למדדי איכות לרפואת הקהילה בישראל, המבוסס על נתוני ארבע קופות החולים הפועלות בישראל, נמצא כי שיעורי השמנת יתר בנערים ונערות בני 14-15 עלו בעקביות בין השנים 2017-2023 מ-10.2% בשנת 2017, ל-13.2% בשנת 2023 (המכון הלאומי לחקר שרותי הבריאות ומדיניות הבריאות בישראל & מועצת הבריאות, 2023, 8-9).

יצוין כי שכיחותה של ההשמנה בישראל, אינה מתפלגת באופן שווה בקרב קבוצות שונות באוכלוסייה. שיעורי השמנה בפילוח מגזר ומעמד חברתי-כלכלי מצביעים על שיעורים גבוהים יותר של עודף משקל והשמנת יתר בקרב האוכלוסייה הערבית והחרדית (בן נון ואח', 2021, 22). כך גם, שיעורי המשקל העודף הגבוהים ביותר של ילדים ונוער הינם בקרב האוכלוסייה הערבית (המועצה לשלום הילד, 2022, 240). כמו כן, בישראל שיעורי ההשמנה גבוהים יותר, ככל שהמעמד החברתי-כלכלי נמוך יותר (21, בן נון ואח', 2021); המכון הלאומי לחקר שרותי הבריאות ומדיניות הבריאות בישראל & מועצת הבריאות, 2023, 8-9). למשל, מחקר של חיל הרפואה של צה"ל הדגים עליה משמעותית יותר לאורך שנים בשכיחות ההשמנה החמורה בקרב בני נוער מועמדים לגיוס מיישובי מגורים במעמד חברתי וכלכלי נמוך, לעומת עליה מתונה יותר בתופעת ההשמנה החמורה בקרב בני נוער מועמדים לגיוס מיישובים במעמד חברתי כלכלי גבוה יותר (ממ"מ, 2023, 28).

⁴ למען הסדר הטוב, יצוין כי הנתונים מלמדים על ירידה מסוימת בשיעורי משקל עודף והשמנה בקרב תלמידי כיתות א' בין שנת הלימודים 2020-2021 (תשפ"א) לשנת הלימודים 2021-2022 (תשפ"ב). עם זאת, עדין ניכרת עלייה בשיעורי משקל עודף והשמנה במעבר בין כיתה א' ל-ז'.

1

2

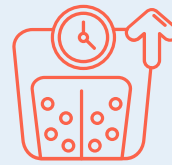
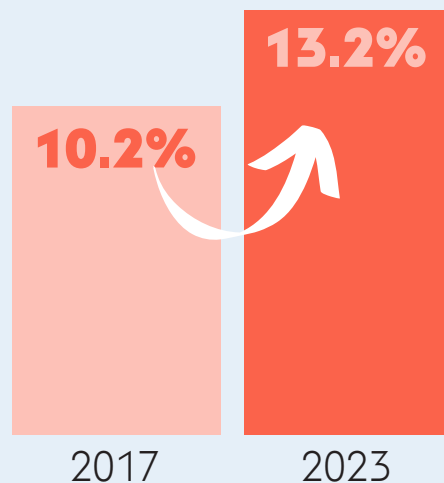
3

4

5

מקורות

תוכן העניינים



העלייה בשיעור השמנת יתר בנערים ונערות בני 14-15 בין השנים 2017-2023

2. ב. 2. היעדר פעילות גופנית מסכיקת בתקופת הנעורים

מלבד תזונה לקויה, תופעה נוספת התורמת לעודף משקל והשמנה בקרב נוער הינה פעילות גופנית בשכיחות בלתי מספיקה. ילדים ונוער בישראל, ככלל, נמצאו כמי שלא עוסקים מספיק בפעילות ספורטיבית, ובמיוחד בקרב אוכלוסיות מוחלשות (אפשרי בריא, משרד הבריאות, Active Healthy Kids, 2022, 8-9; בן נון ואח' 2021, 17).

מחקר מקיף על פעילות גופנית בקרב בני ובנות נוער הוא מחקר ה-HBSC (Health Behavior in School Aged Children) הנערך באוניברסיטת בר אילן בהובלת פרופ' הראל-פיש. המחקר, שמתקיים אחת למספר שנים, כולל מדגם של אלפי בני ובנות נוער בגילאים שונים, ומתנהל על פי פרוטוקול בינלאומי המאפשר להשוות בין מדינות שונות במגוון רחב של התנהגויות בריאות, פנאי, ופעילות גופנית. המחקר עוסק בפעילות גופנית וכולל שני מדדים רלוונטיים: פעילות גופנית כללית יומית (הליכה לביה"ס, רכיבה על אופניים, משחקי חצר, פעילות ספורט מאורגנת ובלתי מאורגנת), ועיסוק בספורט מאורגן ובלתי מאורגן – מחוץ לשעות ביה"ס.

הנתון הבולט ביותר מהמחקר בשנת 2019, היה הימצאותם של בני ובנות נוער בישראל במקום האחרון בעולם במדד הפעילות הגופנית היומית (הראל-פיש ואח', 2019, 210). בשנת 2014, 17.2% מהתלמידים בישראל לא עמדו בהמלצות ארגון הבריאות העולמי לנקוט פעילות גופנית במשך שעה ביום לפחות, ובשנת 2019, שיעור התלמידים אף עלה ל-9.3% נראה כי תקופת הקורונה אף החמירה את המצב, וכי חלה ירידה נוספת באחוזי הילדים והנוער המבצעים פעילות גופנית יומית (אפשרי בריא, משרד הבריאות, Active Healthy Kids, 2022, 8). עוד עלה מהמחקר, כי ככל שעולה גילם של בני ובנות נוער בישראל, שכיחות הפעילות הגופנית שלהם פוחתת, ושיעור בני ובנות הנוער שאינם פעילים כלל בכיתות י"א-י"ב עומד על 26% בממוצע. בנוסף, קיימים פערים מגדריים, ושיעור הנערות שאינן פעילות באופן ספורטיבי גבוה בהרבה משיעור הנערים – בשנת 2014 שיעורן היה 21% ובשנת 2019 שיעורן עלה ל-23%. כער נוסף הוא שנערים ונערות ממעמד חברתי-כלכלי נמוך נוטים להיות פעילים פחות (בן נון ואח', 2021, 76).

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

מקורות

תוכן העניינים



בהקשר לפעילות הספורטיבית של ילדים ונוער בישראל, יש לציין כי מסגרות החינוך בישראל מעניקות לתלמידים ולתלמידות כשעתיים שבועיות בלבד של חינוך גופני. כל עיסוק מאורגן בספורט מעבר לכך מתבצע בשעות הפנאי, וניתן, על פי רוב, באמצעות חוגים, מתנ"סים, אגודות ספורט או גורמים פרטיים אחרים, וכרוך בעלויות כספיות. העלויות הכספיות הכרוכות בפעילויות אלה בדרך כלל אינן מסובסדות, ועומדות על סכומים גבוהים. בנוסף, לעיתים גם נדרשת תמיכה מעשית של ההורים, למשל בהסעה לפעילות (בן נון ואח', 2021, 76). מצב דברים זה מייצר חסמים נוספים עבור ילדים ובני נוער רבים, בעיקר בקרב אוכלוסיות מוחלשות, וכך האפשרות שלהן ליהנות מפעילות פיזית, ומפיתוח הרגלים המקדמים אורח חיים בריא, מוגבלת (לעיתים, אך נשללת), באופן המשפיע באופן ישיר על הסיכויים לפתח עודף משקל והשמנה.

2.1.3. השפעת עודף משקל והשמנה על מוביליות חברתית-כלכלית בילדות ונעורים

עודף משקל והשמנה משפיעים גם על מוביליות חברתית-כלכלית בילדות ובתקופת הנעורים. עודף משקל והשמנה משפיעים על הפרט במגוון דרכים, וביניהם גם על יכולותיו לשנות את מעמדו החברתי והכלכלי בהתאם להישגיו. ככלל, בריאות לקויה, ובתוך כך השמנה, בילדות ובתקופת הנעורים עלולה להשפיע על היבטי מוביליות בבגרות, מכיוון שהיא עלולה להביא לפגיעה, או להגבלה של, ההתפתחות החברתית של הילדה. בתקופות רגישות אלה. פגיעה בהתפתחות החברתית עלולה לחסום את היכולת של הפרט לצבור הון חברתי קוגניטיבי, ובכך להשפיע לרעה על מימוש הפוטנציאל שלו ועל המוביליות החברתית - כלכלית שלו (משרד הבריאות & הג'וינט, 2024, 28-31).



מקורות

תוכן העניינים

בהקשר זה, לפי הספרות, לילדה במשקל תקין יש 13% יותר סיכוי להצליח וסיכוי נמוך משמעותית לחוות בריונות לעומת ילדה בעל עודף משקל. כמו כן, להשמנה השלכות על הדימוי והבטחון העצמי, וכפועל יוצא מכך, היא עשויה להשפיע על יכולות ביצוע ולמידה, על פיתוח קשרים חברתיים (למשל, בדידות, הדרה), ואף על בריאות הנפש (תחושות דכאון, קשיים נפשיים ורגשיים, ועוד) (ממ"מ, 2023, 28). בישראל עודף משקל והשמנה בתקופת הנעורים עלולים גם להשפיע על הגיוס לצה"ל, קביעת הפרופיל הצבאי, ושיבוץ לתפקידים (בקרוב בני ובנות הנוער המועמדים לגיוס). במקרים של עודף משקל והשמנה חריגים, הנער או הנערה אף עשויים לקבל פטור רפואי משירות צבאי בכלל. מצב דברים זה יכול, גם הוא, להשפיע על מוביליות חברתית-כלכלית נוכח הקשר בין שירות צבאי לקידום מוביליות חברתית-כלכלית בבגרות. בנוסף, קיימים נתונים המלמדים כי השמנה בתקופת הילדות והנעורים מקושרת להשמנה בבגרות, וכן להעברה בין-דורית של עודף משקל והשמנה (משרד הבריאות & הג'וינט, 2024, 31-30).

2. ג. תזונה בקרב נוער - גורמי השפעה מרכזיים

התופעה של עודף משקל והשמנה מושפעת מגורמים רבים, המצויים בזירות שונות. לכן, קיימת הסכמה רחבה, הן בספרות והן בעשייה של מדינות וארגוני חברה אזרחית, כי קידום תזונה בריאה ומיטיבה בקרב נוער, מחייב, בין היתר, התייחסות להיבטים משפטיים, טכנולוגיים, כלכליים, חברתיים, תרבותיים, סביבתיים, והתנהגותיים (WHO, 2023, 1).

סביבת המזון עצמה מושפעת גם היא מגורמים שונים, בהם קיומה של רגולציה; שוק המזון; היבטים הנוגעים לסביבת המזון האישית (לדוגמה, נגישות למזון, יכולות כלכליות, דינמיקות משפחתיות והרגלי אכילה); היבטים הנוגעים לסביבה הדיגיטלית (לדוגמה, צרכנות, קבלת מידע, דימוי גוף); ועוד (UNICEF, 2019, 56). משכך, נראה כי התחום של קידום תזונה בריאה ומיטיבה לנוער מחייב תפיסה מערכתית משולבת, ועשייה משותפת בין-מגזרית (ממשלה, עסקים, חברה אזרחית), רב-משרדית (למשל, בריאות, משפטים, חינוך, רווחה, כלכלה, ועוד) וברמות שונות (בינלאומית, לאומית, מקומית וקהילתית) על מנת להביא לשינוי (UNICEF & EAT, 2020, 4-5, 7, 21).

חלק זה יציג מספר גורמים מרכזיים שמשפיעים על תזונה שאינה בריאה בקרב נוער ועל קבלת ההחלטות שלהם בהיבטי תזונה:

המרחב הדיגיטלי והרשתות החברתיות

המרחב הדיגיטלי טומן בחובו אתגרים משמעותיים בכל הנוגע לקידום תזונה בריאה ומיטיבה בקרב נוער. ראשית, רשתות חברתיות נתפסות גם כמקור למידע מטעה, ואף מזיק, בתחומי תזונה ובריאות. כך, למשל, ישנם תכנים ברשתות חברתיות המתייחסים לשיטות להורדת משקל ודיאטות קיצוניות, לא בטוחות, ולא מותאמות לילדים ונוער; תכנים המחזקים סטריאוטיפיים שליליים על אנשים בעלי עודף משקל; וכן תכנים המעודדים תרבות של 'שלמות' ואידיאליזציה של רזון, שעלולים מטבעם להפעיל לחץ על נערים ונערות בהיבטים הנוגעים לדימוי גוף, וכפועל יוצא מכך, להשפיע על בריאות הנפש שלהם. בנוסף, במסגרת השיח ברשתות חברתיות, בני ובנות נוער עלולים להיחשף להפליה, לביזוי ולבריונות על בסיס מבנה גופם או משקלם, ואלה עלולים להוביל לתחושות דכאון וחרדה ולבידוד חברתי (נעמת & זלופניק, 2023, 12, 16; Papaioannou, 2021, 21-22; Puhl, 2022, 135; Third et al., 2017, 80-81).



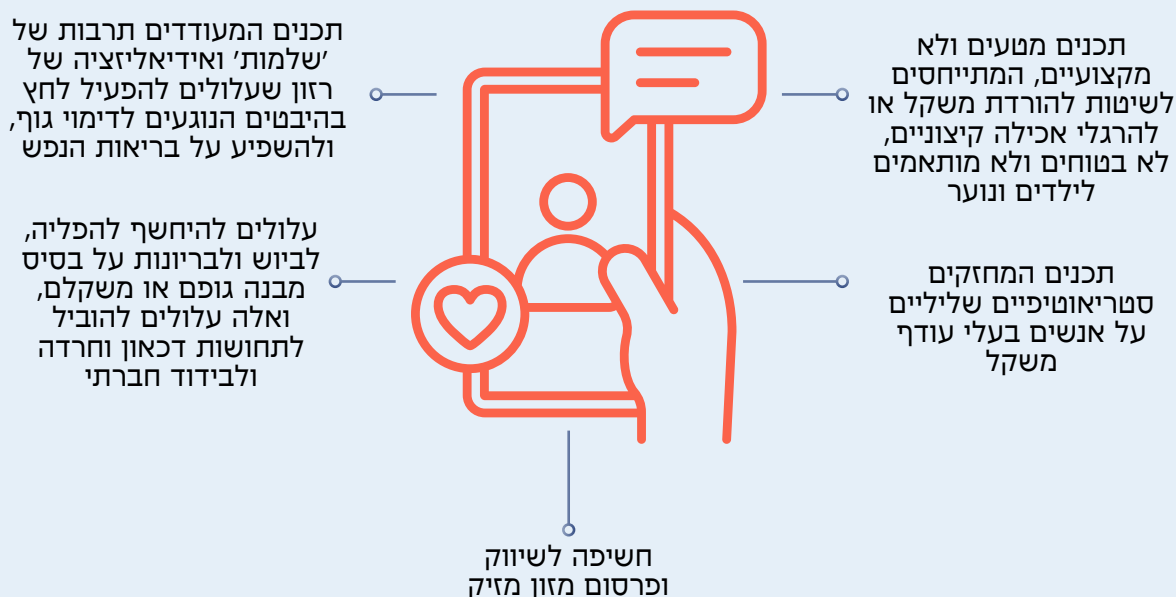
מקורות

תוכן העניינים



שנית, הפערים בגישה לאמצעי קצה, לחיבור לאינטרנט ובאוריינות דיגיטלית בקרב נוער, פוגעים ביכולתם של בני ובנות נוער להשתמש באפליקציות או ביוזמות מקוונות בנושאי בריאות ושלומות (Well-being) - למשל, אפליקציות בנושאי ספורט או אורח חיים בריא - שעשויות, במקרים מסוימים, לתרום לבריאותם ולהתפתחותם. מצב זה עלול להחריף את אי-השוויון והפערים קיימים בהיבטי בקרב נוער (Third et al., 2017, 78, 81). בשנים האחרונות, זוכה תחום הבריאות דיגיטלית לתשומת לב רבה יותר, הן במחקר והן בפרקטיקה. מונח זה מתייחס לשילוב של פתרונות טכנולוגיים על מנת לעודד חדשנות בבריאות, לשפר איכות טיפול והשירותים רפואיים, ולקדם יעילות בהקצאת משאבים, ועל כן הוא רלוונטי גם בתחומי התאונה ואורח החיים הבריא.

סיכונים במרחב הדיגיטלי: תזונה ודימוי גוף



בעוד שאפליקציות בתחומי הבריאות לרוב אינן מיועדות לילדים ונוער, אלה מהווים קבוצת יעד 'כללית' חשובה לטכנולוגיות וליוזמות מקוונות. זאת מאחר וילדים ונוער הינם משתמשים עיקריים ברשת. Livingstone et al, 2016 מעריכים כי אחד מתוך שלושה משתמשים באינטרנט הוא ילד.ה, וכי מגמה זו צפויה לגדול בעתיד (שם, 16-17). סקר שבוצע לאחרונה בישראל עם בני ובנות נוער מצא כי כמעט לכל בני ובנות הנוער יש גישה לאינטרנט, באמצעות טלפון נייד או מחשב, וכי הגישה לאינטרנט שכיחה יותר עם העלייה בגיל (המטה הלאומי להגנה על ילדים ברשת, המשרד לביטחון פנים, לשכת המדען הראשי, 2022, עמ' 6). בהקשר זה, הספרות מלמדת כי טכנולוגיות דיגיטליות, דוגמת אפליקציות, עשויות לתמוך בתזונה בריאה ובאימוץ הרגלים בריאים, לרבות בקרב ילדים ונוער; לסייע בקידום חוסן; ולאפשר גישה למידע איכותי ומהימן בתחום הבריאות (Third et al., 2017, 78).

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

מקורות

תוכן העניינים

שלישית, השימוש הגובר של נוער במרחב הדיגיטלי מעודד יושבנות, אכילה מול מסכים, ומיעוט בפעילות גופנית ויציאה החוצה (Papayioannou, 2021, 22-23) - באופן שמשפיע לרעה על תזונתם ואורח חייהם הבריאותי. ורביעית, וכפי שיפורט בהמשך, בני ובנות נוער מהווים קבוצת יעד ייחודית לפרסום ולשיווק של מוצרי מזון, בפרט מזון שאינו בריא, במרחב הדיגיטלי.

יצוין כי, ככלל, בני ובנות נוער מייחסים למרחב הדיגיטלי השפעה רבה על בריאותם הפיזית והנפשית. בהליך שיתוף בינלאומי, שנערך עם קרוב ל-500 ילדים בגילאי 10-18 מ-26 מדינות, ונועד להבין כיצד ילדים משתמשים ותופסים את הסביבה הדיגיטלית, ציינו בני ובנות הנוער המשתתפים כי מציאת מענים רפואיים, שירותים, ודרכי טיפול; קידום תוצאות בריאותיות טובות יותר (למשל דרך שינוי הרגלים); גישה למידע מהימן בתחום הבריאות; 'ניהול' יעיל יותר של מצבים בריאותיים (למשל, בעיות כרוניות); וחיזוק הקשר עם גורמי בריאות, הינם יתרונות של הסביבה הדיגיטלית לתחום הבריאות (Third et al., 2017, 14, 78-79) - דבר שמלמד על הפוטנציאל של המרחב הדיגיטלי בקידום תזונה ובריאות בקרב נוער. בהליך שיתוף שהתקיים לאחרונה בישראל, בהובלת המועצה לשלום הילד ואגף התזונה במשרד הבריאות (להלן, 'הליך השיתוף פרלמנט הנוער 2023'), הושם דגש מיוחד על הנושא של השפעת המרחב הדיגיטלי על תזונה בקרב נוער. בהליך זה, בני ובנות הנוער המשתתפים הביעו את עמדתם לפיה למרחב הדיגיטלי יש השפעה משמעותית על התזונה והרגלי האכילה שלהם, וכי דרך הרשתות הם חשופים למידע - הן ממקורות מהימנים והן ממקורות שאינם מהימנים - בנושאי תזונה ודיאטה, לפרסום ושיווק של מוצרים ומסעדות, ועוד. בהקשר זה, בני ובנות הנוער המשתתפים הציעו לערוך קמפיינים דיגיטליים ולפרסם מידע מהימן וידידותי לנוער ברשתות חברתיות על תזונה, וכן לנקוט אמצעים רגולטיביים ו/או טכנולוגיים על מנת לוודא כי מובילי דעה ומשפיעני רשת בתחומי בריאות וספורט בעלי הכשרה והסמכה נדרשים בתחומים אלה (נעמת & זלוטניק רז, 2023, א, 16).

נראה, לפיכך, כי ישנו צורך ממשי בפיתוח ידע ואיסוף ועיבוד של מידע ונתונים, לרבות דרך שמיעת בני ובנות נוער עצמם, במטרה לנתח את מנעד ההשפעות של המרחב הדיגיטלי על בריאותם של ילדים ונוער, בפרט בתחום התזונה. פיתוח ידע כאמור יכול לתמוך בקידום מדיניות ותוכניות מתאימות, וכן להבטיח כי התערבויות מבוססות-טכנולוגיה לא יוצרות, שלא במתכוון, פגמים ואי-שוויון או מחריפות אותם.

1

2

3

4

5

17

מקורות

תוכן העניינים

← חשיפה מוגברת לשיווק ופרסום של מוצרי מזון, בפרט מזון לא בריא

בעשורים האחרונים, ילדים ונוער הפכו לקבוצת יעד לפרסום ולשיווק של מוצרי מזון, בפרט מזון שאינו בריא, בערוצי מדיה מסורתיים (טלוויזיה, שלטים) ודיגיטליים. בפרסום ושיווק כאמור מושקעים סכומי כסף אדירים, שגבוהים באופן ניכר מסכומים שמוקצים על ידי ממשלות או ארגוני חברה אזרחית לקידום הרגלי אכילה בריאים בקרב ילדים ונוער (UNICEF, 2019, 144). בהקשר זה, עולה בספרות כי החשיפה לשיווק ופרסום של מזון שאינו בריא מקושרים לעודף משקל ולהשמנה בקרב ילדים ונוער, וכי פרסום ושיווק כאמור משפיעים לרעה על הידע התזונתי של ילדים, על בחירות המזון, ועל העדפות הצריכה שלהם. עוד עולה כי מרבית המזון שמשווק לילדים ונוער אינו בריא, ועתיר בשומן, מלח, וסוכר, וכן כי קיים קשר בין חשיפה מוגברת לשיווק ופרסום כאמור לבין השתייכות למעמד חברתי-כלכלי נמוך (WHO, 2023, 13-19). לפיכך, ארגון הבריאות הבינלאומי פרסם שורה של המלצות לקידום רגולציה מתאימה ויעילה בהיבטים אלה (WHO, 2023 ; WHO, 2010).

החשיפה של בני ובנות נוער לפרסום ולשיווק של מזון שאינו בריא נפוצה בעיקר בפלטפורמות דיגיטליות, לרבות דרך פרסומים ברשתות חברתיות; אפליקציות ומשחקים בנושאי אוכל; שיווק (ישיר או מוסווה) על ידי משפיעני רשת; ו-'טירגוט' לפרסומות דרך איסוף מידע אישי ברשת (WHO, 2023, 1). על אף שבני ובנות נוער, לעומת ילדים צעירים, מזהים בקלות רבה יותר פרסומות ומביעים יותר ביקורתיות כלפיהן, הם עדין מהווים 'מטרה קלה' לתעשיית המזון שעושה שימוש בטכניקות שיווק ופרסום שמותאמות להם (למשל, פיתוח 'דמות' וסטטוס למוצר, שימוש בהומור, עיצוב אריזות מושכות, ועוד) (Fleming-Miliciet, 2020, al., 1; UNICEF, 2019, 89; WHO, 2023, 14).

נוכח זאת, ולצד פיתוח מענים רגולטוריים שיגבילו פרסום ושיווק של מזון שאינו בריא לילדים ונוער, יש צורך גם בהקניית ידע וכישורים בקרב נוער בכל הנוגע לזיהוי פרסום כאמור, עמידה על מטרותיו השיווקיות, ופיתוח ראייה ביקורתית.

1

2

3

4

5

◀ סטטוס וזיהוי עם מותגים בקרב נוער

בני ובנות נוער, בדומה לאוכלוסייה הכללית, מקשרים בין מותגי ומוצרי מזון לבין סטטוס חברתי, תחושת שייכות, ופופולריות (Elliot, 2014, 85-86). מצב דברים זה בא לידי ביטוי בעיקר במוותגי מזון בהם הושקעו מאמצי שיווק ופרסום רבים במטרה לטפח זהות או אישיות למותג, כך שייחשב פופולארי או 'קול'. הסיגול של תכונות אנושיות למותג מקנה לו משמעות מעבר לערכו התזונתי, וזו מבקשת לקדם תפיסה בקרב נוער כי עצם הצריכה של המוצר על ידם יכולה להפוך גם אותם לפופולאריים ואהודים חברתית (Elliot, 2014, 86).

מעניין לציין כי Elliot, 2014 מצאה כי הליך דומה (סיגול תכונות אנושיות למצרך מזון) מתרחש גם ביחס למוצרי מזון שאינם ממותגים, וחסרים תקציב שיווקי. כך, עלה כי בקרב בני ובנות נוער בגילאי 12-14 ישנם מוצרי מזון או קטגוריות מזון שנתפסים, על בסיס ה-'אישיות' והתדמית שלהם, ונוכח הפופולאריות החברתית המיוחסת להם, כנחשקים ואהודים יותר מאחרים. כך, למשל, בעוד שברוקולי נתפס כדחוי, משעמם, ולא פופולארי, מזון מהיר זוהה כיותר מרגש וכיפי (אך גם כשטחי ומזויף). בהקשר זה זוהו גם הבחנות מגדריות. כך, בנות נטו לראות בחלב כמושך וספורטיבי לעומת בנים שתפסו אותו באופן יותר שלילי ומעצבן, ובנים תפסו בשר כפופולרי, חזק ושרירי, בעוד שבנות נטו לראות בו כשמן, או בעל ריח רע (Elliot, 2014, 87-88). המחקר מחזק את הסברה, שעלתה גם ממחקרים נוספים, כי אכילה בריאה בקרב נוער נחשבת חריגה ואף מסוכנת לפופולריות ולקבלה החברתית שלהם ('Socially Risky'), וזאת בניגוד לצריכה של מזון מהיר, משקאות ממותקים או חטיפים (Elliot, 2014, 85-87, 89).

הזיהוי של בני ובנות נוער עם מותגים מלמד כי יש לבני ובנות נוער שיקולים חוץ-תזונתיים לבחירות מזון, בהם מערכות חברתיות, סטטוס חברתי, ומגדר. מכאן שמיקוד ביתרונות התזונתיים בלבד של מוצרי מזון מסוימים אינו מספיק ולא נותן מענה לתפיסות או ל-'אישיות' החברתית השלילית שנקשרה אליהם. לכן, יש לשקול היבטים אלו במסגרת קביעת מדיניות או במסגרת פיתוח יוזמות ותוכניות לקידום אכילה בריאה בקרב נוער. כך גם יש לנקוט צעדים שיווקיים ואחרים על מנת לשפר את ההקשר החברתי של מצרכי מזון או קטגוריות מזון בריאות.

1

2

3

4

5

מקורות

תוכן העניינים

חשיפה לטראומה ומצבי חירום בילדות ונעורים

קשיים פסיכולוגיים בקרב ילדים ונוער, בהם תחושות חרדה או דכאון, משפיעים על יכולתם של בני ובנות נוער להקפיד על תזונה בריאה ופעילות גופנית, ובכך פוגעים ביכולתם להוריד במשקל או לשמור על משקל תקין לאורך זמן (Spirou et al., 2022, 2). בשנים האחרונות, מוקדשת תשומת לב מחקרית מוגברת להשפעה של מצבי טראומה וסכמות חיים שליליות או לא מסתגלות⁵ על היבטי תזונה. חוויות שליליות וטראומטיות בילדות - הכללות מצבים של התעללות פיזית, מינית, בריונות, וחשיפה לאלימות במשפחה, וכן הפרעות דחק פוסט-טראומטיות (PTSD) שבאות לידי ביטוי גם בעתות מלחמה - מקושרות להשמנה ולפיתוח הפרעות אכילה. משכך, ילדה או נערה שחוו טראומה כאמור מוכרים כבעלי סיכון מוגבר להשמנה ולפיתוח הפרעות אכילה (Spirou et al., 2022, 2, 8-9).

מצב דברים זה מדגיש (א) את הצורך בהערכה של מצבי טראומה במסגרת תוכניות ויוזמות הנוגעות לטיפול בעודף משקל והשמנה, ובשימוש באסטרטגיות התמודדות שיאפשרו התערבויות יעילות ומתאימות יותר; ו-(ב) את הצורך להתייחס לקשר בין עודף משקל והשמנה לחשיפה לטראומה ולהתעללות במסגרת טיפולי בריאות הנפש.



5 סכמות שליליות או לא-מסתגלות (Early Schemas Modes או Maladaptive Schemas) הינו מונח המתייחס למכלול של ידע, עמדות, ודפוסי חיים של אדם ביחס לעצמו, למערכות היחסים שלו עם אחרים, או לנושאים מסוימים. סכמות כאמור מתפתחות בילדות ובתקופת הנעורים, ומושפעות מציפיות או צרכים שלא ניתן להם מענה בילדות, לרוב בשל חוויות קשות או טראומטיות. מדובר במנגנונים או בתגובות התמודדות שנובעים מאותם מצבים רגשיים קשים, שיכולים להתבטא, בין היתר, בביקורתיות, הימנעות, לחצים, פיצוי-יתר, ועוד. להרחבה: Spirou, D., Raman, J., Bishay, R. (2022). 'Childhood Trauma Posttraumatic Stress Disorder Symptoms, Early Maladaptive Schemas, and Schema Modes: A Comparison of Individuals with Obesity and Normal Weight Controls'. p. 2. BMC Psychiatry, vol. 22:517. <https://doi.org/10.1186/s12888-022-04169-7>.

1

2

3

4

5

בנוסף, חשיפתם של ילדים ונוער למצבי חירום, בהם מצבי מלחמה, משפיעה גם היא על מצבי עודף משקל והשמנה. תחושות הלחץ, אי-הודאות, והגבלות על תנועה, פעילויות חברה ופנאי, המאפיינות מצבי חירום רבים, עלולה להביא לאכילה מרובה, לישיבות, ולצריכה מוגברת של חטיפים, מזון מהיר, ומשקאות ממותקים (Nutraceuticals World News, 2022). כך, במסגרת הליכי שיתוף שקיימה המועצה לשלום הילד עם בני ובנות נוער למיפוי הצרכים שלהם במלחמת 'חרבות ברזל' עלה כי בני ובנות נוער מתארים את תחושתם בתקופה זו כטראומטית, ומתמודדים עם תחושות חרדה, לחץ ותשישות פיזית ורגשית. בין היתר, בשל היכרות עם בני משפחה או חברים שנפגעו או מעורבים בלחימה; מגורים באזורים המושפעים מהלחימה; וחשיפה לתכני טרור ואלימות קשים ברשת (נעמת & זלוטניק, רז, 2023, ב, 3). בנוסף, חלק מבני ובנות הנוער המשתתפים התייחסו לנושא של תזונה, וצינו כי חלו שינויים משמעותיים, הן בצריכה והן באופן האכילה שלהם, בעקבות המלחמה, וזאת בעיקר בתחילתה כאשר לא התקיימה למידה פיזית. כך, חלק ניכר מהקבוצה שיתפו כי חוו עלייה באכילה אותה תיארו כאכילה רגשית, אכילה מתוך שעמום, אכילת-יתר, חוסר תאבון, אכילה מול מסכים, ושינויים בזמני הארוחות (נעמת & זלוטניק, רז, טרם פורסם).

דוגמא נוספת למצב חירום שהשפיע על היבטי תזונה בקרב נוער היא מגפת הקורונה. הסגרים וההגבלות שהוטלו על מנת לצמצם את התפשטות המגפה, הובילו לשינויים תזונתיים משמעותיים בקרב ילדים ומשפחות רבים ברחבי העולם. לפי Zemrani et al., 2021, משבר הקורונה השפיע לרעה על איכות התזונה, כמותה, נגישותה, וגיוונה, והגדיל, בין היתר, את הסיכון לעודף משקל והשמנה בקרב ילדים ונוער, בפרט אלו מקבוצות אוכלוסייה מוחלשות (שם, 1-3. ר' גם Weir, 2021. לענין השפעת הקורונה על נוער בישראל, הן בהיבטים נפשיים והן בהיבטים תזונתיים, ר' גם הראל-פיש, 2023). כך, למשל, בתקופת הקורונה משפחות נטו לחסוך בעלויות מזון ולהעדיף אוכל זול ומהיר, שלרוב אינו בריא או מיטיב; תוכניות הזנה בית-ספריות נסגרו או נפגעו; נרשמה הפחתה בפעילות גופנית; ונרשמו עלויות בצריכה של מזון מהיר, מזון מעובד, חטיפים, ומשקאות ממותקים, באכילה רגשית כתגובה לתחושות חרדה או שעמום, וב-'זמן מסך' בקרב ילדים ונוער.⁶

כך, מצבי חירום עלולים להתבטא בשינויים תזונתיים משמעותיים, שהשלכותיהם ניכרות גם לאחר החזרה לשגרה, ומחייבים התייחסות מתאימה.

6 למען הסדר הטוב, יצוין כי סקרים גם העלו כי, בחלק מהמשפחות תקופת הקורונה הביאה למתן דגש על תזונה בריאה ופעילות גופנית. אולם, ההשפעות השליליות על התזונה שתוארו לעיל כתוצאה ממשבר הקורונה נרשמו יותר בקרב בני ובנות נוער; משפחות עם ילדים; אנשים המתמודדים עם עודף משקל או השמנה או עם מצוקות נפשיות; ואנשים בעלי הכנסה נמוכה (Zemrani, B., Gehri, M., Masserey, E., Knob, C., Pellaton, R. (2021). 'A Hidden Side of the COVID-19 Pandemic in Children: The Double Burden of Undernutrition and Overnutrition'. P. 2. (International Journal for Equality in Health, vol. 20:44. <https://doi.org/10.1186/s12939-021-01390-w>).

◀ סביבת המזון בבתי ספר

בני ובנות נוער מבליים שעות רבות בבית הספר, בתוך כך שעות ארוחות (בוקר, צהריים), באופן שהופך את בית הספר לסביבת מזון מרכזית עבורם. במסגרת הליך השיתוף פרלמנט הנוער 2023, בני ובנות הנוער המשתתפים שמו דגש מיוחד על נושא התזונה במסגרת הבית ספרית וציינו כי 'לבית הספר תפקיד משמעותי בקידום תזונה ואורח חיים בריא ומיטיב עבור ילדים ונוער' (נעמת & אלופניק רז, 2023א, 12).

בחלק מהמדינות קיימת רגולציה המסדירה את נושא מכירת מוצרי המזון והמשקאות בבתי ספר. אולם, בפועל, ישנם פערים הנוגעים ליישומה של הרגולציה ולהשפעתה על נתוני צריכה, עודף משקל, והשמנה בנעורים (Richardson et al., 2020, 805). הספרות מלמדת כי לקיומה של מדיניות בית ספרית לקידום תזונה בריאה יש ערך והיא עדיפה על פני היעדר מדיניות כאמור, וכן כי היא מהווה אמצעי להפחתה של צריכה ורכישה של מזון מזיק בבית הספר. אולם, עצם אימוץ המדיניות לא בהכרח מתרגם, לבדו, לשיפור בצריכת המזון הכללית בקרב ילדים ונוער. זאת, בין השאר, בשל העובדה כי מדיניות בית ספרית אינה נוגעת לסביבה הביתית או הקהילתית (Richardson et al., 2020, 805, 808, 812).

בישראל, ישנם מספר חוזרי מנכ"ל רלוונטיים לנושא של סביבת המזון בבית הספר. כך, חוזר מנכ"ל 'קיום אורח חיים בריא ופעיל והטמעת חינוך לבריאות במוסדות החינוך' מתייחס לחשיבות שבהקניית הרגלים להתנהגות בריאה, וכולל המלצות למגוון פעילויות מקדמות בריאות (§1 לחוזר מנכ"ל משרד החינוך, 2022). חוזר מנכ"ל זה קובע כי יש חשיבות רבה בעידוד תלמידים לתזונה בריאה, הן בשעות הלימודים והן בשעות הפנאי, וכי יש צורך בהטמעת תוכנית שנתית ייעודית במוסד החינוך לצורך כך. על תוכניות כאמור להתייחס, בין היתר, לעידוד שתיית מים, הנחיות בנושא הרכב מזון שיש להביא למוסד החינוך או לפעילות חוץ בית-ספרית, הפחתה בצריכת ממתקים וחטיפים, והימנעות מהגשת ממתקים ככיבוד באירועים במסגרת מוסד החינוך (§2.2, §2.2.2 לחוזר מנכ"ל משרד החינוך, 2022). בהקשר זה, חוזר המנכ"ל מפרט על תוכנית 'בוחרים בריא' לבתי ספר מקדמי בריאות, שעוסקת גם בקידום תזונה בריאה (§3 לחוזר מנכ"ל משרד החינוך, 2022). עם זאת, יצוין כי חוזר מנכ"ל זה אינו מפרט בהוראותיו על הטמעה של חינוך תזונתי בבתי ספר, או מתייחס לרכישת מיומנויות פרקטיות הנוגעות לתזונה (למשל, בישול, ביקור בחוות חקלאיות, וכיוצ"ב).

חוזר מנכ"ל בנושא 'הזנה וחינוך לתזונה נכונה במוסדות החינוך', החל על כלל מוסדות החינוך, כולל הסדרים לקידום תזונה בריאה בבתי הספר וקובע לצורך כך, בין השאר, איסור על הגשת מזון מטוגן ושתייה ממותקת, והפחתה במלח ובסוכר (§5.2, §8 לחוזר מנכ"ל משרד החינוך, 2023). בנוסף, חוזר המנכ"ל מתייחס לנושא של מכירת מזון בבית הספר, לרבות דרך מזנונים, קיוסקים או מכונות אוטומטיות. חוזר המנכ"ל קובע כי על הנהלת המוסד החינוכי, ההורים, התלמידים, והרשות המקומית או הבעלות על המוסד החינוכי להגיע להחלטה משותפת על מכירת מזון ומשקאות בשטח המוסד החינוכי, וכי על החלטה כאמור להתבסס על ההבנה ש'שנדרש שינוי בהרכב המזון והשתייה ממזון חד-גוני, מטוגן ועשיר בשומנים ובסוכרים למזון ולשתייה בעלי ערכים תזונתיים וכמותיים מותאמים – שינוי שהוא חיוני לשמירה על הבריאות ולמניעת השמנה ומחלות הנגרמות עקב ההשמנה' (§11 לחוזר מנכ"ל משרד החינוך, 2023).

1

2

3

4

5

מקורות

תוכן העניינים

בהקשר זה, חוזר המנכ"ל קובע סוגי מזונות שאסורים למכירה בבית הספר כאמור, בהם ממתקים, חטיפים עתירי שומן מלח וסוכר, משקאות ממותקים, מזון מטוגן, ועוד (11§ לחוזר מנכ"ל משרד החינוך, 2003). עם זאת, נראה כי ישנם פערים בהסדרת הנושא במסגרת חוזר המנכ"ל. חוזר המנכ"ל מתייחס להיבטים של הפעלת מערך הזנה והגשת מזון או מכירתו בבית הספר, אך הוא אינו קובע הוראות כלשהן ביחס ליכולתם של תלמידים ותלמידות להזמין מזון לבית הספר באמצעות משלוחים, לרבות דרך אפליקציות משלוחים, או להביאו עצמאית לבית הספר. חוזר המנכ"ל גם לא כולל הוראות לענין קיום הפסקה ייעודית לאוכל, או לצורך בהפרדתה מזמני ההפסקה הכלליים או הפעילים בבית הספר. בנוסף, חוזר המנכ"ל אינו מתייחס לסביבת בית הספר, ולקיומם של קיוסקים או מסעדות מזון מהיר הפועלים בקרבת מוסדות חינוך.

כמו כן, ישנם פערים הנוגעים ליישום חוזר המנכ"ל בפועל. כך, למשל, בהליך השיתוף פרלמנט הנוער 2023, בני ובנות הנוער המשתתפים ציינו כי המזון שנמכר בקיוסק או בקפיטריה של בתי הספר כולל בעיקר 'מזון מהיר' שאינו בריא וכי חלופות בריאות, כמו סלט, לרוב יקרות יותר. כמו כן, עלה כי בני ובנות הנוער חשים כי לתלמידים, בין כיחידים ובין במסגרת מועצת התלמידים, חסרה יכולת ממשית להשפיע על התפריט הבית ספרי, וקראו לבתי ספר לנקוט צעדים על מנת להבטיח סביבת מזון בריאה ולקדם זמינות ונגישות כלכלית למזון בריא (נעמת & זלוטניק רז, 2023א, 13, 17).



חשים כי אין להם יכולת ממשית להשפיע על התפריט הבית ספרי, (בין כיחידים ובין במסגרת מועצת התלמידים)

המזון שנמכר בקיוסק או בקפיטריה של בתי הספר כולל בעיקר 'מזון מהיר' שאינו בריא וכי חלופות בריאות, כמו סלט, לרוב יקרות יותר.

מצב דברים זה מחזק את הצורך, ראשית, לבחון את ההשפעה של קיום החוזר בפועל על הרגלי האכילה והצריכה של בני ובנות נוער בסביבה הבית ספרית, בין היתר על ידי שיתוף תלמידים ותלמידות בנושא, ושנית, לנקוט צעדים על מנת לקדם את יישום והטמעת עקרונות החוזר בבתי ספר.

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

מקורות

תוכן העניינים

פרק 3: זכויות ילדים וילדות בתחום של תזונה בריאה ומיטיבה

3.A. אמנת זכויות הילד.ה - מסגרת משפטית ותיאורטית מובילה בנושאי תזונה

אמנת זכויות הילד.ה הינה המסמך המשפטי המוביל בכל הנוגע לזכויות האדם של ילדים וילדות. האמנה מעגנת מכלול זכויות רחב ומקיף ביותר לילדים, מגיל לידה ועד בגרות, ומחייבת את המדינות החברות בה לנקוט צעדים 'תחקיטיים', מינהליים או אחרים ליישום זכויות אלה בפועל (4§ לאמנה). מאז אימוצה על ידי האו"ם בשנת 1989, האמנה הפכה להיות אמנת זכויות האדם עליה חתמו מספר המדינות הגבוה ביותר, בהן ישראל שחתמה ואשררה את האמנה בשנת 1991 (OHCHR .Website, n.d) - עובדה אשר משקפת את הקונצנזוס הבינלאומי הרחב ביחס לחשיבות של הבטחת זכויותיהם של ילדים וילדות (זלופניק רז ואח', 2023, 13).

האמנה מהווה מסגרת משפטית מקיפה ביותר לדיון על זכויות ילדים בכלל, ובתוך כך, על זכויות ילדים בתחומי תזונה ובריאות (Woodhouse, 2020, 209).⁷ **האמנה מהווה בסיס משפטי מנחה לענייני חקיקה, מדיניות, ופיתוח תוכניות ושירותים, הן ברמה הלאומית, והן ברמה הבינלאומית, וסעיפיה מתייחסים מפורשות להיבטי תזונה.** זאת, באופן שמזהה את הגישה לתזונה בריאה ומיטיבה כזכות אדם של ילדים, אשר טומנת בחובה מחויבויות קונקרטיים וביצועיות מצד המדינות החברות באמנה (Jonsson, 1996, 54). כך, 24§ לאמנה, העוסק בזכות הילד.ה ליהנות מבריאות ברמה הגבוהה ביותר הניתנת להשגה ולקבלת שירותי בריאות וטיפול, מחייב את המדינות החברות לפעול למימוש המלא של הזכות, ובמיוחד לנקוט אמצעים 'להיאבק במחלות ובתת-תזונה' (24§(2)(ג) לאמנה). בנוסף, 27§ לאמנה, העוסק בזכות הילד.ה לרמת חיים הולמת, מחייב את המדינות החברות לנקוט 'צעדים נאותים לסייע להורים ולאחרים האחראים לילד.ה לממש זכות זו, בין היתר דרך סיוע בתזונה (3)27§ לאמנה).

7 יצוין כי, לצד אמנת זכויות הילד.ה, ועבודתה החשובה של ועדת זכויות הילד.ה בתחום, הנושא של תזונת ילדים נוער זכה גם לדגש בעבודתם של גופי או"ם נוספים. למשל, תחום התזונה זוכה להתייחס במסגרת היעדים לפיתוח בר קיימא של האו"ם לשנת 2030, הכוללים מטרות העוסקות במיגור רעב ותזונה לקויה (Malnutrition), הבטחת בטחון תזונתי ושיפור התזונה, וקידום חקלאות בת קיימא (2.1§, 2.2§ of the United Nations General Assembly (2015, September 25). 'Transforming our World: The 2030 Agenda for Sustainable Development'. A/RES/70/1. <https://docs.un.org/en/A/RES/70/1>). בנוסף, גופים וארגונים בינלאומיים שונים שעוסקים בילדים מתמקדים בתחומי תזונה. למשל, ארגון יוניסף התייחס לזכותם של ילדים לתזונה בריאה ומקימת, ולצורך בהמשגה מבוססת זכויות על מנת לקדם מדיניות שתבטיח סביבת מזון בריאה ומיטיבה לכל ילד.ה, באופן שוויוני (Jonsson, U. (1996), 'Nutrition and the Convention on the Rights of the Child'. P. 45-50. Food Policy, vol. 21(1), 41-55. [https://doi.org/10.1016/0306-9192\(95\)00071-2](https://doi.org/10.1016/0306-9192(95)00071-2)). UNICEF & EAT (2020). 'Diets of Children and Adolescents: Unlocking Current and Future Gains for ;org/10.1016/0306-9192(95)00071-2 (Human and Planetary Health'. P. 9. <https://eatforum.org/content/uploads/2020/09/EAT-UNICEF-Meeting-Report1.pdf>

1

2

3

4

5

מקורות

תוכן העניינים

נוסף לכך, ועדת זכויות הילדה באו"ם (להלן, 'ועדת זכויות הילדה'), גוף מומחה עצמאי האחראי על פרשנות ויישום האמנה, הרחיבה בהנחיותיה על היבטים שונים הנוגעים לתזונת ילדים ונוער, באופן שמחזק את הפוטנציאל של האמנה להוות כלי משמעותי לעיגון של זכויות תזונתיות לילדים ולהגנה עליהן (Jonsson, 1996, 45). במסגרת זו:

◀ ועדת זכויות הילדה אימצה **גישה הוליסטית ומבוססת זכויות בהקשרי בריאות** (Holistic and Child Rights-based Approach). לפי הוועדה, מימוש הזכות לבריאות כולל גם פעולות לקידום בריאות, התפתחות, ומימוש מירב הפוטנציאל של כל ילד.ה (CRC Committee, 2013, פס' 2-1, 4), לרבות בתחום של תזונה.

◀ הוועדה הכירה כי בריאותם של ילדים מושפעת גם מפערים חברתיים וכלכליים, וקראה למדינות החברות **להבטיח גישה, זמינות, והתאמה של שירותי בריאות וטיפול, בכלל זה בתחום של תזונה, לכלל הילדים באופן שוויוני**, ללא הפליה או הדרה חברתית או גיאוגרפית (CRC Committee, 2013, פס' 23-24, 27-28).

◀ הוועדה קראה למדינות החברות **לפתח וליישם חקיקה, מדיניות ותוכניות לקידום בריאות והתפתחות של נוער, שתעסוק גם בהיבטים של תזונה** (CRC Committee, 2003a, פס' 12; CRC Committee, 2013, פס' 93-94).

◀ הוועדה הכירה כי מימוש הזכות לבריאות מחייב גם הכרה **בזכותם של הורים וילדים לגישה למידע וחומרי הסברה בנושאי בריאות ותזונה**, על מנת שיוכלו לקבל החלטות מודעות ומיטיבות. הוועדה הוסיפה כי על המדינות החברות לספק מידע הנוגע לאכילה בריאה ולחשיבות של פעילות גופנית, ולוודא כי מידע כאמור זמין, מובן, ומתאים לילדים בגילאים שונים (CRC Committee, 2013, פס' 58-59; CRC Committee, 2003a, פס' 22). בהקשר זה, הוועדה **הכירה בפוטנציאל הייחודי של המרחב הדיגיטלי לספק גישה למידע על בריאות ולשפר שירותי בריאות, בין היתר ביחס לתזונה**, ועודדה מדינות חברות להשתמש בטכנולוגיה דיגיטלית לקידום אורח חיים בריא (CRC Committee, 2021, פס' 93, 97).

◀ בנושא של עודף משקל והשמנה בקרב ילדים ונוער, הוועדה התייחסה לצורך **בקביעת רגולציה, הן במרחב הפיזי והן במרחב המקוון, ביחס לפרסום ושיווק של מזון שאינו בריא לילדים** (למשל, מזון עתיר שומן, סוכר ומלח, מזון מהיר, או משקאות עם קפאין) (CRC Committee, 2013, פס' 47; CRC Committee, 2003a, פס' 21; CRC Committee, 2021, פס' 97).

◀ הוועדה הביעה דאגה **ממצב בריאות הנפש בקרב נוער, והתייחסה בפרט להשפעות השליליות של הפרעות אכילה והתמכרויות**. הוועדה הכירה כי הפרעות אכילה מהוות גורם מרכזי לבריאות ירודה בקרב נוער, וכי תופעה זו קשורה, בין היתר, למצבי הפליה, להדרה חברתית, ללחצים הנוגעים לדימוי גוף ו-תרבות של שלמות, ולחשיפה להתעללות ולאלימות בילדות, לרבות אלימות מינית. משכך, הוועדה קראה למדינות החברות **לאמץ גישה רב-מערכתית ומשולבת בנושאי בריאות הנפש, שתתייחס גם להיבטים של הפרעות אכילה והתמכרויות, ולהעדיף מענים פסיכולוגיים ורגשיים על פני מענים רפואיים או מוסדיים בלבד** (CRC Committee, 2016, פס' 58; CRC Committee, 2013, פס' 38; CRC Committee, 2003a, פס' 18).



מקורות

תוכן העניינים

הוועדה הכירה כי **הזכות לבריאות כוללת גם את זכותו של הילדה, בהתאם לגילו ומידת בגרותו, לקבל החלטות בנוגע לגופו ובריאותו, לרבות בהיבטים הנוגעים לתזונה** (CRC Committee, 2013, פס' 23-24). על מנת שילדים יוכלו לקבל החלטות מיטיבות ולפעול על בסיס מידע אמין בנושא, הוועדה קראה למדינות החברות **לפתח כישורים ומיומנויות נדרשים בקרב נוער**, לרבות ביחס לתכנון והכנה של ארוחות בריאות ומאוזנות; להתמודדות עם לחצים חברתיים וקונפליקטים, וחיזוק החוסן; ולקבלת החלטות מיטיבה. הוועדה הציעה לעשות כן, בין היתר, דרך תוכניות חינוך פורמליות ובלתי פורמליות, פעילות ארגוני נוער, ובאמצעות המדיה (CRC Committee, 2003, פס' 23).

מכאן, האמנה, והנחיותיה הפרשניות של ועדת זכויות הילדה, גוזרות משמעויות יישומיות חשובות בכל הנוגע להבטחת זכויותיהם של ילדים ונוער בתחום של תזונה. בתוך כך, הוועדה מפרטת על הערכים המנחים של מערכות בריאות (שוויוניות, ראייה הוליסטית), מתייחסת להיבטים של בריאות הנפש, שמה דגש על קבלת מידע ושיתוף בקבלת החלטות, וקוראת לרגולציה מתאימה לפרסום ושיווק של מזון שאינו בריא לילדים. כך, סעיפי האמנה ופרשנותה המתפתחת מחייבים את המדינות החברות, בכללן ישראל, להבטיח את זכויותיהם של ילדים ונוער לתזונה בריאה ומיטיבה, ולפתח מענים מתאימים על מנת למנוע מצבים של עודף משקל והשמנה בילדות ובנוער.

3.ב. זרקור: זכותם של ילדים וילדות להביע עמדה ולהשתתף בתחום התזונה



אחד מחידושיה המרכזיים של האמנה הוא בעיגון זכותו של ילדה, המסוגל לחוות דעה משלו, 'להביע דעה זו בחופשיות בכל עניין הנוגע לו, תוך מתן משקל ראוי לדעותיו, בהתאם לגילו ולמידת בגרותו' (12§ לאמנה). הסעיף הינו ייחודי במשפט הבינלאומי: הוא משקף את ההכרה של האמנה בילדה כאדם, ומעמיד את דעותיו ורצונותיו בלב הליכי קבלת ההחלטות (זלוטניק רז ואח', 2023, 19).

לצד היותה זכות של ילדים ונוער ועיקרון יסוד באמנה (CRC Committee, 2003b, פס' 12), בספרות זוהו יתרונות משמעותיים נוספים לשמיעת ילדים ולשיתופם בנושאי מדיניות הנוגעים לחייהם. כך, השיתוף מיטיב עם הילדה. עצמו, דרך מתן הזדמנות להתבטא ולהישמע, ותמיכה בפיתוח כישורים ומיומנויות רלוונטיים (דוגמת חשיבה ביקורתית, תקשורת בין-אישית והקשבה, אמפתיה ורגישות, גיבוש והעברת מסרים, קבלת החלטות, ועוד). כמו כן, הליך השיתוף מאפשר קביעת מדיניות וקבלת ההחלטות מתאימה יותר, שנשמכת על ניסיונם הייחודי, ועל תפיסותיהם ורצונותיהם של הילדים המושפעים מהם. בנוסף, השיתוף מחזק ערכים חברתיים ודמוקרטיים, בהם דמוקרטיה דיונית, שיתוף ציבור, ומימוש זכויותיהם של ילדים וילדות (זלוטניק רז ואח', 2023, 19; UNICEF, 2020, 4, 6-9, 30; Zlotnik Raz & Almog, 2024).

בעשורים האחרונים חלה התפתחות משמעותית ומואצת, הן בתיאוריה והן בפרקטיקה, ביחס ליישום זכותם של ילדים ונוער להשתתף בנושאי מדיניות הנוגעים לחייהם. כך, למשל, פורסמו עקרונות ומודלים שונים לקידום השתתפות משמעותית של ילדים ונוער, הן כיחידים והן כקבוצה, בהליכי קבלת החלטות הנוגעים להם (Gal, 2017; Hart, 1992; Lundy, 2007). גם ועדת זכויות הילדה באו"ם פיתחה בהנחיותיה את הנושא של זכותם של ילדים להביע דעה ולהשתתף, וקבעה דרישות יסוד לקיום הליכי שיתוף. דרישות יסוד אלה מחייבים את המדינות החברות לערוך הליכי שיתוף באופן שקוף, רצוני (וולונטרי), מכבד, רלוונטי, ידידותי, כוללני (Inclusive), ובטוח ורגיש לסיכון, וכן מחייבן לכלול במסגרת ההליך הכשרות לגורמים המעורבים, ולהבטיח דין וחשבון (Accountability) לילדים ולבני ובנות הנוער המשתתפים (Committee, 2009, פס' 132-143).

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

מקורות

תוכן העניינים



ועדת זכויות הילד.ה אף התייחסה מפורשות **לצורך בשיתוף ילדים ונוער בהקשרי בריאות ותזונה**. כך, הוועדה קבעה כי זכות הילד.ה להביע דעה ולהשתתף חלה גם בתחום של בריאות, זאת הן ביחס להחלטות בריאותיות ורפואיות הנוגעות לילד.ה עצמו, והן ביחס לשיתופם של ילדים ונוער בפיתוח מדיניות ושירותי בריאות (CRC Committee, 2009, פס' 98). בפרט, הוועדה קבעה כי יש להבטיח כי בני ובנות נוער מעורבים בפיתוח, יישום ועריכת ניטור ובקרה של חקיקה, מדיניות, שירותים, ותוכניות בהקשרי בריאות ותזונה. כמו כן, הוועדה קראה למדינות החברות לפתח אמצעים ומנגנונים, פיזיים ומקוונים, לשיתוף ילדים בנושאים אלה על מנת ולשמע מהם ישירות על השירותים הנדרשים להם, האתגרים והחסמים, וההצעות שלהם לשינוי (CRC Committee, 2016, פס' 23; CRC Committee, 2013, פס' 19; CRC Committee, 2009, פס' 100, 104; CRC Committee, 2003a, פס' 4).

בנוסף, ועדת זכויות הילד.ה קראה למדינות החברות לעודד ולתמוך בארגונים או יוזמות שמובלות על ידי ילדים (Child or Youth-led) על מנת לאפשר להם להשתתף באופן משמעותי בהליכי קביעת מדיניות וקבלת החלטות, בין היתר בנושאי בריאות (CRC Committee, 2009, פס' 128). בהקשר זה, ארגון יוניצף פיתח מספר עקרונות לשיתוף משמעותי של נוער בהקשרי בריאות ותזונה. אלה כוללים, בין היתר, את קידום מעורבותם של נוער בפעילויות סגור לקידום מדיניות, תוכניות ותקציבים, הן במרחב הפיזי והן במרחב המקוון; עבודה משותפת עם נוער לשינוי תפיסות בנושאי בריאות ותזונה; קיום הכשרות לגורמי מקצוע רלוונטיים בתחום הבריאות על עקרונות לשיח עם נוער ולשיתופו; פרסום חומרים ידידותיים ורגישים לנוער על תזונה, והבטחת נגישותם וזמינותם; ותמיכה בפעילויות יוזמות של נוער, ועריכת מחקרים בנושאים אלה, באופן שמאפשר את מעורבותם והשתתפותם של נוער (UNICEF, 2020, 30-31).

זרקור: הליך שיתוף פרלמנט הנוער 2023 של המועצה לשלום הילד ואגף התזונה במשרד הבריאות: תזונה בריאה ומיטיבה והשפעת הרשת על תזונת בני ובנות נוער



דוגמא מובילה בישראל לשיתוף נוער בהקשרי תזונה הינה הליך השיתוף שהתקיים בשנת 2023 במסגרת תוכנית פרלמנט הנוער של המועצה לשלום הילד, בשיתוף אגף התזונה במשרד הבריאות.

פרלמנט הנוער של המועצה לשלום הילד הינו תוכנית ייחודית לשיתוף נוער בהליכי קביעת מדיניות ומתן אפשרות לדיאלוג משמעותי של נוער וממשלה, וכן גורמי מקצוע ומחקר, בנושאי מדיניות קונקרטיים הנוגעים לחייהם של ילדים ונוער. פרלמנט הנוער נועד להוביל שינוי עומק בהליכי חקיקה וקביעת מדיניות בישראל, באופן שמכיר בזכותם של בני ובנות נוער להביע את דעתם ולהשתתף בנושאים הנוגעים לחייהם, ברוח עקרונות אמנת זכויות הילד.ה.

הליך שיתוף זה נערך עם כ-50 בני ובנות נוער מבאר שבע ורהט, ואיגד את התובנות וההצעות שלהם בנוגע לקידום תזונה בריאה ומיטיבה, וביחס להשפעה של המרחב הדיגיטלי על תזונה בקרב נוער. חלקים ניכרים מהתובנות וההצעות של בני ובנות הנוער המשתתפים מצוינים במסגרת סקירה זו (להרחבה, נעמת & זלוטניק, 2023, 18-10).

דוח הליך השיתוף: כאן.

1

2

3

4

5

פרק 4: עקרונות פעולה מרכזיים בפיתוח התערבויות לקידום תזונה בריאה ומיטיבה בקרב נוער

4. א. מבוא לעקרונות הפעולה

עודף משקל והשמנה בקרב בני ובנות הנוער מחייבים פיתוח של מענים יעילים ורגישים, ההולמים את גילם והתפתחותם. פרק זה מזהה ומציג מספר עקרונות פעולה מרכזיים לקידום התערבויות חינוכיות יעילות ומותאמות, תוך בחינה של דוגמאות מובילות ליוזמות ומחקרים שהטמיעו עקרונות אלה בתוכניות המיועדות לבני ובנות נוער, במטרה ללמוד להן ולהסיק מסקנות לקראת יישום בישראל.

מטבע הדברים, לא ניתן לסקור את כלל העשייה בתחום המתפתח של קידום תזונה בריאה בקרב נוער או למצות את כל המחקר הקיים בנושא. לכן, פרק זה יתמקד בעקרונות פעולה מרכזיים ומשמעותיים במיוחד, שנבחרו בהתבסס על ספרות מקצועית ואקדמית עדכנית. הבחירה התבססה על הבנת מהות העקרונות וחשיבותם; מידת השפעתם על פיתוח התערבויות יעילות לנוער בתחום התזונה; והלקחים היישומיים שניתן ללמוד מהם. בחירת העקרונות נעשתה גם בשים לב להיבטים חדשניים או ייחודיים (למשל, הרלוונטיות של הסביבה הדיגיטלית) וכן להיבטים המשקפים תפיסה מבוססת זכויות ילדים וילדות (למשל, עידוד של השתתפות ואקטיביזם בקרב נוער בתחום התזונה).

חשוב לציין כי עקרונות הפעולה הללו מתמקדים בתחום החינוכי - בלמידה, רכישת ידע, פיתוח מיומנויות, וגיבוש תפיסות ועמדות בנושאי תזונה. במובן זה, לעקרונות אלו רלוונטיות מיוחדת בכל הנוגע לפיתוח של התערבויות ותוכניות חינוכיות פורמליות (במסגרות בית-ספריות) ובלתי פורמליות (למשל, בתנועות הנוער או בפעילויות אחר-הצהריים במסגרות אחרות). לצד זאת, ולנוכח חשיבותם של עקרונות אלה והתאמתם לנוער, אנו סבורים כי הם צריכים להילקח בחשבון גם בפיתוח מענים ושירותים בתחום של תזונת נוער שאינם 'חינוכיים' בעיקרם, דוגמת מענים ושירותים בריאותיים או טיפוליים המיועדים לנוער.

פרק זה כולל גם דוגמאות מובילות ליוזמות או מחקרים שהטמיעו את עקרונות הפעולה במסגרת בתוכניות לבני ובנות נוער. יודגש, כי על אף ההכרה הגוברת בחשיבות של קידום תזונה בריאה ומיטיבה בתקופת הנעורים, התחום נמצא עדין בראשיתו ויש צורך במחקר נוסף ובפיתוח משמעותי של התובנות והפרקטיקות הנוגעות להתערבויות ייעודיות בהקשרו. בנוסף, יצוין כי חלק מן הדוגמאות שנסקרו התמקדו בקידום תזונה בריאה והרגלי אכילה מיטיבים, ואחרות שילבו מטרה זו עם מטרות נוספות (חיוביות כשלעצמן), דוגמת הפחתת יושבנות, עידוד אורח חיים בריא באופן כללי והגברת פעילות גופנית (Larose et al., 2023, 2, 24).

1

2

3

4

5

בנוסף, ובטרם נעמיק בעקרונות הפעולה עצמם, ראוי לציין כי יישום העקרונות לא יכול, לבדו, להביא למכלול השינויים המערכתיים הנדרשים על מנת לקדם תזונה בריאה ומיטיבה בקרב נוער. כאמור, קידום תזונה בריאה ומיטיבה מחייב אימוץ של תפיסה מערכתית משולבת ורב-ממדית, שתאפשר להתייחס לנושא באופן הוליסטי, ולכלול מעורבות של תחומים שונים, בהם המשפט, הבריאות, החינוך, הכלכלה והרווחה (UNICEF & EAT, 2020, 4-5, 7, 21; UNICEF, 2019, 56; להרחבה: UNICEF, 2019, 57-60, 104; WHO, 2023, 1).

לכן, לצד העשייה החשובה בתחום של חינוך והכשרה לנוער, יש לנקוט צעדי מדיניות משלימים, הכוללים רגולציה והקצאת משאבים. רגולציה זו אמורה לכלול, בין היתר, התייחסות חקיקתית לנושאים של פרסום ושיווק לקהל יעד צעיר, מיסוי מזון שאינו בריא, שיקוף וסימון של ערכים תזונתיים במוצרי מזון, ועוד (UNICEF, 2019, 132-134). כמו כן, נדרש קידום של עשייה משותפת בין-מגזרית (של משרדי ממשלה, מגזר עסקי, ארגוני חברה אזרחית) וברמות השונות (ארצית, מקומית, קהילתית) לקידום תזונה בריאה ומיטיבה, כולל דרך שיתופי פעולה עם הורים ובני ובנות הנוער עצמם (UNICEF, 2019, 121-126).

4. ב. עקרונות פעולה לפיתוח התערבויות לקידום תזונה מיטיבת בקרב נוער



- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

מקורות

תוכן העניינים

4. ב. 1. אימוץ גישה תיאורטית לשינויים בהתנהגות

מחקרים שונים מלמדים כי מוטב לנקוט גישה התערבותית הנסמכת על עקרונות מארגנים ומבוססים מחקרית, המגדירים את התהליך, את מטרותיו ואת השינויים ההתנהגותיים הרצויים, ולא להסתפק בהתערבויות שממוקדות במטרות של הפחתת משקל או הרזיה כשלעצמן (Daly et al., 2016, 23). עקרונות מארגנים אלה מכונים לעיתים גם "גישות תיאורטיות", שכן הם מלווים את התהליכים הפרקטיים של ההתערבות מבחינת המשגתם ומיקומם בהקשרים רחבים יותר.

בפרט, התערבויות רבות בתחום תזונת נוער שואבות מעקרונות מארגנים, או גישות תיאורטיות, הנוגעים להשפעה על התנהגויות ושינויו. ככלל, הן מכירות בכך ששינוי התנהגותי מתרחש לאורך זמן ומושפע ממספר גורמים, שיכולים להיות, לפי מודל אחד, הידע והמוטיבציה לשינוי בידי מי שמצוי בתהליך השינוי; תפיסות של מסוגלות עצמית (Self-Efficacy) של האדם לבצע את התהליך האישי ולהצליח בו; והגדרת יישום השינוי, קרי אופיו של תרגול השינוי הבריאותי הרצוי (Daly et al., 2016, 23). בעוד שישנם מודלים שונים העוסקים בשינוי התנהגות בכלל, ושינוי התנהגות בתחום הבריאות, בפרט, ניתן להתייחס למספר שלבים מרכזיים שעשויים להתמשך בדרך אל היעד של שינוי ההתנהגות. אלה כוללים (1) התכווננות לשינוי ולבחינה של שינוי, אגב זיהוי חסמים צפויים (Precontemplation); (2) התבוננות, שרטוט השינויים והתוויית החלטות בנוגע ליישומם (Contemplation); (3) קבלת החלטה על ביצוע הפעולות שביאו לשינוי המיוחל (Decision); (4) פעולה ויישום ממשי, קרי ביצוע תוכנית הפעולה באופן קונקרטי הנראה לעין (Action); ו- (5) התמדה ו- 'תחזוקה' שוטפת של יישום ארוך טווח של תוכנית הפעולה, על המהלכים שנבחרו (Maintenance). הממד הזמני, הכולל את העיתוי ואת הקצב של מהלכי השינוי, משפיע גם הוא על מידת השינוי בפועל, ובצדו גם רמות המוטיבציה וההתמדה של הנער. ביחס לשינוי ההתנהגות (למשל, ניתן לפעון כי יישום ארוך טווח נחשב לכזה האורך לפחות 6 חודשים: Melo et al., 2020, 2).

התערבויות לאימוץ תזונה בריאה ומיטיבה בקרב נוער מבקשות להביא לשינוי התנהגות, ומשכך, על בנייתן ושלביהן לשקף מסגרת תיאורטית של שינוי התנהגות ולקדם את המסוגלות העצמית של בני ובנות נוער להתקדם ולעבור בין שלבי השינוי (Melo et al., 2020, 2).

1

2

3

4

5



זרקור: שינויים התנהגותיים כפונקציה של זמני ההתערבות

מחקר שנערך בברזיל בקרב נערות בחן את ההשפעה של התערבות לקידום הרגלי אכילה בריאים באופן שמוטאם לשלב בתהליך השינוי. במסגרת המחקר, נשלחו אל המשתתפות בו בכל יום בזמן ארוחת הצהריים הודעות ווטסאפ ובהן מסרים. לנערות בשלב המוקדם ביותר (התבוננות: Contemplation), נשלחו הודעות שהתרכזו בהעלאת מודעות לנושא. לנערות בשלב מתקדם (קבלת החלטה: Decision), ההודעות שנשלחו הדגישו היבטים של מסוגלות עצמית, ולנערות בשלב מתקדם אף יותר (פעולה והתמדה / 'תחזוקה': Action & Maintenance), ההודעות הדגישו את יכולותיהן לשמר הרגלים מיטיבים ולשלוט על דחפים ופיתויים. קבוצה ביקורת קיבלה הודעות אחת ליום בנושא אחר, שלא התייחס כלל לתזונה (Melo et al., 2020, 3-4). תוצאות המחקר המלא טרם פורסמו, אולם מפרסום הממצאים עד כה בידי צוות החוקרים (2023), נמצא כי הנערות שהיו בעלות מסוגלות עצמית גבוהה יותר ונמצאו בשלב מתקדם יותר בתהליך, צרכו בממוצע יותר מזון בריא ומיטיב (Lima et al., 2023, 4-5). כמו כן, נמצא כי נערות המצויות בשלבים ראשוניים של השינוי ההתנהגותי היו בעלות סבירות נמוכה יותר לצרוך מזון בריא ומיטיב יחסית לנערות המצויות בשלב התנהגותי מתקדם. ממצאים אלה עולים בקנה אחד עם מודל השינוי ההתנהגותי, לפיו ככל שעולים ב'שלבי השינוי' ומתקדמים בהם, כך משתפרת המסוגלות העצמית המביאה לאימוץ של שינוי התנהגותי בפועל, ובכלל זה הרגלי תזונה חיוביים. כלומר, תחושה של מסוגלות עצמית הינה בעלת תפקיד מרכזי באימוץ הרגלי אכילה בריאים (Lima et al., 2023, 5-7).

קישור למחקר: כאן.

פרסום הממצאים הראשוניים: כאן.

דוגמה נוספת להתערבויות תזונה ששואבות מתפיסות תיאורטיות של שינוי התנהגות נוגעת לעיקרון של הכרת תודה (Gratitude). מספר מחקרים שבוצעו בתחום של תהליכי שינוי בהרגלי תזונה בקרב נוער וצעירים מצאו שגישת חיים כללית של הכרת תודה הינה מועילה. לפי עיקרון זה, אנשים הנוטים להכרת תודה נוטים לחוות תחושות חיוביות יותר וליהנות מבריאות פיזית ונפשית טובה יותר. הכרת התודה מגבירה תחושות חיוביות שמסייעות, בין היתר, לקידום שינוי תזונתי מיטיב ולהפחתה של הרגלי אכילה לא בריאים שמקושרים פעמים רבות לרגשות שליליים, כגון כחד, עצבנות, תחושות חרדה ועוד (Fritz et al., 2019, 4-5).

1

2

3

4

5

מקורות

תוכן העניינים





זרקור: השפעת הכרת התודה על אכילה מיטיבה

במחקר שנערך בקרב תלמידי כיתות ט' ו-ו' מארבעה בתי ספר תיכוניים בארצות הברית, התבקשו המשתתפים להקדיש 5 דקות בכל שבוע במשך ארבעה שבועות לכתוב מכתב לאדם שסייע להם בתחום כלשהו, לדוגמה: מאמן ספורט, מורה או חבר, בעוד משתתפי קבוצת הביקורת נתבקשה לכתוב רשימה של הפעילויות היומיות שלהם. בנוסף, משתתפי המחקר הונחו לקרוא עדויות היפותטיות של בני ובנות גילם הנוגעות ליתרונות של הכרת התודה לתחושתם הכללית, בעוד משתתפי קבוצת הביקורת הונחו לקרוא קטעים בנוגע לחשיבותם הכללית של סדר וארגון. לאחר מכן, ובהתאמה, התבקשו המשתתפים להשקיע 30 דקות בכל שבוע במאמצים שיקדמו ויפתחו תחושת שיפור עצמי בבריאות, בלימודים או באופן כללי, בעוד משתתפי קבוצת הביקורת התבקשו להתמקד בפעולות שיגרמו להם להיות מאורגנים ומסודרים יותר. בתום הניסוי משתתפי המחקר התבקשו למלא שאלון הערכה אודות הרגלי האכילה שלהם לאורך מספר חודשים.

תוצאות המחקר הצביעו על כך שבני ובנות נוער שהביעו הכרת תודה כלפי אחרים דיווחו על התנהגות אכילה בריאה יותר יחסית לקבוצת הביקורת (דיווחו על אכילה של יותר ירקות ופירות ועל צריכה מופחתת של שתייה ממותקת). ההשפעה ניכרה במיוחד לאור העובדה שהמשתתפים לא הודרכו במפורש לאכול בריא יותר (Fritz et al., 2019). המסקנה העולה מהמחקר היא שהכרת תודה בקרב בני ובנות עשויה להביא לשינוי התנהגותי דרך הגברה של תחושות חיוביות, וכי היא יכולה להועיל גם בתהליך של אימוץ הרגלי אכילה בריאים יותר.

קישור למחקר: כאן.

4. ב. 2. פיתוח כלים ומיומנויות לעידוד תזונה בריאה ומיטיבה בקרב נוער

התערבויות המעודדות תזונה בריאה בקרב נוער יכולות להיעשות מתוך גישה מסורתית, המצדדת בהנחלת מידע וידע ביחס למזון איכותי ובריא (קשת המזון, ערכים תזונתיים, יצירת תפריט מאוזן ועוד). למידע זה אין תחליף, אולם לצדו נדרש גם פיתוח כלים ומיומנויות יישומיים וחוייתיים שיעודדו את הנוער לצרוך תזונה בריאה ומיטיבה.

מספר מחקרים התייחסו לחשיבות של אימוץ מנגנונים תודעתיים בהקשרי תזונה בריאה ומיטיבה. ככלל, הרגלי אכילה טבועים בקונטקסט חברתי-תרבותי ומבני, ומשך הם עלולים להיות מאופיינים בקשב מופחת והיעדר חיבור לידע על המזון, ערכיו ומקורותיו. כך, למשל, אכילה היא פעילות שנעשית פעמים רבות בהיסח הדעת, שלא במודע, ומשפעת באופן ישיר מנסיבות חיצוניות שונות (כגון: חלק מאירוע חברתי, תוך כדי עשיית דברים אחרים כצפייה במסכים, ועוד), ולא מתוך צורך ממשי של רעב פיזי. בנוסף, אכילה לעתים עשויה להיות מנגנון של התמודדות אל מול מצבים קשים או רגשות שליליים. התוצאה עלולה להיות התגברות של ההרגלים מושרשים, אוטומציה, אימפולסיביות ושימוש במזון כמנגנון התמודדות על פני אכילה מיטבית. בכדי לדלג מעל המהמורות הללו, חוקרים הציעו לפתח התערבות שתהא מבוססת על פיתוח המיומנות של הפעלת מודעות וקשב לאכילה בזמן אמת, ועל התחברות למנגנון של רעב ושובע.

כך, חוקרים סברו כי התערבות המבוססת על שיטת ה'מיינדפולנס' (Mindfulness, 'קשיבות') לתזונה, כלומר, הרגלי אכילה שמלווים במודעות לתחושות פיזיות ורגשיות, ולמחשבות, יכולה לתת מענה לאתגרים של אכילה שלא לצורך ושאינה מודעת (Stanzus et al., 2019, 2). מיינדפולנס היא שיטת תרגול המבוססת על הפניית הקשב באופן מכוון ובלתי שיפוטי לחוויית ותופעות המתרחשות בו ברגע. לפי התפיסה המונחת בבסיס השיטה, אכילה צריכה להיעשות באופן מודע, מכוון ואיטי, תוך התמקדות בפיתוח מודעות לצורך הפיזי במזון.



מקורות

תוכן העניינים



זרקור: שימוש בטכניקת המינדפולנס לעידוד תזונה בריאה ומיטיבה בבני נוער



מחקר משנת 2016 בחן את יעילותה של התערבות בשיטת מינדפולנס (Mindful Eating Interventions) (MEI) והשפעת האכילה המודעת על מסת הגוף התקינה (BMI). במחקר השתתפו 37 נערות מתבגרות ממוצא לטיני בארצות הברית, בגילאי 14-17, הסובלות מהשמנת יתר (באחוזון ה-90 ומעלה במדד ה-BMI). במסגרת המחקר הנערות השתתפו במפגשים קבוצתיים שהתקיימו במשך שישה שבועות. במפגשים למדו הנערות על תזונה בדגש על העיקרון של מוטיבציות פנימיות לאכילה, והתנסו באכילה איטית ובאיתורם של סימני שובע. קבוצת הביקורת קיבלה הדרכה חד פעמית כללית על תזונה בריאה ופעילות גופנית המתאימה לנערות.

מדד ה-BMI של הנערות נבדק מיד לאחר ההתערבות, וכן ארבעה שבועות לאחר תום ההתערבות. נמצא כי מי שתרגלו את שיטת המינדפולנס הציגו ירידה משמעותית במדד ה-BMI בהשוואה לקבוצת הביקורת (לאחר שישה שבועות, ה-BMI של קבוצת MEI ירד ב-1.1 ק"ג, והמשיך לרדת עוד, בעוד מדד ה-BMI בקבוצת הביקורת עלה ב-700 גרם בשבוע בממוצע). מסקנת המחקר הייתה כי לשיטת המינדפולנס פוטנציאל רב בהקשר של עידוד תזונה בריאה ומיטיבה, וכי רצוי להנחיל את השיטה של אכילה מודעת ותרגולה גם בבתי ספר וכן להרחיב את המחקר בתחום (Daly et al., 2016). קישור למחקר: כאן.

כמו כן, מחקרים נוספים הדגישו את הערך שברכישת מידע ומיומנויות פרקטיות סביב נושא הכנת מזון בריא, כדרך להעלאת המודעות לטיב האוכל והרכבו לשם יצירת הרגלי אכילה בריאים בקרב ילדים ונוער. בהקשר זה עלה, כי חשיפתם של ילדים ונוער לסוגי מזון בריא ולאופן הכנתו באופן חווייתי ויישומי יכולה לאפשר להם לפתח מסוגלות עצמית ולהגביר את יכולתם לקבל החלטות מיטביות בנוגע למזון שהם אוכלים.

זרקור: סדנאות בישול בריא לבני נוער



מחקרים שבחנו את השפעתן של סדנאות בישול במחנות קיץ הראו, כי חניכי הסדנאות שהשתמשו במתכונים שלמדו והכילו רכיבים בריאים כגון ירקות מרובים, הוסיפו לצרוך אותם בהמשך. מסקנתם הייתה כי סדנאות כאמור עשויות להשפיע על אכילה מיטיבה יותר בקרב צעירים (Larose et al., 2023). בהקשר זה יש לקחת בחשבון את הנושא של עיתוי העברת הסדנאות; החוקרים ציינו כי תקופת חופשת הקיץ המאופיינת בחופש ואוטונומיה, וכן בהמעטה בפעילות גופנית בהיעדר שגרת חוגים, הינה עת המועדת לעלייה במשקל. על כן, התערבות דווקא בזמן זה, למשל במסגרת מחנות קיץ או קייטנות, יכולה להועיל במיוחד.

קישור למקור המתואר: כאן..

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

4. ב. 3. חינוך לתזונה נכונה באמצעות העברת מידע באופן רגיש וידידותי המותאם לנוער

לחינוך לתזונה בריאה ומיטיבה נודעת חשיבות רבה, שכן הוא מבסס את התודעה וההרגלים הנדרשים לכך. אולם, בצד עצם זכותם של ילדים לקבל מידע מהימן בנוגע לבריאות המזון כבסיס לקבלת החלטות מושכלות בתחום התזונה, יש להפנות תשומת לב גם לאופיו של קהל היעד הצעיר, ומשכך להתחשב בו ולשלב בפעולות ההתערבות מיומנויות, וערכים החשובים לו. עבור בני ובנות נוער, ערכים אלה עשויים לכלול, בין השאר, אוטונומיה וצדק חברתי (Bryan et al., 2016; Fritz et al., 2019, 5). במסגרת הליך השיתוף פרלמנט הנוער 2023 עלתה רגישותו הכללית של נושא התזונה ככל שהדבר קשור בבני ובנות נוער. כך, לפי בני ובנות הנוער שהשתתפו בהליך השיתוף, השיח על תזונה - גם כאשר הוא ממוקד בתזונה שמיטיבה עם בני ובנות נוער ואינו עוסק במה כדאי או אסור להם לאכול - עדיין עשוי לעורר תחושות של שיפוטיות, אשמה, בושה ולחץ. בני ובנות נוער חשים, כי עליהם 'להתנצל' על בחירותיהם, ולהימנע מהנאות הקשורות באוכל, והדבר עלול לגרום להם לתגובות של כעס וחשדנות כלפי ניסיונותיהם של מבוגרים 'להיכנס להם לצלחת' (נעמת & זלוטניק רז, 2023א, 11-12, 14-15). גיבוש עקרונות לשיח רגיש בהקשר זה עשוי, לפיכך, להועיל.

בנוסף, מחקרים שונים הכירו בכך שכדי להיטיב את הלמידה, מוטב לשלב בה חוויה והתנסות (ראו גם תת-פרק 4.ב.2. לעיל). כך, למשל, בהתערבויות נמצא שמשחק (Gamification), כלומר, שילוב של תכנים מרתקים ו/או משעשעים, עשוי לסייע בחידוד המסרים (Suleiman-Martos et al., 2021). בתוך כך, יצירת תחרות עשויה להוות אסטרטגיה יעילה שתומכת בלמידה, למשל דרך קביעת יעדים אישיים או קבוצתיים (Goal Setting) או עריכת שיטת ניקוד במסגרת תחרותית מהנה. בהקשר זה חשוב להדגיש שאם משלבים תחרות כחלק מחוויית הלמידה, עליה להיות ממוקדת לא במשקל הגוף עצמו כי אם ברכיבים אחרים, כגון מספר צעדים; כמות צריכה של ירקות ופירות; הפחתת זמן מסך ועוד. ככלל, מחקרים מלמדים ששילוב של אלמנטים תחרותיים ומשחקיים תורם להנאה מהעשייה, הן ביחס ליחידים והן ביחס לקבוצות - כיתות, מסגרות בלתי-פורמליות וכד' (Larose et al., 2023, 24-25), ועל כן עשוי להיות יעיל לאמץ אותם גם כחלק מהתערבויות חינוכיות ללמידה והעברת ידע בנושא תזונה בריאה ומיטיבה.

זרקור: חוברת ACTIVE EAT ישראל



החוברת **Active Eat** ישראל: בני נוער פועלים למען בריאותם ומקדמים אכילה בריאה (2022), שפרסם אגף התזונה במשרד הבריאות, מיועדת לקהל היעד של בני ובנות נוער ומהווה מדריך מידע, תוכן ופעילויות וכן כוללת פעילויות מיטיבות מבחינה תזונתית. כך, החוברת מכילה מידע מפורט על סוגי מזונות ומשקאות בריאים (כגון, ירקות, פירות, קטניות, מים) ועל מזונות בלתי רצויים מבחינה תזונתית (ובהם מזונות עתירי סוכר ושומן, ומשקאות ממותקים), אך גם מידע המעניק אוריינטציה התחלתית בתחום התזונה המיטיבה, לרבות בכל הנוגע למידע בנושאים של סימון מזונות, מזונות מעובדים, ניצול מזון וקיימות, ואף שיתוף של ילדים ונוער ביצירת מזון - מהנבטה ועד הקמת גינות ירק קהילתיות. קישור לחוברת: כאן.

1

2

3

4

5

מקורות

תוכן העניינים

4. ב. 4. קידום אוריינות לפרסום ושיווק של מאן מזיק (ומועיל) בקרב נוער

כידוע, התקשורת הינה אמצעי המשפיע באופן משמעותי על בני ובנות נוער, והדבר נכון גם לתחום של צריכת מאן. המדיה, לרבות המדיה הדיגיטלית והרשתות החברתיות שבהן פעילים ילדים ונוער, עושה זאת, בין השאר, על ידי הדגשה של פריטי מאן שונים, לרוב לא בריאים, יצירת הילה סביבם, וכן באמצעות הצגה מושכת שלהם או קישורם עם מודלים תרבותיים נחשבים או אף בריאים (כגון: רמבים שמנים לסלטים בריאים, סלטים מזינים לצד מאן מהיר שאינו בריא, קישור של מוצרי מאן לאו דווקא בריאים לידוענים, ועוד). בפרט, החשיפה לפרסומות מעודדת העדפת מאן על פי נראותו, ומשכך מביאה לצריכה מוגברת של מאן עתיר שומן, סוכר ומלח.

זאת ועוד, קהל היעד הצעיר של המפרסמים נוטה לזהות איזה מאן יועד להם ואיזה לאחרים ולגבש העדפות בהתאם, בין היתר, על בסיס המותגים הנושאים עמם סמטוס חברתי. יתרה מכך, חוקרים הכירו בכך שילדים ונוער רואים בהשתייכות לקבוצת השווים ערך בבואם ליטול החלטות בנוגע לבחירת מאן (Elliot, 2014, 85-86). מצב דברים זה עלול לתרום ליצירת הרגלים לא בריאים. ואמנם, גם במחקר הוכח כי החשיפה למסכים בקרב נוער, והשימוש ההולך וגובר בהם לפרסום, קשורים לשיעור גבוה יחסית של תזונה שאינה מיטיבה ולהשמנה – כך באופן כללי, ואולי אף יותר בקרב קבוצות מסוימות באוכלוסייה, בהן קבוצות מיעוט הנתונות להשפעה יתרה בשל זמן מסך רב יותר וסימון בידי מפרסמים (Fleming-Milici & Harris, 2020, 2). בסקר שערכו החוקרים בנושא של מעורבות ביחס למותגים (Brand Engagement) בקרב בני ובנות נוער בגילאי 13-17, נמצא כי ככלל בני ובנות הנוער הכירו ואף החזיקו בעמדות חיוביות כלפי מותגי מוצרי מאן ושתייה לאו דווקא מיטיבים – ממתקים וחטיפים, מאן מהיר, משקאות ממותקים וכיוצא ב – במדיה החברתית, וכי קיים מתאם בין בילוי זמן מרובה יותר מול המסכים למספר המותגים שמשכו את הנוער. המחקר גם העלה כי בני ובנות נוער בני 13-14 העידו על השפעה מותגית דומה לזו של בני ה-14-15, למרות שהראשונים היו חשופים לפחות זמן מסך, עניין המעיד על נטייתם המוגברת להשפעה.

אמנם, לא אחת בני ובנות הנוער מודעים למניפולציות שמכונן הפרסום. במסגרת הליך פרלמנט הנוער 2023, בני ובנות הנוער המשתתפים שיתפו כי הם מודעים לכך שהם נחשפים למידע רב שמקורותיו אינם מהימנים. כך, הם ציינו כי לרשת השפעה על הבחירות שלהם בנוגע לתזונה, לרבות דרך פרסומות סמויות במרחב הדיגיטלי, וכן בסביבה הפיזית (למשל, על שלטי רחוב). חלק מהמשתתפים סברו כי יש להם את הכלים לזהות את הפרסומות הסמויות ולהבין שמשווקים להם מוצר מסוים, וכי הם לא יקנו מוצר רק מפני שידוען או משפיען רשת פרסם אותו. יחד עם זאת, הם גם הכירו בכך שטכניקות אלה, ככלל, משפיעות על ילדים ונוער (נעמת & זלוטניק רז, 2023א, 13-14).

על כן, הגברת חוסן מפני ההשפעות השליליות של פרסומות למאן יכולה להיות קריטית לפיתוח של הרגלי אכילה בריאה ומשקל תקין בילדים ונוער, וחשיבות מיוחדת נודעת לפיתוח של אסטרטגיות בקרבם להתמודדות עם החלטות הנוגעות לאכילה בהקשר התקשורתי. בריאותם של ילדים ונוער מחייבת, על כן, אוריינות פרסומית (Advertising Literacy), מושג המבטא את הפוטנציאל הגלום בפיתוח מודעות אצלם להיותם קהל יעד המכוון לשכנוע, פרסום ומכירות, וכן ליכולתם לזהות השפעות שליליות מן הסוג המצוי במדיה. פיתוח יכולות אלה מתחיל בילדות ומתפתח בנעורים, ויש להסב אליו תשומת לב בהתאם.

1

2

3

4

5



זרקור: פיתוח אוריינות פרסומית בקרב ילדים ונוער

במחקר שבוצע בארצות הברית נבחנה השפעתה של הכוונה מושכלת של האוריינות הפרסומית ביחס למזון. השתתפו בו 36 ילדים בגילאי 8-12, שצפו בשש פרסומות מלוויזיה למזון שאינו בריא, 15 שניות האחת. לקבוצת המחקר נוספו בצפייה כ-12 משפטים עובדתיים והערכתיים (12 שניות האחד), שנועדו להגביר את ההגנות בקרב משתתפיה מפני פרסום של מזון לא בריא ולהפחית בהם תפיסות חיוביות כלפיו. כך, בין המשפטים שהוצגו לילדים היו: 'פריט המזון הזה נראה טוב יותר מכפי שהוא טעים באמת', 'המפרסמים רוצים [רק] להשפיע עליך לצרוך את פריט המזון הזה', 'הפרסומת הזו נועדה למכור', 'הפרסומת הזו נועדה להתל בר', 'המפרסמים אינם אומרים את האמת ביחס למה שהם מפרסמים', 'המזונות האלה לא באמת טעימים', 'האנשים בפרסומות האלה לא מגניבים [באמת]', וכיוצ"ב. קבוצת הביקורת לא נחשפה לנרטיבים אלה.

במסגרת המחקר נבחנו השפעות ההתערבות על המשתנים הבאים: (1) בחירת מזון תוך הפחתה בשיקולי טעם; (2) הפחתה בתפיסה של מזון לא בריא כטעים; (3) העדפת מזון בריא יותר; (4) הפחתת צריכת חטיפים.

תוצאות המחקר העידו כי הילדים שנחשפו לחינוך לאוריינות פרסומית הגדירו פחות מאכלים לא בריאים כטעימים לאחר ההתערבות, וכי הילדים בקבוצת הביקורת לא הפגינו שינוי ביחס לספקנות ולחשיבה ביקורתית ביחס לפרסומות, ולא היה שינוי ביחס להעדפותיהם למזון שאינו בריא. הם הסיקו מכך שניתן ללמד את הילדים לפתח חשיבה ביקורתית ולעודד בהם ספקנות כלפי פרסומות, ובכך להשפיע על צריכת המזון שלהם. החוקרים אמנם העירו כי ההתערבות הייתה קצרת טווח ולכן השפעותיה לטווח הארוך אינן חד משמעיות, אך הדגישו את הצורך בהתגייסות של מוקדי החינוך והתרבות הפופולרית באמצעי התקשורת המסורתיים, כמו גם במדיה הדיגיטלית לנוער, לפיתוח אוריינות פרסומית (Ha et al 2020).

קישור למחקר: כאן.

4. ב. 5. עריכת שינויים בסביבה הפיזית של ילדים ונוער במטרה לקדם תאונה בריאה ומיטיבה

כידוע, לסביבה הפיזית, טבעית או מעוצבת באורח יזום, השפעה משמעותית על תהליכי קבלת החלטות, בכלל, ובקרב ילדים ונוער, בפרט. סביבה המאפשרת לבני ובנות הנוער קליטה מיטיבה של מסרים יכולה, למשל, לשפר את תחושת הנוחות שלהם ולהעצים את יכולתם להתמקד וליהנות מהפעילויות המתקיימות בה. בנוסף, שינוי ושדרוג תשתיות פיזיות, כמו שיפור מרחבי-חוץ לאכילה או חדרי אוכל, התקנת מתקנים חדישים (למשל, ברזיות מים נגישות ומזמינות), עיצוב חללים המקדמים פעילות חברתית וספורטיבית, והקמת גינות ירק קהילתיות, יכולים לתרום באופן משמעותי לעידוד תזונה נכונה ואורח חיים בריא. לכן, קיימת חשיבות רבה ליצירת התערבויות ושירותים הכוללים גם שינויים בסביבה הפיזית והתערבות בתשתיות – בבתי הספר, במסגרות הבלתי-פורמליות, או בסביבות ואתרים אחרים בהם מבלים ילדים ונוער בשעות הפנאי שלהם (למשל, פארקים, מגרשי ספורט).



זרקור: שינויים בסביבה הפיזית במסגרת תוכנית לעידוד שתיית מים



התערבויות שונות, שעסקו בעידוד שתיית מים בקרב ילדים ונוער לעומת משקאות ממותקים, כללו גם שינויים בסביבה הפיזית. למשל, מחקרים שהתקיימו במחנות קיץ בארצות הברית ועסקו בבדיקת הנושא של עידוד שתיית מים, כללו החלפה של ברזיות מים ישנות בברזיות חדישות ומזמינות וחלוקת בקבוקי שתייה רב-פעמיים. הממצאים הראו כי בסיום תקופת הביולוי במחנה, החניכים שתו יותר מים מן הברזיות, השתמשו בבקבוקים וצרכו פחות משקאות ממותקים (Larose et al, 2023, 25).

קישור למקור המתואר: כאן.

4. ב. 6. עידוד השתתפות ואקטיביזם בקרב נוער בתחום תזונה בריאה ומיטיבה

ככלל, קיימת הכרה בכך שעל גורמי ממשלה, ארגוני חברה אזרחית והמגזר העסקי לשמוע נוער בהיבטים הנוגעים לתזונה בריאה ומיטיבה, לקדם את מעורבותם בקביעת מדיניות, ולתמוך ביוזמות המובלות על ידם במטרה להשפיע על סביבת המזון ולהביא לקידום של תזונה בריאה, מיטיבה, ובת-קיימא לילדים ונוער (UNICEF & EAT, 2020, 7, 19). אולם, בעוד שישנן דוגמאות לאקטיביזם וליזמות שונות בנושאי תזונה בהובלת ילדים ונוער, מרבית אלה מתמקדים בעיקר בהיבטים של מיגור רעב וסיוע לקהילות, שמתמודדות עם חוסר ביטחון תזונתי, בעיקר במדינות מתפתחות (McCarthy & Sanchez, 2019).

נראה, לפיכך, כי יש צורך בעידוד של אקטיביזם ופעולה מקרב הנוער, שיעסקו בקידום תזונה בריאה והרגלי אכילה בריאים. דרך מרכזית לכך הינה למידה מן האקטיביזם של נוער בהקשר של משבר האקלים - תחום בו הם כבר מעורבים במיוחד בעשייה החברתית (UNICEF & EAT, 2020, 10, 18-19). לשם כך, יש לעמוד על הסיבות בגינן בני ובנות נוער, ככלל, מתקשים לפעול כ'שגרירים' ולנקוט עמדה ופעולה פומבית לקידום התחומים של תזונה בריאה ומיטיבה ומניעת עודף משקל והשמנה בקרב נוער.

בהקשר זה, בני ובנות נוער, ככלל, תופסים את הנושאים של תזונה נכונה כמושפעים בעיקר מהחלטות אישיות (למשל, מה נערה בוחרת לאכול). משכך, העיסוק בהרגלי אכילה ובבחירות התזונתיות של בני ובנות נוער אחרים נתפס על ידם כשיפוטי ואף פוגעני. כך, בהליך השיתוף שנערך במסגרת פרלמנט הנוער 2023 אכן עלה, כאמור, כי העיסוק בתחום של תזונה בגיל הנעורים הוא רגיש ביותר (נעמת & זלוטניק, 2023, 12-15, 11-14). כמו כן, המדיה החברתית - בה, בתחום האקלים, בני ובנות נוער פעילים במיוחד - הפכה לפלטפורמה המרכזית גם בתחום קידום תנועת הגוף החיובי (Body Positivity) והקבלה של מידות גוף מגוונות (Size Diversity). התנועה האמורה דוגלת בקידום דימוי גוף חיובי לכל אדם, ללא קשר למבנה הגוף או למשקל, ומבקשת לאתגר את התפיסות החברתיות הקיימות ביחס לאידיאל הרזון והיופי. בפרט, התנועה קוראת תיגר על הנרטיב הפוגעני הקיים ועל תופעת הביוש כלפי אנשים בעלי משקל עודף, ומתנגדת לסטיגמה ולהפליה כלפיהם בהיבט של צדק חברתי. תפיסה זו צברה תאוצה בקרב בני ובנות נוער וצעירים ברשתות החברתיות, ובאה לידי ביטוי באקטיביזם שלהם ביחס לסנגור וקידום הכללה (Inclusivity) של אנשים שמנים או בעלי עודף משקל, ולמתן ייצוג הולם למבני גוף שונים במדיה (Puhl, 2022, 135). כך, בקרב נוער וצעירים ניכרת ביקורת דווקא ביחס לעמדה התקשורתית השלילית כלפי עודף משקל והשמנה כ'מגפה', וביחס לתפיסות החברתיות השיפוטיות כלפי אנשים, בהם בני ובנות נוער, בעלי משקל עודף. בני ובנות נוער וצעירים סבורים כי השיח החברתי והתקשורתי לא מתייחס באופן מספק להיבטים הרפואיים, הביולוגיים והחברתיים הרחבים של עודף משקל והשמנה, אלא מתמקד ברמה האינדיווידואלית של אחריות

1

2

3

4

5

מקורות

תוכן העניינים

אישית - למשל, ביחס לבחירות תזונה לא מיטיבות או להיעדר פעילות גופנית - באופן שמביא לשיח מאשים וממשטר, וליצירת לחץ וציפיות לא ריאליות ביחס למבנה גוף ומשקל (Papaioannou, 2021, 21-22).

לאור אלה, ניכר הבדל משמעותי בין האקטיביזם של נוער בנושא תזונה בריאה לעומת האקטיביזם בנושא משבר האקלים. בני ובנות נוער מזהים את המסרים הנוגעים לתזונה בריאה כמוונים בעיקר כלפי ילדים ונוער עצמם, הבחירות התזונתיות שלהם וגופם. לעומת זאת, בנושאי אקלים המסרים של בני ובנות נוער וצעירים מכוונים בעיקר כלפי ממשלות ומקבלי החלטות ביחס למדיניות שלהם ולהיעדר עשייה מספקת, ולא כלפי פרטים אינדיווידואליים (שלא ממחזרים פסולת, למשל). בהקשר זה, מחקר משנת 2021, שעסק בנושא הבלתי שכיח של השתתפות ואקטיביזם של צעירים בהקשר של עודף משקל בקרב בני קבוצת השווים שלהם, תיאר כיצד גיבשו סטודנטים בגילאי 19-21 עמדות כלפי התופעה של עודף משקל באמצעות בחינת ספרות ותכני מדיה חברתית, ובין השאר למדו להעריך מגמות ותכנים הנוגעים להעצמה, חוסר הוגנות, ביוש ותיוג (Papaioannou, 2021, 23-28). על בסיס הלמידה והניתוח שביצעו, הסטודנטים קראו להכיר בעודף משקל והשמנה כבעיה מרובת-גורמים (פיזיים, רפואיים, סביבתיים, חברתיים, ועוד); לקדם שיח שאינו ממוקד רק באחריות אישית; ולתמוך בצעדי מדיניות שיאפשרו הפחתת סטיגמה וטיפול בריאותי רגיש ומותאם יותר במצבי עודף משקל והשמנה (Papaioannou, 2021, 29). לאחר גיבוש עמדותיהם, הסטודנטים התבטאו גם ברשתות החברתיות שלהם, וכך הגבירו את מעורבותם ושיתופם בשיח המקוון בנושא (Papaioannou, 2021, 30-31). דוגמה ייחודית זו מראה כי שימוש בשיח המקוון באמצעים של יצירת תוכן (טקסטואלי, חזותי, וידאו, ושמע), מענה לתגובות, והשתלבות בדיונים קיימים - יכול להרחיב את מנעד השיח בקרב הנוער ולהדגיש היבטים חשובים נוספים הנוגעים לעודף משקל והשמנה בקרב נוער.

בשל כל אלה, ועל מנת לעודד אקטיביזם של נוער בתחום התזונה, נראה כי יש צורך בדגש הסברתי רב יותר על מכלול הגורמים הסביבתיים, הרפואיים, הכלכליים, השיוקיים והחברתיים שתורמים לצריכת מזון שאינו בריא ולעלייה במשקל, ולאחריות המוטלת על ממשלות והמגזר העסקי - ולא (רק) על פרטים - לפעול לשינוי המצב. בנוסף, יש לבחון דרכים לקשירה ברורה יותר בין הנושא של שינוי האקלים, שכבר מעסיק בני נוער, ובין התחום של תזונה בריאה ובת קיימא, בכדי להרחיב את היוזמות הללו ולרתום אותן גם לטובת הנושא של תזונה בריאה (UNICEF & EAT, 2020, 18-19).

בהקשר זה, יצוין כי התחום של אקטיביזם ושיתוף ילדים ונוער בעיצוב מדיניות, חקיקה ותוכניות בנושאים הנוגעים לחייהם - לרבות בנושאי בריאות - זכה לפיתוח רב בשנים האחרונות, דרך מודלים ועקרונות פעולה ייעודיים, מתודולוגיות חדשניות, וגיבוש נהגי עבודה מיטיביים (Best Practices) להבטחת שיתוף משמעותי עם נוער (להרחבה ראו פרק 3.3 לסקירה).

1

2

3

4

5



זרקור: ארגון נוער בריטי לקידום תזונה בריאה: Bite Back 2030

Bite Back 2030 הינו ארגון נוער וצעירים בריטי שפעיל בתחום התזונה. הארגון פונה לילדים ונוער עצמם וגם מקדם נקודת מבט אקטיביסטית אל מול הרשויות, המגזר העסקי וגורמים בקהילה לטובת תזונה בריאה ומיטיבה. בין השאר, הארגון פועל לטובת פיתוח של סטנדרטים עסקיים רצויים ורגולציה מדינתית מתאימה. בפרט, הארגון מבקש להעמיד את בריאות הילד. במרכז קבלת ההחלטות, להגביר שקיפות, ולמנוע מניפולציות שיווקיות לילדים ונוער במרחבים הבית-ספריים, המקומיים, והדיגיטליים (BiteBack2030 Website, n.d).

לצורך כך, הארגון פועל (1) בבתי ספר, דרך הפצת מידע, עבודה משותפת עם צוותים חינוכיים וקפיטריות, ועידוד אקטיביזם בקרב נוער בתחומי תזונה וגישה למזון בריא ומיטיב; (2) מול רשויות מקומיות, עם עסקים ובמרחבים ייעודיים לנוער, על מנת להביא לשינוי ברמה המקומית ו-(3) דרך פעילויות מחאה וסנגור (Advocacy), על מנת לקרוא לרגולציה של שיווק ופרסום דיגיטלי של מזון מהיר שאינו בריא לילדים ונוער.

במסגרת הפעילות, הארגון פרסם מספר דוחות המיועדים לבני ובנות נוער וצעירים, שכללו מידע ונתונים בהירים ונגישים על היבטים שונים הנוגעים לתזונה בריאה. כך, למשל, פורסמו דוחות על שיווק ופרסום דיגיטלי של מותגי מזון ומוצרי מזון שאינם בריאים לילדים ונוער, וכן על הצורך בשקיפות לנוער בכל הנוגע להבנת ערכים תזונתיים במוצרי מזון (Bite Back 2030, 2021a; Bite Back 2030, 2021b; Bite Back 2030, 2021c). בנוסף, הארגון פרסם דוח המאגד את החוויות והתפיסות של בני ובנות נוער בנוגע לסביבת המזון בבתי הספר שלהם. דוח אחרון זה, שהתבסס על דיונים שנערכו עם נוער (בגילאי 13-18), התייחס, בין היתר להיבטים של זמינות, מחיר, הוגנות, ושוויון בסביבת המזון הבית-ספרית (Bite Back 2030, 2021c).

4. ג. היבטים כלליים

4. ג. 1. מדדים ושיטות הערכה לבחינת יעילות התערבויות ותוכניות לנוער

שימוש במדדים לבחינה של יעילותן של תוכניות התערבות בנושא תזונה של בני ובנות נוער הוא חיוני להערכת תוצאותיהן והשפעתן. השימוש במדדים מאפשר, בין השאר, לבחון אם חל שינוי בעקבות ההתערבות ולהעריך את מידתו בקרב בני ובנות הנוער המשתתפים; לבצע השוואות בין התערבויות שונות; ולבחון את השפעת ההתערבויות על קבוצות יעד שונות (למשל, נוער בגילאים שונים, נוער בסיכון, נוער מקבוצות מיעוט ועוד).

חלק מן ההתערבויות שנסקרו לעיל, הנוגעות לקידום תזונה בריאה ומיטיבה בקרב נוער, בחנו שינויים במשקל גוף או BMI של בני ובנות הנוער המשתתפים כמדד ליעילות והצלחת ההתערבות. אולם, שימוש במדדים אלה הינו מורכב ביותר, בייחוד בהתערבויות שנערכות במוסדות חינוך או במסגרות חינוך בלתי פורמליות (לעומת מסגרות רפואיות או מחקריות). ראשית, כאמור, הנושא של משקל גוף ו-BMI נתפס כרגיש מאוד בקרב נוער, כך שמדידת משקל במסגרת התערבויות עלולה להיתפס כפולשנית ופוגענית, ולגרום לדחייה של בני ובנות נוער מלהשתתף בתוכניות המחייבות אותה. שנית, מדדים של משקל גוף ו-BMI אינם מספיקים תמיד לבחינת ההתערבויות ומידת יעילותן. שכן, לעומת התערבויות שנועדו להביא לירידה במשקל, התערבויות לקידום תזונה בריאה ומיטיבה רלוונטיות לכלל בני ובנות הנוער, ולא רק לבעלי משקל עודף. כמו כן, שינויים בהרגלי צריכה ומעבר לתזונה בריאה יותר לא בהכרח יתבטאו בשינויים במשקל גוף



או BMI בקרב כלל בני ובנות הנוער, ואין בכך כדי להעיד על הצלחת ההתערבות עצמה. מעבר לכך, בשל העובדה שחלק מההתערבויות החינוכיות עשויות להיות קצרות טווח יחסית, יש קושי למדוד שינויים במשקל גוף או BMI שעשויים לארוך ונדרשים להימדד רק כעבור שבועות או חודשים.

לכן, חשוב להשתמש במדדים מתאימים, מתוחכמים, ורלוונטיים יותר להערכת יעילות ההתערבויות חינוכיות לקידום תזונה בריאה ומיטיבה בקרב נוער, אשר יכולים לספק מידע מובהק יותר לגבי 'הצלחה'. למשל, דרך שיטות מדידה איכותניות וכמותיות, בהן שאלונים וסקרים, קיום ראיונות ושיחות, עריכת בחנים והתייחסות לפרמטרים 'חיצוניים' למדידה, לרבות דרך אמצעים טכנולוגיים (למשל, אפליקציות שמודדות זמן צפייה במסכים, מספר צעדים ליום, כמות שתיית מים, ועוד). ככלל, בספרות המקצועית שנסקרה נמצאו מספר מדדים רלוונטיים בהקשר זה:

בחינת שינויים בצריכת מזון בקרב בני ובנות נוער: מדד זה עשוי להתייחס, בין היתר, לבחינה של צריכה מוגברת של מזון בריא (למשל, ירקות ופירות, שתיית מים) או צריכה מופחתת של אוכל מזיק שאינו בריא (למשל, חטיפים, משקאות ממותקים, מזון מהיר) במהלך או בעקבות ההתערבות. ניתן לבחון זאת דרך עריכת שאלונים לבני ובנות הנוער, ולעתים גם להוריהם, קיום ראיונות אישיים או קבוצתיים עם בני ובנות הנוער, או דרך שימוש במדדים חיצוניים (למשל, מדידת הבדלים בצריכת מים בברזיות של מוסד החינוך כחלק מבחינת יעילות תוכניות לעידוד שתייה של מים בקרב נוער; בחינת שינויים ברכישות מוצרים בקיוסק הבית-ספרי; ועוד).

בחינת שינויי התנהגות בקרב בני ובנות הנוער: מדד זה עשוי להתייחס, בין היתר, לבחינה של מידת מוטיבציה ורצון בקרב נוער לבשל ולהכין ארוחות בבית; שינויים בתחושת המסוגלות האישית של הנוער ביחס להיבטים הנוגעים לתזונה או פעילות גופנית; אימוץ הרגלי אכילה מיטיבים (למשל, הפחתה באכילה מול מסכים) במהלך או בעקבות ההתערבות; ועוד. ניתן לבחון זאת דרך עריכת שאלונים לבני ובנות הנוער, ולעתים גם להוריהם, קיום ראיונות אישיים או קבוצתיים ושימוש באמצעים דיגיטליים (למשל, אפליקציות למדידת צעדים או זמן מסך בטלפון).

רכישת ידע והעלאת מודעות: מדד זה עשוי להתייחס, בין השאר, לבחינה של מידת הידע והמודעות של בני ובנות הנוער להיבטים הנוגעים לתזונה בריאה ומיטיבה (למשל, היכרות עם קשת המזון על ערכיו התזונתיים, הבנה של סימון מוצרי מזון, אוריינות דיגיטלית בנוגע לפרסום ושיווק של מזון שאינו בריא וכיוצא"ב), תוך עריכת השוואה לפני ולאחר ההתערבות. ניתן לבחון זאת, למשל, דרך עריכת שאלונים לבני ובנות הנוער המשתתפים.

בחינת שינויים בתפיסות, גישות ועמדות בקרב בני ובנות נוער בנוגע לתזונה בריאה ומיטיבה: מדד זה עשוי להתייחס, בין היתר, לבחינה של מידת השינוי בתפיסות ובגישות של בני ובנות נוער ביחס לתזונה בריאה ומיטיבה במהלך או בעקבות ההתערבות, למשל בהיבטים הנוגעים להעדפות צריכה; להזדהות עם מותגי מזון; לתפיסות ביחס לפרסומות ושיווק; ועוד. ניתן לבחון זאת דרך עריכת שאלונים לבני ובנות הנוער, קיום ראיונות, ועוד.



4. ג. 2. הרחבת קהל היעד של התערבויות לקידום תזונה בריאה ומיטיבה בקרב נוער

חלק מההתערבויות שנסקרו לעיל כללו, לצד בני ובנות נוער עצמם, גם קהלי יעד נוספים דוגמת הורים, מדריכים או מורים, שחשוב להדגישם. זאת, משום ששינויי הרגלי אכילה בקרב נוער מושפעים בהכרח גם מהסביבה היומיומית המיידית של בני ובנות נוער ומהגורמים המשמעותיים בחייהם, האחראים בין השאר גם על הזנתם.

המוטיבציה העצמית של הנוער להנעת תהליכי השינוי כרוכה בהסתכלות על התנהגות של אחרים, ומושפעת מנורמות חברתיות (Pedersen et al., 2015, 54-55). ילדים, שלרוב אוכלים בהקשרים חברתיים, מושפעים מהתנהגות הסובבים אותם. ההורים הם סוכנים מרכזיים בהקשר זה, והם המהווים את 'שומרי הסף' המקדמים אכילה בריאה של ילדים והאמונים על מניעתה של תזונה בלתי מיטיבה. משהילדים גדלים, נוספים לסביבתם סוכנים משניים כמו חברים בני קבוצת השווים שלהם, בית ספר והשפעות חברתיות נוספות, וההשפעה ההורית מצטמצמת מעט, אם כי אינה נעלמת (Pedersen et al., 2015, 54).

במחקר תועד כי הורים הפכו לגורמים מעורבים בתמיכה ובעידוד של שינויים מיטיבים בתזונת ילדיהם דרך, בין היתר, קבלת מידע והסברים על בישול ארוחות מזינות בבית ועל הכנת מזון מזין כצידה לבית הספר. חלק מההתערבויות כללו גם התייחסות למעורבות של מדריכי נוער, למשל דרך מתן ידע והכשרה, סיוע ביישום ההתערבויות והפעילות וקיום מפגשים בין מדריכים לבין גורמים מקצועיים. זאת, כדי לאפשר גם למדריכים להוות מודלים לחיקוי בעבור בני ובנות נוער (Larose et al., 2023, 26).

זרקור: בחזרה לבסיס - השפעת התא המשפחתי על הרגלי התזונה של בני נוער



מחקר שבוצע בדנמרק ביקש לחקור כיצד אכילת ירקות ופירות מושפעת מהמוטיבציה האישית ומהשפעות חברתיות של הסביבה. במסגרת המחקר השתתפו כ-800 הורים וכ-1,300 ילדים וילדות, וכן בני ובנות נוער בכיתות ה' ו-ט' מ-17 בתי ספר שונים, במטרה להשוות בין ההשפעה החברתית של הורים ובין ההשפעה החברתית של חברים, על אכילה בריאה בקרב נוער, בדגש על צריכת ירקות ופירות.

תוצאות המחקר הראו שביחס לצריכה של ירקות ופירות על ידי הילדים ובני הנוער, הורים מהווים מקור השפעה מרכזי, לעומת סביבת החברים שהשפעתה מועטה יחסית. עוד נמצא שישנה השפעה רבה יותר להתנהגות ההורים בפועל, כלומר לדוגמה האישית שהם מפגינים. תוצאות אלה תמכו במסקנותיהם של מחקרים קודמים שהצביעו גם הם על כך שהתערבויות בהקשר של תזונה בקרב נוער צריכות להתייחס גם להיבט המשפחתי לפיו ההורים מהווים מודל לחיקוי והשפעה ביחס לאכילה בריאה (Pedersen et al., 2015).

קישור למחקר: כאן.

1

2

3

4

5

פרק 5: סיכום וקריאת כיוון לפיתוח עתידי

5. א. סיכום

הסקירה, 'זכותם של בני ובנות נוער לתזונה בריאה ומיטיבה - תמונת מצב ועקרונות פעולה ליישום בישראל' מציגה תמונת מצב מעמיקה, מבוססת-מחקר, על האתגרים וההזדמנויות הנוגעים לקידום תזונה בריאה ומיטיבה בקרב נוער בישראל, בגישה המושתתת על זכויות ילדים וילדות (Child Rights-based Approach).

מתוך פרקיה השונים, הסקירה שואפת לקדם את ההכרה בחשיבות התחום של תזונה בריאה ומיטיבה בתקופת הנעורים, לזהות גורמים מעכבים ומקדמים בתקופה ייחודית זו, ולהציע לקהל יעד רחב של קובעי מדיניות, גורמי מקצוע, ארגוני חברה אזרחית, וכן ארגוני ותנועות נוער וארגוני הורים, עקרונות פעולה מעשיים לפיתוח תוכניות והתערבויות לקידום תזונה בריאה ומיטיבה במסגרות חינוכיות מגוונות.

הסקירה מתמקדת בשלושה היבטים עיקריים, המשתקפים בפרקיה השונים. ראשית, הסקירה ממקמת את תקופת הנעורים כחלון הזדמנויות קריטי להתערבות לקידום תזונה בריאה ומיטיבה, ומציגה תמונת מצב עדכנית לגבי הרגלי תזונה בקרב נוער בישראל, תוך הדגשת ההשפעות הבריאותיות, הרגשיות והחברתיות של מצבי עודף משקל והשמנה. במסגרת זו, מוצגים המאפיינים הייחודיים של תקופת הנעורים, וגורמי ההשפעה המיוחדים על נוער בהקשרי תזונה, ומפורטות, על בסיסם, הנחיות עקרוניות לפיתוח מענים ותוכניות.

שנית, הסקירה מפתחת נקודת מבט משפטית חדשנית אשר ממשיגה את התזונה הבריאה והמיטיבה כ-'זכות' של ילדים ונוער, שבצידה מוטלת 'חובה' על המדינה ורשויותיה לנקוט צעדים חקיקתיים, מנהליים, ואחרים על מנת להבטיחה בפועל. בפרט, הסקירה מדגישה את זכותם של ילדים ונוער להביע דעה ולהשתתף באופן משמעותי בקביעת מדיניות, קבלת החלטות, ופיתוח תוכניות ושירותים, גם בתחומי הבריאות והתזונה, על מנת להבטיח שמענים אלה יהיו מתאימים לצרכיהם ולרצונותיהם.

שלישית, הסקירה מפתחת ששה עקרונות פעולה מעשיים לפיתוח ולעיצוב של תוכניות והתערבויות חינוכיות לקידום תזונה בריאה ומיטיבה בקרב נוער:

- ◀ אימוץ גישה תיאורטית לשינוי התנהגותי;
- ◀ פיתוח כלים ומיומנויות;
- ◀ חינוך לתזונה נכונה באופן ידידותי ורגיש;
- ◀ קידום אוריינות פרסומית;
- ◀ עריכת שינויים בסביבה ובתשתיות הפיזיות;
- ◀ ועידוד השתתפות ואקטיביזם.

לכל עקרון פעולה נלוות דוגמאות מובילות ליוזמות ולמחקרים שהצליחו להטמיעו במסגרת תוכניות לעידוד תזונה בריאה ומיטיבה בקרב נוער, לטובת למידה והשראה לקראת יישום בישראל.

1

2

3

4

5

42

מקורות

תוכן העניינים

5. ב. קידום תזונה בריאה ומיטיבה בקרב נוער בישראל - רעיונות מנחים לפיתוחים עתידיים

חלק זה מאגד ומציג בתמצית מספר רעיונות מנחים - הנובעים מכלל חלקי הסקירה - אשר יכולים להוות בסיס לעיצוב מדיניות, לפיתוח שירותים, וליצירת תוכניות והתערבויות עתידיים לטובת קידום תזונה בריאה ומיטיבה בקרב נוער בישראל. רעיונות מנחים אלה, המבוססים על גישה של זכויות ילדים ועל מחקר עדכני, ממוקד-נוער, מהווים תשתית ראשונית לארגון השיח והעשייה בתחום מתפתח זה.

אנו מקווים כי רעיונות אלה יזמינו המשך חשיבה, דיון, ופיתוח משמעותיים, אשר יחד יביאו למימוש זכותם של בני ובנות נוער בישראל לתזונה בריאה ומיטיבה.

◀ מיקוד בסביבה החינוכית (הפורמלית והבלתי פורמלית) בפיתוח ובהטמעה של תוכניות, כלים ומיומנויות

◀ לאור המרכזיות של מסגרות חינוכיות פורמליות ובלתי פורמליות - כגון בתי ספר, תנועות נוער, ופעילויות פנאי - לחייהם של ילדים ונוער ולתזונתם, וכן לקידום אורח חיים בריא, ישנה חשיבות בפיתוח ובהטמעה של תוכניות ושירותים במסגרות אלה, תוך שימת דגש על הקניית כלים ומיומנויות מעשיות, ועל שיתוף משמעותי של בני ובנות נוער בפיתוח המענים. לצורך כך, יש לנקוט, בין השאר, בצעדים הבאים:

◀ יצירת סביבת מזון בריאה במסגרות חינוך (למשל, באמצעות הגבלת מזון מזיק שאינו בריא; עידוד פעילות גופנית; עריכת שינויים בתשתיות הפיזיות, לדוגמא, התקנה והנגשה של ברזיות מים; ועוד).

◀ העברת ידע לנוער בנושאי תזונה בריאה במסגרות החינוכיות הפורמליות והבלתי פורמליות, תוך הבטחת חינוך ידידותי, חווייתי ורגיש ומודע-טראומה.

◀ הקניית כלים ומיומנויות לנוער בנושאי תזונה במסגרות החינוכיות הפורמליות והבלתי פורמליות (למשל, סדנאות בישול בריא, אוריינות פרסומית, ועוד).

◀ הבטחת יישום מדיניות משרד החינוך בנוגע לתזונה בריאה במרחב הבית ספרי, וביצוע הערכות תקופתיות על השפעותיה.

1

2

3

4

5

◀ הבטחת התייחסות רגישה ומודעת-טראומה לעידוד תזונה בריאה בקרב נוער

בהתחשב בקשר בין חשיפה לטראומה, להתעללות, ולמצבי חירום - כגון מלחמה - לשינויים בהרגלי התזונה והפעילות הגופנית בקרב ילדים ונוער, ונוכח עמדתם של בני ובנות נוער עצמם לפיה שיח על תזונה הינו רגיש ועלול להיתפס עבורם כשיפוטי ופוגעני, ישנו צורך בשילוב התייחסות רגישה ומודעת-טראומה במסגרת פיתוח תוכניות, שירותים וכלים לנוער בנושא. לצורך כך, יש לנקוט, בין השאר, בצעדים הבאים:

פיתוח ופרסום של עקרונות לשיח רגיש ומותאם עם נוער על תזונה בריאה שישמשו מסגרת מנחה לגורמי חינוך, טיפול והדרכה, ואשר יגובשו בשיתוף עם בני ובנות נוער עצמם.

נקיטת פעולות להעלאת המודעות והידע על הקשר בין עודף משקל והשמנה לטראומה בילדות ובנעורים, הן בקרב גורמי טיפול מתחומי בריאות הנפש והן בקרב גורמי טיפול בתחום התזונה, במטרה לאפשר לבני ובנות נוער (וכן לבגירים) מענה מותאם ומשולב.

◀ העצמה ושיתוף של נוער בפיתוח מדיניות, תוכניות, ומענים לקידום תזונה בריאה ומיטיבה

על מנת להבטיח שצעדי מדיניות, תוכניות, שירותים, ומענים שונים שיפותחו יהיו מותאמים לצרכיהם ולרצונותיהם של בני ובנות נוער, יש לקיים עם הליכי שיתוף משמעותיים, ולוודא כי התובנות וההצעות שלהם נלקחות בחשבון ומשפיעות על פיתוח התכנים. בנוסף, יש לעודד אקטיביזם והשתתפות פעילה של נוער בהקשרי תזונה במסגרות שונות המשמשות אותם (למשל, מועצות תלמידים, ארגוני נוער, פרלמנט הנוער של המועצה לשלום הילד), ובמרחבים מקוונים. לצורך כך, יש לנקוט, בין השאר, בצעדים הבאים:

קיום הליכי שיתוף עם בני ובנות נוער במסגרת הליכי פיתוח מדיניות, תוכניות ומענים שונים לקידום תזונה בריאה ומיטיבה. זאת ברמה הלאומית (למשל, במשרדי ממשלה רלוונטיים), המקומית, והבית-ספרית.

מתן כלים למסגרות חינוכיות פורמליות ובלתי פורמליות אשר יאפשרו להן לפתח בקרב נוער מיומנויות התומכות בהשתתפות משמעותית (למשל, חשיבה ביקורתית, תקשורת והעברת מסרים, ועוד), וכן לקדם יזמות ואקטיביזם של נוער בתחום.

1

2

3

4

5

◀ הטמעת אוריינות דיגיטלית ואוריינות פרסומית בקרב נוער בנוגע לתזונה

נוכח ההשפעה המשמעותית של המרחב הדיגיטלי על היבטים הנוגעים לבריאות, לתזונה ולהרגלי האכילה של נוער, ישנה חשיבות רבה בפיתוח אוריינות דיגיטלית ופרסומית. זאת, כדי להעניק לנוער את הכלים הדרושים להתמודדות עם אתגרים ברשת, כגון קבלת מידע מהימן בתחומי תזונה; חשיפה לתכנים מטעים או מסוכנים בהקשרי תזונה ודיאטה, או ללחצים חברתיים בנושאי דימוי גוף; שימוש מיטיב ביישומים מקוונים לקידום בריאות ושלמות; ועוד. לצורך כך, יש לנקוט, בין השאר, בצעדים הבאים:

מתן הכשרה ומידע ידידותי לנוער בנושא אוריינות פרסומית במסגרות חינוכיות פורמליות ובלתי פורמליות, באופן שיחזק את יכולתם של בני ובנות נוער לזהות ולנתח פרסומות ומסרים שיווקיים, תוך חשיפתם למידע מהימן בתחומי בריאות ותזונה.

פיתוח ידע, לרבות דרך שיתוף בני ובנות נוער, על מנת להבין בצורה מעמיקה את ההשפעה של המרחב המקוון, והמדיה החברתית, על בריאות ותזונת ילדים ונוער, במטרה לתמוך בקידום מדיניות, שירותים ותוכניות מתאימים ונגישים עבורם.

◀ חיזוק שיתופי פעולה בין-מגזריים ורב-מערכתיים לקידום שינויים מערכתיים ומדינתיות לקידום תזונה בריאה ומיטיבה

לצד המיקוד במענים חינוכיים, יש לבצע מכלול שינויים מערכתיים משלימים, במטרה להבטיח תפיסה משולבת ורב-ממדית לקידום תזונה בריאה ומיטיבה לנוער בישראל. גישה זו מצריכה, בין השאר, אימוץ חקיקה, מדיניות ורגולציה מתאימה, הקצאת משאבים, וקידום עשייה משותפת בין-מגזרית - במשרדי ממשלה, בשלטון המקומי, בארגוני חברה אזרחית, ובסקטור העסקי, תוך שיתופי פעולה עם הורים ובני ובנות נוער עצמם.

מימוש רעיונות מנחים אלה, בשילוב עם הטמעת עקרונות הפעולה בפיתוח ובעיצוב של תוכניות חינוכיות, יכול להביא לשינוי משמעותי בקידום זכותם של נערים ונערות בישראל לתזונה בריאה ומיטיבה - זאת במסגרות החינוכיות הפורמליות והבלתי-פורמליות, במרחבים הדיגיטליים בהם בני ובנות נוער פעילים, וכן בהיבטים של עיצוב מדיניות ופיתוח שירותים בתחום התזונה.

1

2

3

4

5

45

מקורות

תוכן העניינים

מקורות בשפה האנגלית

1. Apaioannou, T. (2021). 'Media, Obesity Discourse, and Participatory Politics: Exploring Digital Engagement among University Students'. *Journal of Media Literacy Education*, vol. 13(3).
2. Back, J., Johnson, U., Svedberg, P., McCall, A., Ivarsson, A. (2022). 'Drop-out from Team Sport among Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis of Prospective Studies'. *Psychology of Sport and Exercise*.
3. Bite Back 2030 (2021a). 'Lifting the Lid on the Secretive Online Strategies Global Food Giants are Using to Manipulate British Children'.
4. Bite Back 2030c (2021b). 'Calling on Food and Drink Companies - Don't Hide What's Inside'.
5. Bite Back 2030d (2021c). 'Students' Voices on the School Food Standards'.
6. Bite Back 2030b (2023). 'Enticing, Effective and Everywhere: How Brands are Keeping Unhealthy Food and Drink in the Spotlight with Digital Marketing to Young People'.
7. Bite Back 2030 Website (n.d.).
8. Bryan, C. J., Yeager, D., Hinojosa, C. P., Chabot, A., Bergen, H., Kawamura, M., Steubing, F. (2016). 'Harnessing Adolescent Values to Motivate Healthier Eating'. *Proc. Natl. Acad. Sci.*
9. Commission on Ending Childhood Obesity (2017). 'Report of the Commission on Ending Childhood Obesity. Implementation Plan: Executive Summary'. WHO Publication.
10. Correa Lima, S., Melo, G. R., Schincaglia, R. M., Souza Lopes, A. C., Toral, N. (2023). 'Stages of Changes and Self-Efficacy are related to Consumption of Food Markers among Brazilian Adolescents and Young Adults'. *Front Public Health*.
11. Daly, P., Pace, T., Berg, J. Menon, U., Szalacha, L. A. (2016). A Mindful Eating Intervention: A Theory-guided randomized Anti-Obesity feasibility Study with Adolescent Latino Females'. *Therapies in Medicine*. Vol. 28.
12. Elliot, C. (2014). 'Food as People: Teenager's Perspectives on Food Personalities and Implications for Healthy Eating'. *Social Science & Medicine*, vol. 121. DOI: 10.1016/j.socscimed.2014.09.044
13. Fleming-Milici, F., Harris, J. L. (2020). 'Adolescents Engagement with Unhealthy Food and Beverage Brands on Social Media'. *Appetite*, vol. 146.
14. Fritz, M. M., Armenta, C. N., Walsh, L. C., Lyubomirsky, S. (2019). 'Gratitude facilitates Healthy Eating Behavior in Adolescents and Young Adults'. *Journal of Experimental Social Psychology*, vol. 81.
15. Gal, T. (2017). 'An Ecological Model of Child and Youth Participation', *Children and Youth Services Review*, vol. 79, 57-64. DOI:
16. Hart, Roger A. (1992). *Children's Participation: From tokenism to citizenship*, Innocenti Essay, no. 4, International Child Development Centre, Florence.
17. Ha, O. R., Killian, H. J., Davis, A. M., Lim, S., Bruce, J. M., Sotos, J. J., Nelson, S. C., Bruce, A. S. (2020). 'Promoting Resilience to Food Commercials decreases Susceptibility to Unhealthy Food Decision-Making'. *Frontiers in Psychology*.
18. Jonsson, U. (1996), 'Nutrition and the Convention on the Rights of the Child'. *Food Policy*, vol. 21(1), 41-55.
19. Larose, D., Chih-Shing Chen, M., Panahi, S., Yessis, J., Tremblay, A., Drapeau, V. (2023). 'Interventions to Promote Healthy Lifestyle Behaviors in Children and Adolescents in Summer Day Camps: A Scoping Review'. *BMC Public Health*, Vol. 23.
20. Livingstone, S., Carr, J., Byrne, J. (2016). 'One in Three: Internet Governance and Children's Rights'. UNICEF Office of Research - Innocenti Discussion Paper.
21. Nutraceuticals World News (2022), 'Stress and Gen Z are reshaping Food and Health Trends'.
22. Lundy, L. (2007), 'Voice is not Enough: Conceptualising Article 12 of the United Nations Convention on the Rights of the Child', *British Educational Research Journal*, vol. 33(6), 927-942. DOI:
23. McCarthy, J. & Sanchez, E. (15.10.2019). '3 Youth Activists Fighting to End Malnutrition Who You Should Definitely Know About'. *Global Citizen*.
24. Melo, G. R., Correa Lima, S., dos Santos Chagas, C., Nakano, E. Y., Toral, N. (2020). 'Tailored Smartphone Intervention to Promote Healthy Eating among Brazilian Adolescents: A randomized controlled Trial Protocol'. *BMJ Open*.
25. OHCHR Website (n.d.). Ratification Status for CRC - Convention on the Rights of the Child.
26. Pederson, S., Grønhoj, A., Thøgersen, J. (2015). 'Following Family or Friends. Social Norms in Adolescent Healthy Eating'. *Appetite*, vol. 86.
27. Pereira, A. L., Handa, S., Holmqvist, G. (2017), 'Prevalence and Correlates of Food Insecurity among Children across the Globe', UNICEF Office of Research - Innocenti.
28. Puhl, R. M. (2021). 'Weight Stigma, Policy Initiatives, and harnessing Social Media to elevate Activism'. *Body Image*, vol. 40.
29. Richarson, A. S., Nicosia, N., Ghosh-Dastidar, M., Datar, A. (2020). 'School Food and Beverage Availability and Children's Diet, Purchasing, and Obesity: Evidence from a Natural Experiment'. *Journal of Adolescent Health*, vol. 67.
30. Spirou, D., Raman, J., Bishay, R. H., Ahlenstiel, G., Smith, E. (2022). 'Childhood Trauma Posttraumatic Stress Disorder Symptoms, Early Maladaptive Schemas, and Schema Modes: A Comparison of Individuals with Obesity and Normal Weight Controls', *BMC Psychiatry*, vol. 22:517.
31. Straszus, L. S., Frank, P., Geigr, S. M. (2019). 'Healthy Eating and Sustainable Nutrition through Mindfulness? Mixed Method Results of a Controlled Intervention Study'. *Appetite*, vol. 141.
32. Suleiman-Martos, N., Garcia-Lara, R. A., Martos-Cabrera, M. B., Albendin-Garcia, L., Romero-Bejar, J. L., De la Fuente, G. A. C., Gomez-Urquiza, J. L. (2021). 'Gamification for the Improvement of Diet, Nutritional Habits, and Body Composition in Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis'. *Nutrients*.
33. Third, A., Bellerose, D., Lala, G., Theakstone, G. (2017). 'Young and Online: Children's Perspectives on Life in the Digital Age'. Western Sydney University, UNICEF, ReRights.
34. UNICEF (2019). 'Children, Food and Nutrition: Growing Up in a Changing World'.
35. UNICEF (2020). 'Engaged and Heard! Guidelines on Adolescent Participation and Civic Engagement'.
36. UNICEF & EAT (2020). 'Diets of Children and Adolescents: Unlocking Current and Future Gains for Human and Planetary Health'.
37. United Nations (n.d.). Definitions of Youth: Fact Sheet.
38. United Nations Committee on the Rights of the Child (CRC) (2003, 1 July). General comment No. 4: Adolescent Health and Development in the Context of the Convention on the Rights of the Child, CRC/GC/2003/4
39. United Nations Committee on the Rights of the Child (CRC) (2003, 27 November). General comment No. 5: General measures of implementation of the convention on the rights of the child (arts. 4, 42, and 44, para. 6). [CRC/GC/2003/5].
40. United Nations Committee on the Rights of the Child (CRC) (2009, 20 July). General Comment No. 12: The Right of the Child to be Heard, [CRC/C/GC/12].
41. United Nations Committee on the Rights of the Child (CRC) (2013, 17 April). General comment No. 15 (2013): On the Right of the Child to the Enjoyment of the highest attainable Standard of Health (art. 24). [CRC/GC/15].
42. United Nations Committee on the Rights of the Child (CRC). (2016, December 6). General comment No. 20 (2016) on the implementation of the rights of the child during adolescence [CRC/C/GC/20*].
43. United Nations Committee on the Rights of the Child (CRC), (2021, March 2). General comment No. 25 (2021) on children's rights in relation to the digital environment. [CRC/C/GC/25].
44. United Nations General Assembly (2015, September 25). 'Transforming our World: The 2030 Agenda for Sustainable Development'. A/RES/70/1.

1

2

3

4

5

45. Weir, K. (01.07.2021). 'The Extra Weight of COVID-19'. American Psychological Association News.

46. Woodhouse, B. B. (2020), 'The Ecology of Childhood: How Our Changing World threatens Children's Rights' Vol. 9, New York University Press.

47. World Health Organization (WHO) (2010). 'Set of Recommendations on the Marketing of Foods and Non-Alcoholic Beverages to Children'.

48. World Health Organization (WHO) (2023). 'Policies to Protect Children from the Harmful Impact of Food Marketing: WHO Guideline'.

49. Zlotnik Raz, D. and Almog, S. (2024). 'Deliberating the Rights of the Child: The Inclusion of Children in Deliberative Democracy and Some Insights from Israel' in Reuchamps, M. and Welp, Y. (eds.), Deliberative Constitution-Making: Opportunities and Challenges. Routledge.

50. Zemrani, B., Gehri, M., Masserey, E., Knob, C., Pellaton, R. (2021). 'A Hidden Side of the COVID-19 Pandemic in Children: The Double Burden of Undernutrition and Overnutrition'. International Journal for Equality in Health, vol. 20:44.

מקורות בשפה העברית

1. אמנה בדבר זכויות הילד, כ"א 1038.

2. אפשרי בריא, משרד הבריאות, Active Healthy Kids (2022). 'גיליון הציונים של פעילות גופנית לילדים ובני נוער בישראל'.

3. בן-נון, ג., פלמור, א., יחזקאל, ע., דניאל, י., שדה, י., הורוביץ-אמסלם, ב., קובנר, נ., יחזקאל, א. (2021), 'ניתוח השוואתי של מדיניות ורגולציה בתחום ההשמנה והצעת מתווה ליישום בישראל'.

4. המועצה לשלום הילד (עורך: דוד, א.) (2022), 'ילדים בישראל: שנתון סטטיסטי 2021'.

5. המטה הלאומי להגנה על ילדים ברשת, המשרד לביטחון הפנים, לשכן המדען הראשי (2022). 'היפגעות בני נוער במרחב המקוון ומודעות למוקד 105: ממצאי סקרי נוער, הורים ומורים'.

6. הראל-פיש, י. (2023). מצגת: השפעת תקופת הקורונה והשיבה למסגרות על בני הנוער בישראל: ממצאים נבחרים מסקרי HBSC לשנים 2019-2022 (בשיתוף ומימון משרד הבריאות ומשרד החינוך).

7. הראל-פיש, י., שטיינמץ, נ., פסלר, ר., וולש, ס., בוניאל-נסיים, מ., מדג'ר, נ. (2019). 'נוער בישראל: סיכון בקרב בני נוער בישראל. סיכום ממצאי מחקר HSBC ישראל לשנת 2019: ניתוח מגמות בין השנים 2019-1994 והשוואה בין לאומית'.

8. זהר-בזיה, ע. (לצר, י. מנחה) (2020). 'תוכנית שיקום ייחודית לצעירות עם הפרעות אכילה קשות בישראל: בחינת יישום עקרונות תיאוריים ההחלמה בבריאות הנפש וזיהוי גורמים מנבאים להחלמה'. דוח מסכם מחקר, בית הספר לבריאות הציבור, אוניברסיטת חיפה.

9. זלוטניק רז, ד., וינדמן, ג., שר, י. (2023). 'מהרגע הראשון! זכויות ילדים וילדות בגיל הרך בישראל - תמונת מצב משפטית והפניית מבט לעתיד: פרסום המועצה לשלום הילד & גוינט-אשלים'.

10. חוזר מנכ"ל משרד החינוך (2022). 'קיום אורח חיים בריא ופעיל והטמעת חינוך לבריאות במוסדות החינוך'. הוראת קבע מס' 0383.

11. חוזר מנכ"ל משרד החינוך (2023). 'הזנה וחינוך לתזונה נכונה במוסדות החינוך'. הוראת קבע מס' 0400.

12. מרכז המחקר והמידע של הכנסת (מ"מ) (כתביה: רבינוביץ, מ. & מוניקדם גבעון, י. אישור: וורגן, י.) (2023). 'עודף משקל והשמנת יתר: לקע ונתונים, בדגש על ילדים ובני נוער'. מרכז המחקר והמידע של הכנסת.

13. משרד הבריאות & הגוינט (2024). 'סקירת רפורמות ותוכניות למניעה ולצמצום של השמנה בארץ ובעולם: בחינת היעילות בהפעלתן, תעלתן הכלכלית, והשפעתן על מוביליות חברתית-כלכלית'.

14. נעמת, ע. & זלוטניק רז, ד. (2023). 'פרלמנט הנוער לשיתוף בני ובנות נוער בקביעת מדיניות: סיכום פרויקט לשנת 2022'. המועצה לשלום הילד.

15. נעמת, ע. & זלוטניק רז, ד. (2023). 'קולם של ילדים ונוער במצב חירום: הליך שיתוף למיפוי הצרכים של בני ובנות נוער במלחמת 'חרבות ברזל': מסמך מתעדכן (דצמבר 2023).

16. נעמת, ע. & זלוטניק רז, ד. (פרם פורסם). 'קולם של ילדים ונוער במלחמת 'חרבות ברזל': פרלמנט הנוער לשיתוף בני ובנות נוער בקביעת מדיניות: סיכום פרויקט לשנת 2024'. המועצה לשלום הילד.