




צילום: ויז'ואל

 כמעט כמו כשמדובר בסקס, גם על דיאטה לא כדאי לדבר לפני הילדים. לפחות לא עד גיל 12. כמו בסקס, ילדים לא תמיד מפי רשים נכון את מה שהם שומעים או רואים. בטח גם אתם שמעתם פעם ילדה בגיל הגן מסבירה לחברתה למה לא כדאי לה לאכול לחם ("כדי שלא תהיי שמנה כמו פיל"). אז זהו, זה מה שקורה כשמבוגרים מרברים חופשי על דיאטה עם ילדים קטנים. אתם ודאי מרימים גבה ותוהים איך אפשר לא לשתף את הילד בדיאטה. הרי התיאוריה טוענת ש"פה שעה קודם". נכון, ואפילו יותר מכך: ככל שנקדים לטפל בעודף המשקל של ילדנו, הסיכוי שלו לפתח עודף משקל כבוגר יקטן והסיכון שלו למחלות מסוימות (כמו סוכרת) יצטמצם, שלא לדבר על כך שהשמנה פוגעת בחוסן הנפשי ובביטחון העצמי של הילד. ובכל זאת, יש לטפל בבעיית עודף המשקל של הילד בלי לשתף אותו בתהליך. משקלם של ילדים היה תמיד נושא לדיון בין הורים לבין עצמם ובין ההורים לבין אנשי מקצוע. אבל אם לפני שנים הטענה הרווחת של הורים היתה שהילד אוכל מעט מדי, היום החשש הנפוץ הוא הפוך: שהוא אוכל יותר

# לא לפני הילדים



## להפוך את הדיאטה להרגל

דיאטה אינה תופעה זמנית, אלא כרונית. דפוסים וכללים שמיישמים כל הזמן. כל החיים. לדיאטה יש לה תייחס כחלק מהווייתנו ומאיכות חיינו, כמו נושאים אחרים שאנחנו מנהלים לילדים, למשל היגיינה (צחצוח שיניים, מקלחת יומית וכו') ותרבות פנאי (צפייה בטלוויזיה, חוגים וכו'). בדומה לשומרי כשרות או לצמחונים, שמאמצים תפריט מסוים, גם אצל שומרי הגזרה ושוחרי הבריאות מרכיבים מסוימים יכבדו בתפריט ואחרים ייעדרו ממנו. בלי פילוסופיות או תיאוריות מסובכות, הילדים גדלים לתוך מציאות כזו. גם אם התפריט במסביבות יום הולדת או אצל חברים הוא אחר, הם יודעים ומקבלים בקלות ובטבעיות (לרוב הרבה יותר מהוריהם) ש"בבית שלנו אוכלים ככה". לא צריך לפחד מזה. כעיקרון, אפשר לאכול הכל. השאלה היא התכיפות של מזונות שאינם רצויים, שלא לומר מזיקים, ולא רק בגלל השומן והסוכר שתורמים קלו ריות והרבה, אלא גם בגלל כמויות גדולות ומיותרות של מלח, צבעי מאכל ועוד.

**הילד הקטן שלכם אוכל יותר מדי וסובל מעודף משקל? עשו לעצמכם ולו טובה גדולה: אל תדברו איתו על דיאטה • תהליך הירידה במשקל דורש ממנו קבלת אחריות שלפני גיל 12 הוא פשוט לא מסוגל לעמוד בה • אז מה בכל זאת עושים? מכניסים את הדיאטה הביתה בדלת האחורית בלי לערב אותו ישירות < נאווה רוזנפלד**

ושות ולהיעזר במראות בלי בוסטר, אלא שלאוחז בהגה נדרשים גם שיקול דעת ותור בנות שנרכשים עם הגיל, ולכן הם לא יכולים להוציא רשיון נהיגה לפני גיל 17. כך גם כשי מדובר בילדים שאנחנו מצפים מהם ש'ינהגו' את הדיאטה שלהם. גם מבוגרים שעודף המשקל שלהם מהווה סכנה בריאותית אמיתית מתקשים להתמיד בתוכנית דיאטה זו או אחרת - ועל אחת כמה וכמה כשמדובר בילד או ילדה צעירים. במקרה של דיאטה לילדים צעירים תי תכן 'הצלחה' לטווח הקצר. כולם ישיקיעו: ההורים בהסעות ובליווי, בקניות ובבישולים המתאימים, ואילו הילדים יתבקשו לרוב להי תאפק/לוותר/להתנוד/לספור מה שהם אוכלים וכו'. אבל ההתעסקות בנושא היא בעצם גול עצמי, כי במקום שהדיאטה תשתלב בחיי הילד, הילד משתלב בדיאטה. תהליך שמקשה

הם שמחליטים מה ייכנס הביתה ומה ייאכל בבילוי מחוץ לבית. ככל שהילדים מתבגרים, הם מבליים חלק גדול יותר מזמנם ללא הוריהם ומחוץ לטווח ההשגחה שלהם - וכך גם המזון שהם אוכלים נמצא יותר בשליטתם הן מבחינת כמות והן מבחינת החלטה מה יאכלו. שיתוף הילדים בתהליך הירידה במשקל קל דורש מהם קבלת אחריות ואפילו חלק מהאחריות לתוצאות. אבל בגילים הצעירים הם לא מסוגלים לקחת על עצמם אחריות כזו, גם אם נדמה לנו ש"הם מבינים את הבעיה שלהם" וגם אם יש להם לכאורה מוטיבציה. לעיתים, אנב, המוטיבציה לירידה במשקל היא רק של ההורים. הילד פשוט לא מבין למה הוא צריך לעשות דיאטה. קחו לדוגמה את גיל המינימום ללימוד נהיגה: יש נערים שכבר בגיל 15 הם בעלי מימדים פיזיים שמאפשרים להם להגיע ל-

מדי. לחשש הזה יש על מה להסתמך: כל ילד רביעי בארץ מצוי בעודף משקל. למרות השכיחות הגדולה יותר של התופעה, הילדים השמנים של היום סובלים יותר מהילדים השמנים של פעם, כיוון שרזון בחברה של ימינו נחשב לאחד מסמלי ההצלחה. גם הורים מודעים לכך.

### גיל המינימום

למה לא לחשוף את הילדים לפני גיל 12 לכך שהם זקוקים לדיאטה? כי עד אז הם ממילא לא מחליטים מה הם אוכלים. ההורים הם שקובעים: הם שעורכים קניות, מבשלים, מארחים, מבליים עם הילדים בחוץ. גם אם יש לילדים חלק בבחירת סל הקניות בסופרמרקט, בהשפעת פרסומות או חשיפתם למוצרים שונים אצל חברים, בסופו של דבר ההורים

על כל המשתתפים להתמיד בו. והרי המטר רה היא התמדה לאורך זמן. אם ילד לא עמד בדיאטה בטווח הארוך, הרי שכשיגיע לגיל שבאמת אפשר להתחיל בתהליך של ירידה במשקל הוא יהיה אחרי חוויה של דיאטה (המשך בעמוד 10)