

להזין את הגוף לשמח את הנפש

אילה אורי

למה אנו אוכלים?

לכאורה התשובה מובנת מאליה - אנו אוכלים קודם כול כדי להשביע את רעבוננו ולספק לגופנו רכיבי תזונה החיוניים לבנייתו ולהספקת אנרגיה. אף על פי כן, מתברר שיש סיבות נוספות לכך שאנו אוכלים ולא כולן נובעות מצרכים פיזיולוגיים חיוניים. פעמים רבות אנו מעניקים לאוכל תפקידים שונים בשל צרכים רגשיים ולא דווקא בשל צרכים גופניים.

בכתבה זו אנסה להדגים איך משלבים בין כל הצרכים כדי שהאכילה שלנו ושל ילדינו תהיה נאותה ובריאה.

למה משמש המזון בגופנו?

המזון הוא חומר להספקת אנרגיה, לבניית גופנו ולשמירתו: בניית שרירים, ייצור אנזימים וחלבוני גוף





חיוניים, ייצור רקמת שומן המגנה עלינו והמשמשת בסיס לייצור הורמונים שונים. למעשה, ללא מזון לא נוכל להתקיים לאורך זמן, בדיוק כפי שמכוניות ומכוניות אינן יכולות לפעול ללא דלק וללא חלקי חילוף.

עד כאן חשיבותו הביולוגית של המזון, אולם אין זו החשיבות היחידה. מאז ומעולם ממלא המזון תפקיד מרכזי בהתכנסויות משפחתיות ובנסיבות חברתיות אחרות. אין להעלות על הדעת מסיבה או אירוע שאין בהם כיבוד, ונראה שלאוכל יש גם תפקיד חברתי ורגשי חשוב בעבור רובנו. מעל לכל אלה, המזון הוא האמצעי הראשון ליצירת קשר בין ההורים לתינוקם הרך שזה עתה נולד. נראה גם שבעבור רבים מאתנו בישול והאכלה לאהובינו הם ביטוי לרגשותינו ולאהבתנו.

מה אנחנו אוכלים?

כדי לספק לעצמנו את כל רכיבי התזונה עלינו לאכול מזונות מהקבוצות השונות: דגנים, רצוי מלאים, ירקות, פירות, דגים, עוף, בשר וחלבון ממקורות נוספים - מוצרי חלב, ביצים וקטניות, שמנים ושומנים צמחיים (למשל אגוזים, שקדים, אבוקדו וטחינה). כמובן, חשוב לשתות מים (שאינם מקור מזון, אך הכרחיים לביצוע כל התהליכים בגוף). מומלץ לגוון את המזונות הנאכלים מכל קבוצה; למשל, מומלץ לאכול ירקות ממשפחות שונות מקבוצת הירקות, מצבעים שונים - ירוק, סגול, לבן, אדום וצהוב-כתום, מכיוון שכל אחד מהצבעים מעיד על הימצאות רכיבים תזונתיים מסוימים, ולפיכך על "כוח" מסוים בו ועל יתרון באכילתו.

בקבוצת הדגנים המלאים, נוסף על חיטה מלאה ומוצריה (כמו קוסקוס מלא) ועל אורז מלא, אפשר לשלב בתזונתנו גם זרעים של צמחים ממשפחת הסלקיים כמו קינואה ואמרנט שמוצאם מדרום-אמריקה



ויתרונם התזונתי הוא תכולה גבוהה של חלבון יחסית לדגנים אחרים. הקינואה עשויה לשמש גם מקור טוב לברזל ולמינרלים נוספים, בעיקר בעבור צמחונים. זרעי דגן נוסף הנחשבים לבעלי תכולת חלבון גבוהה הם זרעי הדוחן.

האם אנו אוכלים מהסיבות הנכונות?

אם נניח שהסיבה הנכונה לאכילה היא רעב פיזי, הרי שפעמים רבות הרעב והאכילה שבאה בעקבותיו מתעוררים בתגובה לגירויים חיצוניים כמו ריח מפתה של מזון ברחוב או במרכול או מראה מפתה של מזון בפרסומות. כאשר חושינו מתעוררים, הם מעוררים את פעילות מערכת העיכול ואת תחושת הרעב, כפי שנאמר "עם האוכל בא התיאבון". האם רעב כזה עשוי להיחשב לרעב "נכון"? ייתכן שהשיעורים הגבוהים של השמנת יתר בחברת השפע והסיבוכים הנובעים ממנה כמו סוכרת, יתר לחץ דם ורמה גבוהה של כולסטרול מעידים שהרעב המתעורר בתגובה לאיתותים חיצוניים כה רבים, המציפים אותנו מכל עבר, גורם לאכילת יתר שאינה נובעת מצורך פיזי-ביולוגי אמיתי במזון. נוסף על אכילה בתגובה לגירויים חיצוניים, מתברר שיש גורם נוסף, עמוק יותר, המעורר אכילה, ולעתים גורם לאכילה מיותרת שמעבר לצרכים הפיזיים. גורם זה הוא הרגשות שלנו.

היכן מתחיל הקשר בין אוכל לרגשות וכיצד הוא נמשך?

כאשר נולדנו והיינו תלויים לחלוטין בהורינו בכל הקשור להנקה ולהזנה, לא הייתה מבחינתנו הפרדה ממשית בין הגוף שלנו, האוכל והרגש. חווית חוויה של רוח, ביטחון, אהבה ללא תנאי, מלאות בקיבה ומלאות רגשית: צרכינו הפיזיים והרגשיים הוזנו בעת ובעונה אחת. עם הזמן קלקלו הגירויים החיצוניים את השלמות הזו. פעמים רבות האוכל מקבל עוד בילדותנו תפקיד של פרס וציון טוב או של עונש וציון גרוע, למשל קינוח שמותנה בכך שמסיימים את כל האוכל שבצלחת, כמילות השיר "כשתגדל" מאת יעקב גלעד - "אם לא תאכל, לא תגדל אף פעם, ילד טוב משאיר צלחת ריקה", או ממתק הניתן כפרס על הצלחה כמו ציון טוב במבחן. האוכל או הממתק עשוי לשמש גם כגורם מנחם ומסיח את הדעת מהכאב כאשר ילד נופל ונפגע.

כאשר ילד נופל ונפגע התגובה הנכונה יותר היא דווקא לא להרגיעו מיד ולשכך את הרגש שהתעורר, אלא לשקף לו את אשר הוא מרגיש במילים אמפתיות כמו "נפלת, זה לא נעים. האם כואב לך?" כמובן, אפשר ללוות את המילים בחיבוק, בליטוף ובמגע מרגיע ומנחם ולא במאכל מתוק. כך אנו, המחנכים בגיל הרך



ילדי גן "נרקיס" בנירית נהנים מגידול ירקות, מבישולם ומאכילתם בהנחיית מנהלת הגן רונית פרידמן



גינת ירק בגן במסגרת העיסוק בנושא הבריאות בגן "האורן" בתל-מונד בניהול רינה פיצ'ון

- הורים, גננות ומטפלות - מונעים חיבור לקוי ולא בריא בין רגשות קשים וכאב פיזי לבין אוכל כגורם משכך, מרגיע ומנחם.

בגלל זמינותו של האוכל בסביבתנו, ובעיקר זמינותם של מזונות המכילים כמות גדולה של שומן וסוכר - כמו חטיפים, עוגות וממתקים - פעמים רבות ילדים ובני נוער מגיעים בכוחות עצמם ל"פתרון" בדמות האוכל כאשר הם חווים מצוקות כמו דחייה חברתית ובדידות, פחדים שונים, קנאה, אכזבה, בושה, שעמום ועוד. החיבורים השגויים בין רגשות קשים ובלתי

נעימים לבין אוכל מביאים לרוב לידי אכילה מיותרת, לעלייה של משקל הגוף ולהפרעות תזונה אחרות, וכן לשינויים בהרכב הגוף - שומן רב יותר ומסת שרירים קטנה יותר. "תופעת לוואי" בלתי נעימה נוספת של אכילת יתר בתגובה לרגשות היא תגובות הסביבה. התגובות הביקורתיות נמתחות קודם כול על הילד עצמו, אך לרוב גם ההורים זוכים לביקורת מצד הסביבה ומואשמים בהכוונה לא נכונה, בהכנסת מזון לא בריא לבית ובהזנחה. הורים רבים לילדים בעלי משקל יתר בדרגות שונות חשים חוסר אונים לנוכח תגובות אלה מצד אחד ולנוכח סבלם של ילדיהם מצד שני. פעמים רבות נוצר בבית מתח בבית על רקע זה, והוא מעכיר את היחסים.

מרבית ההורים המתמודדים עם משקל יתר של ילדיהם מכירים רק פתרון אחד: התערבות בהתנהגות עצמה של אכילת היתר, ואינם ערים לרקע הרגשי העשוי להכתיב את ההתנהגות. לפיכך הם מנסים למנוע מילדיהם אכילה מיותרת, לעתים נמנעים מקניית מזונות "משמינים", דורשים מהילד או הילדה לנקוט דיאטה, "לסגור את הפה", "לא להיות פח זבל" וכהנה וכהנה תגובות לא נעימות אחרות. השפעתם של פתרונות אלה - אם הם עוזרים - זמנית ביותר אם אין מטפלים בגורמים הרגשיים. דוגמה לכך היא ילד בן 11 שבו טיפלתי. הוריו הביאו אותו לטיפול עקב אכילת יתר ומשקל יתר. בטיפול הביע הילד בדידות ופחד, שהתעוררו בעיקר כאשר המתין להוריו שיחזרו מעבודתם. הילד אמנם לא הביע התנגדות גלויה להישאר לבדו בבית ולהמתין להם, אך כאשר היה נשאר, היו הפחדים מתעוררים, והוא נהג לאכול כדי להעסיק את עצמו ולהסיח את דעתו מרגשותיו. הטיפול אפשר להורים להתוודע לרגשותיו של בנם בדרך בלתי שיפוטית, ולאחר תקופת-מה קיבלו כולם יחד, ההורים והילד, החלטה לאמץ כלב. ההחלטה העניקה לילד הרגשה שאינו בודד עוד, ויותר מזה: הוא אף החל להשקיע בכלב את זמנו ומרצו, וכך התפתחה בו תחושת אחריות ובגרות. לאחר זמן-מה הושגה הטבה רבה - כמות המזון שהילד אכל פחתה, משקלו התייצב, הוא גבה במסגרת התפתחותו הטבעית, ולמעשה משקלו פחת ביחס לגובהו. הוא החל לקבל מחמאות וחיזוקים על השינוי וביטחונו העצמי גבר. הוא החליט במודע לאמץ סגנון חיים בריא יותר מתוך בחירה חופשית ולא כי מישוהו ניסה לכפות זאת עליו, החל לצעוד ברגל לבית ספרו וביקש מהוריו להצטרף לחוג שחייה. הפעילות הגופנית שנוספה שיפרה גם היא את מראהו ואת ביטחונו.

אכילה רגשית נכונה

לפי הבנתי וניסיוני, אי אפשר להפריד לחלוטין בין רגשות ובין אכילה. הרגשות קיימים בנו ומורגשים בעוצמות שונות כל הזמן, גם כאשר אנחנו אוכלים. יתר על כן, איננו רוצים שתיווצר הפרדה מלאה ביניהם כי אנו חשים כלפי האוכל גם רגשות טובים ונעימים וחשוב מאוד לחוות אותם ככל שניתן. הפתרון הרצוי הוא ליצור חיבורים נכונים בין אכילה ורגשות.

מודעות לנושא, היכולה להתעורר בקריאת מאמרים (וגם בקריאת מאמר זה), בתהליך הנחיה או בטיפול ברגשות המניעים ומלווים את האכילה, מאפשרת קודם כול לזהות את החיבורים הלא נכונים שיצרנו במהלך חיינו בין רגשות ואכילה. אחר כך עלינו לנתק את החיבורים הללו ולבנות חיבורים נכונים, שיניעו אותנו לאכול בדרך מאוזנת ובריאה יותר, לפי צורכי הגוף. כך גם נוכל להפחית ממשקלנו אם אנו בעלי משקל יתר. חשוב לא פחות: נוכל לאכול מתוך חופש, נרשה לעצמנו לאכול, ורגשות נעימים כמו שמחה ואהבה יתחברו מאליהם לאכילה. האכילה תחזור להיות מהנה וטבעית, ללא רגשי האשם שהתלוו אליה קודם לכן ואשר ממילא לא הועילו להיווצרות שינוי אלא החריפו את המצב. כך ננתק את המעגל האין-סופי - רגשות שלילים - אכילה כפיצוי - השמנה - רגשות שלילים בשל ההשמנה - אכילה כפיצוי וחוזר חלילה.



מכניס סלט ירקות בגן "גדרון" בפתח-תקווה במסגרת העיסוק בנושא אורח חיים בריא ופעיל. מנהלת הגן: דליה סניור

בדרך כלל בחירת המזונות במצב זה תהיה נכונה יותר ולא רק בזכות הידע והמודעות למזונות הנכונים והבריאים, אלא מתוך בחירה אינטואיטיבית של המוח והגוף, ה"מתנקים" ממשקעים רגשיים וחוזרים לזהות מה מועיל לגוף באופן טבעי ומדויק יותר. נוכל להתייחס ביתר תשומת לב למצרכים שאנו קונים, מבשלים ואופים, מכניסים לגופנו ומגישים ליקירינו. תוך כדי כך נגלה סוגי מזונות חדשים שלא הכרנו כמו דגנים מלאים וקטניות. בסופו של התהליך תשתפר האכילה, נצרוך כמויות נכונות ונגיב בדרך הנכונה לאיתותי רעב ושובע. לא זו בלבד, גם ההרכב התזונתי יהיה נכון יותר, אם בעזרת הכוונה מקצועית ואם בלימוד ובחקירה עצמיים.

איך נגיע – ילדים ומבוגרים – לאכילה רגשית נכונה?

כמבוגרים, המפתח הוא להרשות לרגשותינו להתקיים בתוכנו בלי לנסות "לפתור" אותם. ככל שנצבור ניסיון בזיהוי רגשותינו ונשלים בשלווה עם קיומם, נגלה שאף שהם אולי קשים מאוד, מטלטלים ובלתי נעימים, הם חולפים ומתחלפים מהר יותר לעומת הניסיון להתעלם מהם. בתהליך ההנחיה אנו מתחברים לכוחות ולמשאבים הפנימיים ופורקים באווירה בטוחה ומכילה את הרגשות שלא בוטאו בעבר **כדי לסלוח ולהשתחרר ממשקעי העבר**. בהדרגה נגלה שאנו מסוגלים להתמודד עם הכול, שאיננו צריכים להתנחם ולהירגע כשאנו כועסים, עצובים או מתוסכלים. הרגשות יכולים לחיות בחופשיות בתוכנו עד שיתחלפו בדרך טבעית, בדיוק כשם שהדבר מתרחש אצל ילדים קטנים, היכולים להיות עצובים רגע אחד - ובמשנהו הם שמחים וצוחקים. כשאין צורך להתנחם, האוכל אינו דרוש לתפקיד המרגיע, המנחם או "החבר הטוב", ואפשר להחזירו לתפקידו המקורי - להשביע ולהזין אותנו פיזית ורגשית.

החיבורים הנכונים בין אכילה ורגשות חוזרים ונוצרים. עכשיו כשאנו אוכלים מתוך שמחה, חופש, סיפוק, התלהבות, אהבה עצמית, אפשר ליהנות באמת מהאוכל בלי להרגיש אשמים ובלי לקזז מהכמויות אחר כך. כאשר מטופלת או מטופל אומרים לי אחרי טיפול שעכשיו האוכל בעבורם הוא "רק אוכל", אני יודעת שמטרת הטיפול הושגה. אכן, מוטב לחיות בשלום עם גופנו, עם האוכל, עם האכילה.

ואיך נביא את הילדים לידי אכילה רגשית נכונה?

הבשורה הטובה היא, שקל יותר להביא את הילדים לידי אכילה נכונה מכיוון שרגשותיהם גמישים, נחווים בטבעיות ומתחלפים בקלות. למעשה, כל שנדרש הוא אוזן קשבת ועין מתבוננת, היודעת להבחין במסרים הסמויים המועברים דרך האכילה, בעיקר אם הילד אינו מבטא את רגשותיו בדרכים אחרות. לעתים ילדים מבטאים רגשות קשים ומצוקות גם בדרכים אחרות נוסף על האכילה, כגון אלימות או חוסר סבלנות בשעת משחק עם חברים.

תשומת לב מצד ההורים או המטפלים עשויה לגלות את הקשר בין ההתנהגות המתבטאת באכילה (אכילת יתר או תת-אכילה) לבין התנהגויות אחרות, ודרך ההתנהגויות השונות אפשר להבין את הקושי והמצוקה של הילד ולעזור לו. פעמים רבות, כאשר ילד אוכל בדרך מסוימת שנראית לא בריאה, למשל שקוע ועסוק באכילה בזמן שיתר בני גילו כבר סיימו את האכילה לפני זמן רב ועסוקים במשחק או בפעילות אחרת, אפשר לשקף לו במשפט אמפתי את הסיבה אשר אנו מניחים שמחוללת את ההתנהגות. למשל, אפשר לומר "בוודאי יש לך הרבה מחשבות..." על פי רוב, ילדים מגיבים בפתיחות ובנכונות רבה כאשר מישו מזהה את מצוקתם וקשוב אליהם, ולכן ישתפו פעולה ברצון, כמובן בתנאי שהם חווים הכלה וחוסר שיפוט.

אפשרות נוספת היא לפנות אל הילד ולפתוח אתו בשיחה על חוויה אישית כלשהי של המבוגר, שבה



המבוגר חש מצוקה כלשהי כמו דחייה, אי-קבלה, איום או כל הרגשה אחרת שהעסיקה אותו לאחרונה או בתקופה מוקדמת יותר, אפילו בילדות. ילדים צעירים אינם עסוקים בחישוב פערי הגילים ואם המבוגר משוחח אתם על חוויה מתקופת ילדותו, הם לא יחשבו שהדבר מוזר אלא יתייחסו למהות הרגשית העולה מן הדברים. מטרת השיתוף היא להעביר לילד מסר: גם אני הרגשתי פעם עצוב, בודד, נעלב או כל רגש אחר. כך יוכל הילד להתחבר אל המבוגר ולשתף אותו בעולמו הפנימי. ברוב המקרים, כאשר הבעיות הרגשיות נפתרות, גם אכילת היתר או האכילה הלא בריאה נפתרת ואין צורך להתייחס לבעיה הרגשית בנפרד.

מעל לכול, כפי שהדגשתי קודם, כמחנכים עלינו להימנע ממשוואות כמו "ילד טוב משאיר צלחת ריקה". ילד טוב אינו חייב לגמור את המזון אם אינו רעב. אין ליצור משוואה אחרת, שבה ניחומים הם מתן מאכלים מתוקים. ניחומים כאמור יכולים להינתן בתשומת לב אוהבת, בחיבוק ובמילים רכות. כך לא ניצור אכילה רגשית שגויה.

מה צריכים לאכול ילדים בגיל הגן?

ההורים והגננת ממלאים תפקיד חשוב בעיצוב הרגלי התזונה של הילדים. בהיותם דגם לחיקוי, חשוב שהמבוגרים יקפידו על תזונה נאותה וכך ייצרו חוויה משפחתית חינוכית תומכת. בדיוק כמו מבוגרים, רצוי שילדים יאכלו מכל קבוצות המזון, אך כדאי להתחשב בכך שילדים הם לרוב בררנים יותר.

ילדים זקוקים להמחשות ולשם כך הם מפעילים את כל החושים. לא תמיד הם יכולים לחוות בדמיונם את טעמו של מזון מסוים כפי שאנו המבוגרים מסוגלים, ולכן חשוב שגם מראהו וריחו של האוכל יהיו מושכים. למשל, ילדים רבים אינם אוהבים אוכל המכיל הרבה רוטב וכדאי להתחשב בכך. כדי שילד יהיה מוכן לנסות לאכול מזון חדש, לעתים יש להציע לו את המזון הזה אפילו עשר פעמים (!). כמוכן, החברות המייצרות חטיפים וממתקים מצליחות לעקוף את המחסומים הטבעיים באמצעות הצעת פרסים והפתעות בצירוף למזונות בדרכים מושכות ובליווי שטיפת מוח יסודית של פרסומות בטלוויזיה.

אם מדובר במזון "רגיל" ובריא, מומלץ להורים להתאזר בסבלנות ולהציע שוב את אותו מזון גם אם הילד מסרב לטעום ממנו בפעמים הראשונות. כדי להפוך את המזון למושך יותר, אפשר למשל לעודד ילדים להכין כריכים פתוחים מפרוסת לחם שעליה מעצבים "פרצוף" מירקות חתוכים כמו עגבנייה, מלפפון, גזר וזיתים. אפשר לחבר עם הילדים "פרסומות" למזון הבריאות, וכך נשתמש באותם כלים אפקטיביים כמו חברות הפרסום כדי "לפרסם" מזון בריא. ילדים רבים מעדיפים להפריד בין מזונות ואינם יכולים לשאת מזונות מעורבבים או מזונות שאפילו נוגעים אלה באלה באותה צלחת. לדעתי, כדאי להצטרף לרצונו ולהעדיפותיו של הילד ככל שניתן ולא לנהל מאבקים ומלחמות על עקרונות שאינם חיוניים. למשל, פנתה אליי אם שקראה מאמר שכתבתי בבלוג מסוים, ושאלה אם כדאי להפריד בין המזונות כפי שהילד מעדיף או להילחם על כך שיסכים לערבב אותם. היא התייחסה להעדפתו זו כאל הפרעת אכילה. הסברתי לה שלא כדאי להתייחס לכך כאל הפרעת אכילה אלא אכן כאל העדפה, דרך המפחיתה אוטומטית מחומרת ההתייחסות ומן הצורך לטפל בהתנהגות ולשנותה. מעבר לכך, כתבתי לה שכדאי "לזרום" עם זה ולקנות צלחת מיוחדת שאפשר להפריד בה את המזונות, ועם זאת לנהל עם הילד שיחה ולשאול אותו מה יקרה לדעתו אם יתערבבו המזונות כדי להבין איך הוא חווה את האכילה ומה באמת מפריע לו.

פעמים רבות ילדים מעדיפים מזונות מעובדים הנקנים באריזות ובשקיות, כמו המבורגרים, נקניקיות ושניצלם מוכנים. למזון המעובד חסרונות רבים, ביניהם תוספות שומן, מלח, סוכר וחומרי טעם וריח, חוסר בוויטמינים ובמינרלים ועוד. ייתכן שהילדים מעדיפים מזונות אלה משום שהם מועשרים בתוספות טעם וריח כאמור, ואולי ההעדפה נובעת מכך שהמזונות האלה "שלמים" ומוגדרים בצלחת או אפשר לאחוז בהם ביד כמו נקניקיה. אף על פי כן, כדי להיענות לצורך זה אין הכרח לקנות מזון מעובד; גם בבית אפשר להכין שניצלים, קציצות בשר או דג טעימות ומושכות.

ילדים רבים אינם מוכנים לאכול ירקות או פירות. לעתים הבעיה מחמירה בחורף, כאשר הירקות והפירות גם קרים יותר. להתנגדות אלה אין "פתרון קסם", אך כאמור אפשר לנסות לחזור ולהציע את הירקות בצורות שונות ולשלבם במזונות אחרים שהילדים יהיו שותפים להכנתם (כריך בעל "פרצוף"). כמו כן אפשר למצוא פירות שהילדים יהיו מוכנים לאכול בחורף (בננה, תפוז) ו"להסתפק" בכמות קטנה יותר של ירקות לעומת הקיץ. יתר על כן, בחורף קל לגדל בגינה או באדנית חשופה לשמש ירקות כמו צנונית, גזר, אפונה ירוקה, חסה ועוד ולהכין אותם יחד עם הילדים לאכילה. ההכנה מעודדת את הפליאה של הילדים, מעוררת חוויה רגשית חיובית וברוב המקרים מפחיתה התנגדות.

חשיבות השיתוף בין הגננת להורים

הורים רבים בימינו עמוסים ועסוקים מאוד, וככולנו גם חשופים לפרסומות של חטיפים ושל מזון מהיר. פעמים רבות משתרשים בבית הרגלי תזונה לא נכונים, כי קל ופשוט יותר לפתוח שקית "במבה" שהילד ביקש במקום להציע לו מלפפון, משום שאז עלינו לטרוח - לרחוץ את המלפפון ולקלפו. כמו כן נדרשים מודעות, ידע, נכונות והשקעה כדי ללמוד להכין מזון מבושל בדרך שונה מהדרך המקובלת, למשל להכין מרק בלי אבקת מרק אלא מירקות, בתוספת עשבי תיבול, תבלינים, דגנים וקטניות.

לגננת עשוי להיות תפקיד חשוב ביותר בעיצוב הרגלי האכילה והתזונה של הילד, בעיקר בעולם כה אינטנסיבי, מכיוון שבגן אפשר להשקיע זמן בלימוד הילדים הלכה למעשה בדרך חווייתית וחיובית על מקורות המזון (למשל, מנין מגיעים הירקות? מהגינה!), על חשיבותו של המזון ועל ההבדל בין מזונות בריאים למזונות שאינם בריאים, למשל על החסרונות של מזונות מעובדים.

שיתוף ההורים בתכנים הנלמדים בנושאים אלה בימי הורים, בהרצאות, באתר האינטרנט של הגן או במכתב יסב את תשומת לבם לעקרונות תזונתיים ורגשיים שכדאי ליישם בבית, יגביר את מודעותם לנושא ויועיל לבריאותם של הילדים ולהתפתחותם הפיזית והרגשית.

חשוב ואפשר להפוך את חוויית האוכל בגן לחוויה בריאה בכך שאנשי הצוות יאכלו יחד עם הילדים וגם באמצעות שיתוף הילדים בתהליך הכנת הארוחות (בתורנות) ובהעברת מסרים בריאותיים לפני הארוחות ואחריהן.

תפריט מומלץ לילדים בני 3-6 לאורך היום

ההמלצה שלהלן כללית ולכן אינה כוללת כמויות מדויקות. הכמויות צריכות להתאים לכל ילד על פי צרכיו ומידת תאבונו.

בבוקר, לפני היציאה לגן: דגני בוקר, רצוי דגנים המבוססים על דגנים מלאים (חצי כוס עד כוס), בתוספת חלב או חלב סויה.



תחליפים:

- פרוסת לחם (רצוי לחם מלא) מרוחה בגבינה או באבוקדו או בחומוס (לא רצוי ממרח מתוק כמו שוקולד או ריבה) + משקה (שוקו או חלב).
- דייסת שיבולת שועל (קוואקר) המכילה כוס חלב + 3-4 כפות קוואקר שיבולת שועל. אפשר להמתיק במעט סוכר או דבש.

ארוחת עשר בגן: 1-2 פרוסות לחם, רצוי לחם מלא, בתוספת גבינה או אבוקדו או חומוס, סלט ביצים או טונה, ירקות חתוכים וזיתים + משקה (אם מוגש תה, רצוי תה צמחים ולא תה רגיל, מכיוון שתה רגיל מעכב את ספיגת הברזל).



ארוחת ביניים בגן לפני ההליכה הביתה (שהתאחרה בשל תכנית "אופק חדש"): פירות (פרי שלם או פרי שלם חתוך אם הילד רוצה בכך), מרק (אפשר להכינו בבוקר יחד עם הילדים), תוספת של פרוסת לחם לילדים המבקשים. אפשר להכין בבוקר מנת פחמימות מבושלות כגון תפוחי אדמה (אפשר גם שלמים אפויים), אורז (רצוי מלא; האורז העגול המלא טעים מאוד) או קוסקוס (מלא, אפשר לצרפו למרק ירקות). מנת הפחמימות תהיה תחליף לפרוסת הלחם ותשביע את הילדים עד הציאה הביתה.

- רעיונות למנות אחרות לארוחת הביניים ראו בנספח י"א לחוזר מנכ"ל (ראו רשימת קריאה).



ארוחת צהריים (לרוב בבית): מנה עשירה בחלבון כמו בשר, שניצל, דג או תחליף בשר. מנת פחמימות מבושלות - תפוחי אדמה, אורז, קוסקוס, פסטה (מחיטה מלאה) וכד'. אפשר ורצוי להוסיף ירקות מבושלים או טריים - שעועית ירוקה מאודה, אפונה ירוקה מאודה או ירקות טריים שלמים או חתוכים.

ארוחת ביניים אחר הצהריים: פרוסת לחם בתוספת ממרח שקדים או טחינה משומשום מלא + כפית דבש (צירוף בריא מאוד בטעם חלווה). אם הילד אינו רוצה לחם, זה הזמן הנכון במהלך היום לאפשר לו לאכול חטיף (שקית קטנה) או ממתק (כמו ופל או חטיף שוקולד), ועדיף פרי מתוק אם הילד רוצה.



ארוחת ערב: ביצה (הכנתה תיעשה על פי העדפת הילד, אין לכך חשיבות) או מנת חלבון אחרת כמו טונה, סרדינים או גבינה (לבנה או צהובה); 1-2 פרוסות לחם (רצוי מקמח מלא), ירקות שלמים או חתוכים (עגבנייה, מלפפון, פלפל אדום, גזר או ירקות אחרים כהעדפת הילד), זיתים, משקה חם או קר, אין צורך להתעקש על שתיית חלב.

תמונות: דגנית טלמון



ארוחות משותפות בגן לעומת מזנון פתוח

האם לאכול בגן ארוחת בוקר משותפת או להתקין מזנון פתוח? לפי חוזר מנכ"ל משרד החינוך,¹ שתי האפשרויות פתוחות בפני הגננות ולכל אחת יתרונות וחסרונות. יתרון המזנון הוא שכל ילד יכול לאכול בהתאם למידת הרעב שלו. ילד שבא מהבית אחרי ארוחת בוקר יכול לאכול בשעה מאוחרת יותר מילד שבא ללא ארוחת בוקר ובדרך כלל יהיה רעב בשעה מוקדמת יותר.

בכל מקרה כדאי שהגננת תדע אם הילדים אכלו ארוחת בוקר בבית או לא, ובחלק מהגנים מומלץ לבקש מההורים להקפיד על כך שהילדים יאכלו ארוחת בוקר בבית מתוך הכרה בחשיבות הנושא. החיסרון של מזנון הוא שהאוכל נמצא כל הזמן ברקע ואולי מושך תשומת לב מיותרת של הילדים במקום שיתפנו למשימות ולמשחק. יתר על כן, ארוחה משותפת מקנה תחושה של שייכות לקבוצה והאכילה המשותפת היא חלק מהגיבוש החברתי. החיסרון של ארוחה משותפת הוא שגם ילדים שאינם רעבים באותו זמן צריכים לאכול מתוך תכתיב חיצוני ולא מתוך הקשבה לגופם ולמידת תאבונם. על כן גם בנושא זה הבחירה היא בידי מנהלת הגן, המכירה את הילדים ואת היתרונות והחסרונות של כל דרך.

פעילויות הקשורות להכנת מזון כדרך לפיתוח מיומנויות וללמידת תכנים

בכלל הפעילויות בגן, חשוב לעסוק גם בנושא התזונה הבריאה מתוך קשר לכלל תכניות הלימודים הנלמדות בגן. אפשר לקשור את הכנת המזון ואכילתו לתכנים מדעיים, טכנולוגיים, ספרותיים ובוודאי מתמטיים (מדידת כמויות היא חלק אינטגרלי בהכנת כל מזון). הכנת המזון מפתחת גם מיומנויות שונות כמו מוטוריקה גסה ועדינה, אחריות ועצמאות. לדוגמה, גידול ירקות ופירות בגינת הגן הוא אמצעי להעברת ידע נכון, לפיתוח יכולת לעקוב אחרי תהליך, אחריות אישית, סקרנות ועצמאות. הילדים קוטפים את הירקות והפירות שגידלו ויכינו מהם מאכלים שונים. אפשר להזמין את ההורים ולכבדם ואפילו למכור להם את עודפי התוצרת במחיר סמלי וההכנסות יתרמו להעשרת הגן. פעילות נוספת הקשורה להכנת מזון היא לישת בצק המאפשרת פעילות מוטורית החשובה להתפתחות ועוד ועוד.

לסיכום, הזנה היא אחד הצרכים ההכרחיים של כל היצורים החיים. ללא הספקת מזון קבועה לא נוכל לגדול, להתפתח ולפעול, ואף לא נוכל לחשוב כי גם חשיבה (פעילות המוח) מצריכה אנרגיה המופקת מהמזון שאנו אוכלים. המזון הראשון שרובנו (השייכים לקבוצת היונקים) צרכנו היה חלב אם (או תחליפי חלב אם) מתוק ועשיר בכל קבוצות המזון. בשל כך, רובנו קושרים את עצם ההזנה לרגש של חום ואהבה אין-סופית. משום כך לעתים אנו הופכים באופן בלתי מודע את המזון ל"תחליף אהבה" ולא רואים אותו כמקור הזנה. התייחסות נכונה לאכילה והבנתה מצד מחנכות הגיל הרך ומצד ילדינו יאפשרו לכולנו לחיות חיים שמחים, בריאים ובעלי משמעות אמיתית ולא חלופית ולאכול מזון בריא, מזין, טעים ומהנה.

אילה אורי - דיאטנית קלינית מוסמכת, בוגרת הפקולטה למדעי החקלאות, המזון ואיכות הסביבה, האוניברסיטה העברית בירושלים; מנחה בכירה בדמיון מודרך ו-NLP מטעם "מכללת רטר", מטפלת מוסמכת בשיטת "המסע"™, מטפלת באכילה רגשית בגישת הרבדים שפיתחה, מרצה ומנחת סדנאות. אתר: www.harevadim.co.il

עריכה מדעית: ד"ר דורית ניצן, בוגרת בית הספר לרפואה על שם סאקלר, אוניברסיטת תל-אביב, מומחית ברפואת ילדים, תת-התמחות בגסטרואנטרולוגיה ובתזונת ילדים מבית החולים לילדים של אוניברסיטת קולומביה בניו יורק, בעלת תואר שני בבריאות הציבור בתחום אפידמיולוגיה וביו-סטטיסטיקה מאוניברסיטת קולומביה, דיאטנית קלינית, בוגרת הפקולטה לחקלאות של האוניברסיטה העברית ברחובות. בשבע השנים האחרונות ד"ר ניצן מתגוררת בבלגרד סרביה כנציגת ארגון הבריאות העולמי שם ומנהלת בריאות הציבור, המזון והתזונה בתשע מדינות דרום-מזרח אירופה.

לקריאה נוספת:

בייס, ב' (2007). **המסע: מדרך מעשי לשחרור וריפוי**. תרגום: ל' זינגר, ר' בר-קמה. כרכור: פראג הוצאה לאור.

בייס, ב' (2008). **המסע לילדים: שחרור הפוטנציאל הזוהר של ילדכם**. תרגום: ט' שלו. כרכור: פראג הוצאה לאור.

אילה אורי | אכילה רגשית נכונה <http://www.harevadim.co.il/>

אתר הומאוסטזיס בגוף האדם, מדור "מה בתפריט", תפריט: שיווי משקל דינמי. מנהלת מ"מ, המרכז להוראת המדעים הישראלי, אוניברסיטת בר-אילן,

<http://www.hhs.ph.biu.ac.il/carte/> http://www.hhs.ph.biu.ac.il/carte/balance_menu.shtml

אתר eatwell - הפורטל לתזונה בריאה, כוח הצבע, ירקות ופירות ב-5 צבעים.

www.eatwell.co.il/?CategoryID=158&ArticleID=828

אתר מרכז דע-גן, מדור גינה בגן, המלצות לגידול ירקות ופירות בגינה. www.da-gan.org.il



מכינים מרק: חותכים ירקות, מבשלים אותם ואחר כך סועדים יחדיו. התמונות צולמו במהלך הפעילות בנושא ארוחת בריאות בגן "הזית" בקריית נטפים בניהול הגננת אילה צוריאל

אתר מרכז דע-גן, מדור כנס ארצי, כנס תשס"ט, מצגת: ירקות מהגינה אל הצלחת: גינה טיפולית ותוצריה בגן, www.da-gan.org.il
 פירמידת האכילה הבריאה, אתר ביה"ס לבריאות הציבור באוניברסיטת הרווארד, בוסטון,
<http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/what-should-you-eat/pyramid/>
 חוזר מנכ"ל משרד החינוך 2, נספח י"א אורח חיים בריא, הצעות למרקים שונים קלים להכנה בנספח י"ב (הרכב מרקם נבחרים),
http://cms.education.gov.il/EducationCMS/applications/mankal/arc/sg3ak2_2_61.htm