

העיקר הבריאות -

על הארוחה כהזדמנות חינוכית ועל חינוך לתזונה נבונה בגן

חגית כהן



כל היצורים החיים זקוקים למזון ולמים כדי לשרוד, אך המזון שאנו אוכלים כבר מזמן לא מהווה צורך הישרדותי בלבד. אנחנו אוכלים מסיבות שונות, בוחרים את המזון שלנו בגלל גורמים שונים ומסגלים התנהגות אכילה בעקבות השפעות שונות. אך האם אנו באמת מבינים כיצד משפיע האוכל שאנו אוכלים על חיינו ועל בריאותנו? במאמר שלפניכם תוכלו לקרוא על הגורמים המשפיעים על בחירות המזון שלנו וללמוד כיצד אפשר לשנות את הרגלי התזונה שלנו ושל הילדים, כך שנוכל לחיות חיים בריאים יותר. כגננות יש לנו אפשרות להקנות לילדים הרגלי אכילה שהם מתנה לכל החיים.

הקדמה

בגופנו יש מנגנונים רבים שמבקרים את תחושות הרעב והשובע ומבטיחים שנאכל דינו על מנת לספק את הצרכים האנרגטיים שלנו. לאורך מרבית ההיסטוריה, אכילת כמות מספקת של מזון, המכיל די קלוריות כדי לשרוד, הייתה אתגר. עקב כך התפתחו בגופנו מנגנונים שעודדו אגירת שומן ומנעו איבוד אנרגיה. כיום, המזון בסביבתנו זמין, צפיפותו הקלורית (מספר הקלוריות לגרם מזון)

בחירת סוגי המזון המוגשים בגן משפיעה על הילדים? למשל, כיצד האוכל שאנו בוחרות להגיש משפיע על גופם של הילדים מבחינת גדילה או התפתחות האינטליגנציה? מה משפיע על בחירת הילדים במאכלים מסוימים? מה ירוויחו הילדים אם יאכלו מדי יום ירקות ופירות בחמישה צבעים? מה הנזק שנגרם לגופם של הילדים כשהם מרבים באכילת ממתקים ושותים שתייה מתוקה? מדוע צריך לדאוג לכך שהילדים ישתו כמות מספקת של מים, ואיך הם יכולים לדעת אם שתי מספיק? לעשייה החינוכית של הגננת ושל הצוות החינוכי בגן הילדים תפקיד מרכזי, משמעותי ובעל השפעה על התפתחותם המיטבית של כל אחד מילדי הגן בכל התחומים: הפיזי, הרגשי, החברתי, השפתי והקוגניטיבי (משרד החינוך, 2010). גם הבחירה בסוגי המזון המוגשים בארוחות, בחגים ובמסיבות משפיעה על בריאותם, גדילתם והתפתחותם של ילדי הגן. מזון ואכילה הם יותר מאשר צורך קיומי בסיסי. הם משפיעים על בריאות גופנו בטווח הקצר והארוך וקשורים גם להיבטים נוספים בחיינו. מכאן, שהשפעת הגננת בבחירת סוגי המזון היא משמעותית מאוד. במאמר זה אבחן עד כמה התזונה בגן מתאימה להמלצות התזונתיות לשמירה על

גבוהה בדרך כלל ורמת פעילותנו הגופנית נמוכה יחסית. בסביבה מערבית, מי שאינו מתאמץ לשמור על משקלו, קרוב לוודאי שיעלה במשקל. לכן, לחינוך לתזונה יש תפקיד חשוב בשמירה על הבריאות. חינוך תזונתי לילדים צעירים הוא חשוב ביותר, ויכול להשפיע על הרגלי האכילה שלהם ועל בריאותם בהמשך חייהם. אכילה היא חלק בלתי נפרד מהשגרה המתקיימת בגן. במהלך היום הילדים אוכלים ארוחות יחד (כמזנון פתוח או כארוחה משותפת), בחגים ובמועדים הם נחשפים למאכלים ייחודיים, הכיבוד בימי הולדת ובמסיבות אחרות תופס מקום מרכזי בחגיגה ועוד. אך האם אי פעם עצרנו לחשוב כיצד





גן סברס בראשון לציון, בניהולה של הגננת אדוה חורב רוטמנש

הצריכה התזונתית במהלך הילדות משפיעה על הגדילה ועל התפתחות הרגלי אכילה ויש לה השפעות ארוכות טווח על הבריאות ילדים שרוכשים רגלי אכילה נכונים ושמעודדים אותם להיות פעילים פיזית, נמצאים ברמת סיכון נמוכה יחסית לחלות במחלות כרוניות בבגרותם

חינוכית זו יכולה להשפיע במידה רבה על בחירת המזון של הילדים ועל רכישת הרגלי האכילה שלהם. כמו כן, ילדים בגיל הגן בשלים מבחינה קוגניטיבית לאמץ הרגלים חדשים, וצעירים דיים על מנת שלא יהיה קשה מדי לשנות הרגלים שנרכשו. על מנת לשנות הרגלי אכילה חשוב להבין את השפעת האוכל על בריאותנו ומה משפיע על בחירות המזון שלנו, ומכאן – מה יעזור לשנות אותם. לכן, לחינוך לתזונה יש חשיבות רבה כבר בגיל הגן, וצוות הגן הוא

בעולם המערבי מדאגה את הגורמים המקצועיים. במחקרים נמצא כי לילדים רבים הרגלי אכילה גרועים, שאינם תואמים את המלצות משרד הבריאות. באופן כללי, ילדים צורכים כמויות גדולות מדי של מזון עשיר בשומן רווי ובשומן טראנס, וכן בסוכר ובמלח, וכן אוכלים מעט מדי ירקות, פירות, דגנים מלאים וסוגי מזון עשירים בסיידן (Lakin & Littledyke, 2008). להרגלי התזונה בגיל הצעיר יש השפעה מכרעת על הרגלי התזונה של האדם המבוגר. ככל שהרגלים אלה תואמים יותר את צורכי הגוף, כך גובר הסיכוי לשמירת הבריאות ולהקטנת הסיכון לתחלואה בשנות הבגרות.

חינוך לתזונה - האם אפשר לשנות הרגלי אכילה?

חינוך לתזונה הוא חלק מתהליך רחב יותר, הנקרא קידום בריאות, שמטרתו לסייע לאוכלוסייה לשמור על בריאותה ולשפר אותה. המטרה של חינוך לתזונה היא לחנך ולהקנות הרגלים נכונים בתחום התזונה, אשר מבוססים על בחירה נכונה של סוגי מזון ועל שימוש בהמלצות מוסמכות. לשם כך ידע הוא הכרחי, אך לא די בו. ההתנהגות הקשורה למזון ולאכילה מושפעת מגורמים רבים ושונים, בנוסף לידע. בגילאים הצעירים, האכילה מושפעת מאוד מגורמים סביבתיים, דוגמת משפחה, חברים ומחנכים. מכיוון שאת רוב שעות הערות מבלים הילדים הצעירים בגן, מסגרת

הבריאות, ואתמקד בדרכים שבאמצעותן נוכל לשנות את הרגלי התזונה של הילדים. כך נוכל לעזור לילדים להקטין את הסיכון לחלות במחלות שונות, למצות את פוטנציאל הגדילה שלהם, לאפשר את התפתחותה המיטבית של האינטליגנציה שלהם וכמובן ליהנות מהאוכל.

השפעת המזון על בריאותנו

אכילה מגוונת מקבוצות מזון שונות (לדוגמה: דגנים, פירות וירקות, חלבונים מן החי וממקורות נוספים, שמנים ושומנים) היא הכרחית כדי לספק לגוף את כל רכיבי התזונה הנדרשים (אורי, 2012). להלן סקירה קצרה על השפעת המזון שאנו אוכלים על בריאותנו ועל היבטים נוספים בחיינו. מחקרים תומכים בכך שתזונה המתאימה להמלצות משרד הבריאות תורמת לשיפור איכות חייהם של ילדים ויכולות הלימוד הפוטנציאליות שלהם. הצריכה התזונתית במהלך הילדות משפיעה על הגדילה ועל התפתחות הרגלי אכילה ויש לה השפעות ארוכות טווח על הבריאות. ילדים שרוכשים הרגלי אכילה נכונים ושמעודדים אותם להיות פעילים פיזית, נמצאים ברמת סיכון נמוכה יחסית לחלות במחלות כרוניות בבגרותם. בנוסף, נמצא כי תזונה מאוזנת, המשלבת פעילות גופנית כאורח חיים, מסייעת להקטנת הסיכון להשמנת יתר, מחלות לב וסוכרת (Diamond, 2007). בשנים האחרונות, איכות התזונה של ילדים



מושפעות ממגוון גורמים אישיים, כמו נטייתנו להתנסות בדברים חדשים או להעדיף את המוכר והידוע, הידע שלנו לגבי סוגי מזון והשפעתם, כישורי הבישול שלנו, מצבנו הרגשי העכשווי (במצבים רגשיים מסוימים אנו מעדיפים מזון טעים, במצבים אחרים – מזון קל להכנה, זול, מנחם וכו') והאמונות שכבר קיימות אצלנו לגבי המזון. בנוסף, לעתים ההעדפות שלנו נובעות מתפיסות מוטעות שרכשנו. למשל, התפיסה הרווחת שכל לחם או לחמנייה בצבע חום עשויים מקמח מלא ולכן בריאים היא תפיסה שגויה, כי לעתים מקור הצבע בקרמל, שהוא סוכר, והלחם או הלחמנייה עשויים, לאמתו של דבר, מקמח לבן. ניסיון העבר עם המזון משפיע אף הוא על דפוסי האכילה של ילדים ומבוגרים בכמה דרכים:

• **חשיפה למזון, היכרות עם המזון ולמידה לקבל מזון חדש** – האדם, כמו שאר אוכלי כל, חווה את 'דילמת אוכלי כל'. מצד אחד, עליו לחפש מזון שיכול את רכיבי המזון השונים על מנת לספק את צורכי הגוף (דרישות תזונתיות), אך מצד שני מזון חדש עלול להיות מסוכן (Contento, 2007).

תינוקות כמעט שאינם פוחדים מאוכל חדש, אך בגיל שנתיים עד חמש שנים אפשר להבחין בהתפתחות של ניאופוביה¹ בהקשר לאוכל חדש. ההסבר לכך הוא, שתינוקות מואכלים על ידי מבוגרים, אך פעושות כבר מתחילים לבחור לבדם מה לאכול, ולכן עליהם לדעת להיזהר ממאכלים שעלולים להיות רעילים. ניסיונות עם ילדים בקבלת מזון חדש הראו, שככל שהילדים נחשפים יותר לאותו סוג מזון כך עולה נכונותם לקבלו ולהעדיפו. לעתים נדרשות 12 חשיפות ויותר, שבמהלכן חשוב שהילדים יטעמו את המזון ולא רק יראו או יריחו אותו (סטאר, 1992).

• **למידה מתוצאות אכילה** – אם אחרי אכילה של מאכל מסוים נרגיש בחילה או נקיא, נימנע מאכילתו בעתיד, וייתכן שגם לשנים ארוכות. מצד שני, העדפות מזון מתפתחות לאט. ככלל, אפשר ללמוד לאהוב סוגי מזון וטעמים חדשים כאשר אוכלים אותם לצד מזון אהוב.

• **ויסות צריכת מזון** – ילדים שלומדים לשים לב לצרכיהם הפנימיים, למשל לתחושות הרעב והשובע שלהם, ישימויות גדול יותר שיהיו מסוגלים לוות את צריכת המזון שלהם בעתיד, כבוגרים. לעומת זאת, ילדים שלמדו להתייחס להכוונות חיצוניות, למשל תמיד אוכלים בשעה 12:00 בצהריים או תמיד מסיימים את האוכל שהונח על הצלחת, יתקשו יותר לוות באופן עצמאי את



גן סברס בראשון לציון, בניהולה של הגננת אדוה חורב רוטמנש



גן שחף צחור בראשון לציון, בניהולה של הגננת קרן נחמיה עזרי

להיות רעילים. העדפת הטעם המתוק נשארת לאורך כל החיים ומשותפת לכל התרבויות. לרוב, ילדים צעירים מעדיפים מתוק בעוד שמבוגרים מעדיפים מגוון רחב יותר של טעמים. שומן משנה מאוד את המרקם של המזון, וסוגי מזון עשירים בשומן הם בעלי טעם עשיר יותר וצפיפותם הקלורית גבוהה יותר. גורמים ביולוגיים וביוכימיים אלה משפיעים במידה מסוימת על העדפות המזון, בעיקר אצל ילדים. לכך יש השפעה ישירה על צריכת המזון של הילדים: ילדים אוכלים אוכל שהם אוהבים ודוחים כל אוכל שהם לא אוהבים מבחינת הטעם, הריח והמרקם. יחד עם זאת, רוב העדפות המזון הן נרכשות, כלומר, אפשר להשפיע על העדפותיהם של הילדים באמצעות חינוך לתזונה (Contento, 2007).

ב. גורמים הקשורים לאדם שמחליט – תפיסות, אמונות וגישות

במהלך החיים אנו מפתחים תפיסות וציפיות בהקשר למזון שאנו אוכלים, למשל, הטעם שאמור להיות לאוכל וההשפעה שתהיה לו על איכות החיים שלנו. על השאלה "לפי מה נקבעת העדפת המזון שלך?" יענו רוב האנשים – "לפי הטעם", אך בחירות המזון שלנו והתנהגותנו בהקשר לתזונה

גורם משמעותי ומרכזי בתהליך חינוכי זה (משרד החינוך, 2011).

גורמים המשפיעים על בחירות המזון

כולנו מבצעים החלטות הקשורות למזון מספר רב של פעמים בכל יום – מה לאכול, מתי לאכול, עם מי לאכול וכמה לאכול. החלטות אלה מורכבות ומושפעות מגורמים רבים, שאותם אפשר לחלק לשלוש קטגוריות (Contento, 2007):

- גורמים הקשורים למזון
- גורמים הקשורים לאדם שמחליט – תפיסות, אמונות וגישות
- גורמים הקשורים לסביבה – הפיזית והחברתית

א. גורמים הקשורים למזון

כל סוג של מזון מאופיין בטעם, ריח ומרקם ייחודיים, אך מאפיינים אלה גם קשורים זה לזה – הטעם קשור גם לחוש הריח וגם למרקם. תינוקות נולדים עם העדפה למתוק ודחייה מחמוץ ומר. מבחינה אבולוציונית, העדפת הטעם המתוק גורמת להעדפת סוגי מזון המכילים פחמימות בטוחות ובעלי ערך קלורי גבוה, ואילו דחיית הטעמים חמוץ ומר גורמת לדחיית סוגי מזון שעלולים

¹ ניאופוביה: פחד מפני חידושים ושינויים בסביבה המוכרת.



כולנו מושפעים מגורמים רבים בסביבתנו לגבי העדפות מזון, אך זה נכון במיוחד אצל ילדים. ילדים מושפעים ממבוגרים, ובמיוחד ממבוגרים המוכרים להם. בבית ובגן, האכילה מושפעת במידה רבה ממה שמקובל לאכול מבחינת נורמות חברתיות ותרבותיות

שומן טראנס או סוכר (בהשוואה לסוגי מזון העשירים בסידן, כמו מוצרי חלב ובשר) נשמרים לאורך זמן רב יותר, ולכן קלים וזולים יותר לאחסון ולהעברה. לכן, במקרים רבים, היצרן מוסיף חומרים אלה למוצרי מזון וכך פוגם בערכם התזונתי. **זמן הכנת המזון** – לאנשים רבים אין די זמן להכין מזון המתאים להמלצות התזונתיות, ולכן יעדיפו מוצרים מוכנים גם אם הם פחות מתאימים להמלצות (למשל, יעדיפו יוגורט מוכן עם פרי שבו יש תוספת סוכר, על פני יוגורט פשוט בתוספת פרי שחוחכים בבית). בגן, כאשר זמנו של הצוות החינוכי מוגבל מאוד, קל יותר להגיש אותם שניים-שלושה סוגי ירקות חתוכים מדי יום מאשר להכין סלט המורכב מירקות בחמישה צבעים כמומלץ. **מדיה ופרסומות** – רוב הילדים בגילאי

התנהגות טובה תורם לעלייה בצריכת סוגי מזון אלה. התנהגות טובה צריכה להיות מוערכת באמצעים אחרים, שאינם מזון. כשאנו מדברים על גורמים סביבתיים המשפיעים על המזון שאנו אוכלים, אנו מתכוונים בעיקר לסביבה הפיזית, המשפיעה על זמינות המזון ונגישותו, לסביבה החברתית והתרבותית, התורמת לפיתוח נורמות ותפיסות אישיות, ולסביבה הכלכלית המשפיעה על הבחירות שלנו.

• **סביבה פיזית** – את זמינות המזון אפשר לתאר כסך כל אפשרויות המזון שקיימות ואפשרויות מבחינה כלכלית. בארה"ב, לדוגמה, יש יותר מ-50,000 סוגי מזון זמינים במרכולים ויותר מ-9,000 סוגי מזון חדשים מפותחים מדי שנה (Contento, 2007). המושג נגישות מתאר את המיידיות ואת נוחות הכנת המזון. למשל, האם המזון דורש מעט בישול או בכלל לא? האם האריזה נוחה? האם ניתן לאכול את המזון בכל מקום? כמה זמן ניתן לאחסן את המזון מבלי שיתקלקל? לדוגמה, אם קנינו תפוחים במכולת ליד הבית הם זמינים, אך כדי שיהיו נגישים לילדים לא די בכך שהם במקרר. צריך לשטוף אותם, לחתוך אותם ולהניחם על צלחת בהישג ידם של הילדים. נמצא שככל שזמינות סוגי המזון המזינים יותר, כמו ירקות ופירות ומאכלים דלי שומן, במכולות שכונתיות הייתה גבוהה יותר, כך גם עלתה תדירות הימצאות סוגי מזון אלה בבתי, ומכאן שגם תדירות בחירת סוגי מזון אלה וצריכתם היו גבוהות יותר (Contento, 2007). מה שזמין משפיע על מה שנאכל. פעמים רבות מגבילה נגישות המזון בחירות מזון בריאות יותר. לרוב, מזון תעשייתי אפשר לאכול באופן מיידי (לדוגמה, ממתיקים או חטיפים למיניהם), בעוד שהכנת עוגה ממרכיבים בריאים יותר, כגון קמח מלא, שמן במקום חמאה ופחות סוכר, דורשת עבודה. זמינות ונגישות גבוהות של ירקות ופירות בבית ובגן מאפשרת את צריכתם הגבוהה יותר על ידי הילדים.

• **סביבה חברתית ותרבותית** – רוב אירועי האכילה נעשים בחברת אנשים נוספים. ההשפעה החברתית של אנשים אחרים על צריכת מזון מומלץ יכולה להיות חיובית או שלילית. אכילה של הורים משפיעה על ילדיהם: נמצא כי ילדים ומתבגרים שאכלו עם המשפחה לעתים קרובות אכלו אוכל איכותי יותר בהשוואה לאלה שאכלו עם המשפחה בתדירות נמוכה יותר (Contento, 2007). כמו כן, ילדים לומדים דרך התבוננות בהרגלי האכילה של חברים האוכלים אתם, ולכן מושפעים במידה רבה מבחירותיהם התזונתיות.

• **סביבה כלכלית** – נתונים כלכליים רבים משפיעים על בחירות המזון שלנו. לדוגמה, **מחיר המזון** – סוגי מזון תעשייתיים המכילים

צריכת המזון שלהם בעתיד. מתוצאות מחקרים עולה שילדים בני שלוש אוכלים אותה כמות של מזון ללא קשר לכמות שהונחה בצלחת שלהם. כלומר, הם יבקשו עוד מזון אם ירגישו רעב ולא יסיימו את כל המזון בצלחת אם ירגישו שובע. הם אינם קובעים את הכמות שיאכלו לפי איתותים חיצוניים, כמו כמות המזון בצלחת, אלא לפי איתות פנימי – תחושות רעב ושובע. לעומת זאת, ילדים גדולים יותר אוכלים יותר כאשר מציעים להם יותר. ככל שההורים או מבוגרים אחרים, שולטים יותר בכמויות שהילדים אוכלים, כך יתקשו הילדים לשלוט בעצמם בכמות שיאכלו. בנוסף, כאשר מגבילים אכילת סוגי מזון מסוימים, גורמים לכך שהילדים יותר רוצים לאכול אותם ופחות מסוגלים לפתח הרגלים שיקבעו כמה יאכלו מהם (Contento, 2007).

• **אמונות** – אצל ילדים בוגרים ומבוגרים העדפת סוגי מזון מסוימים על פני אחרים היא מורכבת יותר בגלל אמונות שכבר קיימות אצלם לגבי המזון (למשל, הדרך שבה מזון מסוים ישפיע על משקלם או על בריאותם). כתוצאה מכך, ייתכן שיאכלו סוגי מזון בריאים יותר גם אם הם פחות מושכים את העין או פחות טעימים.

ג. גורמים הקשורים לסביבה – הפיזית והחברתית

רוב העוסקים במדעי ההתנהגות מסכימים כי התנהגות היא תוצאה של אינטראקציה בין יחידים וסביבה. להקשר החברתי יש השפעה גדולה על העדפות המזון שלנו ועל הכמות שנאכל מסוגי מזון מסוימים. כולנו מושפעים מגורמים רבים בסביבתנו לגבי העדפות מזון, אך זה נכון במיוחד אצל ילדים. ילדים מושפעים ממבוגרים, ובמיוחד ממבוגרים המוכרים להם. בבית ובגן, האכילה מושפעת במידה רבה ממה שמקובל לאכול מבחינת נורמות חברתיות ותרבותיות. אכילת מזון מסוים על ידי המבוגרים תגרום לילדים לטעום מזון מסוג זה יותר, בהשוואה למצב שבו המבוגרים רק יציעו לילדים לאכול את המזון ולא יאכלו אותו בעצמם. למשל, נמצא שכאשר אימהות אכלו יותר ירקות, גם בנותיהן אכלו יותר ירקות (Contento, 2007). בגן, חשוב מאוד שבארוחת הבוקר אנשי הצוות ישבו עם הילדים ויהוו דוגמה לטעימת מגוון מאכלים. בבית, חשוב לקיים ארוחות משפחתיות משותפות, שבהן מוצע אוכל מזין ומגוון. סביבה המעודדת תזונה מיטבית היא זו שבה מוצעים מגוון סוגי מזון בריאים והילדים בוחרים בעצמם מה לאכול. בנוסף, כאשר סוגי מזון עשירים בסוכר ובשומן טראנס (למשל, ממתיקים וחטיפים) מוגשים בהקשר חיובי של מסיבות וחגיגות, תחול עליהם בהעדפתם על ידי הילדים. גם השימוש במזון, ובעיקר במזון העשיר בסוכר ובשומן טראנס, כפרס על



גן שדה קמה בראשון לציון, בניהולה של הגננת רותי בלבול



גן ניצנים בגבעת שמואל, בניהולה של הגנת שרונה אלמקייס



גן שחף צחור בראשון לציון, בניהולה של הגנת קרן נחמיה עזרי



גן שדה קמה בראשון לציון, בניהולה של הגנת רותי בלבול

על הרגל קבוע ולרכוש במקומו הרגל חדש. אלו הם שני שלבים קשים, ולכן התהליך הוא ארוך (Contento, 2007). יש תיאוריות רבות התומכות בחינוך לבריאות, ולהלן נתייחס רק לשתיים מהן.

מודל האמונה בבריאות – health belief model

על בסיס מחקריהם של פישבן ואזן נמצא כי התנהגותנו מושפעת מעמדותינו כלפי הנושא ומהדרך שבה מצפים מאתנו להתנהג. אם נאמין שהתוצאה של שינוי התנהגות תהיה חיובית, יש סיכוי שאכן נשנה את התנהגותנו. לדוגמה, אם נאמין שאכילת ירקות ופירות בחמישה צבעים תקטין את הסיכון שלנו לחלות במחלות שונות, אזי יש סיכוי גדול שנאכל ירקות ופירות בחמישה צבעים. אם הצוות החינוכי וההורים רואים את השינוי בהתנהגות כחיובי, אזי לילדים תהיה מוטיבציה לשנות את התנהגותם. במילים אחרות, כדי שהילדים ישנו את התנהגותם ויאכלו ירקות ופירות בחמישה צבעים עליהם להבין מה ירוויחו מכך, ברמה הרלוונטית לחיי היום-יום שלהם. כמו כן, חשוב ביותר שהילדים ידעו שזהו נושא חשוב בעיני הצוות החינוכי וההורים (Contento, 2007).

מודל מעגל השינוי – Circle of change

פרוצ'סקה ודיקלמנטה (Prochaska & DiClemente, 1983) הם פסיכולוגים שבנו מודל מעגלי שמתאים לכל תהליך של שינוי. על פי השקפתם, בכל תהליך של שינוי יש דינמיקה וכללים אחידים. מודל 'מעגל השינוי' שלהם כולל שישה שלבים, שבהם עובר האדם בדרכו להשגת השינוי (ראו איור):

1. קדם-הרהור – שלב של סגירות מחשבתית. אין מחשבה או הכרה בצורך לבצע שינוי כלשהו. בשלב זה אין כלל אפשרות לשינוי, כי האדם אינו מודע

גדולות של שומן טראנס, סוכר ומלח, מוצרים שלרוב אינם מומלצים מבחינה תזונתית.

סיכום ביניים

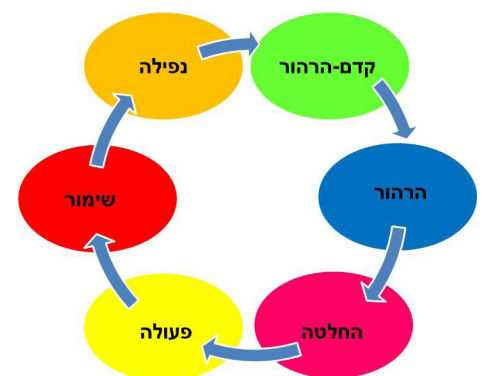
הגורמים האישיים, הסביבתיים והכלכליים משפיעים על בחירת המזון שאנו אוכלים. לרוב, גורמים אלה אינם פועלים באופן עצמאי, אלא משפיעים זה על זה. לדוגמה, אם ראינו כתבה בטלוויזיה בהקשר להשפעת צריכת ירקות ופירות בחמישה צבעים על הקטנת הסיכון לחלות במחלת הסרטן, סביר להניח שנעבד את המידע הזה באופן אישי לפני שנחליט באיזו פעולה עלינו לנקוט. לרוב, העיבוד יתרחש דרך מסננת האמונות, הערכים, הניסיון והידע הקודם שלנו. לעתים העיבוד יתרחש גם באופן חברתי (למשל, באמצעות שיח שנפתח בנושא עם הסובבים אותנו או שנתחשב בדרך שבה חברינו ושכנינו פועלים) ובאופן כלכלי (למשל, באמצעות חישוב היכולת הכלכלית לרכוש מוצרים מזינים יותר). בעולם המערבי שבו אנו חיים, תזונתנו מבוססת בדרך כלל על מזון זמין שצפיפותו הקלורית גבוהה, ושגרת חיינו מאופיינת ברמת פעילות גופנית נמוכה יחסית. כדי לשנות את המצב הזה, עלינו להתחיל את השינוי ההתנהגותי כבר בילדות. לצוות החינוכי של הגן יש אפשרות להשפיע על בחירת המזון של הילדים, כך שיתאימו יותר להמלצות התזונתיות וישפיעו בצורה חיובית על התפתחותם המיטבית בתחום הפיזי, הרגשי, החברתי, השפתי והקוגניטיבי. כדי להבין כיצד ניתן לחולל שינוי התנהגות, נסקור בקצרה שתי תיאוריות מובילות בתחום.

תיאוריות של שינוי התנהגות

שינוי הוא הבסיס להתפתחות ולצמיחה אישית. שינוי הוא תהליך שבו צריך לוותר

בעולם המערבי שבו אנו חיים, תזונתנו מבוססת בדרך כלל על מזון זמין שצפיפותו הקלורית גבוהה, ושגרת חיינו מאופיינת ברמת פעילות גופנית נמוכה יחסית. כדי לשנות את המצב הזה, עלינו להתחיל את השינוי ההתנהגותי כבר בילדות

שנתיים עד ארבע שנים חשופים לפחות לארבע שעות מסכים ביום. המדיה היא מקור עיקרי למידע בנוגע לאוכל, ויש לה השפעה מכרעת על בחירת המזון בכלל ועל בחירות המזון של ילדים בפרט (הראל-פיט, 2013). ילדים החשופים לטלוויזיה שעות רבות מדי יום, צופים במספר רב של פרסומות המעודדות צריכת מוצרים המכילים כמויות



איור: מודל מעגל השינוי פרוצ'סקה ודיקלמנטה (1983)



הבקרה על הקוגניציה מחלקים החוקרים לשלושה תת-רכיבים עיקריים: תכנון – מטרת שינוי ההתנהגות שבה נתמקד (הצבת מטרות, בחירת אסטרטגיה ואיתור משאבים), ניטור – מודעותם של הילדים לביצוע של עצמם ולהתקדמות שינוי ההתנהגות (למשל, בדיקה בערב: האם היום שיתיתי מספיק? מה אני יכול לשפר מחר?), ניפוי שגיאות ובקרה – בדיקת התוצאות והיעילות של תהליך שינוי ההתנהגות (בדיקה האם ההתנהגות אכן שונתה וחשיבה על דרכים לשיפור). ממחקרים עולה כי מודעות מטה-קוגניטיבית מקדמת למידה משמעותית, וכי כאשר אנשים נדרשים לבצע חשיבה מטה-קוגניטיבית הם מפתחים הבנה עמוקה יותר של מושגים או ידע, מתוודעים אל עמדותיהם-הם כלפי נושא מסוים ומפתחים חשיבה ביקורתית. עד לפני שנים מספר הייתה הדעה הרווחת כי יכולות מטה-קוגניטיביות מתפתחות בשלב מאוחר יחסית בילדות (בגיל שמונה בערך), אולם לאחרונה מצטברות עדויות מחקריות להתפתחות מודעות מטה-קוגניטיבית כבר בגיל הגן.

להתחיל שוב את השינוי ולזכור תמיד שגם נפילה היא הזדמנות לצמיחה מחודשת. מעגל השינוי הוא מעגל דינמי. אפשר להתקדם בו וגם לחזור אחורנית. בכל שלב אפשר לשהות שעותיים או שנתיים. משך השהות בכל שלב תלוי בתהליך שעובר כל אחד ואחת באופן אישי. עלינו ללמוד לאבחן את מקומנו ואת מקום הילדים במעגל, ובעזרת 'כלי עבודה', שעליהם אפשר בהמשך המאמר, נצליח לחולל שינוי בהתנהגות התזונה (Contento, 2000). עד כה הבנו את השפעת המזון על בריאותנו, למדנו מהם הגורמים המשפיעים על בחירת המזון ולמדנו מעט על תיאוריות של שינוי התנהגות. לפני שנלמד איך לתכנן פעילות לשינוי התנהגות בהקשר של תזונה, חשוב שנכיר מושג נוסף שיעזור לנו בהכנה ובהעברה של פעילות מוצלחת לשינוי התנהגות בהקשר של תזונה – מודעות מטה-קוגניטיבית. המושג מודעות מטה-קוגניטיבית מציין את היכולת של הפרט להבין ולבקר את תהליכי הלמידה של עצמו. מודעות מטה-קוגניטיבית מהווה רכיב חשוב של למידה עצמית מווסתת, שפיתוחה מקנה לפרט את היכולת להבין ולשלוט בתהליכי הלמידה שלו. נהוג לחלק את המודעות מטה-קוגניטיבית לשני רכיבים: ידע על הקוגניציה (מה אני יודע ומאמין לגבי היכולות, התהליכים והמשאבים הקוגניטיביים שלי בהקשר לביצוע משימה קוגניטיבית ספציפית) ובקרה על הקוגניציה (איך אני מבצע תהליכים המפקחים על תהליכים קוגניטיביים) (Schraw & Dennison, 1994). בפעילויות לשינוי התנהגות נתייחס רק לבקרה על הקוגניציה, מכיוון שבהקשר לשינוי התנהגות, זהו החלק המשמעותי יותר.

לבעיה ולכן גם אינו רוצה לשנות דבר. לדוגמה, ילדה שרוצה לאכול רק לחם עם שוקולד בארוחת הבוקר ולא מוכנה לנסות שום דבר אחר, נמצאת בשלב זה. 2. הרהור – זהו השלב הראשון שבו נוצר סדק בחומת ההתנגדות. הסדק יכול להיווצר מסיבות פנימיות או חיצוניות. בשלב זה האדם מתלבט – האם כדאי לו להיכנס לתהליך של שינוי? בשלב זה חשוב שהילדים יבינו מה ירוויחו מהשינוי: למה כדאי לי לבצע את השינוי? בהמשך לדוגמה הקודמת, כשהילדה תבין שאם תמשיך לאכול רק לחם עם שוקולד הדבר עלול לפגוע בגדילתה לגובה, מכיוון שלא תקבל את רכיבי התזונה הדרושים לגדילה, או שעלולים להיות לה חורים בשיניים, יש סיכוי שתחשוב שכדאי לה לטעום ממרחים אחרים. 3. החלטה – השלב שבו האדם אומר: "אני רוצה להשתנות!". עצם ההחלטה אינה מבטיחה בהכרח שינוי, כי אנשים רבים מחליטים, אך דוחים את הביצוע בפועל. בשלב זה חשוב לספק כלים המאפשרים לבצע את השינוי. ובהמשך לדוגמה הקודמת: בשלב זה כדאי להסביר לילדה שרק היא אחראית על מה תטעם, ולספק לה ידע שיחזק אותה בהחלטתה. למשל, להסביר לה שהגבינה עשירה בסיידן שמסייע לגדילה. כמו כן, יש להסביר לה שאם הגבינה לא תהיה לה טעימה היא תוכל לשתות מים או לאכול משהו אחר, שיהיה לה טעים. 4. פעולה – השלב שבו מבצעים פעולות שתפקידן לקדם אותנו להשגת המטרה. בהמשך לדוגמה: אם נרצה לעודד את הילדה לאכול מוצרי חלב עשירים בסיידן, חשוב שנדאג לכך שסוגים שונים של מוצרים מתאימים יהיו זמינים עבורה לטעימה. 5. שימור – השלב שבו לומדים לייצר את ההישגים. זהו השלב הקשה והתובעני ביותר. 6. נפילה – חשוב להבין שזהו שלב הכרחי, שמהווה חלק נורמלי בתוך מעגל השינוי. אין אדם שלא נופל. העובדה שהאדם נופל אינה מעידה על כישלון, אלא היא חלק מתהליך השינוי. אבל, צריך לדעת איך ליפול, וחשוב יותר – אילו כלים יש ברשותנו כדי לקום ולהמשיך הלאה. כלומר, חשוב להתייחס לנפילה כאל מעידה,



גן סברס בראשון לציון, בניהולה של הגננת אדוה חורב רוטמנש

הרצויה בעקבות ההתערבות תהיה שינוי בהתנהגות בטווח הקרוב ושיפור בבריאות ובאיכות החיים בטווח הארוך.

ב. מוטיבציה לשינוי

חשוב שילדים תהיה מוטיבציה לבצע את השינוי. לשם כך חשוב לזהות מהם הגורמים שמשפיעים על התזונה העכשווית ומה יכול להשפיע על רצון הילדים לשנות את התנהגותם. התערבות מוצלחת, אשר משנה התנהגות, היא כזו שמשפיעה על המוטיבציה והרצון של הילדים לעשות את השינוי. כלומר, על הילדים להבין מה ירוויחו מהשינוי ומדוע כדאי להם להתאמץ ולשנות את התנהגותם.

ג. הקניית מידע רלוונטי על השפעת המזון על הגוף

חשוב מאוד שהילדים יבינו שהשינוי שהם עושים בתזונתם משפיע בצורה ישירה על גופם. הבנת הרלוונטיות האישית של כל שינוי שהם יבצעו תסייע בהקניית השינוי. לדוגמה, אם הילדים ירבו באכילת ממתקים, חטיפים ושתיה מתוקה, הדבר עלול לגרום לעששת ולכאבים בשיניים וכן לפגוע בגדילתם לגובה (מכיוון שלא יקבלו את מגוון רכיבי התזונה החשובים לגדילה). לעומת זאת, אם יאכלו מאכלים עשירים בסידן, זה יעזור להם למצות את פוטנציאל הגדילה לגובה. אם יאכלו ירקות ופירות בחמישה צבעים, זה יעזור להם להילחם במחלות שונות וגם לגדול לגובה (ירקות עשירים בסידן). אם יאכלו מאכלים עשירים בברזל (כגון, בשרים וקטניות), זה יעזור להם להתרכז ולהצליח יותר בלימודים. אם ישתו מספיק מים, זה ימנע מהם להתייבש ולסבול מכאבי ראש וגם יסייע להם להתרכז ולהצליח יותר בספורט.

ד. שינוי הסביבה הפיזית

סביבת הילדים, בגן או בבית, צריכה להשתנות בהתאם למטרת הפעילות. מאחר שלגורמים סביבתיים יש השפעה רבה על צריכת המזון של הילדים, הצבת מטרה ללא שינוי הסביבה בהתאם למטרה שהוצבה לא תביא לשינוי ההתנהגות הרצוי. לדוגמה, אם המטרה שהצבנו היא שהילדים יפחיתו באכילת ממתקים וחטיפים, חשוב שהילדים ייחשפו פחות לממתקים וחטיפים. לכן, גם במסיבות ובימי הולדת הנחגגים בגן חשוב שיהיו פחות ממתקים וחטיפים ויוגש כיבוד מסוג אחר. הפתגם "נאה דורש נאה מקיים" מסייע לשינוי ההתנהגות הרצוי.

ה. מודעות לגורמים המשפיעים על בחירת מזון והתנהגות אכילה

מודעות לגורמים המשפיעים על בחירת המזון שלנו – מזון, אדם, סביבה – מסייעת לבניית התערבות הממוקדת בשינוי התנהגותי מסוים. לדוגמה, מודעות לכך שיש צורך בחשיפה חוזרת של הילדים לסוג מזון חדש על מנת שירצו לאכול



גן שדה קמה בראשון לציון, בניהולה של הגנת רותי בלבול



למודעות מטה-קוגניטיבית בהקשר לשינוי מרובה: התכנון יתבטא במענה על השאלות 'מה נשתה?' ו'מתי נשתה?' (נדאג לקנות בקבוק מים שנוכל לקחת אִתנו). הניסוי יתבטא בבדיקה: האם לקחנו אִתנו מים לִגן? ואם לא לקחנו – מה יעזור לנו מחר לזכור לקחת? הבקרה תתבטא במעקב אחרי מידת השתייה שלנו בזמן שעות השעות בגן, ואם לא שתינו מספיק – מה יכול לעזור לנו לזכור לשתות בפעם הבאה? גם כגננות המתכננות פעילויות שמטרתן שינוי התנהגות בהקשר של תזונה, מודעות מטה-קוגניטיבית יכולה לעזור לנו לוודא שהפעילות שהכנו אכן מתאימה למטרות שהצבנו ואכן מתוכננת כך שתגרום לשינוי התנהגות. כלומר, תעזור לנו לתכנן פעילות שתגרום לילדים לתכנן את שינוי ההתנהגות שלהם, להזכיר להם לבצע ניסוי – כלומר לבדוק האם במצבים שונים ביום-יום הם אכן משנים את פעילותם, ולערוך בקרה – האם הצליחו בשינוי שתכננו, ואם לא – מה הם יכולים לעשות על מנת להצליח? אם הצלחנו להגיע עד כאן ולא להתבלבל מכל המושגים והתיאוריות, נוכל להתחיל לתכנן פעילות לשינוי התנהגות בהקשר של תזונה.

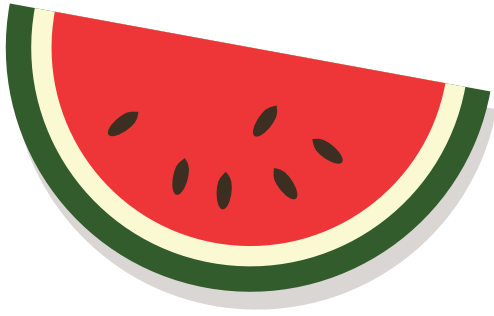
מה חשוב לכלול בהתערבות בחינוך לתזונה על מנת שתצליח?

כדי לפעול למען שינוי התנהגותי לאור עקרונות התזונה הנבונה, עלינו להתייחס לכמה מאפיינים חשובים:

א. התמקדות בהתנהגות ספציפית

יש לנסח מטרות הממוקדות בשינוי התנהגותי צר ומוגדר, ולא רק בהעברת מידע. לדוגמה, אם מטרת-העל היא שהילדים ישתו מספיק מים, יש לנסח מטרה התנהגותית, למשל: הילדים ידעו לבדוק אם שתו מספיק, וכן מטרה של העברת מידע, למשל: הילדים יבינו מדוע חשוב להם לשתות מספיק מים. התוצאה





במשך כמה דקות. לאחר מכן נשאל אותם: מה אתם מרגישים? – ואז נוכל להסביר על הזעה, הזדמנויות לפעילויות חווייתיות רבות בתחום התזונה מקנה לנו הגינה הלימודית: ילדים שיהיו שותפים לגידול ירקות, פירות או צמחי תבלין יהיו פתוחים יותר לנסות לטעום אותם וללמוד על היתרונות שבאכילתם. **ג. הכרת תחליפים מומלצים** – כאשר אנו מכוונות את הילדים להמציא בהתנהגות מסוימת, חשוב שנכיר להם דרכים חלופיות שבהן יוכלו לנקוט כדי לקבל תוצאה דומה. לדוגמה, אם המטרה שבחרנו היא שהילדים יאכלו פחות מממתקים וחטיפים ויבינו את הנזק הנגרם מאכילתם, חשוב שנכיר להם תחליפים לממתקים וחטיפים, שאותם כדאי להם לאכול. על התחליפים להיות טעימים, מתוקים ומזינים. כלומר, אפשר להשתמש במעט סוכר, אך רצוי להשתמש בממתקים טבעיים (כגון דבש או סילאן ללא סוכר) בכמות קטנה, להשתמש במוצרים עשירים בסידן ולהפחית את כמויות המלח ושומן הטרננס. בנוסף, יש לאפשר לילדים להיות שותפים בהכנת המאכלים ולטעום מהם במהלך הפעילות, ולכן בחירת מתכונים שילדים מסוגלים להכין בעצמם היא חשובה. **ד. התערבות כוללת** – אם נכון בגן תכנית התערבות מצוינת, אבל לא נכלול בה התייחסות לתזונת הילדים בביתם ולאירועים שונים המתקיימים בשעות שהם אינם נמצאים בגן, סביר להניח שלא נצליח

4. המטרה: ילדים רבים יותר יטעמו מגוון מאכלים עשירים בסידן בארוחת הבוקר. שינוי התנהגות רצויים: הילדים יטעמו מגוון מאכלים עשירים בסידן ויבינו שמאכלים אלה יעזרו להם לגדול לגובה. 5. המטרה: ילדים רבים יותר יטעמו מגוון ירקות ופירות בחמישה צבעים. שינוי התנהגות רצויים: הילדים יטעמו ירקות ופירות בחמישה צבעים ויבינו כי אכילתם תעזור להם להילחם במחלות שונות וגם לגדול לגובה. השלב השלישי הוא **הכנת הפעילות בהתאם למטרה**, תוך שימוש ברכיבי מודעות מטה-קוגניטיבית – תכנון, ניטור והערכה. על כל פעילות לשינוי התנהגות לכלול את העקרונות הבאים: **א. הקניית ידע רלוונטי לחיי הילדים** – ראשית, כגננות, עלינו ללמוד את הנשוא ולהבין, מתוך כל הידע בנושא, מה חשוב לילדים בהקשר למטרה שבחרנו ומה מיותר או לא מתאים. המידע שנעביר לילדים צריך להיות כזה שיגרום להם לרצות לחולל שינוי בהתנהגותם. אם, לדוגמה, המטרה שבחרנו היא שהילדים ישוּתו מספיק מים, עלינו לשאול את עצמנו אם מה שאנחנו מתכננים ללמד אותם יגרום להם לרצות לשתות מספיק מים. רק אם התשובה חיובית, סימן שזהו אכן חלק חשוב מהפעילות. כלומר, על הילדים להבין מה ירוויחו מכך שישוּתו מספיק מים ברמה שרלוונטית לחיי היום-יום שלהם. כאן נכנסת לתמונה המודעות המטה-קוגניטיבית של הגננת, שצריכה לתכנן כיצד היא משווקת את הרווח משתייה מספקת של מים. למשל, כששותים מספיק מים מצליחים להתרכז יותר ולהגיע לביצועים טובים יותר בספורט. כמו כן, חשוב שהילדים ידעו שאם לא ישוּתו מספיק הם עלולים להתייבש ולסבול מכאבי ראש. כאשר המטרה היא הפחתת אכילת ממתיקים וחטיפים, בחירת המידע שאותו אנו רוצות להעביר לילדים צריכה לקחת בחשבון את הסכנה לגרום להפרעות אכילה ולבעיות שונות בדימוי גוף. על כן, באופן גורף, לא נתייחס לבעיית ההשמנה, אלא לצורך לשמור על שיניים בריאות ולצורך לאכול סוגי מזון מזינים על מנת שהגוף יממש את פוטנציאל הגדילה שלו.

ב. למידה בדרך חווייתית וממחישה – בכל פעילות לשינוי התנהגות חשוב שיהיה חלק שבו הילדים יהיו פעילים דרך התנסות עצמית, משחק, הצגה או כל דרך חווייתית אחרת. לדוגמה, אם אנחנו רוצות שהילדים ילמדו שהגוף מאבד מים בהזעה ולכן חשוב מאוד להחזיר לגוף מים לאחר פעילות גופנית, נוכל לתת לכל הילדים שקית קטנה שבה יעטפו את היד

כגננות המתכננות פעילויות שמטרתן שינוי התנהגות בהקשר של תזונה, מודעות מטה-קוגניטיבית יכולה לעזור לנו לוודא שהפעילות שהכנו אכן מתאימה למטרת שהצבנו ואכן מתוכננת כך שתגרום לשינוי התנהגות

ממנו, או לצורך להציג סוגי מזון מזינים יותר באירועים משמחים, כגון מסיבות וימי הולדת, כדי לאפשר לילדים ליצור קישור חיובי לסוגי מזון שאולי נרתעו מהם בעבר.

כיצד נתכנן פעילות לשינוי התנהגות בהקשר של תזונה שתשיג את מטרתה?

השלב הראשון והמשמעותי הוא **איתור צרכים**. שלב זה יכול להיות שונה לכל גן, ובו על כל גננת להחליט מהם הצרכים הספציפיים של הגן שלה. ייתכן גם מצב שבאותו גן, בשנים שונות, יהיו הצרכים הספציפיים שונים. אם הילדים מביאים כל בוקר חטיפים וממתקים לגן וקבלת הילדים בבוקר הופכת לזירת מלחמה עם ההורים, כדאי אולי לבחור מטרה שתגרום לשינוי התנהגות בהקשר לחטיפים וממתקים. אם בארוחת הבוקר הילדים אוכלים רק עגבנייה ומלפפון ובארוחת 'טעימה' אוכלים רק תפוח, אולי כדאי לבחור מטרה שתעודד אותם לטעום ירקות ופירות בחמישה צבעים. חשוב מאוד להבין, כפי שנכתב לעיל, שעל מנת להצליח בשינוי יש לבחור מטרה אחת ספציפית ועליה לעבוד, וחשוב שהמטרה תתאים לצרכים בשטח. השלב השני הוא **ניסוח המטרה**. בשלב זה יש להקפיד לנסח את המטרה כך שתשקף שינוי התנהגותי בתחום צר. להלן כמה דוגמאות למטרות לשינוי התנהגות. 1. המטרה: הילדים ישוּתו מספיק מים. שינוי התנהגות רצויים: הילדים ידעו כיצד לבדוק אם שוּתו מספיק ויבינו מדוע חשוב להם לשתות מספיק מים. 2. המטרה: הילדים ילמדו להפחית בשתיית משקאות ממתיקים ולהעדיף לשתות מים. שינוי התנהגות רצויים: הילדים יבינו מהם הנזקים הנגרמים משתיית משקאות ממתיקים ויהיו מודעים לתכולתם של משקאות ממתיקים. 3. המטרה: הילדים יאכלו פחות מממתקים וחטיפים. שינוי התנהגות רצויים: הילדים יבינו את הנזק הנגרם מאכילה מרובה של ממתיקים וחטיפים ויהיו מודעים לתחליפים המזינים שכדאי להם לאכול.



סיכום

כגננות, יש בידנו היכולת להשפיע לא רק על התפתחותם הרגשית, החברתית, השפתית והקוגניטיבית של הילדים, אלא גם על התפתחותם הפיזית, גדילתם, בריאותם ואיכות חייהם העכשווית והעתידית, באמצעות הקניית הרגלי אכילה ותזונה נכונים. על המטרה לפעילות לשינוי התנהגות בהקשר לתזונה בן להתבסס על צורכי הקבוצה הספציפית. כמו כן, קביעת המטרה המתאימה משפיעה במידה משמעותית על סיכויי ההצלחה לגרום לשינוי. פעילות שבתכונה משולבת מודעות מטה-קוגניטיבית והגורמת לעלייה במודעות המטה-קוגניטיבית של הילדים, יש לה סיכויים רבים יותר להצליח לחולל שינוי. חשוב מאוד שאנחנו, כגננות, נהיה בקיאות בידע בתחום, על מנת שלא נטמיע תפיסות שגויות. לשם כך נוכל להיעזר באנשי מקצוע, אתרי אינטרנט מהימנים, מאמרים וספרים.

בבית או תמונות שצילמו את המשפחה אוכלת מאכלים עשירים בסידן. חשוב שהבדיקה תהיה איך כל אחד מהילדים השתפר יחסית לעצמו ולא תחרות בין הילדים, העלולה להזיק יותר מאשר להועיל.

נ. בדיקה: האם הפעילות שהכנו עונה על המטרות? (ניטור) – לאחר שהכנו טיטה ראשונה של הפעילות, חשוב שנעצור ונשאל את עצמנו שאלות כגון: האם הפעילות שהכנו אכן תגרום לילדים לשינוי התנהגות כפי שהגדרנו במטרה? האם המידע שאנו רוצים ללמד אותם יעזור להם לשנות את התנהגותם? האם יש דברים שתכנו שאינם משמעותיים לילדים? האם המתכונים שבחרנו להכין עם הילדים אכן מתאימים למטרה שלנו? מה חסר בפעילות? מה מיותר? רק לאחר שאנו משוכנעים שהפעילות אכן תגרום לשינוי התנהגות בהקשר למטרה שבחרנו, ואין בה דברים לא מתאימים או מיותרים, הפעילות מוכנה. אם יש אפשרות, מומלץ להתיעץ עם תזונאית או עם עמיתה למקצוע, לוודא שלא העברנו לילדים תפיסות שגויות ושהפעילות אכן עונה למטרה.

לגרום לשינוי. לכן, חשוב שנבדוק ונברר מהם הרגלי התזונה והאכילה בבית, למשל, האם וכיצד נערכות ארוחות משפחתיות או מה הילדים רגילים לאכול לפני שהם מגיעים לגן. יידוע ההורים לגבי התהליך שמתקיים בגן (למשל, בהרצאה להורים ועדכונים שוטפים במייל), שליחת ספר מתכונים הביתה וקיום אירועים שמדגישים את החינוך לתזונה (כמו הקמת גינת ירק משותפת), יסייעו ביישום השינוי הרצוי.

ה. מעקב אחר שינויים וחיזוק התנהגות רצויה (בקהל) – חלק משמעותי מהפעילות הוא מעקב אחר התנהגות הילדים ובדיקה מי מהם שינה את התנהגותו. לדוגמה, אם המטרה שבחרנו היא שיותר ילדים יטעמו מגוון מאכלים עשירים בסידן בארוחת הבוקר, נשב עם הילדים בארוחת הבוקר, וכאשר נגיש סלט כרוב נשבח את הילדים שטעמו ממנו ונציין שהכרוב עשיר בסידן שעוזר לנו לגדול לגובה. כמו כן, ניתן להכין טבלה שבה ידביק כל אחד מהילדים תמונות של מאכלים עשירים בסידן שטעם בבית. אפשרות נוספת היא שהילדים יביאו לגן מתכונים של מאכלים עשירים בסידן שהכינו



רשימת ספרות

אורי, א' (2012). להזין את הגוף – לשמח את הנפש. עלון דע-גן, 5, 36-45.

הראל-פישי, י', וולש, ס', בוניאל-נסיים, מ', דד'אלובסקי, א', אמית, ש', טסלר, ר' וחביב, י' (2013). נוער בישראל: בריאות, רווחה נפשית וחברתית ודפוסי התנהגויות סיכון בקרב בני נוער בישראל. דו"ח HBSC ישראל. תכנית המחקר הבינלאומי על רווחתם ובריאותם של בני נוער, בית הספר לחינוך, אוניברסיטת בר אילן.

משרד החינוך, המינהל הפדגוגי והאגף לחינוך קדם יסודי (2010). עשייה חינוכית בגן הילדים – קווים מנחים לצוות החינוכי. הוצאת גף פרסומים, משרד החינוך.

משרד החינוך, הפיקוח על הבריאות (2011). "בריאות מהתחלה", אוגדן מנחה להטמעת תחום הבריאות בגני ילדים. נדלה מתוך: http://meyda.education.gov.il/files/Mazkirut_Pedagogit/briut/BriutMehatchala.pdf

סטאר, א' (1992). ילדים ואכילה מילדות ועד בגרות. תרגום: שעל, ש'. תל אביב: אלפא / זמורה ביתן.

Chatzipanteli, A., Grammatikopoulos, V. and Gregoriadis, A. (2014). Development and evaluation of metacognition in early childhood education. *Early Child Development and Care*, 184(8), 1223-1232.

Contento, I. R. (2007). *Nutrition education: linking research, theory and practice*. Sudbury, MA: Jones and Bartlett publisher.

Diamond, J. J. (2007). Development of a reliable and construct valid measure of nutritional literacy in adults. *Nutrition Journal*, 6, 5-11.

Lakin, L. and Littledyke, M. (2008). Health promoting schools: integrated practices to develop critical thinking and healthy lifestyles through farming, growing and healthy eating. *International Journal of Consumer Studies*, 32(3), 253-259.

Schraw, G. and Dennison, R. S. (1994). Assessing Metacognitive Awareness. *Contemporary Educational Psychology*, 19(4), 460-475.

לקריאה נוספת:

זילבר-רוזנברג, א' (1996). תזונה – פרי מחשבה. תל אביב: האוניברסיטה הפתוחה.
נסל, מ' (2007). מה לאכול – איך לבחור מזון נכון במבוכי הסופרמרקט המודרני. תרגום: כרמל, נ'. אור יהודה: כנרת זמורה ביתן.
סטאר, א' (1992). ילדים ואכילה מילדות ועד בגרות. תרגום: שעל, ש'. תל אביב: אלפא / זמורה ביתן.
סמיש, ש' (2006). ארוחות ילדות. קריית ביאליק: אח בע"מ.
פולאן, מ' (2006). דילמת השפע – האם אנו בוחרים מה לאכול? תרגום: ברק, מ'. בן שמן: מודן.

רשימת ספרי ילדים מומלצים בנושא תזונה:

למה חשוב לאכול?

דוניו, ס' (2007). היום מתחשק לי לאכול ילד! נוסח עברי: אטלס, י'. תל אביב-יפו: צלטנר.

טעימה

דוקטור סוס (1982). לא רעב ולא אוהב. תרגום: נאור, ל'. בית שמש: כתר.
ריקרדס, ל' (2011). אינני אוכלת ירוק. נוסח עברי: גלברט-אבני, ע'. תל אביב-יפו: ספר לכל.
צ'יילד, ל' (2004). אף פעם בחיים אני לא יאכל עגבניה. תרגום: גולן, א'. תל אביב-יפו: דניאלה די-נור.

אכילת ירקות

אלטמן, י. העגבנייה והמלפפון שרצו להפוך לבננה ומלון, מופיע חינוך בקישור המצורף.
http://www.scribd.com/fullscreen/148936213?access_key=key-27v6k50uo5samf8cl&allow_share=true
שניר, מ' (1995). סלט טוב טרי. בני ברק: הקיבוץ המאוחד.

אכילת אוכל מגוון

בן דור, ד' (2005). מעשה במלך אחד והרבה צבעים. בן שמן: מודן.
עידן-אבורמן, ל' (2006). שוקו ואני אוכלים צבעוני. קריית גת: דני ספרים.

נזקי הממתקים

טילינגר, א' (2012). מר ירוק וגברת מתוק. אזור: ספרי צמרת.
ירדני, ג' (2007). למה אריות לא אוכלים סוכריות? הוד השרון: אסטרוטלוג.
בהרל, ר' (2008). לא רק ממתק. גבעתיים: אורנית.

הצגת כהן, תזונאית קידום בריאות, מרצה בתחום ומנחה סדנאות לצוותים חינוכיים, דוקטורנטית במגמה להוראת המדעים, בית הספר לחינוך, אוניברסיטת בר אילן, בהנחיית פרופ' מיכל ציון. דוא"ל: hagit10@gmail.com