

הכיכר המרכזית

לימוד אטיה

לרדת בקטן

בזמן שבערוץ 2 ילדים מבשלים בלי לספור קלוריות, סדנה מיוחדת בחולון מסייעת לבני 8-14 להפחית ממשקלם * בר, אביעד, רועי ועמית מספרים בגאווה כיצד הצליחו לטרב לאוכל אהוב כדי לשפר את איכות חייהם

וקצפת", הוא מפרט בהנאה, "ממש כל הטעמים החלומיים, ואז הוא הוציע לי לטעום".

זה ממש קשה, מה עשית?

"זה היה קשה לסרב, אבל סירבתי והלכתי לקנות סורבה קוקוס, ובאמת זה היה לי טעים. תכתבי שאני ממליץ על סורבה בצבע כחול. הוא הכי טעים", הוא מכריז בגאווה.

יש לך הרגלים חדשים נוספים?

"אני מקפיד על תזונה נכונה, לא נוגע בממתקים. אני תמיד שואל את אמא ומתייץ עץ איתה".

האם סתויות מסכמת: "אביעד מעורב לאורך כל התהליך. הוא בחר מה לאכול ומה למרוח. בסדנה הילדים קיבלו המון מודעות, הם קוראים את הקלוריות על החטיפה", היא מחייכת, "הוא מעין שגריר, בודק את הרכיבים, כמה נתון וכמה קלוריות. המודעות חשובה זה משהו שלוקחים לכל החיים. בתחילת התהליך גם אני ירדתי איתו במשקל. אם זה טוב לו זה טוב גם לי ולכל הבית".

כל המשפחה יחד

רועי רבס בן עשר חצוי מחולק גם כן השיל חמישה ק"ג וחצי עד כה. "כל פעם כשהיינו משחקים כדורגל היו מעמידים אותי בשער", הוא מספר, "אני רציתי להיות קשר או בלם ולרוץ, זה היה מעצבן. לפעמים סירבתי ושיחקתי כרגיל. ילדים היו קוראים לי 'שמך' ואומרים שאני רץ לאט".

מה היה לקוי בתזונה שלך?

"כל יום שישי אצל סבתא הייתי אוכל לפחות שלושה שניצלים ושתי מנות של מקרונים. אני אוהב את האוכל של סבתא והייתי מגזים. אצל הסבתא השנייה ביום שבת היינו אוכלים בורקס סיים וג'חנון".

ביום זה אחרת?

"אני עדיין אוהב מקרונים ושניצל ואוכל את זה, אבל עכשיו אני אוכל קצת. פעם הייתי אוכל הרבה חטיפים - גם במקום אוכל. עכשיו במקום זה אני אוכל תפוח או פרי אחר".

מסתבר שכל בני הבית עברו שינוי משמעותי עם רועי. האם מיכל מספרת: "כולנו הורדנו במשקל, אני רזית ב-23 ק"ג ובעלי רזה ב-22 ק"ג. בבית אין מיצים ואין פטל, כמעט שאין חטיפים ואם כבר זה בכמות של 30 גרם. אנחנו משחקים כדורסל, רוכבים על אופניים ונרשנו לבריכה".

רועי, מה השתנה אצלך?

"לכשתי בגדים במידת small ועכשיו אני לובש מידה 18, ירדתי למידה של ילדים. אני

אני גאה בכך. זה מדרבן אותי לרוות יותר, זה פשוט מעודד התגובות האלו".

כן לסורבה קוקוס

אביעד כפיר בן עשר מחולק השיל ממשקל לו חמישה ק"ג וחצי עד כה. מאז ומתמיד הוא זוכר את עצמו כילד מלא, אבל רק כשהגיע לבית הספר חש שזה מפריע לו. "ילדים ניצלו את זה כדי לפגוע בי", הוא מספר, "אמר לי 'יא שמך' וכל מיני מילים פוגעות. זה העציב אותי", הוא מודה בגילוי לב, "כל לילה הבטחתי לעצמי שממחר אתחיל דיאטה, ולמחרת שוב אכלתי כרגיל".

מה אכלת?

"את הבוקר התחלתי בשוקו וקרואסון. בצדד ריים אכלתי מנה די גדולה ואחר כך עוד מנה של אוכל, וכמובן יש חטיפים. הייתי מתגנב ולוקח חטיפים כשהורים שלי לא היו בבית, פשוט לוקח בלי ידיעתם".

בלי ידיעתם?

"כן. למשל שניצלים, לא עמדתי בפיתוי והייתי מתגנב ולוקח. אמא שלי הייתה פותחת את הקופסא ומגלה שחסרים שניצלים, וישר היו מאשימים אותי. אני כמובן אמרתי שאחי אכל את השניצלים, אבל זו בעיה", אומר אביעד ומגניב מבט וחיוך שובב לאמו, "אחי הוא רזה אז לא האמינו לי".

מה הביא אותך להירשם לסדנה?

"הכול התחיל כשאמא קנתה לי גופייה יפה עם ציור של דונלד דאק בצבע כחול, שהייתה צמודה מדי ונאלצנו להחזיר לחנות. הבנתי שאני חייב לרוות, מה גם שבמקרה באותו שבוע שמעתי שיעור של דיאטנית על פופקורן ועל קלוריות. כל זה הביא אותי להחלטה הסופית שאני חייב לרוות".

יש לך חולשה לאוכל מסוימים?

"אני אוהב דוריטוס ותפוצ'יפס. לו אמא שלי הייתה מרשה, יכולתי לאכול אפילו עשרה חטיפים. כשהייתי רעב חיפשתי רק חטיפים".

היום אתה מוותר על חטיפים?

"אני אוכל חטיפי אחר ביום, ומשתדל שזה יהיה חטיפי קטן. הכי נחמד זה פופקורן במיקרוגל, שאני מכין לבד. אני לוקח גרעיני תירס, מוסיף שמן ומלח ומכין לעצמי במיקרוגל".

לאיזה אוכל אתה מתגעגע?

"אני הכי מתגעגע לשניצלים. עכשיו אנחנו אוכלים בבית חזה עוף במקום שניצל".

סירבת לאחרונה לאוכל אהוב?

"הייתי בקניון עם חברים מהכיתה, וילד אחד בא מולי עם גלידה וניל ושוקולד וסוכריות

ונרשמתי".

אלו שינויים סוגלת בהרגליך בעקבות הסדנה?

"אני לא אוכל ממתקים ואין מצב לשתייה מתוקה. פעם בשבוע אנחנו מכניסים קולה וירו הביתה, ובכל שאר הפעמים זה רק מים".

אתה מצליח לטרב לאוכל האהוב עליך?

"סירבתי לבמבה היום בבוקר ואני שמח שאני מצליח לטרב. אני אמשך לא לאכול ממתקים ומטוגנים, וכמובן שאני לא אוכל מיוזו וקטשופ".

בר מספר כי לקח על עצמו את מלאכת הבישול בבית והוא מבשל לעצמו ולבני המשפחה, וכך הוא מודע לכל מה שהוא מכניס לפיו. "אני השף בבית", הוא אומר, "במקום קטשופ אני מכין בעצמי את הרוטב שלי עם עגבניות ובצל. אני מבשל דגים ובשר וכולם אוכלים. אני לא מוכן לאכול מטוגן. כיום אני אוכל ירקות ופירות ופעם לא אכלתי. אני אוהב אפרסק וחסה. בכלל חסה הולכת טוב עם הרבה דברים".

עכשיו בשריות אתה מרגיש טוב יותר?

"אני מרגיש אחרת כשאני קונה בגדים, למרות שאני מרגיש איפשהו באמצע. לא שמן לגמרי ולא רזה לגמרי. מאז שרזתי החברים מעודדים אותי, אפילו מזמינים אותי להליכה".

במסיבות אתה מצליח להימנע מאוכל משמין?

"הייתי בבת מצווה ואכלתי קצת מכל דבר. קצת אורז, קצת תפוחי אדמה, היו קינוחים טובים ורציתי לאכול אבל לא נגעתי בזה. אחרי בית הספר, למשל, אני בצהרון, ושם מגישים הרבה אוכל, אבל אני אוכל פחות. לא מסיים את הכול. אני מרגיש הרבה יותר טוב עם עצמי".

מה היעד?

"אני רוצה לרוות עוד עשרה ק"ג בערך", הוא משיב נחרצות, "עד עכשיו ירדתי יותר משלושה ק"ג וגם גבהתי. צריך להוריד משקל בהדרגה ולא בבת אחת".

מילה לסיכום?

"אני שומר על כושר, חותר ומפליג בצופי ים, בקיאקים, לפעמים עושה הליכה עם אבא כי אנחנו גרים קרוב לטיילת. פגשתי מדריכה שלי במועדונית שלא ראתה אותי חצי שנה והיא הייתה בהלם. היא אמרה 'כל הכבוד, איך רזית,

בעולם המבוגרים דיאטות זה נושא מוכר, כאוב וידוע. לפני אירוע חגיגי או דייט חשוב, אחרי ליל הסדר או שווארמה בלאפה בקניון. אך מה עושים כשה נוגע לילדים? איך משכנעים ילד לוותר על גלידה עם סוכריות שהוא הכי אוהב בעולם או על השניצל של סבתא עליו הוא חולם שבוע שלם?

במרכז הרפואי 'זולפטון' בחולון מתמודדים בדיוק עם השאלה הזו במסגרת סדנה מיוחדת לילדים עם עודף משקל בגילאי 8-14.

השבוע נפגשנו עם ארבעה ילדים המשתייכים בסדנה המספרים בגאווה יחידה כיצד הצליחו לטרב לאוכל האהוב עליהם ביותר. שלא תטעו, למרות הוויתורים הרבים הנדרשים מהם, כולם מחייכים גאים וחודרי מטיבציה להמשיך. נבונים להפליא וממוקדים במטרה הם מסבירים מדוע המאמצים משתלמים. מבחינתם, לשים קץ למילות הגנאי מהסביבה, לגבור על חברים בתחרות ריצה ולהשתתף במשחק כדורגל זו איכות חיים בסיסית, ולשם כך הם מוכנים להקריב לא מעט.

בלי מיוזו וקטשופ

בר קורדונסקי בן 14 מבתיים השיל ממשקלו עד כה כשלושה ק"ג וחצי. בר מסביר כי הגיע לסדנה כי רצה להיות בריא יותר ולהיראות טוב יותר. לרבירו, בעיה רפואית מנעה ממנו פעילות ספורטיבית והשביתה אותו, ומאז העלה במשקלו. "בכיתה ג' גיליתי את הג'אנק פוד", מסביר בר, "הבעיה התחילה כששברתי את הרגל והייתי מרותק לבית. לא יכולתי לשחק כדורגל במשך חודשיים. זה היה בלתי אפשרי לרוץ או לשמור על כושר. התחלתי לאכול יותר ג'אנק פוד כולל ממתקים מלאים בסוכר, אוכל מטוגן וכמובן המבורגר שאני אוהב מאוד".

איך הניבה הסביבה להשמנה?

"בבית הספר זה היה ממש קשה. כל הזמן יורדים עליך, קראו לי שמן וממוטה. אני בצופי ים והיה לי קשה לעלות על סירה. התקשיתי לרוץ כמו כל הילדים, היו קוראים לי צב".

מה הביא אותך להירשם לסדנה?

"חבר שלי השתתף בסדנה וממש רזה. שוחחתי איתו והרגשתי שאני מעוניין להצליח כמוהו

נעמי מור, לומדים איך להתמודד מול פיתויים



אמא שלי הייתה פותחת את הקופסא ומגלה שחסרים שניצלים, וישר היו מאשימים אותי. אני כמובן אמרתי שאחי אכל את השניצלים, אבל זו בעיה. אחי הוא רזה אז לא האמינו לי"

