

26.8x35.49	32	16	עמוד ים	זמן חולון בת ים	01/06/2012	32263420-2
10971011 בית חולי - 20160						



צילומים: לימור אטיה

מימין: בר קורדונסקי, רועי דבס ואביעד כפיר. "הייתי מתגנב ולוקח חטיפים כשהורים לא היו בבית"

## מהו עודף משקל?

### ד"ר לנדאו זהר, מנהלת השירות לאנדוקרינולוגיה של ילדים ומתבגרים בבית חולים "וולפסון", מסבירה כיצד תזונה ילד שמן

"באופן עקרוני אנו מסווגים משקל לארבע קטגוריות", אומרת ד"ר לנדאו זהר, מנהלת השירות לאנדוקרינולוגיה של ילדים ומתבגרים בוולפסון, "תת תזונה, תקין, עודף משקל והשמנה, כאשר את השמנה קל לראות בעיניים. עודף משקל מטעה לעתים ולכן אין להסתמך רק על מראה עיניים. במשפחות רבות בהן יש תופעת השמנה, ההורים לא חושבים שילדם שמן ולאחר בדיקה על פי עקומת הגדילה ברור שהוא שמן".

#### האם יש דרך למדוד זאת אצל ילדים?

"יש לקחת יחס בין גובה למשקל ולראות איך הוא בהשוואה לגיל. אצל מבוגרים זה פשוט לחישוב מאחר שיש מספרים אבסולוטיים, אך אצל ילדים יש עקומות גדילה. במקרה של ילדים הנכון ביותר הוא ללכת לרופא ילדים ולמדוד ולשקול את הילד על מנת לראות איפה הוא נמצא בעקומת הגדילה והאם קיימת בעיה".

#### היכן בודקים?

"בבתי הספר יש מדידות גובה ומשקל יזומות הנערכות בכיתה א' ובהמשך בניתות גבוהות יותר. בחלק מקופות החולים האחות בודקות. וגם אצל רופא הילדים כמובן".

הסכיבה. שינויים בהרגשת הביטחון העצמי, מידת אחריות גוברת, חשיבה חיובית, תחושת יכולת בהנעת שינויים בחייהם וניהול עצמי של אורח חיים בריא. ילדים מציינים חיך רחב יותר, שיפור מבחינה חברתית, מבטים יותר בחברת ילדים. קשר עם בני משפחה. בעבר היו יותר פאסיביים. בגדים אופנתיים, בגדי ים ללא חולצות מעל. מחמאות מהסכיבה ושינויים בבית. ההורים משקיעים יותר במזון נות בריאים. עשייה ספורטיבית. חלק מהילדים מרווח על הישגים לימודיים טובים יותר, שיפור בשיעורי הספורט. שינויים בהרגלי הצפייה בטלוויזיה או סמוך למחשב וביקורת לפני קניית מוצרי אוכל בסופר".

נעמי מוד, דיאטנית במרפאת הסוכרת, ואחראית סדנאות ילדים בוולפסון, מסכימה כי הילדים לומדים על פירמידת המזון, עקרונות התזונה הנכונה, קריאת תוויות מזון וחשיבות אכילת הירקות והפירות. "אנו מכינים יחד סלט ירקות ופירות", מציינת מוד, "לומדים איך להתמודד מול פיתויים בימי הולדת, ביציאות עם חברים וארוחות החג, חשיבות אכילת ארוחת הבוקר וחשיבות שתיית המים ביום והכמויות ביום. אני מודת בתחילת הסדנה ובסימומה משקל, היקף ירכיים והיקף מותניים, אחווי שומן בגוף. נשקלים כל שבוע".

#### מה נדרש מהילדים?

"הילדים נדרשים לוותר על כל הדברים 'הטובים' שהתרגלו אליהם כל חייהם. הדבר לא קל, אבל השינוי נעשה בהדרגה. אני הולכת עם ההורים והילדים לסופרמרקט, ללמד איזה אוכל בריא לצרוך".

בריא ולרדת במשקל. הגובה שלי לא משקל את המשקל אז אני צריכה לרדת בערך חמישה קילוגרם ואני מקפידה על ספורט יומי".

#### מה עוד לקחת מהסדנה?

"הילדים כאן מדהימים. כשמגיעים למקום חדש יש חוסר ביטחון, אבל כולם התקבלו פה נהדר ואני זקוקה ל'שוטר' ולקביעות, ובסדנה יש מסגרת. אני יודעת שאני לא לבד, יש עוד כמוני".

#### מכניסם סלט ביחד

אתי מימון ויצמן, פסיכולוגית קלינית וחינוכית בכירה במרפאת סוכרת מבוגרים ובמרכז פאה להשמנה ילדים ונוער, מסבירה כי החשיבה המנחה את הסדנה הינה כי העבודה צריכה להתייחס למישור הגופני והרגשי כאחד. הקבוצות נפגשות פעמיים בשבוע ואחת לשבועיים מתקיים מפגש עם ההורים כאשר הרציונל הינו עבודה של צוות רב תחומי (רופא, דיאטנית, מאמנת כושר ופסיכולוגית).

אתי, הילדים מספרים על השינוי שהתחולל בחייהם בזכות ההרזיה?

"במפגש האחרון לפני שיחת הסיכום אני מבקשת מילדי הקבוצה לרשום על פתק אחד מה הוא תרם לקבוצה ובפתק שני מה לדעתו קיבל מהקבוצה. או לחלופין במעגל שבו הילדים עומדים אני מבקשת לספר מה השינויים שעברו מאז תחילת הסדנה".

לדבריה, התשובות מעידות על שיפור בכל התחומים: "הילדים מספרים על שינויים בהורפתם החיצונית. שינויים חברתיים, מעגל החברים מתרחב, פחות הצקות מצד ילדים. אהבה עצמית, פתיחות ושיתוף ברגשות את

מצליח ללבוש בגדים שהיו קטנים עליי וזה משמח אותי. פעם נעלכתי מילדים ועכשיו אין להם על מה לצחוק. הם כבר לא מצייקים, הם הפכו להיות חברים טובים שלי והבינו שההתינהגות שלהם העליבה ופגעה".

מיכל: "המחנכת נתנה את רועי לדוגמא מול ילדי הכיתה בקשר לתזונה שלו, בכך שהוא מביא אוכל מזין - פרי, כריך מלחם שחור וירקות. זה השפיע באופן חיובי".

#### מה עם הכדורגל?

"החלום שלי הוא להיות שחקן כדורגל, ואין כבר שער יותר. אני מהיר יותר מפעם ואני רץ על המגרש", הוא אומר ומחייך בגאווה.

#### ימים ובריאים

עמית לוי, בת 14 מחולון, השילה ממשקלה שלושה ק"ג. לסדנה הגיעה עם מודעות גבוהה ורצון לשינוי בתזונה. "לאבא שלי יש סוכרת ולא רציתי שגם לי תהיה", היא אומרת, "הפכתי להיות מודעת לקלוריות. אני יודעת שהשומן משפיע על הכול וגם על הסוכרת. מבחינתי לרדת במשקל זה להיות יפים ובריאים. במקביל חשוב תמיד לעשות ספורט".

#### מה שינית בתזונה שלך?

"פעם אכלתי חטיפים מבלי להשקיע מחשבה. גם בחטיף אחד יש הרבה קלוריות אז אני משתדלת לקחת את זה שיש בו הכי פחות. אני מקפידה על קלוריות, הוספתי ירקות לתפריט, עושה ספורט, כמעט כל יום עושה הליכה. אם אני מרגישה רעב אני פשוט מעדיפה ירקות וכמה שיותר".

#### לדעתך תצליחי להתמיד?

"בסדנה קיבלתי ג'וק במוח - להיות תמיד