

נעים להכיר - אפְּשֶׁרִיבְּרִיא

התכנית הלאומית לחיים פעילים ובריאים



הורים וצוותי גני הילדים - אתם מוזמנים להיות שותפים בתכנית הלאומית לחיים פעילים ובריאים. אפְּשֶׁרִיבְּרִיא, יוזמה משותפת של משרד הבריאות, משרד החינוך ומשרד התרבות והספורט, והחוג לתקשורת באוניברסיטת תל-אביב האחראי על המחקר והשיווק החברתי. לכל העוסקים בחינוך ילדים - הורים וצוותי גן - יש תפקיד חשוב בהקניית הרגלי אכילה בריאים ופעילות גופנית כבר בגיל הרך. הרגלים אלו מהווים את הבסיס להתנהגות בריאותית בשנים הבאות. לכן אפְּשֶׁרִיבְּרִיא- התכנית הלאומית לחיים פעילים ובריאים, בחרה לשים דגש מיוחד על קידום בריאות בקרב ילדי הגן. בשיתוף עם צוותי גני הילדים והורים מרחבי הארץ התכנית פועלת:

- להפחית צריכה של ממתקים מעובדים ומשקאות ממותקים ולהציע רעיונות של תחליפים בריאים יותר.
- לאסוף ולהפיץ המלצות יישומיות ורעיונות שבאים מצוותי גני הילדים וההורים עצמם.
- להציג דוגמאות של הצלחה בקידום בריאות מגני ילדים מרחבי הארץ: כל גן מוזמן לשלוח את הסיפור שלו
- לעודד חגיגה של אירועים וטקסים בגן עם כיבוד בריא יותר ולשתף בהמלצות יישומיות לחגיגה בריאה של חגים וימי הולדת.
- להפיץ מידע שמצביע על התמיכה הגורפת של צוותי גן ושל ההורים לכיבוד בריא יותר בגן: מידע המסתמך על תוצאות מחקר שנערך על ידי אוניברסיטת תל אביב וכלל כ-150 ראיונות אישיים עם צוותי גן והורים וסקר אינטרנטי בקרב 1,005 הורים.

מדוע נבחר השם אֶפְשָׁרִיבְרִיא?

רבים מאתנו יודעים שהרגלי אכילה בריאים יותר ושילוב פעילות גופנית בחיי היום יום משפיעים ישירות על הבריאות הפיזית והנפשית, ועל איכות החיים שלנו. למרות שהיינו רוצים לאכול בריא יותר ולהיות פעילים יותר ישנם אנשים שחשים, בשל סיבות שונות, קשה לעשות זאת. לכן, התכנית הלאומית לחיים פעילים ובריאים - אֶפְשָׁרִיבְרִיא, פועלת לתמוך בפיתוח של סביבה פיזית וחברתית שמעודדת ילדים ומבוגרים לאכול בריא יותר, להיות בתנועה, ליהנות ולהרגיש טוב. האסטרטגיה של אֶפְשָׁרִיבְרִיא, כוללת פיתוח ויישום מדיניות, הפצה והנגשה של מידע בריאותי רלוונטי, תכנון ויישום פעולות במערכת החינוך, בחינוך הלא פורמלי, בקהילה ובמקומות עבודה. כל אדם, ארגון, וקהילה מוזמנים להיות חלק מאפשריבריא: לקבל או לחלוק מידע והמלצות יישומיות עם אחרים ולקדם פעילות בריאותית בקהילה.

החשיבות של סיפורי הצלחה

התכנית מציגה סיפורי התמודדות והצלחה מאוכלוסיות שונות מרחבי הארץ, ברמה האישית, הארגונית והקהילתית, המספקים המלצות יישומיות ודוגמה חיובית. אנו מזמינים אתכם, ההורים וצוותי הגן לשתף את צוות אֶפְשָׁרִיבְרִיא באתגרים איתם אתם מתמודדים ובסיפורי ההצלחה שלכם.



ממתקים וילדים בגיל הרך

אחד היעדים החשובים של אֶפְשָׁרִיבְרִיא הוא לעודד הרגלי אכילה בריאים יותר באוכלוסיות השונות, ובמיוחד בקרב ילדים קטנים. אוכלוסייה זאת חשובה במיוחד גם מבחינת ההתפתחות הפיזית שלה וגם מבחינת הקניית הרגלים. ילדים כיום חשופים כבר מגיל צעיר מאוד לשפע של ממתקים מעובדים ומשקאות ממותקים, ובנוסף לפרסומות מסחריות ופעילויות קידום מכירות מתוחכמות המעודדות את צריכת אותם מוצרים. להורים ולצוותי גני הילדים תפקיד חשוב בקידום אורח חיים בריא יותר. הילדים יכולים ליהנות ממאכלים בריאים גם בשגרת היום - בבית, בגן או בגינה הציבורית וגם באירועים מיוחדים כמו חגים וימי הולדת.

חגיגות אירועים בריאים יותר בגן

נכון, לכל ילד או ילדה יום הולדת מיוחד וייחודי- אבל בגן הילדים אירועים כאלה נחגגים כמעט מדי שבוע, נוסף על חגים ואירועים מיוחדים אחרים. לכן חשוב כל כך שדווקא אירועים אלו יהיו בסימן אֶפְשָׁרִיָּא. במשך השנה שוחחנו עם הורים וצוותי גן והם שיתפו אותנו כיצד הם נוהגים לחגוג ימי הולדת וחגים כמו חג החנוכה, פורים, או את חג המולד בצורה בריאה יותר.

חגיגה בריאה של ימי הולדת בגן - זה אֶפְשָׁרִיָּא

במסגרת אֶפְשָׁרִיָּא בחרנו להתחיל את השינוי הבריאותי באירוע שאצל הורים וילדים רבים מתקשר ל"מסורת" של אכילת ממתקים וחטיפים מעובדים - חגיגת יום ההולדת. מכאן שהאתגר הוא להראות שניתן לחגוג גם ימי הולדת עם כיבוד בריא יותר (וזאת מבלי לוותר על העוגה), מה כדאי להגיש לילדים? האם כדאי לחלק שקיות הפתעה, ואם כן, מה לשים בתוכן? הכוונה שתפיסה זאת יכולה ל"התרחב" ולכלול אירועים אחרים בהם נהוג להגיש ממתקים, וכמובן גם בשגרה.

.....
בוקר בריא ומזין
בגן בנחלים



מה חושבים צוותי הגן וההורים?

כדי לקבל תשובה לשאלות אלו, צוות התכנית לשיווק חברתי שיתופי של החוג לתקשורת, בפקולטה למדעי החברה באוניברסיטת תל-אביב יצא לבדוק מה חושבים הורים וצוותי גן ברחבי הארץ באמצעות ראיונות אישיים בקרב 150 הורים וצוותי גן (ביותר מ- 40 ישובים) וגם באמצעות סקר אינטרנטי בקרב 1,005 הורים לילדים בגילי 3-6.

במחקר עלה שישנה תמיכה גורפת של הורים בהגשת משקאות לא ממותקים (כמו מים) ובחגיגה בריאה יותר של ימי הולדת בגן. הממצאים מראים שגם הורים וגם צוותי גן תומכים בכך למרות שהם מודעים לאתגרים שעומדים בפניהם. חלקם אף מעלים הסתייגויות וחושבים שזה "לא יהיה קל", חלקם חוששים מהתגובות האפשריות של ההורים האחרים. צוותי הגן שנוהגים כבר לחגוג ימי הולדת בריאים יותר סיפרו שמרבית ההורים דווקא משתפים פעולה, במיוחד כאשר הם מקבלים הנחיות ברורות בתחילת השנה. הורים רבים אף הפכו ל"שגרירים" של הנושא.

.....
הפעלה בסימן
אפשריבריא
בגן באקה
אל - גרבייה



- **רוב ההורים (71%) השיבו שבגן של ילדיהם יש הגבלה על ממתקים, או שלא מגישים ממתקים בכלל.**

יותר ויותר גנים ברחבי הארץ נוהגים להגביל כיבוד של ממתקים מעובדים בשגרת היום יום בגן וגם בימי הולדת, או שאינם נוהגים לכבד בממתקים מעובדים כלל. צוות גן מרעננה סיפר למשל, שהילדים נהנים מאוד מכיבוד בריא של פירות הדר. צוותי גן מספרים שטקס יום ההולדת כולל פעילות עם הילדים, וזהו החלק החשוב של החגיגה.

- **רוב ההורים תומכים בחגיגה בריאה יותר של ימי הולדת בגני ילדים אבל אינם יודעים שגם הורים אחרים תומכים בכך**

- **מרבית ההורים (81%) מביעים תמיכה בהגבלת הבאת או הגשת חטיפים או ממתקים בגן באופן כללי. ובנוגע לחגיגת ימי ההולדת.**

- **רוב ההורים (כ-74%) תומכים בהנהגת יום הולדת בריא יותר בגן של ילדיהם ורק כ-5% מתנגדים.**

מכאן ניתן להסיק שיוזמות בגני ילדים של הגבלת הגשת חטיפים או ממתקים יזכו בתמיכה גורפת של הורים, בייחוד כאשר הם ידעו שהורים אחרים תומכים גם הם בהגבלות אלו.

- **כמחצית מההורים מעריכים שאפשר לקיים חגיגת יום הולדת ללא חטיפים וממתקים מעובדים אך רבים מהם (כ-40%) מעריכים שיהיה קשה להורים אחרים וצוותי גן להנהיג זאת בגן.**

תפיסת האפשרות לחגיגת יום הולדת ללא ממתקים וחטיפים מעובדים בקרב ההורים-גבוהה. כמחצית מההורים מעריכים שניתן לחגוג יום הולדת ללא חטיפים וממתקים מעובדים, ורק מיעוט קטן ביותר (פחות מ-10%) חושב שאי אפשר בלי ממתקים. נוסף לכך, נמצא שכמחצית מההורים אינם תומכים בהגשת ממתקים בימי הולדת ואף מתנגדים לכך.

ההורים נשאלו בסקר עד כמה חשוב להם להגיש ממתקים ככיבוד בחגיגת יום הולדת ועד כמה יש התנגדות ממשית לכך. נמצא שכ-43% מההורים מתנגדים להגשת ממתקים בימי הולדת. כמעט מחצית מההורים, לא רק שאינם בעד כיבוד הכולל ממתקים אלא שהם מתנגדים לכך. כלומר, ניתן להסיק שכיבוד של ממתקים אינו דבר שהורים חושבים שהוא חשוב, וחלק ניכר מהם אפילו מתנגד לכך.



ומה קורה בפועל?

צוותי גן שכבר חוגגים ימי הולדת בצורה בריאה יותר שיתפו אותנו בחוויות החיוביות והמהנות של הילדים בחגיגה. במקום לשמח את הילדים במאכלים לא מזינים, צוותי הגן מצאו פתרונות יצירתיים לשילוב של פעילות, שירים וריקודים שמעניקים תשומת לב לילד/ת היומולדת ומרתקים גם את כל שאר הילדים. גנת מתל אביב סיפרה שמדובר בטקס שהילדים כבר מכירים, הם מצפים ומתרגשים לקראתו. ילדי יום ההולדת עצמם מתרגשים מכך שהגיע תורם- וכיום הם במרכז החגיגה.

הגשת ממתקים- רוב ההורים (71%) ענו שבגן של ילדיהם יש הגבלה על ממתקים, או שלא מגישים ממתקים כלל. עוד עולה שבגנים רבים ברחבי הארץ מגישים פירות וירקות חתוכים בחגיגות ימי ההולדת והילדים נהנים מהכיבוד הבריא יותר.

ומה עם העוגה? צוותי גן והורים לילדים בגנים אלה ספרו שאמנם העוגה במרכז, כסמל לחגיגה, אך יש דגש על הטקס וההפעלה יותר מאשר על הכיבוד. ישנם גנים שבהם צוות הגן מבקש מההורים להביא עוגה ביתית "פשוטה" כדי למנוע תחרות בין ההורים שמתבטאת ברכישת עוגות יקרות ומעוצבות. בגנים אחרים סיפרו שלעיתים- בעקבות אותה תחרות סמויה בין ההורים, נוצר מצב שהיו מביאים כיבוד של שתיים ושלוש עוגות, ואין בכך צורך, לכן צוות הגן ביקש להגביל את מספר העוגות לעוגה אחת.

הגשת ירקות ופירות- רוב גורף של ההורים (כ-92%), ענו שהם תומכים בהגשת פירות חתוכים בחגיגות ימי הולדת ורוב גדול מאד (86%) ענו שהם תומכים בהגשת ירקות חתוכים. מהראיונות עולה שכאשר גני ילדים התנסו בחגיגת ימי הולדת בגן עם כיבוד בריא יותר כגון פירות וירקות, הילדים חגגו ונהנו, ההורים הספקנים התרצו, התגאו, וכיום הם בעצמם ממליצים על חגיגות ימי הולדת עם כיבוד דומה.

הגשת פירות וירקות חתוכים ליום ההולדת



צילום: גל דרן



גנת מגבעתיים סיפרה על חוויית הצלחה עם כיבוד בריא יותר בגן שלה: באחד מימי השישי, נערכה מסיבת יום הולדת לשני ילדים במשותף. לאחת האימהות היה חשוב שהכיבוד ביום ההולדת של הבן שלה יהיה פירות וירקות אבל האם השנייה התנגדה לכך וטענה שאי אפשר לקיים יום הולדת ללא ממתקים כי הילדים עלולים להתאכזב ולא ליהנות. האם השנייה גם חששה מהקושי למצוא זמן להכין כיבוד בריא יותר ולחתוך פירות וירקות, אבל לבסוף היא השתכנעה לנסות לקיים את יום ההולדת ללא ממתקים. כשהאם ראתה עד כמה הילדים נהנו מהפירות ומהכיבוד הבריא יותר, היא התרצתה והייתה גאה ביום ההולדת המהנה והמיוחד. מאז, היא תומכת בכיבוד כזה עבור כולם.



אֶפְשָׁרִיבָּרִיא לְאוֹרֵךְ כָּל הַשָּׁנָה

במשך השנה תכנית אֶפְשָׁרִיבָּרִיא מפיצה מידע ישומי, המלצות וטיפים- רובם מבוססים על המלצות של צוותי גן והורים לאפשרויות של שילוב כיבוד בריא בחגיגה באופן מהנה ולא מסובך ועל הפעילות לקידום בריאות בגני הילדים. לשם כך חשוב לנו לשמוע מה יכול לעזור לכם, מה הייתם רוצים לדעת, ומה אתם הצלחתם לקדם בגן שלכם.

כך למשל, גננת ממודיעין סיפרה ש"הרבה פעמים ההורים מצפים מצוותי הגן לעשות את מה שקשה להם בבית- לחתוך פירות וירקות ולהגביל ממתקים". גננת מקרית גת מספרת שלדעתה למנהגים הבריאותיים יותר בגן, יש השפעה גם בבית. "הילדים הם שגרירים... ברגע שהם מחונכים בגן לתזונה בריאה זה משפיע גם על מה שקורה בבית".

מהמחקר עלה שבמקומות רבים ההורים רוצים להיות שותפים. אֶפְשָׁרִיבָּרִיא, מעודדת את ההורים ברחבי הארץ לתמוך ולעזור ביוזמות הבריאות של צוות הגן: גננת מאלעד למשל, סיפרה שההורים בגן שלה בעלי מודעות לבריאות ומבקשים מהגננות לדבר על כך עם הילדים. לדבריה, הנושא הבריאותי מעניין גם את הילדים ולכן הגננות מספרות להם סיפורי ילדים בנושאים כמו פירות וירקות.

אֶפְשָׁרִיבָּרִיא - התכנית הלאומית לחיים פעילים ובריאים, ממשיכה ללמוד על הפעילות בגני הילדים ברחבי הארץ והיא מזמינה את צוותי גני הילדים להתעדכן בחודשים הקרובים בהמלצות, בטיפים, ובחוויות של צוותי הגן והורים, לקרוא ולשתף באתגרים הגדולים והקטנים, בקשיים ובהצלחות.

אנו מזמינים אתכם ליצור קשר בדרכים מגוונות:

היכנסו לעמוד הפייסבוק של אֶפְשָׁרִיבָּרִיא בקישור:
www.facebook.com/efsharibari.gov



חפשו אותנו באינסטגרם: #אֶפְשָׁרִיבָּרִיא / #efsharibari

