

איך חוגגים יום הולדת אפֶּ'שֶׁרִיבְרִיא?

כיבוד בריא יותר

הורים וצוותי גן מספרים שהכיבוד הבריא יותר כולל פירות וירקות חתוכים בצורות שונות שילדים אוהבים: למשל, כדורים או לבבות של אבטיח, מלפפון חתוך בצורת כוכבים או מקלות גזר ומלפפון. לצד כל אלה, כמובן, מוגשת עוגת יום ההולדת, ומשתדלים שפרוסות העוגה לא יהיו גדולות.



טיפ של אימא מתל אביב:
"ביום ההולדת של הבן שלי הגשתי לבבות אבטיח שהכנתי בעזרת קורץ עוגיות. הילדים נהנו, וגם המבוגרים לא השאירו כלום בצלחת."



טיפ של צוות הגן מנחלים:
אפשר לשלב בחגיגת יום ההולדת ארוחת בוקר בריאה ומזינה שבהכנתה משתפים את הילדים (בתמונה: פירות וגרנולה בכיבוד יום ההולדת בגן נחלים).

ומה עם העוגה?

חגיגה בריאה יותר של ימי ההולדת יכולה לשמור על סמלים מקובלים של האירוע, בכללם עוגת יום הולדת. ניתן גם להכין את העוגה ממרכיבים בריאים יותר. הורים וצוותי גן מדישיים שבמרכז האירוע עומדים ילדי יום ההולדת, השירים, הפעלות והטקס, ולא דווקא העוגה.

'טיפים' יישומיים: בגן בגבעתיים נהוג לבקש מההורים להביא עוגה בלי ציפוי עתיר סוכר. ההורים שמחים וגם חשים הקלה כיוון שאין צורך להשקיע באפייה או בקניית עוגה מורכבת, וכך אפשר גם לחסוך בהוצאות הנלוות. בגן בבאקה אל גרבייה מאפשרים להורים לקשט את עוגת יום ההולדת יחד עם הילדים בגן וממליצים לקשט את העוגה בפלחי פירות. בגן בתל אביב מבקשים מההורים להביא עוגה אחת בלבד כדי למנוע מצב של עודף עוגות. יש גנים שמעודדים את ההורים להביא עוגה עם מרכיבים בריאים יותר או עוגות אישיות קטנות, כך שניתן לשלוט בכמות שהילדים אוכלים.



טיפ של צוות הגן מבאקה אל גרבייה:
ההורים של ילדי יום ההולדת מוזמנים להכין עוגת תפוזים כחלק מהפעילות בגן.

גם בחגיגת יום ההולדת שותים מים

הורים מספרים שהשתייה המועדפת והמקובלת בגני הילדים היא מים, גם בחגיגות יום ההולדת. במחקר נמצא שהרוב הגורף של ההורים (כ-85%) תומך בהגבלת צריכת משקאות מומתקים בגן. הורים וצוותי גן סיפרו שמזה שנים רבות הם נוהגים לשתות רק מים ולא מכינים שתייה מומתקת לגן, גם בשגרת היום יום וגם באירועים ובחגיגות.



טיפ של צוות הגן ממבשרת ציון:
הצוות והילדים מטפחים צמחים ועצים בגינה. ילדי יום ההולדת ממונים על הכנת קנקני מים לכל ילדי הגן; הם בוחרים את הרכיבים מהגינה (עלי נענע, פלחי לימון או תפוז, ואפילו חליטות צמחים) ונרגשים מכך מאוד.

מה עם שקיות הפתעה?

גם כאן יש רעיונות יצירתיים ובריאים יותר. בגנים בכפר סבא מחליפים את "שקיות הפתעה" במתנה שההורים מעניקים לגן, והיא משמשת את כל הילדים. ההורים מספרים שהם מעדיפים את הנוהג הזה על פני מתנות קטנות בעלות כספית נמוכה יחסית שנותנים לילדים בנפרד, כיוון שכך הם נותנים מתנה משמעותית לכולם וגם הילדים שמחים וגאים במתנה שהביאו לגן.



טיפ של צוות הגן מנחלים:
בגן מנחלים מקובל לחלק שקיות הפתעה, אך להגביל מראש להפתעה אחת ולמתק אחד בלבד.

יום הולדת אפֶּ'שֶׁרִיבְרִיא: מתמקדים בילדים ולא בכיבוד

חגיגה בריאה יותר מתמקדת בילדי יום ההולדת ובהפעלות עצמן, וכחות בכיבוד- הילדים הם מרכז החגיגה. מומלץ לקיים הפעלות הכוללות תנועה כגון ריקודים ומשחקים בתנועה.

'טיפים' יישומיים: גננת מטמרה סיפרה שהיא מפנה את תשומת הלב של הילדים להפעלות השונות, כגון שירים ומשחקים, כך שלא חסרים להם ממתקים וחיטיפים. אימא מחולון סיפרה שהכיבוד בגן של הבת שלה היה החלק הכי פחות משמעותי בטקס יום ההולדת. תשומת הלב המרכזית הייתה בהפעלה ובמהלך טקס יום ההולדת עצמו: "אין אוכל בכלל בטקס יום ההולדת. זו שעה של ריכוז, של פעילות. הילדים נהנים מאוד, הם מרותקים, גם ההורים. זו ממש הפעלה. רק בסוף חגיגת יום ההולדת, מביאים את העוגה. והעוגה היא בכלל בשביל הנרות." אימא מגבעתיים מספרת שהילדים לא מתלוננים על השינוי, והם נהנים מהאווירה, מהחוויה, מהשמחה, מכל מה שמסביב, ולא דווקא מימה הכנסתי לפה."

מתחילים את השינוי בתיאום ציפיות

תיאום ציפיות בין ההורים לצוות הגן הוא שלב ראשון וחשוב בחגיגה בריאה יותר של יום ההולדת בגן. צוותי גן ברחבי הארץ סיפרו שתיאום ציפיות עם ההורים יכול לעזור בהתמודדות עם חששות ועם מתחים אפשריים. גננת מקריית גת המליצה שכבר במפגש הראשון עם ההורים בתחילת השנה, חשוב לדון בעריכת ימי ההולדת במתכונת בריאה יותר. באופן כללי, צוותי גן ממליצים לערוך תיאום ציפיות לא רק במסגרת מפגש עם ההורים בעל פה, אלא גם באמצעות דף הסבר כתוב, כך שהשינוי מתקבל בחיוב.

כך למשל בכפר סבא, ההורים סיפרו שתיאום ציפיות בתחילת השנה הביא להצלחת השינוי. בשנים קודמות היה מקובל להביא חטיפים וממתקים לימי ההולדת בגן, והצוות ידע שעליו להתמודד עם ההתנגדויות אפשריות. לכן כבר באסיפת ההורים הראשונה הסביר הצוות להורים שכדי שהגן יהיה מקום בריא יותר לילדים שלהם, החל מהשנה, הנוהג בגן יהיה שלא להביא ממתקים לגן ושהילדים ישתו רק מים. ההורים סיפרו שכאשר הנושא הוצג בצורה זו, לא היו יוכחים והשינוי יצא לדרך. כיום ההורים חשים סיפוק מכך שהם מעניקים לילדיהם הרגלי אכילה בריאים יותר.



חגיגה בריאה יותר מפחיתה את התחרות הסמויה בין ההורים

הורים וצוותי גן מספרים שלפעמים ימי ההולדת מלווים בתופעה של "תחרות" בין הורים. גננת מתל אביב גילתה שכאשר אין הנחיות מפורשות להורים מה להביא ליום ההולדת בגן, עשויה להתעורר מעין "תחרות" סמויה בין הורים, והתוצאה; ממתקים בשפע, עוגות מפוארות והפתעות יקרות. יום ההולדת שהכיבוד בו בריא יותר, יכול למנוע תחרות בין ההורים.

אימא מקריית אתא מתארת את התופעה של ה"תחרות" והתוצאות השליליות שלה:

"יש הרבה הורים שעושים מעבר לנדרש, ואז גם ההורים האחרים מרגישים צורך לנהוג כמותם. זה גורם הוצאות גבוהות על יום ההולדת, וכמובן ערך תזונתי ירוד לילדים."

'טיפ' יישומי: רשימה עבור ההורים 'מה להביא ליום ההולדת בגן'

צוות גן מתל אביב הציע פתרון, שהוא מקובל בגנים רבים ברחבי הארץ; לאחר תיאום הציפיות באסיפת ההורים הראשונה בתחילת השנה, אפשר לחלק להורים רשימה מפורטת של "מה להביא ליום ההולדת בגן" או לשלוח להם את הרשימה בדואר אלקטרוני וההורים יתבקשו שלא לחרוג ממנה. מה שמונע תחרות בין ההורים ומקל עליהם, כי הם לא צריכים להתלבט מה להביא. פתרון זה מונע מהם גם הוצאות כספיות מיותרות.

לחגוג יום הולדת עם כיבוד בריא יותר בגני הילדים זה אפְשָׁרִיבָרִיא



סיכום הצעדים וההמלצות לחגיגת יום הולדת אפְשָׁרִיבָרִיא בגן

שיתוף ההורים ותיאום ציפיות כבר בתחילת השנה

ילדי יום הולדת הם מרכז החגיגה - ולא הכיבוד

כיבוד בריא יותר ומהנה, שילדים אוהבים

עוגת יום הולדת חגיגית שניתן לקשט בפירות, המספיקה למספר הילדים בגן

שותים מים לרוויה

מתנה משותפת לכל ילדי הגן במקום "שקיות הפתעה" או שקיות הפתעה ללא ממתקים

אפְשָׁרִיבָרִיא - התכנית הלאומית לחיים פעילים ובריאים, מתעדת סיפורי חגיגה מוצלחים ברחבי הארץ ומזמינה את צוותי גני הילדים וההורים להתעדכן בהמלצות מעשיות, ב'טיפים' ובחוויות של הורים ושל צוותי גן אחרים, לקרוא ולשתף באתגרים הגדולים והקטנים, בקשיים ובהצלחות. נשמח לשתף גם את הסיפור שלכם.

למידע נוסף על קידום אורח חיים פעיל ובריא לילדי הגן -
 כתבו לנו לדוא"ל: contact@efsharibari.gov.il
 משרד הבריאות: efsharibari@moh.health.gov.il
 היכנסו לאתר: efsharibari.gov.il/birthdays | או חפשו אפְשָׁרִיבָרִיא ב-f

לחגוג יום הולדת עם כיבוד בריא יותר בגני הילדים זה - אפְשָׁרִיבָרִיא

מדוע כדאי וגם אפשר לחגוג יום הולדת שמגישים בו כיבוד בריא יותר בגן?

הידעתם? הורים רבים בישראל מעדיפים חגיגת יום הולדת בגן עם כיבוד בריא יותר! 74% מההורים לילדים בגילאי הגן שהשתתפו בסקר הורים תומכים בחגיגה עם כיבוד בריא יותר. זהו אחד הממצאים החשובים שעלו בסקר האינטרנטי שהשתתפו בו 1,005 הורים, במסגרת מחקר שנערך בעבור אפְשָׁרִיבָרִיא - התכנית הלאומית לחיים פעילים ובריאים, הפועלת מטעם משרד הבריאות, משרד התרבות והספורט ומשרד החינוך. את המחקר, שכלל גם ראיונות אישיים עם כ-150 הורים וצוותי גן מרחבי הארץ, מרכז צוות חוקרים מהתכנית לשיווק חברתי-שיתופי, בחוג לתקשורת באוניברסיטת תל-אביב.

מדוע נבחר הנושא של חגיגת יום ההולדת בגן?

דווקא משום שחגיגת יום ההולדת היא אירוע סמלי ומרגש, חגיגה בריאה יותר בגן, שאינה מוותרת על החגיגות ועל העוגה, תורמת לקידום הרגלים של אורח חיים בריא יותר לילדים הנ בשגרה והן באירועים אחרים, ובעיקר משום שבמרבית הגנים נערכים ימי הולדת רבים במהלך השנה.

הורים וצוותי גן רבים מתלבטים כיצד אפשר לחגוג יום הולדת לילדים עם כיבוד בריא יותר וגם ליהנות מהאירוע. הם שואלים שאלות כגון, במה כדאי לכבד את הילדים? כיצד הילדים יגיבו כשיוגש להם כיבוד בריא יותר? ועוד. המחקר נתן מענה לשאלות אלו: מתברר שגם כאשר חגיגה בריאה יותר לפעמים מתקבלת בחששות אצל מקצת ההורים, לאחר שהם מתנסים בה פעם אחת, היא מתקבלת בברכה כנוהג קבוע, והילדים נלהבים ונהנים. לדברי הורים וצוותי גן שהשתתפו בראיונות: "זה טוב לילדים כי הם נהנים מהכיבוד הבריא יותר, טוב לחגיגה עצמה וטוב להורים, כי זה מפחית תחרות בינם לבין הורים אחרים."

התנסות מוצלחת מפיגה חששות
 צוות גן מגבעתיים סיפר שבחגיגת יום הולדת, שנערכה לשני ילדים במשותף, התעוררו חילוקי דעות בין ההורים; למשפחה אחת היה חשוב שהכיבוד יהיה בריא ויכולל פירות וירקות, אבל המשפחה השנייה התנגדה לכך וטענה שאי אפשר לקיים יום הולדת בלי ממתקים, כיוון שהילדים עלולים להתאכזב. נוסף על כך, ההורים חששו שלא יהיה להם זמן להכין את הפירות ואת הירקות. לבסוף הם הסכימו לנסות, וכשראו עד כמה הילדים נהנו, הם התרצו והיו גאים ביום ההולדת המיוחד. מאז, ההורים תומכים בהגשת כיבוד בריא יותר בכל אירוע.

