

## נאה דורש נאה מקיים

| ניר כהן דיאטן קליני, יועץ אגף התזונה לציבור החרדי |



**קרה** לכם לעיתים קרובות שהגשתם לילדכם פירות או ירקות והם סירבו וסיבכו את הראש? האם מגוון המאכלים שהם צורכים מסתכם בשניצל, צ'יפס וקטשופ?  
**אם** התשובות לשתי השאלות הן "כן", אז קרוב לוודאי שילדכם סובלים מתופעת ה'ברנות באכילה'.

**ברנות** באכילה והעדפת מזון מהיר ואולטרה מעובד בקרב ילדים היא צרה עבורם לא פחות מלהוריהם. פעמים רבות ילדים עם ברנות באכילה צורכים רק מספר מצומצם של מאכלים. דבר היכול לפגוע, חלילה, בתהליך הגדילה התקין שלהם. תופעה זו יכולה אמנם להתרחש עקב בעיה גנטית, אך לרוב היא תוצר של השפעה מגורמים סביבתיים ומשפחתיים, ההשפעה הבולטת ביותר היא הדוגמא האישית אותה מייצרים ההורים.



**בפרשתנו** עומד הרמב"ן על חזרתם של מצוות תפילין, לימוד תורה ומזוזה, המופיעות בפרשת 'שמע ישראל' ונשנות גם בפרשת 'והיה אם שמוע', ומכך לומד הוא שגם לאחר הגלות בה עם ישראל נמצא מחוץ לארץ ישראל, עדיין מחויבים הם במצוות שהן חובת הגוף, אך פטורים ממצוות שהן חובת הקרקע, כמו תרומות ומעשרות.

**נוסף** על מסקנה זו ניתן ללמוד גם מהשינוי בסדר בו מופיעות מצוות אלו בשתי הפרשות, ולגלות יסוד חשוב בחינוך הילדים - 'דוגמא אישית'.

**בפרשת 'שמע ישראל'** נאמר תחילה: "ושיננתם לבניך ודברת בם בשבתך בביתך" ולאחר מכן: "וקשרתם לאות על ירך והיו לטוטפות בין עיניך", ואילו בפרשת 'והיה אם שמוע' מתהפך הסדר, תחילה נאמר: "וקשרתם לאות על ידכם והיו לטוטפות בין עיניכם" ורק לאחר מכן: "ולמדתם אותם את בניכם לדבר בם". משינוי הסדר בין הפרשיות ניתן ללמוד כי יתכן שרצתה התורה לרמוז לנו שאם ירצה האב לחנך וללמד את ילדיו ללכת בדרך הישרה, אך הוא אינו אווז בה, אזי צפויים לו אתגרים קשים בהנחלת דרך זו.

**טרם** שנפנה לחינוך ילדינו נצטרך אנחנו ההורים לעבור תהליך עיבוד או אישי ורק לאחריו נכוון את ילדינו לצעוד בדרך זו. ממש בבחינת "קשוט עצמך ואחר כך קשוט אחרים". יסוד זה, כוחו יפה גם בחינוך להרגלי אכילה טובים אצל ילדינו, כולל הבררנים שבהם.

**הרי** פשוט וברור שילדינו יסרכו לאכול פירות וירקות או מאכלים בריאים אחרים כאשר אנחנו ההורים נפנה באותה עת לאכול שוקולד ומיני מעדנים מתועשים. אפשר לדרוש בפניהם שיחות רבות של מוסר על הנהגות אכילה טובים אצל ילדינו, כולל הבררנים בהארט פנים שווה יותר מאלף מילים.

### נוסף על הדוגמא האישית ההכרחית נציע עוד 3 עצות לשיפור הרגלי האכילה בזירה המשפחתית:

- 1. בישול משותף.** בשלו יחד עם הילדים בזמנם הפנוי. סיכוי גבוה שילד שהכין בעצמו את הארוחה ירצה גם לאכול ממנה.
- 2. אכילה בצוותא סביב לשולחן.** חשוב לתת דוגמה חיובית לילדים ולשבת לאכול איתם ארוחה מאוזנת ובריאה מספר פעמים לאורך השבוע, נוסף על סעודות השבת. ההנאה מהארוחה המשפחתית מעודדת לטעום ולנסות מאכלים חדשים.
- 3. הנגשה מזמינה.** חיתכו ירקות ופירות העונה בצורה יצירתית ומזמינה והניחו אותם בצלחת על גבי השולחן. עם הזמן הילדים יגלו סקרנות ובעזרת ד' גם ינסו לטעום מהם.

אנא היו בשביל ילדיכם "נאה דורש - נאה מקיים".

