

## הבן יקיר לי

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



**מעשה** בהורים לילד שסבל מהשמנה קשה שלא נמצא לה פתרון. ההורים המסורים והילד הסובל ניסו שיטות הרזיה רבות, שונות ומשונות אבל לא הגיעו אל הישועה. בצר להם פנו ההורים אל רבם וסיפרו לו על המצב, הרב ביקש מההורים שיבדקו את המזונה הניצבת בפתח חדרו של הבן. ההורים חזרו לביתם ולמרבית תדהמתם גילו שבמקום שיהיה כתוב על הקלף: "ונתתי עשב בשדך לבהמתך ואכלת ושבעת" היה כתוב: "ואכלת ואכלת".

**באינסטינקט** ראשוני עלול המעשה הזה להעלות חיוך על הפנים, אך כשחושבים על מצבו של הילד ועל הסבל שעבר, מבינים שהסיפור לא פשוט. ילדים הסובלים מהשמנה מספרים על קושי בביצוע משימות יומיומיות פשוטות ואינסטינקטיביות כמו הליכה ונשימה, הביגוד עשוי ללחוץ להם ולהצר את צעדיהם והתמודדות החברתית אף היא מציקה ופוגעת בבריאות ובאיכות החיים.

**כפרשתנו** אנחנו נפגשים עם דמותו של 'בן סורר ומורה' המבקש להתענג בכל מיני מאכל ומשתה. התורה מספרת לנו מה עלול לקרות לבן זה בבגרותו, ואמרה עליו כי עדיף שימות זכאי ואל ימות חייב (אבן עזרא ורש"י על הפרשה). בגמרא ישנה שאלה ודיון - האם יכול להתרחש

מקרה כזה במציאות? בין אם הן ובין אם לאו, ההורים שביננו וודאי יכולים ללמוד מסיפור זה מוסר השכל ולהפנים עד כמה חשוב לזהות אצל ילדינו דפוסי התנהגות ואכילה חריגים כבר בעודם צעירים, ולסייע להם לסגל הרגלי בריאות טובים ונכונים.

### לשם כך נציע 9 עצות מעשיות להורים הצעירים והוותיקים כאחד:

- 1. התייחסות.** ראשית כל יש להתייחס לילד בצורה חיובית ולהימנע מהערות וכינויים שליליים בהקשר למראהו ומשקלו. כינויים כמו 'שמן' או 'שמנמן' אחת דינם להישאר מחוץ ללקסיקון. השימוש בהם גורם לילד לתפוס את עצמו כ'שמן' ולהקשות עליו בעתיד להשתחרר מהתדמית המעיקה. לראות את עצמו באור אחר ולחולל שינוי.
- 2. שפה נקייה.** במקום לכנות את המאכל 'משמין' או 'מרזה', סווגו את המאכלים באוזן הילד כ'בריא' או 'לא בריא'. לדוגמא: אמרו לילדים שפירות וירקות מכילים ויטמינים ומינרלים התורמים לגדילתם התקינה, ואילו ממתקים ושתיה מתוקה גורמים לחורים בשיניים ומפריעים בריכוז ובלמידה. צורת דיבור זו מפחיתה את העיסוק המוגזם סביב המשקל.
- 3. חלוקת תפקידים.** ההורים אחראים על סוג ואיכות המזון הנכנס הביתה ואחריות הילד חלה על כמות המזון שהוא אוכל בארוחה. עזרו להם בצמצום ה'נסיונות' שיפגשו אותם בתוך הבית; הפחיתו בקניית ממתקים וחטיפים למשך השבוע ואף לכבוד שבת והגדירו לעצמכם את הכמות הכוללת אותה אתם מאפשרים לקנות לביתכם מידי שבוע ומעבר לה אינכם חורגים.
- 4. הנגשה בריאה.** לאחר ארוחת הצהריים הניחו על השולחן צלחת ערוכה עם פלחי פירות העונה וירקות חתוכים במגוון צבעים. בעיניכם תראו איך הילדים ניגשים מעצמם אל הצלחת, אוכלים ומרוצים.
- 5. אוכלים יחד.** סעדו עם הילדים גם בימות החול. אכילה משותפת היא דרך מוכחת לשמירה על תזונה בריאה מתוך חוויה נעימה לכל המשפחה.
- 6. שמה במטבח.** שתפו את הילדים בהכנת הארוחות. בישול משותף הוא הזדמנות נהדרת לזמן איכות. נוסף על כך, מוכח שרמת הענין של הילד במאכלים גוברת כאשר הילד מעורב בהכנתם.
- 7. להיות בתנועה.** עודדו את הילדים לעשות פעילות גופנית כמו הליכות, ריצות, רכיבה על אופניים, התעמלות ושחייה. בדקו יחד איתם מהי הפעילות המועדפת עליהם, עודדו אותם להתחיל בהדרגה ולשמור על קביעות.
- 8. נאה דורש נאה מקיים.** דוגמא אישית של ההורים שווה יותר משיחות מוסר רבות. ארגנו לעצמכם סדרי אכילה בריאים, הכוללים אכילה מתונה ומכובדת ליד השולחן.
- 9. תשועה ברוב יועץ.** מומלץ לפנות לייעוץ פרטני עם דיאטן/נית קלינית בעלי רישיון משרד הבריאות המתמחים בתזונת ילדים.

בברכה שנזכה בעזרת ד' לגדל בנים ובני בנים חכמים ונכונים יראי ד' ובריאים.