

# תזונת ילדים בזמן מלחמה



הרגלי הבריאות בכלל והרגלי האכילה בפרט הם בין הראשונים להיפגע בזמן של לחץ, פחד וחרדה. הילדים ובני הנוער שלנו, בכל הגילאים, מושפעים מהמצב במידה רבה ושונה מילד לילד. הפגיעה יכולה להתבטא בשינויים שונים בדפוסי האכילה.

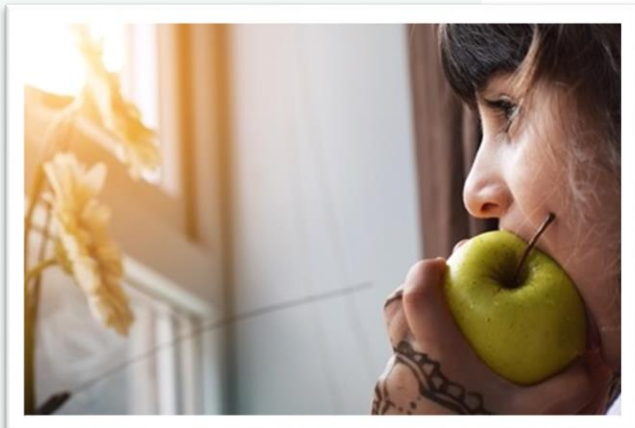
הבנה של הקשיים והיכרות עם פעולות מומלצות לשיפור הרגלי אכילה המוצעות במצגת, יסייעו להורים, לצוותי הוראה וחינוך ולגורמים שונים בקהילה לשמור על בריאותם ועל נפשם של ילדינו.





# מדוע קשה לשמור על תזונה בריאה אצל ילדים בעת מלחמה?

- לילדים קיים קושי לעמוד בפני פיתויים הנמצאים סביבם. נוכח המצב כמות החשיפה שלהם לחטיפים, ממתקים ושתיה מתוקה היא גדולה וגם ארוכת טווח.
- פגיעה בשגרת היום בשל שינויים בהחלטות פיקוד העורף, הורה במילואים, אירוח של משפחה נוספת ועוד שינויים האופייניים לעת הזו.
- להורים הסובלים בעצמם מטראומה, חרדה ולחץ יש תגובה טבעית ונורמלית למצב. יש להם פחות חשק, כוח וזמן לטפל ולשמר את הרגלי האכילה שהונהגו עד כה בבית. הם עלולים להיות יותר סלחניים, מאפשרים ומשחררים גבולות נוכח המצב. אוכל נתפש בעיני רבים כ: מנחם, משמח, נותן תחושה של בית מחד או נותן תחושה של מסיבה מאידך.





# למה כדאי להשקיע בתזונת הילדים בעת הזו?

- סדר אכילה קבוע לאורך היום יעזור בארגונו, יקל עליכם ההורים בהתעסקות סביב האכילה וגם יעזור לילדיכם לשמור על שובע, רוגע ותחושת חיוניות
- תזונה בריאה מחזקת את הגוף ואת היכולת שלו להתמודד במצבים מורכבים
- 'נפש בריאה בגוף בריא'. כשילדיכם יאכלו בריא יותר, כך גם תעזרו להם להתמודד עם החרדה והלחץ בזכות רכיבי התזונה השונים כמו ויטמינים, מינרלים וחומצות שומן בריאות הנמצאים במזונות הבריאים והמומלצים לפי קשת המזון.
- מכיוון ואנו לא יודעים מתי המלחמה תסתיים, כדאי שנשמור על הרגלי אכילה בריאים בסיסיים על מנת שלא נזדקק להתמודד בהמשך עם נזקים גופניים והרגלים לא טובים.





# פעולות לשיפור הרגלי האכילה בתקופת המלחמה

- **שמירה על סדר האכילה** - ארוחות קבועות יהוו עוגן של שגרה בכאוס היום-יומי.
- **אכילה משותפת** - לחיזוק תחושת השייכות והביחד
- **מזווה בריא ומים בהישג יד** - שיעזרו לנו לבחור בריא
- **יחס ושיח חיוביים** - כלפי עצמנו וכלפי ילדנו, גם כשקשה להצליח לבחור בריא
- **יצירת סדר יום של פעולות ועניין**- לעיתים אכילה נובעת משעמום
- **ביצעו יחד תרגילי קשיבות (מיינדפולנס) שמותאמים לילדים**. תרגילים אלה יעזרו להם להתמודד עם האכילה הרגשית.







# ארוחות משותפות כחלק מסדר יום קבוע

- מומלץ לקבוע סדר יום עם זמני ארוחות מתוכננים מראש. התכנון והסדר ייצרו עוגן בתוך הכאוס ואי הודאות. בזמן הזה גם קובעים שמתרחקים ממסכים וניידים.
- שלבו את הילדים בבחירת הארוחות, התייחסו להעדפותיו וצרו יחד תפריט שבועי (מומלץ לתת לילדים לעצב ולקשט את התפריט על מנת להנגיש עבורם)
- השקיעו יחד עם הילדים בארוחה, תאפשרו להם לסדר את השולחן (בהתאם לגיל), שימו את המאכלים השונים במרכז השולחן ואיכלו יחד איתם, השתדלו ליישם זאת בכמה שיותר ארוחות לאורך השבוע לחיזוק תחושת השייכות והקשר המשפחתי/חברתי
- אפשרו לילדכם להיכנס למטבח ולבשל יחד איתכם או לבד (בהתאם לגיל), שתפו אותם בכל שלבי התהליך, מבחירת המתכון ועד לניקיון השיש והמטבח בעקבות הבישול. זאת דרך נפלאה להיחשף למזונות בריאים, לחזק את תחושת העצמאות והביטחון האישי, להעביר את הזמן ולבלות זמן איכות יחד או לאפשר לכם קצת זמן הירגעות ומנוחה עבורכם.



# מזווה ומקרר המאפשרים אכילה בריאה



- סיבוב קניות בסופר יחד איתכם יכול להועיל לחשיפה של ילדכם למזונות בריאים ובחירה בהם. צרו יחד רשימת קניות והסבירו את הבחירות שלכם, אפשרו להם להכניס לרשימה גם דברים שהם אוהבים והם פחות בריאים, הגבילו לפי הכללים הנהוגים אצלכם בבית

קשת המזון מכוונת למזונות שצריך שיהיו בבית כשלא קונים מוצרים המסומנים באדום, לא אוכלים אותם!



# שיח חיובי



דיבור חיובי

- חשוב להקפיד על שפה חיובית מרגיעה, גם כאשר לא הצלחנו לייצר סדר יום ואכילה בריאה. השיח החיובי חשוב עבורנו, ועבור הילדים והמתבגרים שאיתנו. הם קולטים ועלולים בתקופת מתח זו לתרגם שיח שלילי בצורה מזיקה עבורם.



דיבור שלילי

- המנעו מכעס ואשמה במידה וילדכם בוחר בחירות שאינן בריאות. במקום התחושות הללו תהיו בעשייה משותפת ותחשבו יחד (בהתאם לגיל) על הפעולות שיעזרו לכל המשפחה לבחור בריא יותר





# יצירת סדר יום של פעולות ועניין



- החליטו יחד על שעת קימה ושינה קבועות, הגבילו זמן מסך, קבעו זמן למשחק חופשי בבית / בגן השעשועים, מפגשים עם חברים, משפחה ועוד בהתאם ליכולות ולמגבלות
- בני נוער יכולים להתנדב כקבוצה או כמשפחה במקומות שונים כמו אריזה של פירות וירקות, עזרה בקטיף, בישול ועוד. ניתן למצוא באתר של [לקט ישראל](#) רעיונות שונים
- הכינו יחד עם ילדכם חוברת מתכונים ביתיים של מאכלים שכל המשפחה אוהבת, ניתן לחשוב יחד איך לשפר מאכלים מסוימים מבחינת הערכים התזונתיים שלהם?

# תרגילי קשיבות (מיינדפולנס)



- דוגמאות שונות: לתאר מאכל או תבשיל לפי המראה שלו, הטעם, הריח או להקשיב לסביבה שלנו לשים לב ולהקשיב לרעש של המכונית הנוסעת, ילדים משחקים בגינה, הרעש של המזגן וכו.
- לדוגמאות נוספות ניתן להיכנס לקישור הבא: [מודעות רגשית \(מיינדפולנס\) / משרד החינוך](#)
- להרחבה בנושא קשיבות (מיינדפולנס) ניתן לצפות בסרטון הבא: [קשיבות ובריאות / משרד הבריאות](#)



# רעיונות נוספים לשיפור הרגלי אכילה בזמן מלחמה וטראומה בקרב תלמידים בגן ובבית הספר

- התנדבות למען הקהילה
- מערכי שיעור העוסקים בתזונה בריאה
- פעילויות העשרה
- ארוחות משותפות





# התנדבות למען הקהילה

- הכנת משלוחי מזון בריאים לחיילים, חיילות ולמשפחות שפונו מבתיהם. התלמידים יכולים להכין ולהוסיף מידע בריא לאריזות כמו: טיפים לשמירה על הבריאות, הסברים על חשיבות המזונות שבמארז לבריאות שלהם, סלוגנים לבריאות ועוד. להרחבה ניתן להיכנס לקישורים הבאים:

[חבילות מזון בריאות לחיילים וחיילות](#)

[משלוחי מזון למשפחות שפונו מבתיהם](#)



- חקלאות. קיבוצים ומושבים רבים ברחבי הארץ נותרו ללא עובדים ולכן התוצרת החקלאית שהם מייצרים עלולה ללכת לאיבוד. מומלץ לארגן התנדבות לעזרה בקטיף ובחקלאות מקומית ובכך גם לעזור לקהילה וגם להיחשף לירקות ופירות שונים ולדרך גידולם.

# מערכי שיעור העוסקים בתזונה בריאה

בפורטל הפדגוגי ישנם מערכי שיעור שונים לפי גיל בנושא תזונה בריאה. זאת הזדמנות לבחור מבין המערכים השונים, להעביר אותם בכיתה ולחבר את התלמידים דרך למידה חוויתית לתזונה בריאה.

להלן הקישורים בהתאם לקבוצת הגיל:

[בריאות/ יסודי](#)

[בריאות/חטיבת ביניים](#)

[בריאות/חטיבה עליונה](#)



מדינת ישראל, משרד החינוך

## פורטל מוסדות חינוך

מוסדות חינוך > בריאות > בריאות במוסדות חינוך

### בריאות במוסדות חינוך



שגרה בריאה מסייעת לרווחה האישית והחברתית.

לסביבה החינוכית יש תפקיד חשוב בהקניית הרגלים ליצירת אורח חיים בריא ופעיל. בימי חירום יש חשיבות רבה לשילוב פעילויות גופניות כדי לשפר את מצב הרוח ולהפיג מתחים.

- מערכי שיעור ופעילויות מומלצות לחינוך היסודי
- המלצות ורעיונות יישומיים להגברת הפעילות הגופנית במהלך יום הלימודים בלמידה פיזית ומרחוק (יסודי)
- המלצות ורעיונות יישומיים לפעילות גופנית בשעת חירום בבית ובלמידה מרחוק (יסודי)

# פעילויות העשרה

- הכנת חוברת מתכונים כיתתית של מאכלים אהובים מהבית, מומלץ לחשוב יחד, במידה ויש מאכלים המכילים רכיבים פחות בריאים, כיצד ניתן לשפר את המאכלים מבחינת הערכים התזונתיים שלהם?
- שעת סיפור לילדי הגן: הקראת ספרים בנושאי תזונה בריאה.
- המחזת הצגות בנושאי תזונה בריאה. מומלץ לבחור בנושא אחד ולתת לילדים להמציא תפקידים ואת הסיפור עצמו.





# ארוחות משותפות

ארוחה משותפת בכל גיל, מחזקת את תחושת השייכות והקשרים החברתיים ותורמת לבחירות בריאות יותר. מומלץ לתת חשיבות לאכילת ארוחת עשר משותפת, גם אם זה בזום, ואם ישנה אפשרות להקדיש יותר זמן לכך. ניתן אף להכין יחד ארוחות בוקר, לחלק רשימת מאכלים/מצרכים ולהביא לכיתה לארוחה משותפת.

להלן קישור לפעילות ['מבשלים אפשריבריא'](#) באמצעותה ניתן להכין ארוחה בריאה יחד בקלות ובפשטות.



לסיכום, החזרת תחושת השליטה לידיים שלכם ושל הילדים באכילה תועיל לתחושת החוזק הנפשי ולהפחתת החרדה ובכך תסייע להתמודד עם המצב הקשה אליו נקלענו. אם אתם מודאגים מהמצב שלכם, או של ילדיכם ניתן לפנות לקופות החולים דרך האתר

או במוקדים הטלפונים, וכן בקישור להתייעצות עם [תזונאי מומחה בבריאות הנפש](#)

מידע נוסף תוכלו למצוא באתר אפשריבריא

[www.efsharibari.gov.il](http://www.efsharibari.gov.il)

