

תואר ראשון תואר שני הכשרת אקדמאים מכינות רפואה משלימה הסמכה
בספורט תיירות ופנאי אתגרי תעודה והשתלמויות

תכנית לעידוד הרגלי תזונה נכונה

השפעת תכנית לעידוד הרגלי תזונה נכונה על הרגלי אכילה של ילדים
ניתוח נתונים שריכזה ד"ר סיגל אילת-אדר
מחקרים מראים כי חל גידול מדאיג בתופעת השמנת יתר בקרב תלמידי בתי ספר יסודיים בישראל. מחקר שפורסם בשנת 2006 הראה כי שיעור השמנת היתר אצל בנים בכתה ה' עלה מ – 2.5 ל – 7.2% בין השנים 1990 ו – 2000 ובקרב הבנות מאותה שכבת גיל מ – 2.1 ל – 6.6%. בכתה ב' בקרב הבנים הייתה עלייה מ – 2.9 ל – 8.6% ובקרב הבנות באותה שכבת גיל מ – 1.8 ל – 5.5%.
תכנית 'תפור עלי' מופעלת בבתי ספר יסודיים רבים בישראל ועוסקת בנושאים כמו חינוך לתזונה נבונה, הגברת המודעות לפעילות גופנית כחלק מאורח חיים בריא ועוד. בין היתר מודגשת בתכנית חשיבות אכילת ארוחת בוקר מזינה. מומחים רבים טוענים כי לאכילת ארוחת בוקר יש חשיבות בריאותית גדולה. מטרת המחקר הייתה לבדוק את שיעור הילדים שאכלו ארוחת בוקר מאוזנת ובריאה לפני הפעלת התכנית ואחריה. ארוחת בוקר מאוזנת ובריאה הוגדרה כארוחה שהכילה לפחות אחד המרכיבים הבאים: כריך (אם הוא לא מכיל שוקולד למריחה, ריבה או חמאה), דגני בוקר, ירקות, פירות, מוצרי חלב, ביצים.
תוצאות:
(1) הן הילדים והן הוריהם הראו שביעות רצון מן התכנית ולכן מומלץ להמשיך אותה.
(2) הושגה המטרה של שיעור גבוה יותר של ילדים האוכלים ארוחת בוקר מאוזנת ובריאה.
(3) מעורבות ההורים בתכנית חשובה מאד. הורים המאמינים בחשיבות ארוחת בוקר מאוזנת ובריאה מגבירים את הסיכוי שארוחה כזו אכן תאכל.
(4) ילדים המקפידים לאכול ארוחת בוקר נוטים גם לכך שארוחה זו תהיה מאוזנת ובריאה.
(5) לצרכי המחקרים הבאים חשוב לחדד את ההגדרה של ארוחת בוקר מאוזנת ובריאה כפי שמסבירים אותה לילדים.