

השמנת ילדים היא תופעה נרחבת ורבת משמעות מההיבט הבריאותי, הנפשי והחברתי. השמנת יתר (obesity) אצל ילדים מוגדרת כמצב בו אחוזון אינדקס מסת הגוף – Body Mass Index Per (BMI%) המותאם לגיל ומין עולה על 95, כאשר מדד הגבוה מ-97 מוגדר כהשמנה משמעותית. כאשר אחוזון BMI נע בין 85 ל-95 מוגדר המצב כעודף משקל (overweight) (Kirk, Scott, & Daniels, 2005). (נספח מספר 3 איור אחוזון BMI). שכיחות התופעה נמצאת בעליה מתמדת בעולם המערבי עד לכדי ממדים של מגיפה, ויש צורך לנקוט פעולות מאסיביות לטיפול ומניעה בתופעה. נמצא קשר בין משקל יתר בילדות לבין משקל יתר בגיל מבוגר, כלומר ככל שיקדים הילד לאמץ לעצמו אורח חיים בריא וישמור על משקל תקין כך סיכוייו להיות מבוגר שמן יורדים.

הספרות העוסקת בתחום מדגישה כי קיים קשר בין מעמד סוציו-אקונומי והשמנה, כך ששיעור ההשמנה גבוה יותר בשכבות העניות. מטרתה המרכזית של עבודה זו היא: לבדוק השפעת תוכנית התערבות מוקדמת, העוסקת בשיפור אורח חיים בקרב אוכלוסייה של ילדי גן באזורים בעלי מעמד סוציו - אקונומי נמוך, על מידת הידע של הילדים בנושאי תזונה ופעילות גופנית על העדפותיהם בתזונה ובביצוע פעילות גופנית וכן על רמת כושר גופני שלהם ודרגת השמנה. הסיבה המרכזית לחשיבות מחקר זה טמונה בכך שיש צורך להקנות לילדים בכלל ובפרט לילדים ממעמד סוציו-אקונומי נמוך, כלים לטיפול ושמירה על אורח חיים בריא כבר בגיל הצעיר.

השערות המחקר הן כי ימצא שיפור גדול יותר ברמת הידע והעדפות הקשורים לתזונה ופעילות גופנית כמו גם ברמת הכושר הגופני ודרגת ההשמנה בקרב ילדים בקבוצת ההתערבות לעומת ילדים בקבוצת הביקורת. שיטת המחקר שנבחרה על מנת לענות על שאלת המחקר לעיל היא תוכנית התערבות שהועברה לשישה עשר גני ילדים מרקע סוציו אקונומי נמוך. הנתונים שנאספו יוצגו בעבודה באופן תיאורי ותוך שימוש בניתוחים סטטיסטיים.

העבודה תיפתח בסקירת ספרות שתתמקד: באפידמיולוגיה של השמנה והשלכותיה על הבריאות, בגורמים להשמנת יתר בקרב ילדים, בקשר בין השמנת יתר ומעמד סוציו-אקונומי נמוך ותכניות התערבות לטיפול ומניעת השמנה בקרב ילדים. לאחר מכן, יוצגו שאלות המחקר והשערות המחקר הנגזרות ממנה. בפרק שיטת המחקר תתואר תוכנית ההתערבות המורכבת מפעילות גופנית בגן על

בסיס יומי ופעילות בנושא תזונה לאחר מכן יוצגו תוצאות הניסוי באמצעות טבלאות ואיורים ויערך דיון שיעסוק במענה על השערות המחקר ובחשיבות הפעלת תכנית כזו ודומות לה במסגרת יום הלימודים בגני הילדים. בסיס יוצג סיכום של המסקנות המרכזיות, על סמך ממצאי המחקר, וכן תועלנה השלכות וכיוונים אפשריים למחקר עתידי.

רשימת לוחות

עמוד		
8	נתונים ממחקר הפיילוט באורנית תשס"ה	לוח 1:
16	מאפיינים בסיסים של אוכלוסיית המחקר	לוח 2:
17	השפעת תכנית ההתערבות על השינויים במדדים האנטרופומטרים של ילדים מקבוצת ההתערבות לעומת ילדים מקבוצת הביקורת לפי מין	לוח 3:
17	השפעת תכנית ההתערבות על במדדים האנטרופומטרים של ילדים מקבוצת ההתערבות לעומת ילדים מקבוצת הביקורת לפי דרגת השמנה	לוח 4:

רשימת איורים

עמוד		
19	השפעת תכנית ההתערבות על רמת הכושר הגופני של ילדים מקבוצת ההתערבות לעומת ילדים מקבוצת הביקורת לפי מין ודרגת השמנה	איור 1:
20	השפעת תכנית ההתערבות על ידע והעדפות בתזונה בקרב ילדים מקבוצת ההתערבות לעומת ילדים מקבוצת הביקורת	איור 2:
21	השפעת תכנית ההתערבות על ידע והעדפות בפעילות גופנית בקרב ילדים מקבוצת ההתערבות לעומת ילדים מקבוצת הביקורת	איור 3: