



25.58x33.93	1	עמוד 54	כלבו - כותרת	06/12/2019	71070285-0
בנימין זאב הרצל - בהקשר לציונו - 80790					



בכושר שיא « עידן אלמוג » www.2aim.co.il

בתמונה שדרות הנשיא



התמודדות עם בעיות משקל אצל ילדים

היפעת: שדרות הנשיא

היסטוריה: ד"ר חיים וייצמן (1874-1952) היה נשיאה הראשון של מדינת ישראל, איש מדע בעל שם וממנהיגיה הראשיים של התנועה הציונית לא-חרמותו של בנימין זאב הרצל. הוא נולד בבלרוס, למד בחדר ובישיבה, ואחר כך למד כימיה בשווייץ ובגרמניה. בזכות השפעתו האישית, השתדלותו ושירות מדעי שהעניק לבריטניה ולבעלות בריתה במלחמת העולם הראשונה פורסמה הצהרת בל"פור בשנת 1920 נבחר וייצמן לנשיא ההסתדרות הציונית העולמית וכיהן בתפקיד זה לסירוגין עד לשנת 1946. בשנת 1934 הוא הקים את מכון זיו ברחובות, שהפך אחרי מותו למכון וייצמן למדע. הוא בנה את ביתו בסמוך למכון וגר שם עם אשתו ורה. במלחמת העולם השנייה פעל וייצמן להקמת הבריגדה היהודית. הוא נבחר על ידי הכנסת הראשונה לנשיא הראשון של מדינת ישראל וכיהן בתפקיד עד יום מותו. בימי המנדט נקראה השדרה, שלאורכה עצי אורן רבים, "דרך האורנים", והשם הוסב לשדרות הנשיא כאות הוקרה לו.

השמנה ותת משקל בילדים: השמנה ותת משקל בילדים הם שני הקצוות הקיצוניים בציר המשקל. בניגוד לעבר, היום רוב הילדים אינם בעלי משקל גוף תקין והם נמצאים באחד מקצוות ציר ההשמנה. במאמר זה נסקור את בעיות ההשמנה ותת המשקל בילדים ונציע דרכים להתמודדות איתן.

התמודדות עם השמנת יתר אצל ילדים: בשנים האחרונות הפכה השמנת ילדים לתופעה רחבה ורבת משמעות בהיבטים הבריאותי, החברתי והרגשי. בעשורים האחרונים, עם העלייה באיכות החיים בעולם המערבי עלתה גם שכחותה של השמנת היתר בכלל ואצל ילדים בפרט. הסיבות העיקריות לכך הן הרגלי תזונה לקויים (ג'אנק פוד, חטיפים וממתקים שמגדירים את מאגרי השומן בגוף) ואורח חיים שהפך ליושבני יותר ולפעיל פחות.

להשמנת יתר בילדים יש חשיבות חברתית עליונה לנוכח העובדה שהסיכוי של ילד שמן להיפך למי בוגר שמן הוא גדול פי שישה-שבעה לעומת ילד רזה. כמו כן, חשוב לזכור כי בהיבט הרגשי, ילדים בעלי משקל עודף חווים עלבונות ולעג, סובלים מדימוי עצמי נמוך ומתקשים בשיעורי ספורט וביציאת בגדים המתאימים לגילם. חוויות אלה גורמות לילד להימנע מפעילות גופנית, הוא נשאר יותר בבית ומרבה לאכול. בכך הוא נכנס למעגל קסם שלילי שמקבע ואף מחריף את הבעיה. האכיל



פעילות גופנית בכל יום במשך 60 דקות לפחות (משחק, רכיבה על אופניים, חוג ספורט או הליכה); אכלו מדי יום ירקות טריים/קפואים (עדיף בכל ארוחה); צמצמו באופן משמעותי את צריכת הריבנים עתירי השומן; הפחיתו את השימוש בסוכה, כולל ממשקאות מתוקים וממזגים; בבישול ובאפייה השתמשו בשמן צמחי (המומלצים ביותר - שמן קנולה ושמן זית) על פני מרגרינה או חמאה; הקפידו למרוד את גודל המנה הנאכלת (שימו לב - המנה הרשומה על אריזות הקורנפלקס למשל היא כוס. נסו למרוד על מנת לקבל העריכה של הכמות הנאכלת); אכלו יותר דגים; הסירו את העור מהעוף טרם הבישול או טרם האכילה (העור מכיל כמויות גדולות של שומן); בחרו חלקי בשר רזים כמו עוף והודו (בעיקר חזה), וכרו כי גם בבשר בקר יש חליקים רזים; אכלו לחם ודגני בוקר מדגנים מלאים; אכלו יותר קטניות וטופו; הפחיתו את השימוש במלח, באבקות מרק, במזון מקופסאות שימורים ובמזונות מעובדים.

ווייז: נחנה את הרכב בשדרות הנשיא, סמוך למרכז הכרמל.

האימון: אורך המסלול הוא 1,800 מטר, ואנחנו נובצע אותו ארבע פעמים הלך וחזור, ובסך הכל 14,400 מטר. לצורך חימום נרוץ בריצה קלה מחלקו העליון של שדרות הנשיא אל חלקו התחתון. באימון עצמו נרוץ לאורך הרחוב מחלקו התחתון לחלקו העליון, ונשים דגש על טכניקת ריצה בעלייה.

פעם ראשונה: נרוץ בקצב מהיר בעלייה ונלך בירידה. בסיום ננוח במשך שתי דקות.

פעם שנייה: נרוץ בקצב מהיר בעלייה ונרוץ בירידה. בסיום ננוח במשך שתי דקות.

פעם שלישית: נרוץ בקצב מהיר בעלייה ונרוץ בירידה. בסיום ננוח במשך שתי דקות.

פעם רביעית: נרוץ בקצב מהיר בעלייה ובירידה. בסיומו של האימון מומלץ לבצע מתיחות של השיירים הארבע ראשיים, של שרירי הירך האחורית ושל שרירי התאומים, כאשר לכל שריר בכל רגל יש להקדיש 90 שניות.

לה הופכת לא רק לאמצעי להונת הגוף אלא כאמצעי לפיצוי רגשי (התמודדות עם רגשות כמו עצב, תסכול ועצבנות), לפיצוי במצבי שעמום ולאמצעי תגמול (אכילה כפרס על התנהגות או על הישג). היום יש מסגרות רבות שמטפלות בהשמנת ילדים. שיטת הטיפול המומלצת כוללת צוות רב תחומי (רופא, דיאטנית, פסיכולוג, עובדת סוציאלית ומדריך כושר), אשר מכוונת למסגרת ולסביבה הקרובה של הילד, כשההורים משמשים מודל לחיקוי ומקור לסמכות. עד גיל ההתבגרות לא מומלץ לתת לילד את ההרגשה שהוא בדיאטה, אלא על המשפחה לאמץ אורח חיים בריא יותר (הטיפול מתמקד יותר בהורים). בתחילת גיל ההתבגרות ניתן להתחיל בטיפול משפחתי שמשלב את ההורים ואת הילדים. בגילאים 15-16 אפשר לתת לילד יותר אחריות על תוכנית התזונה והפעילות שלו, כאשר תפקידם של ההורים בשלב זה הוא יותר לתמוך ולעזור.

התמודדות עם תת משקל אצל ילדים: בצד השני של הסקאלה נמצאים ילדים שסובלים מתת משקל או ילדים בסיכון לתת משקל. הדבר עשוי להיות נורמלי, במיוחד אם הילד גדל ומתפתח באופן נורמלי, התזונה שלו היא בריאה והוא פעיל ואנרגטי. עם זאת, תת משקל עשוי להיות סימן לבעיה, ולכן מומלץ לערוך בדיקות רפואיות, בעיקר אם הילד לא עו"ל במשקל או יורד במשקל, משלשל ו/או מקיא, אין לו תיאבון, התזונה שלו היא לקויה או שהוא חסר אנרגיות.

חשוב לרדת - תת משקל בילדים עשוי להוות סימן להפרעות אכילה, בעיקר אם הילד מודאג יתר על המידה מכך שהוא צריך לרדת במשקל, יש לו דימוי גופני נמוך, הוא עוסק באופן מוגזם בפעילות גופנית, מחזור הווסת בנערות מתבגרות מפסיק, ואם הם משתמשים בחומרים משלשלים, מקיאים ו/או עוסקים בפעילות גופנית באופן אובססיבי כדי לרדת במשקל. במקרה זה מומלץ לפנות לגורם רפואי מתאים לאבחון ולפתרון הבעיה.

הנחיות ה-American Heart Association לתזנת ילדים: הקפידו על צריכה קלורית מספקת שתאפשר גדילה נורמלית ותקינה ואז נותה על ידי פעילות גופנית יומיומית; בצעו

להשמנת יתר בילדים יש חשיבות חברתית עליונה לנוכח העובדה שהסיכוי של ילד שמן להיפך למבוגר שמן הוא גדול פי שישה-שבעה לעומת ילד רזה