

## האם דיאטה טובה לילדים?



ככל אחד ואחת היו בתהליך של דיאטה. האם המשפט נשמע לכם מוכר? דיאטה היא למעשה אוסף של מלונות אותם אנו אוכלים על בסיס יומיומי. למילה "דיאטה" הקשר נוסף לרצון להפחית משקל ע"י הגבלה קלורית או המנעות ממלונות מסוימות.

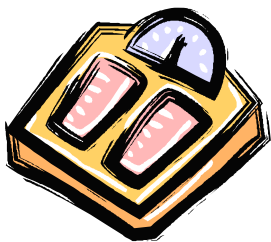
נסו לחשוב על מכרים, צעירים ומבוגרים אשר מודאגים ממשקלם ומדברים על הרצון שלהם בדיאטה. יתכן והדבר טרם לך לרצות לעשות דיאטה עם בן. מרבית הילדים, אינם לקוקים ולא צריכים לעשות "דיאטה" על פי ההגדרה. מדוע?

### דיאטה להפחתת משקל

כל המלונות ומרבית המשקאות מכילים קלוריות, סוכר של אנרגיה. כאשר אנו בוחרים בעשיית דיאטה לצורך הפחתת משקל, אנו בוחרים באכילת כמות קלוריות קטנה יותר מהכמות לה האוף לקוק. בעשותנו כן, אנו צוויים להפחית משומן אופנו ולרדת במשקל. העקרון דומה לאלו הרוצים לעלות במשקל, רק שבמקרה זה אנו צורכים יותר קלוריות מהכמות הדרושה לאוף וכך מתבצעת למעשה ההשמנה.

ילדים אינם צריכים לעצור דיאטה בצורה זו. בשונה ממבוגרים, ילדים נמצאים בתהליך של גדילה והתפתחות ועל כן לקוקים למעשה של מלונות בריאים על מנת לאפשר את התפתחותם התקינה.

חלק מהילדים, נמצאים בעודף משקל, אבל עם הם יכולים לשפר את מצבם הבריאותי ע"י הקפדה על אכילת מלון בריא וכמו כן הקפדה על פעילות גופנית. אחד, עודף משקל יכול להוביל



<sup>1</sup> התכנים בנושא [פירמידת המלון לילדים](#) תורגמו מאתר ה- [KidsHealth](#) אשר מסתמך על [פירמידת המלון \(הפירמידה של\)](#) מאתר ה- [USDA](#) (מסד החקלאות האמריקאי) ואשר אומצו ע"י מסד הבריאות בארץ.

לבעיות בריאותיות, אך ילדים, מאידך, יכולים לערוך אנליזת קיזונויט בתהליך התפתחותם, במידה וידלגו על ארוחות או על ידי החלטה לאכול רק ירקות.

## מי לקוק לדיאטה?

למרות שחלק מאיתנו סבורים שהם בעודף מסקל וחלק אחר חושב שהוא בתת מסקל, אין מצב אפני אחיד מושלם. לחלק מהאוכלוסייה, מבנה גוף רחב, כלומר (עצמות גדולות), דבר המשפיק על היותם גדולים יותר וכבדים יותר מאילו בעלי מסכת הגוף הצרה.

מומלץ להתייעץ עם בעל מקצוע / רופא המשחה לגבי מסקל אפנו.<sup>2</sup> אינדקס מסת הגוף (BMI) ואחוזי השומן יסקפו את מצב הגוף. תוצאות הבדיקה יכולות להוביל למסי החלטות:



- הפחתת מסקל בצורה הדרגתית.
- שמירה על טווח המסקל הנוכחי.
- העלאת מסקל הדרגתית.

עבור ילדים מסוימים, הרופא יכול להחליט על תהליך של הפחתת מסקל, דבר אשר יתבצע תחת טיפול ומעקב של דיאטנית מוסמכת אשר תסביר ותוודא כי ההרזיה, מתבצעת בצורה שקולה ומאוזנת כך שהמטופל יבין ויקבל את כל הרכיבים התזונתיים להם הוא לקוק מבלי לפגוע בבריאותו.

## יטן דיאטות המסכנות את בריאותנו

דיאטות שאינן כוללות את כל הרכיבים התזונתיים להם נלקק הגוף ואשר אינן מכילות מספיק קלוריות שתאפשרנה את תפקודו התקין של אפנו, יכולות להיות מאוד מסוכנות עבור ילדים. סוג מסוים של דיאטות מסוכנות נקרא "דיאטות בלק" אשר ארוחות להפחתת מסקל מהירה ודורשות מסך דיאטה קפדני ונוקשה.

<sup>2</sup> BMI - Body Mass Index

חלק מהדיאטות המסוכנות מספקות מהתפריט מרכיבים תזונתיים רבים ודורשות אכילת מאכל יחיד.

כאשר מדובר בהפחתת משקל, אין קיצורי דרך ואין פתרון מהיר. תרופות וכדורים לא מניחים, משקאות דיאטה ואימיקים נוספים הנם אלטרנטיבות "זולות", במיוחד בקרב ילדים. אם מישהו מציג לבט דיאטה המבוססת על כדורים או שיקויי קסם (מיפקטיק להרליה), פשוט אמרו להם לא!! דיאטות מהסוג הנ"ל יכולות לגרום לחולי ובד"כ סופן הוא בחזרה למשקלן ההתחלתי.

אדם שמוכן לנקות בצעדים קיצוניים על מנת להרלות, סופו בהפרעות אכילה. <sup>3</sup>אנורקסיה נרוסה (Anorexia nervosa) או <sup>4</sup>בולמייה נרוסה (Bulimia nervosa) הן תופעות קיצוניות שחייבות בהשגחה וטיפול רפואי.

### מתן עצרה במקרה של דיאטה המסכנת את בריאותך או בריאות חברך

באם אתם מכירים אדם קרוב אליכם, חבר או חברה, אשר נמצאים בתהליך של דיאטה מסוכנת, עליכם לספר לאדם מבוטח. אח או אחות בוגרים, הורה, מורה, או כל אדם בוגר אחר עליו אתם סומכים. אתם גם יכולים לספר על הרגלי אכילה לא נכונים בקרב חבריכם, אבל כנראה שגם זה יצריך מעורבות של אדם בוגר.



ילדים כמבוגרים רוצים לעיתים להיות גבוהים יותר, רלים יותר או לשנות משהו במראה שלהם. במידה ואתם מרגישים כק, שוחחו על כך עם אדם בוגר אשר אתם חשים קרובים אליו. זאת על מנת לקבל הסברים ופתרונות מאדם שחווה את שוויותם ואשר לו, בד"כ, יותר ידע בנושא.

<sup>3</sup> Anorexia nervosa - הרעבה

<sup>4</sup> Bulimia nervosa - אכילה והקאה במחזור

השיוויים באופן, במהלך איך ההתבטחות כוללים עליה במקל. דבר נורמלי לחלוטין  
שאת אתם אינכם שלמים לגבינו, רצוי שתשוחחו על כך עם בעל מקצוע כגון רופא  
המסחה או דיאטנית מוסמכת.

### מה יש בכוחו הילדים לעשות?

אם ילדים אינם לקוקים לדיאטה, אזי כיצד הם יכולים לשמור על מסקל תקין? כל  
הילדים ללא יוצאים מן הכלל יוצאו ברווח אם יקפידו על תזונה בריאה ומאוזנת וכמו  
כן יקפידו לבלוע פצילות אופנית. לילדים אפשרויות רבות בכל הנוגע לפצילות אופנית.  
חלקם אהבים לשחק בקבוצות או לרקוד בלהקות, אחרים יצדיפו רכיבה על אופניים,  
גלגליות או צלחת מצופפת ומטקות על חוץ היט. עלרה להורים הנקיון הבית, כמוה  
כפצילות ספורטיבית, על אף שאינה מהנה כמו פצילות ספורטיביות אחרות כמו שחיה  
או ריזה! הדבר החיובי הוא שניתן לעשות זאת על חשבון הצפייה בטלוויזיה כחלק  
מהנסיון להעביר את הזמן.

ילדים יכולים לאכול מבחר מזונות בריאים. דיאטה מאוזנת משמעותה שאינם אוכל את  
אותם הדברים בכל יום ולמצעה היכולת שלנו לאוון ולאכול מאכלים שונים בכל  
קבוצת מזון:



- פירות וירקות.
- מוצרי חלב.
- בשר, קטניות, חלבונים וזרעים.
- תבואה, בייחוד תבואה מלאה.

דיאטות מאוזנות אלו עוזרות לאוף לקבל את אבני הבניין שלו, לדואמא:  
החלבונים, עוזרים בבניית השרירים וחלקי אוף נוספים. סידן, תורם להתפתחות העצמות  
באוף. ויטמינים, ומרכיבים תזונתיים נוספים, שומרים על עבודה תקינה של האוף.  
סיבים, מונעים עצירות ובעיות מעיים ופחמימות נותנות לנו אנרגיה.  
עכשיו, כשרכשנו יותר ידע בנושא "דיאטות", אתם יכולים לאמר לאנשים שאתם נמצאים  
בדיאטה מיוחדת, דיאטה מאוזנת ששייכת ונכונה רק לילדים.