

## מה ילדים אומרים על: משקל



יבויים אלו, המבוארים מודאיים מספרת הדגל והואק של ילדים בעלי עודף משקל. רוצים לדעת עוד מהו קטן? אט הילדים מודעים לבעיה זו.

לאחרונה נערך (בארה"ב) סקר בנושא בקרב ילדים ובני נוער שכלל 1168 נשאלים. יותר ממחצית (52%) אמרו שיותר מדי ילדים נמצאים במצב של עודף משקל.

עובדה זו חשובה, היות והכרה בכך שקיימת בעיה הנה הצעד הראשון לקבלת תשובות לפתרון הבעיה.

## מה המשמעות של עודף משקל?

לרוב האנשים הנמצאים במצב של עודף משקל יש יותר מדי שומן אדום הנמצא בעודף משקל שוקל יותר מהמשקל הבריאלי או בהסתמך על אי, אובה ומין.

מספר הילדים שנמצאים בעודף משקל גדל משמעותית ב 30 השנים האחרונות. כיום,

15% מהילדים באיטליה 6-19 הם בעלי עודף משקל (ארה"ב). אלו

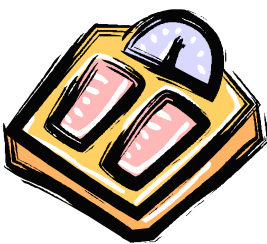
הם חדשות רעות היות ועודף משקל יכול להוביל לבעיות

בריאותיות כמו סוכרת ומחלות לב. ילדים בעלי עודף משקל הנט

מושא להצלחה צ"י ילדים אחרים וכמו כן אינם שלמים עם מראה

אופם. מרבית הילדים (60%) שהשתתפו בסקר אמרו שילדים בעלי

עודף משקל קשה יותר לרכוש חברים.



<sup>1</sup> התכנים בנושא פירמידת המזון לילדים תורכמו מאתר ה [KidsHealth](http://KidsHealth) אשר מסתמך על פירמידת המזון (הפירמידה של) מאתר ה [USDA](http://USDA) (מסד החקלאות האמריקאי) ואשר אומצו צ"י מסד הבריאות בארץ.

## מדוע חלק מהילדים הם בעלי עודף משקל?

כאשר הילדים נשארו שאפה זאת, מרביתם (54%) אמרו כי ילדים בעלי עודף משקל הציגו למצב זה מכיוון שלא עסקו בפעילות ספורטיבית בכמות מספקת או שלא אכלו נכון. אחרים אמרו שילדים משמנים מכיוון שמסעדות מזון מהיר מציגות מזון לא בריא או מכיוון שהשמנה היא עניין שצובר במסחה (אנטי).

הסקר אף שאף את הילדים, מספר שאפות על עצמם. מרבית הנשאפים (78%) הציגו על עצמם שהם במשקל הנכון או במשקל נמוך ממנו. יתר הקבוצה חשבה כי היא במשקל עודף, כאשר 4% מהנשאפים הציגו על עצמם שהם בעלי משקל עודף זבוח.

תוצאות הסקר אינן מצידות דבר כאשר למשקלם של 4% שהציגו על עצמם כבעלי משקל עודף זבוח, אך הוא מראה ש 4% אלו מאמינים שהם כאפה ולכן ענו כן. מצד אחר, 54% מהנשאפים הציגו על עצמם שהם מודאאים ומתוחים בגלל המשקל שלהם, כאשר הדבר בלט יותר בקרב הבנות. מאפה שאמרו כי הם לא מוטרדים ממשקלם, 59% היו בנים ו 33% היו בנות.

## הפחתה במשקל

מרבית הילדים הציגו כי הם ניסו להרזות בדרכים שונות. מאלו ניסו:

17% - ניסו דיאטה.

64% - אכלו בריא והתאמנו.

14% - אכלו פחות.

5% - צרכו תרופות.



בד"כ, השיטה הטובה יותר הנה לאכול בריא ולעסוק בפעילות ספורטיבית וכאמור, 73% מהילדים ידעו זאת. אם ילדים מודאאים ממשקלם, עליהם לדעת היכן לקבל ייעוץ והכוונה בנושא. משתתפי הסקר השיבו כי האורחים המוצדפים עליהם לייצוץ הנם רופאים או אחיות. להלן תשובות נוספות:

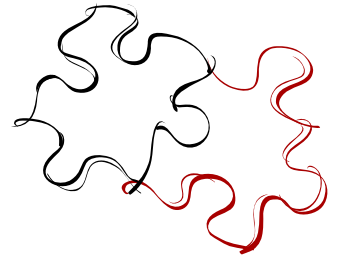
8% - שיצורי ההצעה בהתי הספר.

16% - הדגמות בנושא בישוף בריא.

15% - מהורה או בן משפחה.

27% - הצטרפות לקבוצות, מועדונים או נבחרות הצוסקות בפעילות אופנית.

זהו דבר נפלא שיפדים חושבים על הציות השמנה ואל הדרכ הטובה ביותר לפתור אותן.  
הדבר דומה להרכבת פנל. הבנה שקיימת בעיה הנה חתיכה אחת.  
הבנת האורמים לבעיה ההשמנה הנה חתיכה נוספת והידיעה  
שהרצפי אכילה נהונים ובריאים בשיפוף עם פעילות אופנית היא  
הדרך הנכונה לטיפול בעיה הנה חתיכה מאוד רצינית. הפאנל לא  
יושלם עד שיפדים כמבוארים, יבינו כי עליהם לעשות מעשה...



השלב הבא לאחר ההבנה כי אכילה נהונה ופעילות אופנית הם הפתרון לשמירה על  
משקל תקין, הוא הדרכ.

על הסקר:

הסקר השתתפו מס' כמעט לנה של בנים ובנות ביליאים 9-13. הם השיבו על המידע  
דרכ צמידות ממוכנות שהוצבו במוזיאונים לילדים ובמרכזי בריאות (המפורטים באתר  
המקור)

ינואר 2004