



אסות'שבוע בריא יותר

בונים יחד הרגלים בריאים לחיים



הורים יקרים,

השאיפה שהילדים שלנו יהיו בריאים, מאושרים ומאוזנים, לצד הכמיהה שהם יממשו את מלוא הפוטנציאל הגופני והקוגניטיבי שלהם, משותפת לכולנו. עם זאת, כמו בעבודה, גם כשמדובר בבריאות שלנו, הרגלי חיים בריאים לא נולדים מעצמם ויש להציב מטרות, להגדיר יעדים, לבנות תוכנית עבודה מסודרת ולהפוך את ההמלצות הרפואיות לחלק בלתי נפרד משגרת היום-יום.

ממצאי מחקרים מראים כי הטמעת הרגלים בריאים בגילאים הצעירים היא לא רק ישימה ויעילה יותר אלא גם תבטיח השרשתם לכל מעגל החיים.

במטרה לסייע לכם להעניק מסלול חיים קצת יותר מאוזן ובריא כבר מהגיל הצעיר, בנינו עבורכם קיט הדרכה יישומי הכולל את ההמלצות הרפואיות המרכזיות בתחום התזונה, הפעילות גופנית, ההיגיינה האישית, הרגלי השינה וצריכת מדיה, לצד צעדים יישומיים ועצות שימושיות כיצד להפוך את ההלכה למעשה.

המחלקה לקידום בריאות, אגף הרפואה
אסותא מרכזים רפואיים





הטמעת פעילות גופנית בשגרת היום-יום

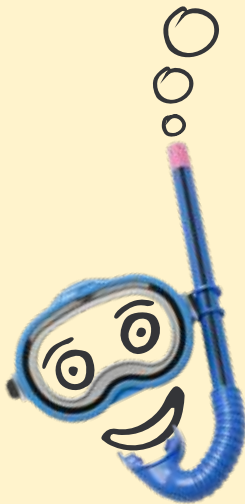
מה מומלץ לעשות?

לצמצם שעות יושבנות, בעיקר ישיבה מול מסכים.
השאיפה היא שילדים יבצעו לפחות 60 דקות של
פעילות גופנית ביום.

לעזור לילדים לרכוש מיומנויות בסיסיות
המתאימות לגיל כגון: רכיבה על אופניים, קפיצה,
ריצה, משחק עם כדור, שחייה, שיווי משקל.

כך תיצרו עבורם בסיס לעיסוק בפעילות גופנית
גם בבגרות.





איך עושים זאת בפועל?

1

היו דוגמא לאורח חיים פעיל

מתחילים ללכת ברגל למטלות קרובות, עולים במדרגות, נרשמים לחדר כושר או מצטרפים לקבוצת אימון ולא שוכחים לסמן זאת בלוח השבועי.

2

הגיעו באופן פעיל לביה"ס

השאירו את המכונית בבית ובמקום זאת הגיעו ברגל או באופניים לגן או לבית-הספר עם הילדים (ועל הדרך גם אתם עשיתם פעילות גופנית).

3

קייבעו זמן משפחה פעיל מידי שבוע

כגון: הליכה בפארק/חוף הים, משחקים מחוץ לבית, שחייה בים/בבריכה, ריקודים למוסיקה שאוהבים, התנסות בתנוחות יוגה בצוותא.

4

שלבו פעילות גופנית בפעילות הפנאי של הילדים

הירשמו לחוג ספורט, קייבעו מפגשים חברתיים פעילים כגון: טיול בטבע, גן שעשועים, רכיבה על אופניים, משחקים בפארק, מטקות או שחייה בחוף הים.

למה זה כדאי?

לפעילות גופנית קבועה סגולות בריאותיות רבות, ביניהן: שיפור הכושר הלבבי-נשימתי ותפקוד כלי-הדם, חיזוק מסת העצם והשריר, מניעת השמנה וסוכרת בקרב ילדים, הפחתת תסמינים של חרדה ודיכאון לצד פיתוח כישורים חברתיים ובניית ביטחון ומסוגלות עצמית של הילד.



צריכת מדיה נבונה

מה מומלץ לעשות?

להגביל את זמן השימוש במדיה לעד שעותיים
ביום, בעדיפות לצפייה משותפת בתכנים חינוכיים
או חברתיים.

להשאיר מספיק זמן פנוי ביום לשינה, פעילות
גופנית ופעילות חברתית-תרבותית שאינה
מבוססת על חשיפה למסכים מכל סוג.



איך עושים זאת בפועל?



1

החליטו על איזורים מסויימים בבית
כנטולי טכנולוגיה

למשל, חדר השינה של הילד,
סביב שולחן האוכל, חדר אמבטיה
ושירותים.

2

קיבעו זמנים במהלך היום נטולי מסך
למשל בזמן הכנת שיעורים, בזמן קריאת
ספרים, בזמן משחקים אחרים, בזמן הליכה
ברגל, בזמן ארוחות, שעה לפני השינה.

3

הקפידו שטעינת מכשירי המדיה תהיה
במקום קבוע, ומחוץ לחדרי השינה.

4

סייעו לילדים לפתח תחומי עניין ותחביבים
שאינם קשורים לשיבה מול מסך
כגון: ציור, צילום, יצירה, משחקי קופסה,
נגינה על כלי נגינה, ספורט תחרותי, ריקוד,
שירה, גידול צמחים או בעלי-חיים.

למה זה כדאי?

שימוש מוגבר במדיה וחשיפה מרובה למסכים נמצא קשור להתפתחות השמנת ילדים, הפרעות בשינה, פגיעה בתפקוד הילד בביה"ס, השפעה לרעה על התפתחות המוח וחשש לבריונות והטרדות מיניות ברשת.



הגיינה אישית כחלק מה"טייס האוטומטי"

מה מומלץ לעשות?

לסייע לילדים לרכוש הרגלי הגיינה אישית כחלק משגרת
היומיום כדוגמת: רחיצת ידיים, צחצוח שיניים, כללים
נכונים לעשיית צרכים והתנהגות מונעת זיהומים.

הגנה על בריאות השיניים: שימוש נכון במשחת שיניים
עם פלואוריד, אטימות חריצים, ביקורות תקופתיות
במרפאת השיניים.



איך עושים זאת בפועל?



1

למדו את הילדים כיצד ומתי לרחוץ ידיים
שימוש נכון במים וסבון כולל סיבון טוב של כפות הידים, גב כף היד, בין האצבעות ובאזור הציפורניים ואורך בין 10-20 שניות (ניתן ללמד שיר). רחיצת ידיים מומלצת לפני אכילה או הכנת מזון, לאחר כל יציאה מהשירותים, מגע עם ברזים, חיות, חפצים מלוכלכים או משטחים ציבוריים ולאחר פעילות ספורטיבית, התעטשות או שיעול.

2

רחצה יומית קבועה

חשוב להטמיע מועד רחצה יסודית של הגוף (לרבות קפלי מרפקים, ברכיים, בית השחי וציפורניים) כחלק משגרת היומיום. חשוב לבחור בתכשירי ניקוי שאינם גורמים לתגובה אלרגית. מומלץ לשלב צעצועי אמבט, סיפורים, שירים ומשחקים במטרה להפוך את פעולת הרחצה לחוויה מהנה.

3

צחצוח שיניים לפחות פעמיים ביום

בבוקר ובערב לאחר הארוחה וכן, לאחר דברי מתיקה ומזונות שנוטים להידבק לשיניים. בנוסף, למדו את הילדים להשתמש בחוט דנטאלי ובמשחת שיניים המכילה פלואוריד. החליפו את המברשת אחת ל-3-6 חודשים תוך התאמה לגודל הפה.

4

מניעת הדבקה במחלות

למדו את הילדים להתעטש ולהשתעל לתוך החלק הפנימי של הזרוע ולהימנע משימוש משותף בבקבוקי מים, כוסות או סכו"ם.

למה זה כדאי?

הקניית הרגלי הגיינה אישית מגנה מפני חשיפה לזיהומים ומונעת תחלואה מיותרת. הקפדה על צחצוח שיניים, ושימוש בחוט דנטאלי הן דרכים מוכחות למניעת דלקת חניכיים והתפתחות עששת השיניים בקרב ילדים.



הקפדה על שעות שינה

מה מומלץ לעשות?

ההמלצה הרפואית המקובלת היא:

בגילאי 3-5: 10 עד 13 שעות שינה ביממה.

בגילאי 6-13: 9 עד 12 שעות שינה ביממה.



איך עושים זאת בפועל?



1

קיבעו שעה קבועה להיכנס למיטה כחלק מהשגרה היום-יומית. במידה והילד לא נרדם יש ללמדו להישאר במיטה ולעסוק בפעילות שקטה עד ההירדמות.

2

בנו ריטואל קבוע ("טקסי שינה") המבוסס על פעילות שקטה כגון: קריאת ספר, שיר ערש, צמצום אורות, רחצה באמבט, תרגילי נשימה ודמיון מודרך.

3

הימנעו מחשיפה למסכים (טלוויזיה, מחשבים, טלפון נייד) כשעה לפני השינה.

4

דאגו להשלמת שעות שינה במידה וקיים חסך בשעות שינה בלילה, חשוב לבצע השלמת שעות שינה אחר- הצהריים או בלילות הבאים, בכדי למנוע חסך שינה לאורך זמן.



למה זה כדאי?

השינה חיונית ביותר לויסות וייצוב הגוף, חיזוק המערכת החיסונית והמשך ההתפתחות והתפקוד התקין של המוח, המבצע תהליכי עיבוד ואחסון מידע רק בשינה. מעבר לזאת לשינה תפקיד מפתח בהתפתחות וצמיחת הילד (שחרור הורמון גדילה). מחקרים הראו כי ילדים שהקפידו על שינה מספקת שיפרו יכולות ריכוז, הקשבה, זיכרון ותפקוד קוגניטיבי, זאת לצד רמת בריאות גופנית ונפשית טובה יותר.



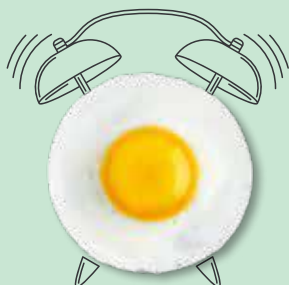
לאכול ארוחת בוקר

מה מומלץ לעשות?

לאכול ארוחת בוקר מזינה ובריאה שמכילה פחמימה, חלבון וסיבים תזונתיים (פירות, ירקות ודגנים מלאים).



איך עושים זאת בפועל?



1

ניהול נכון של הזמן

מקצים מספיק זמן בהתארגנות הבוקר הכולל זמן לארוחה. עורכים את השולחן בלילה שלפני. מכינים את כל מרכיבי הארוחה מראש.

2

מהווים דוגמא אישית

יושבים ביחד עם הילדים לאכול ארוחת בוקר. שמים בצד את העיתון והנייד ומתרכזים בארוחה המשותפת.

3

שוברים שגרה: מכניסים גיוון, עניין וצבע לארוחה

משנים את אופן הכנת הביצים, אופן חיתוך הירקות, מגוונים את סוג הלחם או היוגורט, מנסים מרשמים חדשים ומפתיעים, מחליטים על נושא לארוחת בוקר למשל: צבע, מדינה, או עונת השנה.

4

אם לא מצליחים למצוא את הזמן...

מכינים ארוחת הבוקר מזינה לדרך כגון: כריך מלחם מלא עם ממרח בריא עם ירקות, קופסא עם פירות שלמים/חתוכים או מיני ירקות, יוגורט עשיר בחלבון עם/בלי שיבולת שועל, מאפינס מקמח מלא עם חתיכות פירות או ירקות.

למה זה כדאי?

בלילה רמות הסוכר בגוף יורדות וארוחת הבוקר מחזירה לגוף את האנרגיה החיונית לתפקוד תקין של המוח והגוף כולו. מחקרים רבים הוכיחו כי ארוחת בוקר משפרת את התפקוד הגופני, המנטאלי וההישגים האקדמיים של ילדים, תורמת להעלאת מצב הרוח ורמות האנרגיה ומונעת השמנה בגיל צעיר.

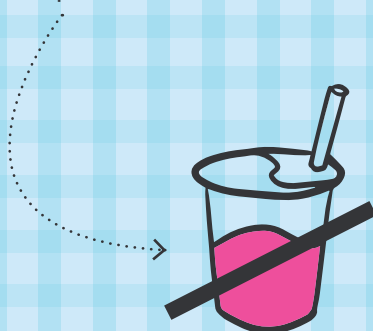


שלום מים... להתראות משקאות ממותקים

מה מומלץ לעשות?

לשתות מים לאורך כל היממה,
החל מהקימה בבוקר ועד זמן השינה.

לילדים בגילאי 4-8 מומלצת שתייה של לפחות 6 כוסות
ליום. בימים חמים ובימים של פעילות גופנית מאומצת חשוב
לשתות אף יותר כדי למנוע התייבשות.
להימנע ככל האפשר משתייה ממותקת.



איך עושים זאת בפועל?



1

כוס מים בצמוד לפעולות יומיות קבועות

פתחו את היום בשתיית כוס מים כחלק מהריטואל של הקימה בבוקר. סיימו את היום עם כוס מים כחלק מצחצוח השניים לפני השינה.

2

הוסיפו עיצוב מיוחד למים שלכם

מיזגו מים בכוסות בעלות עיצוב או צבע מיוחד. ביחרו עם הילדים בקבוק בעיצוב מיוחד ששניתן לנשיאה ומיועד רק לשתיית מים.

3

הוסיפו צבעים וטעמים טבעיים למים

גונו את טעם המים עם פלחי תפוז, לימון, תותים, פירות יער, חתיכות מלפפונים, תפוח, מקלות קינמון או ג'ינג'ר עלי נענע/ מרווה/ לואיזה ולימונית.

4

ניטור היקף צריכת המים

התקינו אפליקציה בטלפון שמתזכרת או הופכת שתיית מים ביום למשחק.



למה זה כדאי?

המים מהווים כ-70% מגופו של הילד ויש להם תפקיד מפתח ביכולת התפקודית של הגוף. מעבר לזאת, החלפת משקאות ממתיקים במים הוכחה כמסייעת בשמירה על משקל תקין ומניעת השמנה וסוכרת בקרב ילדים.



מדיניות נשנושים

מה מומלץ לעשות?

לצמצם צריכת מזונות מתוקים, חטיפים מלוחים
ומאכלים מטוגנים כחלק שגרתי מתזונת הילדים
ומתזונת המשפחה.

להימנע מנשנושים כתחליף לאכילה
מסודרת לאורך היום.



איך עושים זאת בפועל?

1 הקפידו על חלוקת ארוחות לאורך היום

אל תדלגו על ארוחות כדי להימנע מהתפתחות רעב בלתי נשלט.

1

2 יוצאים מהבית?

קחו אתכם נישנושים בריאים

למשל: עגבניות שרי, מלפפוני מיני, גזרים קטנים, רצועות פלפלים, פירות שלמים או חתוכים, תמרים, אגוזים, שקדים, נבטונים, אדממה, יוגורט/משקה חלב/סויה לא ממותקים, אריזות קטנות של טחינה/חומס.

2



3 אפשר גם אחרת

הכינו בבית חלופות בריאות וטריות לחטיפים תעשייתיים על בסיס פירות או תמרים, שלגונים על בסיס יוגורט/שייק פירות, עוגיות/עוגות/חטיפים מלוחים על בסיס שיבולת שועל, קמחים מדגן מלא/מקור חלבוני או טחינה.

3



קייבעו זמנים ומנות מוגדרים בשבוע כ"זמן חטיף/ממתק".

4

למה זה כדאי?

ברוב המקרים, לחטיפים מלוחים ומתוקים יש ערך קלורי גבוה והם עשירים בסוכר, שומן ונתרן והם נוטים לתפוס נתח משמעותי מהתזונה היומית של הילד. עם זאת, הם כמעט ולא מספקים ויטמינים, מינרלים או סיבים תזונתיים החיוניים להתפתחות ולגדילה תקינה. מעבר לזאת, יש קשר בין צריכה מוגברת של חטיפים וממתקים לבין התפתחות השמנת יתר וסוכרת בקרב ילדים.



לא רק בשר שלבנו חלבונים גם מן הצומח

מה מומלץ לעשות?

להעשיר את התפריט היומי בחלבונים מן הצומח כחלק מתזונה מאוזנת ובריאה של הילדים.

פעמיים בשבוע, להחליף את מנת העוף/הבקר בקטניות, טופו או סייטן בארוחות הביתיות וגם כשמזמינים בחוץ.

לשלב קטניות מכל הסוגים והצבעים בתפריט היומי (עדשים ירוקות/שחורות/כתומות, שעועית לבנה/חומה/אדומה/לימה/מש, אפונה יבשה, גרגירי חומס, פולי סויה).



איך עושים זאת בפועל?



1

קטניות - כאן שם... ובכל מקום

שלבו קטניות מסוגים שונים במרקים, סלטים, רטבים, תבשילים חמים, מאפים, פסטה על בסיס קטניות, ובעיקר כתוספת למנה העיקרית.

2

כשאוכלים בחוץ – החליפו את מנת הבשר בתחליפים מן הצומח

דווקא כשאוכלים בחוץ זאת הזדמנות להתנסות במשהו חדש ולא מוכר. לדוגמא: החליפו את העוף בטופו במסעדה אסיאתית, בבית הקפה, החליפו את נתחי העוף בסלט או בכריך בחלופה צמחונית. ובבוקר הבא במסעדה, הזמינו דג במקום מנת בשר.

3

החליפו את הקמח הלבן בקמח עתיר בחלבון

קחו את מתכוני העוגה או העוגיות האהובים עליכם והחליפו את הקמח הלבן לשילוב של קמח עדשים אדומות/ שקדים/ חומוס וקמח כוסמין – התוצאה תפתיע אתכם.

4

צמד חמד: קטניה ופחמימה – שילוב מנצח של בריאות וטעם

נסו לשלב בין קטניות לפחמימות באותה ארוחה, למשל קינואה עם עדשים שחורות, אורז מלא ואפונה. וכך תקבלו גם מנה בריאה יותר (העשירה בחלבון וחומצות אמינו החיוניות לגוף) וגם טעמים חדשים ומעוררים.



למה זה כדאי?

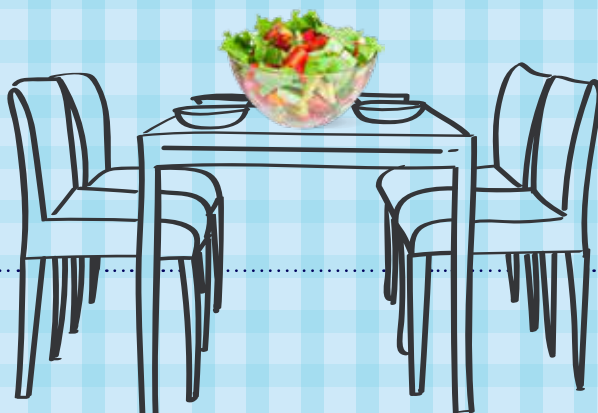
הקטניות עשירות בחלבון, בסיבים תזונתיים, בויטמינים, במינרלים ובנוגדי חמצון שלכולם חשיבות רבה בתזונה בריאה של ילדים. בנוסף, הקטניות עשירות בברזל, ומומלץ לצרוך אותן עם מזון עשיר בויטמין C (פלפלים, עלים ירוקים, עגבניות, פירות הדר) לשיפור הספיגה של הברזל. קטניות (חלבון מן הצומח) אינן מכילות ויטמין B12 ולכן מומלץ לצרוך גם חלבונים מן החי כגון: בשר, דגים, ביצים ומוצרי חלב. למשפחות צמחוניות/טבעוניות מומלץ להתייעץ עם איש מקצוע לגבי נטילת תוסף B12.



ארוחות משפחתיות

מה מומלץ לעשות?

להפוך את הארוחות המשפחתיות לחלק מהשגרה השבועית הקבועה.



איך עושים זאת בפועל?



1

שירנו מראש זמן קבוע וייעודי
לארוחות משפחתיות

כגון: ארוחת ערב, שישי בצהריים, ברנץ'
בשבת.

2

שולבו את הילדים בתכנון והכנת הארוחה
החל מעריכת הקניות, דרך בחירת התפריטים
וביצועם ועד עיצוב השולחן ובחירת תכנים
נוספים שילוו את הארוחה כגון: מוסיקה,
בדיחות, חידון, סיפור אישי משעשע.

3

איכלו יחד בלי הסחות דעת

כבו מסכי טלוויזיה ומחשבים, פנו
מהשטח עיתונים, משחקים וספרים. והכי
חשוב שימו בצד את הטלפונים הניידים
והתאפקו ממענה מיידי לשיחות נכנסות,
הודעות וגירויים ממדיה חברתית.

4

יצירתיות זה שם המשחק

הכניסו טעמים וצבעים חדשים למטבח. אל
תפחדו להתנסות במתכונים חדשים. השתמשו
בחומרי הגלם ליצירת פרצופים, חיות וכו'.
המציאו שמות ונושאים לארוחות. שנו מדי פעם
את מיקום הארוחה למשל: ארוחה במרפסת,
פיקניק בגינה השכונתית, ארוחה על ספסל
בשדרה או על חוף הים ועוד.



למה זה כדאי?

ארוחה משפחתית מהווה חלון הזדמנויות אמיתי להנחלת הרגלי תזונה בריאים באמצעות דוגמא אישית,
חשיפה למזונות חדשים בסביבה תומכת ובהיותה זמן ייעודי המוקדש לאכילה ללא מסיחים. יתרה מכך,
הארוחה המשפחתית מהווה מסגרת מצוינת לשפר את התקשורת המשפחתית, לחלוק חוויות, לשמוע
סיפורים, להיות חלק פעיל מחיי הילד ולחזק את הקשרים הבין-אישיים.



שתיית מים



נישנוש בריא



רחצה



פעילות גופנית אישית



ארוחת בוקר



שינה עריבה



צחצוח שיניים



פעילות גופנית
עם חברים



חלבונים מן הצומח



הגבלת שעות מסך



שטיפת ידיים



ארוחה משפחתית

מהיכן מתחילים...?

השינוי מתחיל בהרגלים הקטנטנים (Tiny Habits)

1

ביחרו את התחום בו הנכם מעוניינים להנחיל את השינוי וחלקו את ההמלצה הרפואית למספר פעולות קטנטנות וקלות לביצוע. מתוכן ביחרו בפעולה אחת בלבד. לדוגמא: המטרה: לא לדלג על ארוחת בוקר. הפעולה הקטנה: שהילד יאכל יוגרט או פרי. המטרה: ניקוי שיניים באמצעות חוט דנטלי. הפעולה הקטנה: ניקוי שן אחת בלבד.

בנו צמד פעולות המבוסס על הרגל קבוע וצעד קטנטן חדש (ה-Tiny Habit), למשל: "אחרי/לפני שהילדים מבצעים הרגל קבוע (מסתרקים), הילדים יבצעו את ההרגל החדש הקטנטן (שתיית כוס מים)". חזרו על השילוב פעם אחר פעם, עד שלא תשקיעו מחשבה או מאמץ מיוחד לעשייתם. ברגע שהשינוי הושג בשגרת החיים, ניתן יהיה להרחיב את ההתנהגות ולהוסיף הרגלים בריאים נוספים.

השינוי מתחיל בתכנון מראש

2

קחו את דפי המדבקות והלוח השבועי או היומי שהכנו לכם ותתכנו ביחד עם הילדים מתי מבצעים את ההתנהגות הבריאות הרצויה. למשל: יום ושעה קבועה לביצוע אימון גופני, שעה מסיימת שבה כל המשפחה מתכנסת סביב השולחן. סמנו זאת בלוח באמצעות המדבקה הייעודית, בידקו שאין פעילויות מתחרות והיערכו מראש כדי שהתוכנית אכן תמומש. לדוגמא: תכנון זמן אכילה ומנוחה לפני ביצוע האימון, ניקוי בגדי ספורט והמגבת לפני האימון הבא, תיקון אופנים או מילוי אויר בכדור מראש, התאמת סוג הפעילות לתחזית מזג האויר, בניית תפריט לארוחה ועריכת הקניות הנדרשות מבעוד מועד.

השינוי מתחיל בהתנסות חוויתית ומהנה

3

הילדים לא ישנו התנהגות אם הפעילות עצמה לא תהיה מלווה בהנאה, יצירתיות, משחק, עניין וחוויה חיובית. אתם מוזמנים לשתף את הילדים בעיצוב הצלחות ולהפעיל את הדימיון למציאת עיצובים חדשים ומעוררי עניין. שלבו שירים, מוסיקה ו/או תחרויות תוך כדי ביצוע ההתנהגות הבריאותית הרצויה למשל: שיר לצחצוח שיניים, עמידה על רגל אחת תוך כדי שתיית מים, סידור ירקות ופירות לפי צבע, צורה או א'-ב' בזמן נשנוש בריא וכו'.

השינוי מתחיל בדוגמא אישית

4

כאמור, אי אפשר לדרוש מהילדים שלנו התנהגויות והרגלים שאנחנו בעצמנו לא מיישמים. השינוי יתחיל בראש ובראשונה בהתנהגות שלנו, ההורים. לכן, במסגרת התכנון השבועי של הילדים, חשוב שגם אתם תשלבו בל"ז השבועי הרגלים בריאים החל משתיית מים דרך אימון גופני או הכנת ארוחה בריאה לעבודה וחלה בהקפדה על שעות שינה וזמני מסך. תהיו אתם מודל לבריאות והילדים כבר יחקו אתכם בהמשך הדרך.



המחלקה לקידום בריאות בשיתוף המחלקה לתזונה
אסותא מרכזים רפואיים