

**בריאות**  
ביא בולן

# אחד מכל ארבעה ילדים בשרון סובל מהשמנה

המחקר שערכו ד"ר נטט וד"ר אליקים מבית החולים "מגור" הקיף 202 ילדים בשרון • הגילאים: ארבע עד חמש • הילדים שהשתתפו במחקר ידעו מהו אוכל בריא, אבל העדימו מתוקים או גאנאק מוד • והעדימו טלוויזיה ומחשב על מני מעילות ספורטבית

הילדים יודעים לנבא תזונה כבונה לבין מה שהם מיישמים בפועל. הרוק רים קאלו את הילדים מספר רב של שאלות, ולאחר מכן שאלו אותם האם הם מיישמים את הדיע גם בבית. מחקר עלה, כי 73 אחוז מהילדים הביי נו אילו מאכלים נחשבים לבריאים, האוכל הבריאי הם גם אוכלים בבית. לרבריר ר"ד נטט, נתון זה מעיד כי הי לדים יודעים מה בריא, אך מסיבות שונות הם לא אוכלים אוכל כזה. בחשובה שאלות בתחום הפעילות הגופנית, הבינו 67 אחוז מהפעילות כי הפעילות מתייחסת לנסיעה על או פנים, הליכה רגלית ועלייה במדרג. 66 אחוז מהם הצהירו, כי הם מבצעים את הפעילות הזו.

ניתוח נתוני שתי הקבוצות העלה, כי הילדים בקבוצה שנתנה החינוך נית במשך ארבעה חודשים, שיפר את מהם, הילדים בקבוצת הביקורת, בה לא יושמה התוכנית, נותרו באותו המדרג של האנזום המוכר. לפני מספר ימים נפגש שני הד"ר אפים עם ד"ר נטט והדחת הבאים



מספר הילדים שסובל מעודף משקל חולך עולה • צילום: זני נטט

הילדים, נרשמו ד"ר נטט וד"ר אליקים למשימה. הם ערכו מחקר מקיף, שכלל 202 ילדי גנים מאורח השרון. במהלך המחקר חילקו החוקרים את הילדים לשתי קבוצות - האחת, שבה יושמה התוכנית על ידי הגננות, השנייה, קבוצת ביקורת בה לא יושמה התוכנית החינוכית. לפני מספר שבועות התחיים המחקר, שמונו על ידי עמו נתן י"ד ל"ב" לנבא פעילות מחלת לב, והשכיח סימני השונים של התחייבה. לאחר הילדים השונים - 23 אחוז מכל הילדים שנבדקו, נבחנו כעלי משקל עודף יחסית לגילם. המסעדות, לרבריר ר"ד נטט, הוא שילדים אלו הם בעלי כמות רבה ביר תר לשפת ערוץ משקל כרוני ככל שידולו. ההשמנה, מטובן, עלולה לגרום לבעיות בריאותיות רבות, החל בלחץ דם וכולסטרול גבוה ולמחלות.

נתון מעניין נוסף שעלה במהלך המחקר, הוא הפער בין הד"ר אליקים לבין רופאי הילדים מבית החולים "מגור" בכפר סבא, ד"ר רני נטט וד"ר אילן אליקים, שערכו מחקר ראשוני מסוגו בישראל בנושא ההשמנה לילדים והנצפים עריין כגיל הגן. במשך ארבעה חודשים שקלו הם ינים את הילדים, ברקת את אחוזי השומן בגופם, ערכו להם מכתבי מידוח ואף חיברו לטופס מכושר מידוח המספר את צעריהם. המחוקר עלה, כי לרבות גילם של ערי הילדים מודיעים לאוכל הבריאי, אך רק חלק מהם העריץ סלט על פני שקולר.

המחקר נועד לבחון תוכנית שכ"י תבה לפני שכנה בשיתוף משרד החינוך, לפיה יש להגן ילדים כבר בגיל הגן לארוח חיים תקין, לתזונה נכונה והפעילות ספורט ויזומיות. על פי נתוני ארגון הבריאות העולמי, מספר הילדים המובנים מעודף משקל בעולם המוכרים הולך ועולה. ארוח חיים המודרני גורם לכך, שרבים מהילדים מעריצים היום לשבת מול הטלוויזיה והמחשב מאשר למשקל בפעילות גופנית. התאקל פוד לא תרם למצב, והת צאה - ההשמנה נחשבת חיים למחלת הילדים השכיחה ביותר.

התזונה האלה הביא השתתף פעולה של רופאי הילדים והחיים "מגור" עם מרופ יודם אפטייזון ל"ח ריאנית יונת בקליקטיק, לשפת עובד מערכת החינוך תוכנית שתי ער לגנו הילדים, והסביע להם ל"ח

להם במניפת ההשמנה. התוכנית שפותחה בשנת 2004, מתבססת על הדיעין לפיו הילדים יקטפו בפעילות גופנית כבר בגיל הגן, יסילו אותם בריא יותר, וכך גם ישיגו פחות בעתיד.

מילאת החינוך לבריאות טובה אמורה להיות מופשטת, בירי הגננות, שמחלק מותגות יבצר השלמותיות שונות, בהן ילמוד כיצד להפעיל את הילדים להתחבר להם שיעורים בחינך גופני ומתנהג. על מנת לבחון את הפשפת המסית של התוכנית בגני



ד"ר רני נטט



ד"ר אילן אליקים