

בריאות

ביא בולן

# ההורים יסייעו לילדים לרצות

בית החולים "מאיר" בכפר סבא ילמד הורים שמנים כיצד לעזור לילדיהם לרדת במשקל ולהישאר רזים • בסדנה מיוחדת ומשותפת, ילמדו החוזרים על תזונה נכונה ואיזה מזון נחשב לבריא

בית החולים "מאיר" נרתם למען ילדים להורים שמנים, הסובלים אף הם מעודף משקל, ופתח סדנת הרזיה מיוחדת. זאת בעקבות מחקר מיוחד שנערך במרכז הספורט הבריאות לנוער וילדים בבית החולים, ממנו עולה כי ילדים שנים להורים שמנים מתקשים יותר לרדת במשקל תקין לאחר שרוו, בעקבות "תרבות האוכל" הקיימת בבתיהם.

מרכז הספורט ב"מאיר" עורך סדנאות הרזיה לילדים באופן שוטף. עם זאת מנהלי המרכז, ר"ד רני נמט ור"ד אלון אליקים, נתקלו במקרים רבים בהם חזרו ילדים למשקלם העודף לאחר שכבר רוו במהלך הטיפול. השניים ערכו מחקר בטר שא, וממצאיו העירו כי מרבית הילדים האלו שייכים למשפחות בהן גם ההורים סובלים מעודף משקל.

ר"ד נמט: "תיסכל אותנו שיש ילדים שמשיקיעים כל כך על מנת לרדת במשקל, אך לאחר מספר שבועות, שבנים חוזרים למשקלם הקודם. מהמחקר הסתבר, כי כאשר ילד מגיע ממשפחה שמנה, הוא לא יכול להצליח לשמור על המשקל הנמוך. האוכל שהוא מקבל בבית, הגישה של ההורים והיחס מאוד משפיעים על הצלחת התהליך, וילדים שלא מדרבנים ומשייעים להם, פשוט לא יצליחו להישאר רזים."



ילד חסובל מעודף משקל. ההורים ידרבנו לרדת במשקל

נים ר"ד נמט ור"ד אליקים לפנות למוסדות חינוך ולמורים לחינוך גופני, כדי שייסייעו לאתר את הילדים שסובלים מעודף משקל: "אצל ילדים, הריגים לא תמיד מתקבלים בברכה. קיימים אצלנו במרכז ילדים בעלי עודף משקל, שהיינו צריכים להסביר להם את החוקים של משחק הכרודגל. אני מקווה שבעודת הטרגיה הזו הם יוכלו לעסוק גם בספורט ולהשתלב טוב יותר בחברה."

במסגרת התוכנית החדשה יתומו ההורים על הצהרת התחייבות לסייע לטיפול, ואף ייפגשו עם פסיכולוגים. הסדנה תכלול 12 מפגשים, מהם שישה יוקצו להורים. ר"ד נמט: "במפגשים אנו שיים עם ההורים בלבד, יוסבר להם כיצד לסייע לילד לרצות ולשמור על משקל תקין בעזרת תזונה נכונה ואוכל בריא". במהלך שנת הלימודים הבאה מתכנן