

The "Traditional" Nutritional Challenges, the Arab Youth in Israel.

רגדה ברקאט , מפקחת באגף התזונה / משרד הבריאות .

רקע : "אל-שביבה/ الشبيبة" "הנוער" הערבי בישראל, הוא תוצרת של השפעת כמה מעגלים חברתיים – רב תרבותיים שהנוער הערבי נחשף להם, החל מהתרבות הישראלית (מודרנית-מערבית), הפלסטינית (הערבית- מסורתית), הגלובלית וגם זו של העולם הערבי – המזרח תיכונית.

החברה הערבית ככלל עוברת משבר מוסרי, ערכי ותרבותי שגם משליך ומחלחל בחייהם של בני הנוער והולך ומתעצם בתחומים שונים, החל מבריאות, חינוך, רווחה אישית ועד .

בהתמקדות בהיבט הבריאותי ובמיוחד התזונתי כאחת מבעיות התנהגות הבריאות המרכזיות והשכיחות בקרב בני הנוער הערבי, אנו נחשפים למעבר תזונתי שמשקף את המשבר הזה. הדור הצעיר ובניגוד לשני הדורות הקודמים (ההורים והסבים), אוכל יותר מזון מהיר, עשיר קלוריות ריקות, סוכר, מלח ושומן רווי וחסר כל ערך תזונתי איכותי כפי שנחשף בסקרים; כגון, סקרי מב"ת. צעיר של המלב"ם והאגף לתזונה במשרד הבריאות, בין השנים 2003-4 לשנים 2015-6. באוכלוסיית בני הנוער הערבים נצפתה עליה של כ- 8-14% באחוזי עודף המשקל וההשמנה בעוד שבקרב מקביליהם באוכלוסייה היהודית נצפתה עליה של 5-9% בלבד (בבני 12-18 שנה) נתון שמעיד על חומרת הבעיה ככלל ובאוכלוסייה הערבית בפרט .

בנוסף לכך, סקרו של הביטוח הלאומי משנת 2015, על אי בטחון תזונתי בקרב המשפחות הערביות , מעיד על בחירה וצריכה גבוהה של מזונות בעלי איכות נמוכה בקרב משפחות שבאי בטחון תזונתי , תוצאות שהולמות נתוני סקרי משרד הבריאות .

בהסתמך על הנתונים הללו , הדברים מעידים שהצעירים הערבים אמצו הרגלי אכילה השונים מההרגלים הביתיים המסורתיים בעלי המרכיבים המקוריים והטבעיים ועברו לאכילת מזון מהיר, מתועש וחסר כל ערך תזונתי, מחוץ לבית ורחוק משיטות הבישול המסורתיות, שבא "בנוסף" לאוכל הביתי ולא "במקום", מה שמחריף את הבעיה!

האתגר : ההתמודדות עם השינויים החברתיים והתרבותיים שגורמים למשבר זה מגיל צעיר, ומחריפים אותו בהיבט הבריאותי בפרט עם הגיל .

מהשראה להטמעה: ישנו צורך בהטמעת תוכניות תזונתיות ים תיכוניות מותאמות אוכלוסייה. שמתחילה בחינוך ואוריינות בריאות ומסתיימת בבחירה " הבריאה" כנורמטיבית וקלה.