

לקט קטעי עיתונות – מאי 2013



news@israelhayom.co.il

התינוק לא אוהב ירקות? תנו לו אותם 10-16 פעם

עמותת הדיאטנים בישראל: כדי שהקטן יחבב טעם חדש, יש לחשוף אותו לסוג מזון זהה שוב ושוב



נוטים לדחות מזון בחשיפה ראשונה

מיטל יסעור בית-אור,
כתבתנו לענייני בריאות

נתתם לתינוק לטעום קישוא וקיבלתם אותו מייד בחזרה בליווי סרצוף עקום? לא להתייאש: כדי שהטעם יתחבב עליו יש צורך לחשוף אותו לאותו סוג מזון 10 עד 16 פעמים. זו אחת ההמלצות בנייר עמדה של עמותת הדיאטנים והתזונה נאים (עתיד), שמתפרסם היום לכלל אנשי המקצוע ולציבור ההורים.

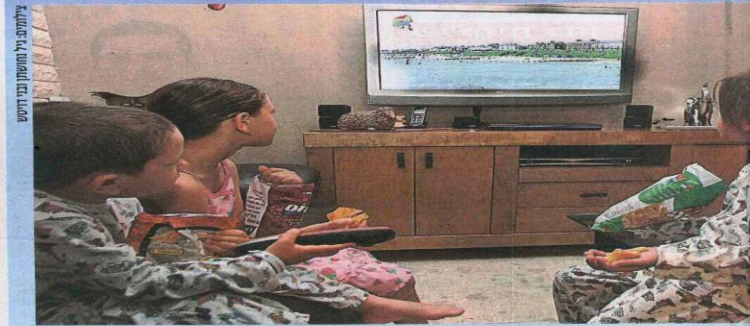
"נטייתו הראשונה של הילד היא לדר חות מזונות בחשיפה ראשונה, וכרבע מההורים מגיעים למסקנות לגבי ההעדפות התזונתיות של ילדם לאחר שתי חשיפות או פחות. לכן נראה שהורים ומטפלים זקוקים לעידוד ולחיווק, כדי שיחזרו להציע לפעוט מזון עשיר ברכיבים המותאמים לגילו", נכתב בנייר העמדה שחיברו הדיאטניות טל שדה קון ותרגמה שני.

"הגיל הרך הוא גיל שאפשר להשפיע בו וליצור הרגלים בריאים והוא הבסיס. בהמשך הרגלים מתקבעים", אומרת טל שדה-קון, "בנייר לא כתבנו רק מה לאכול, כפי שכתוב בהנחיות של משרד הבריאות, אלא גם איך. מרבדים הרבה על חשיבות של פעילות גופנית, אבל לא אומרים איך לעשות. בנייר העמדה כתבנו שעד גיל שנתיים מומלצת פעילות לא מובנית של חצי שעה ליום, ומגיל שנתיים עד 6 מומלצת 60 דקות של פעילות, למשל, בגן שעשועים או

כל פעילות טבעית של הילד". כך, למשל, מומלץ לזווג ארוחה משפחתית לפחות שלוש פעמים בשבוע, להתאים את גודל המנה לגיל הילד ולא לקבוע עבודה כמה יאכל. הרקע לפרסום ההנחיות הוא נתוני ההשמנה בקרב ילדים בישראל. שיעור התלמידים מכיתות א' עד ט' עם עודף משקל היה 16 אחוזים, ושיעור התלמידים הסובלים מהשמנה היה 11 אחוזים. עם זאת טוענת שדה-קון: "החל-טנו שהנייר לא יתמקד במניעת השמנה בלבד, יש גם ילדים לא שמנים שאוכלים לא בריא ואנחנו רוצות להדגיש קנות דפוסי אכילה בריאים לכולם". דגש נוסף הוא על תזונה של האם דווקא בתקופת ההריון ולאחר הלידה. "היום יודעים מחקרית שמה שהאם אוכלת בתקופת ההריון וההנקה משפיע על היכולת של הילד לגוון ולהיות פתוח לטעמים", אומרת שדה-קון, "כך שאם אוכלים בריא ומגוון זה ישפיע על העובר ועל התינוק".

דיעות אחרונות, 23.5 נייר העמדה בנושא תזונת ילדים

שלא יהפכו למבוגרים שמנים



צילום: ירמיהו עזריהו

איס

הצלחות שלנו עם הפנים, ויש לנו נטייה לחגור את הצלחות. בלור אתור לאכול באופן טבעי כחות הנואחת את מארזי

היא הדוגמה האישית. ההורה צריך לראות בעצמו את היעוקת שהילד מסרב לגעת בהם ולספר כמה ש"עים לו בבוקר, ילדים מחקים את התנהגות הוריהם. את המסירות הדוג שלחם, ולכן כשהורה מצידור ל"עי תים קרובות על המריאה היוצגני שלו, הדיבר מחלחלי, וגם כתר הקטנה תחלונו שהיא שמנה.

"באורחה האירואילית המשמחה וישבת סביב הש"ר לחן ביחה ודיליים אופלים כמה שהם ורצים ממואכיל שההורים קנו והכינו. אהנונו יודעים שה קשה לבי צוע, אבל עם מאמץ לא גורל אפשר לעשות זאת שלוש פעמים בשבוע", אומרת ר"ר סיני.

- בלו פקודות**
להיות שמכוני, לא רודן. לתת לילד אוטונומיה באוכל ולהימנע מהכתבות
- לישון טוב**
כשעייפים אוללים יותר, יש להקפיד על 12 שעות שינה עד גיל שנתיים
- לא להתלונן**
השמנתם? אל תתלוננו ליד הילד, הפרעת אכילה
- נבר מהבטן**
צרכת המזון של השה בהריון ובזמן ההנקה משפיעה על התלונות. אל תשנו ארחה

מההריון ועד כיתה א': כללי התזונה החדשים לילדים כז

אספת רביבו אנהיה
אימה אוללים: מול הטלוויזיה, בחצר הסליוויה, בביתם לון גבינה וירקות ופרו דרוני (4.5) אול לארחת מתירים, רוקת סמני או אורו ושתייה של מיץ פטר. משעשים חסיים בחור או בגן שעשועים, לעומים מודן ארחת ערב: אוללים ביחה. מיצה, בורקס, גבינות וירקות מה שרצים

דבר הוריים: האם אולי: "אני לא מבילה" מריחה אונתם לאכיל

אספת כהן אהרציה
אימה אוללים: מול הטלוויזיה חת אוללים: אתור שוק ודגים סומריים, ויל (3) ועומרי (6.5) אולות כירי. בחורים הילי אולות קציצות עם פטריות ונומרי אולות קוסקוס או מטסה, לקינוח גרילה או מדי

אורחת: גבינה, ירקות, פנקייק או לחם מסוגו ודג סומריים. האם אנהיה: "הטלוויזיה היא מה. אבל כשהבנות שלי קחות מדליקות טלוויזיה ומבקשות קורמלק ושוקו, אני מוקדם בבוקר מן הדי להארגן לעבודה"

האחת כוון ילדי ברי

התרגלתם לתת לילד לנשנש מול המסך? חבל • אתם פוקדים עליו לסיים הכל מהצלחת? גם זה מיותר • המלצות חרשות של עמותת התונאים "עתיד" עושות סדר בשולחן האוכל המשפחתי במטרה למנוע השמנת ילדים • בתפרים: דוגמה אישית ותשומת לב לפרטים

ירון קלנר וגואל בנו

כשלים מורליים בישראל סובלים מצדו מש"ל לא מומטג, אור מיעוירי ההשמנת וההורים מעלים. הורחי "למולר מומלח" ורא אתה סוכרת לכן ווא שעת אורחה חרבי, חרבים מ"י" שית אוליים סביב הטלוויזיה, מריים פמרים את הצלחות ובסמנים לעלות את הפנקייק ו"י שיה לעובר על העיילים מהמבטור, "המסיבי שיה מיהולית, את פרטים קליים, אבא וירחים אל רודים לאכול לו ב"י ריבוי, אולו חרורים אל מורחיים. הם פועלים, גורמים ומאוימים, הם קר שהוקלו לא ישיעיי בלחות.

התרגלתם לתת לילד לנשנש מול המסך? חבל • אתם פוקדים עליו לסיים הכל מהצלחת? גם זה מיותר • המלצות חרשות של עמותת התונאים "עתיד" עושות סדר בשולחן האוכל המשפחתי במטרה למנוע השמנת ילדים • בתפרים: דוגמה אישית ותשומת לב לפרטים

- לשבת יחד**
חשוב לתאם זמנים ולתורן ללחות משפחתית בשבת
- לא להעמיס**
לא לשים יותר מדי על הצלחת, אלא המנו לילד הילד
- דוגמה אישית**
להיות הורה אחד בחדר האוכל עם מודל לחיקוי
- עטם ורכש**
להתמיר: חינוקות שוליים, 16-10 עמים, כיר לקבל טעם
- חלב אם**
יש להניח עד גיל חצי שנה ולהמנע עד גיל שנה
- בלי מסכים**
להימנע מטלוויזיה, מחת לניל, חצי שנה ולהמנע עד גיל שנה
- סלט במקום שלט**
עשרת הדיברות לתזונת ילדים

המתכון לתזונה בריאה לילדים: ארוחה משפחתית

ארגון הדיאטנים קורא להורים לאמץ מודל סמכותי אך לא להתנות מתן קינוח לילדים בתום הארוחה בסיום כל האוכל בצלחת

זן אבן

המלצות הדיאטנים לתזונה מלידה עד גיל שש



- שלוש ארוחות משפחתיות בשבוע
- להקפיד על שלוש ארוחות ביום, בדגש על ארוחת בוקר
- להימנע מעיסוק בנושאי משקל ומראה חיצוני בנוכחות הילדים
- לא להתנות קינוח בסיום אכילת כל מנות הארוחה
- לחשוף תינוקות באופן חוזר ומחזורי לטעמים חדשים כדי שיתרגלו לטעם

התנהגות שעלולה לעורר התנגדות למוזונות בריאים, סרבנות אכילה, או לחלופין אכילת יתר וחוסר מודעות לתחושת שובע". כך, ההמלצה המוכרת להורות לילדים לאכול את כל מה שיש בצלחת לפני קבלת קינוח עלולה לגרום לנזקים. "אם הילד יאכל מעבר למה שהוא צריך", אומרת שני, "זה עלול לפגוע לו בתחום שות השובע, ובנוסף עלולה להיפתח אצלו נטייה מוערפת למוזון המתוק". גם לשעות השינה יש קשר להפחתת הסיכון להשמנה, ומומלץ עד גיל שנתיים להרגיל את התינוק לישון לפחות 12 שעות, ומגיל שנתיים עד חמש שעות, ומגיל 11 שעות. כן מומלץ לשלב פעילות גופנית באורך עד חצי שעה ליום עד גיל שנתיים וכן פעילות גופנית עד שעה ליום מגיל שנתיים עד שש. ההמלצות יופצו בקרוב לגורים רמים המטפלים בתזונת ילדים, לרבות דיאטניות לגיל הרך בקרב פות החולים, אחיות נטיפת חלב, יועצי בריאות ואחיות כבתי ספר יסודיים ואישים במשרדי הבריאות והחינוך.

את ההמלצות לתזונה בריאה, בהתאם למודל ההורה הסמכותי תי "להורה הסמכותי יש ציפיות מהילד ברמה מסוימת וגם שליטה מפגין כלפיו חום ורגישות ואינו כופה עליו או מתנה הרגלים בת"חום המזון". בהמלצות אף נכתב כי "חשוב שההורים ימנעו מרזונות בהאכלה, הכוללת הכתבה של סוג המזון והכמויות שנאכלות על ידי הילד,

והשמנת יתר, מהם סובלים כיום לפי מחקרים 27% עד 40% מילדי גנים בישראל. לדברי הר"ר טלי סיני, יו"ר עמותת הדיאטנים הקליניים, "גם אם חלק מההמלצות נראות בנא"ליות, מצאנו שישומון בשטח מאוד חלש, ואנו מוצאים שאין כלים להורים להתמודד עם הערפפות לא מתאימות של ילדים". בנייר העמדה ניתן להורים הדגש כיצד לגרום לילדים ליישם

נה בריאה ומגוננת. עוד כולל נייר העמדה המליצות לעידוד הנקה מלאה של תינוקות עד גיל חצי שנה; הקפדה על סדר יום תזונתי המכיל שלוש ארוחות עיקריות - בוקר, צהריים וערב, עם ארוחות ביניים הכוללות פירות ומוצרי מזון בריאים; הקפדה על ארוחת הבוקר השוברת את צום הלילה; והערפת מים על פני מיצים. מטרת ההנחיות המרכזיות היא למנוע התפתחות עודף משקל

ארגון הדיאטנים והתזונאים בישראל - עמותת עתיד - המאגד 1,300 חברים, הכין לראשונה נייר עמדה מקיף שמטרתו לסייע להורים להטמיע הרגלי אכילה בריאים בילדיהם. המסמך ממליץ להורים לילדים עד גיל 6 להקפיד לפחות שלוש פעמים בשבוע על ארוחות משפחתיות "בהן ישנה אפשורת ההורה להוות מודל חיקוי חיובי עבור ילדיו לאכילה בריאה". המלצה זו מבוססת על מחקרים שהראו כי ארוחה משפחתית מפחיתה את הסיכון להשמנה בקרב ילדים ומייצרת הוראה לתזונה בריאה. "שלוש פעמים הם המינימום המעשי בארוחה החיים של היום המאפשר למשפחה כולה לשבת סביב השולחן, והוא המינימום ההכרחי היעיל מבחינה מחקרית", מסבירה תרצה שני, הדיאטנית הקלינית שהובילה את נייר העמדה. המסמך ממליץ עוד כי לפחות אחד ההורים יאכל עם הילדים ויהווה מודל חיקוי לתזונה

<http://www.haaretz.co.il/news/health/.premium-1.2027506>

המתכון לתזונה בריאה לילדים: ארוחה משפחתית, בלי הבטחה לקינוח


ארגון הדיאטנים קורא להורים להקפיד על לפחות 3 ארוחות משפחתיות בשבוע. התנייה של מתן קינוח לילדים בסיום כל האוכל בצלחת עלולה דווקא להזיק


דן אבן | 23.05.2013 | 06:11 | 6 | [הוסף תגובה](#)


+1 0


 Recommend


 Send


 Be the first of your friends to recommend this.


הורד עכשיו ללא תשלום הארץ android 


הורד עכשיו ללא תשלום הארץ iPhone 

לתגובות (6) 

הדפס 

שלח לחבר 

שתף בטוויטר 

שתף בפייסבוק 

ארגון הדיאטנים והתזונאים בישראל - עמותת עתיד - המאגד 1,300 חברים, הכין לראשונה נייר עמדה מקיף שמטרתו לסייע להורים להטמיע הרגלי אכילה בריאים בילדיהם. המסמך ממליץ להורים לילדים עד גיל 6 להקפיד לפחות שלוש פעמים בשבוע על ארוחות משפחתיות בהן ישנה אפשרות להורה להוות מודל חיקוי

<http://www.103.fm/programs/Media.aspx?ZrqvnVq=FKLHDH&c41t4nzVQ=EE>

רדיו ללא הפסקה

גבי גזית

כל בוקר ב-10:00

גבי גזית ראשי | על התוכנית | התוכנית האחרונה | צור קשר | RSS | רשימת מתנדבים למען ניצולי שואה | ארכיון התוכנית

האזינו לשידור החי

כיצד מקנים לילדים הרגלי אכילה נכונים? "למרות הפיתויים הרבים צריך להציב גבולות"

עמותת עתיד, ארגון הדיאטנים והתזונאים בישראל, הכין נייר עמדה שמטרתו לסייע להורים להקנות הרגלי אכילה בריאים לילדיהם ותרצה שני, חברה בעמותה, מסבירה - האזינו

התוכנית הבאה:
יום רביעי
ב-10:00

<http://www.iba.org.il/arabil/?type=aod&starting=1449198#focus1449198>

רשת ד'
عربيل

ידיעות אחרונות, 26.5 טיפים לאכילה נכונה לחולי קרוהן

איך לאכול נכון עם מחלת הקרוהן

התחילו את הבוקר בשתיית מים פושרים, חליטה או תה ירוק. התחילו לאכול מאוחר יותר, כאשר מופיעה תחושת הרעב - כך תפתחו אכילה שמתאמת יותר לצורכי הגוף.

- אכלו לאט. לעיסה טובה משפרת את עיכול המזון בהמשך.
- העריפו ארוחות קטנות במשך היום על פני ארוחה אחת גדולה וצום אחריה.
- השאירו מקור לוויטמינים. מצאו פרי שאפשר לאכול גם בתקופת ההתקף (כמו בננה או סק תפוחי עץ) ושתו מיץ גור מהול שעושים בבית.

הסימפטומים של המחלה ולמנוע סיבוכים. לרגל יום מחלת הקרוהן המצוין היום, הנה עצותיה לתזונה מותאמת הן לתקופות רגיעה והן לזמני התקף:

- הימנעו ממוזגות תעשייתיים, מוכנים לאכילה או מוכנים למחצה, וכן מאכילה בחוץ, כלומר במסעדות וברוכנים.
- בשלו באמצעות אירוי במסננת או אפייה. יש להימנע מטיגון, משום שבטיגון נוצרים חומרים מעוררי דלקת, וזה עלול להחמיר את המחלה.
- אפשרו מנוחה למעי. לשם כך

קרוהן היא מחלה כרונית במערכת העיכול. היא מתבטאת ברילקת ברופן של המעי הרק, ולפעמים גם הגס. הדיאטנית ערי זוסמן, חברת עמותת הדיאטנים בישראל, מספרת כי סימני המחלה כוללים כאבי בטן עזים, שלשולים מרובים, חולשה כללית, ירידה במשקל, בחילות, הקאות ועוד. בנוסף, מחלת הקרוהן מוגדרת כאוטר-אימונית, כלומר הגוף מגיב בשלשולים ללא מחולל חיצוני (חידק או וירוס), ולכן יש לנקוט שינויי תזונה - כדי לצמצם את



זמנים בריאים
גם ב"24 שעות"
טיפול ניסיוני בתא
לחץ עזר לחולות
פיברומיאלגיה

איך לצמצם את הסיכון לעששת

<http://www.haaretz.co.il/news/health/healthtip/.premium-1.2030780>

נושאים
ילדים אוכל בריאות ירקות פירות מחקר

העיקר הבריאות

כל החדשות, המחקרים, החידושים ואפילו טיפ שבועי לחיים בריאים במדור הבריאות החדש!



הורד עכשיו ללא תשלום הארץ android

הורד עכשיו ללא תשלום הארץ iPhone

- לתגובות (14)
- הדפס
- שלח לחבר
- שתף בטוויטר
- שתף בפייסבוק
- שתף

חדשות בריאות טיפ של בריאות

הורים, אל תיתנו לילד לשבת לאכול לבדו

משפחות שלא אוכלות יחדיו לפחות 3 פעמים בשבוע צריכות להיות מודעות להשלכות האפשריות - מהשמנה של הילד ועד התמכרויות ודיכאון. אז איך עושים את זה כמו שצריך?

רונה מור | 28.05.2013 | 09:16 | 14 תגובה | [הוסף תגובה](#)

4 [Recommend](#) [Send](#) 65 people recommend this.

מזמינים לילדים פיצה ומושיבים אותם מול הטלוויזיה? חשבו שנית. מסתבר כי לארוחה משפחתית - מוסד הולך ונעלם - חשיבות רבה, הרבה מעבר למה שניתן לשער. בשבוע שעבר פורסם ב"הארץ" נייר העמדה שהכין ארגון הדיאטנים והתזונאים בישראל - עמותת עתיד. לראשונה ניתנו הנחיות מקיפות שמטרתן לסייע להורים להטמיע הרגלי אכילה בריאים לילדיהם. בין שלל ההמלצות המליץ