

כן משחקים עם אוכל!



מדריך בזק

**למשחקי אוכל ופעילויות כיפיות
שיעודדו את ילדיכם לאכול יותר בריא**

כתבה:

ענת תבור

תזונת ילדים ומשפחה

תוכן העניינים:

איפה	מה
עמוד 2	תוכן העניינים
עמוד 3	מבוא: למה כדאי לכם לקרוא את המדריך (עד הסוף!)
עמוד 4	רקע: למה ילדים נרתעים מאוכל חדש ובריא ומה עושים עם זה?
עמוד 6	לפני שמתחילים
עמוד 7	7 משחקים כיפיים ופשוטים עם אוכל שמובילים לשינוי בריא
עמוד 12	עוד כמה טיפים, טריקים ועצות טובות למשחק עם ילדים
עמוד 13	מה היה לנו: צ'ק ליסט לביצוע
עמוד 14	הצעד הבא שלכם להצלחה

מבוא: למה כדאי לכם לקרוא את המדריך (וליישם!)

לכולם בימינו ידוע שתזונה בריאה היא הכלי מס' 1 לשמירה על בריאות ולמניעת מחלות שונות בהמשך החיים. לכן, היינו רוצים שילדינו ילמדו הרגלי אכילה בריאים כבר מראשית חייהם. העניין הוא שהורים רבים מתקשים מאוד לעשות זאת נוכח העולם המודרני, המזון המהיר ושפע המאכלים המזיקים לבריאות שהילדים חשופים אליהם כדרך קבע.

נשמע לכם מוכר?

- האם גם אתם הייתם רוצים שילדיכם יאכלו מזון בריא כבר מגיל צעיר?
- האם גם לכם קרה שהצעתם לילד את מה שבישלתם והוא סרב אפילו לטעום מזה?
- או שהגיע אליכם הביתה חבר של הילד שזלזל בהתלהבות את מנת האוכל הבריא בשעה שהבן שלכם לא היה מוכן לגעת בזה בכלל?
- האם כשאתם יוצאים למסעדה הילד שלכם מתעקש לאכול רק את "מנת הילדים" למרות שפע המנות הטעימות בתפריט?
- האם גם אתם נתקלים בקשיים כשאתם מנסים להציע לילדים אוכל חדש ומרגישים מתוסכלים מכל נסיונות השווא?

החדשות הטובות הן שיש מה לעשות!

לא חשוב בני כמה הילדים שלכם, תמיד תוכלו לעזור להם (ואפילו לעצמכם בהזדמנות זאת) לעשות שינוי לטובה בהרגלי האכילה.

אמנם קורה שיש לילדים קושי פיסי הנוגע לאכילה, שדורש טיפול מיוחד. אבל, ברוב המקרים של המקרים, מדובר בעיקר במסרים הסביבתיים שהילדים מקבלים (או לא מקבלים) בנושא האוכל והאכילה. בדיוק לשם כך, הכנתי עבורכם מדריך בזק מעשי וקל לשיפור הרגלי האכילה דרך משחק ופעילויות מהנות, שיעזרו לכם להרגיל את ילדיכם לאהוב אוכל בריא ומגוון יותר בדרך כיפית במיוחד, מבלי להיכנס למאבקים וללא הטפות מוסר חסרות תועלת.

אני מזמינה אתכם להתארגן (יש הנחיות בהמשך) ובפעם הבאה שאתם מחפשים פעילות כיפית משותפת עם הילדים, לפתוח את המדריך, לבחור אחת מהפעילויות וקודם כל להנות. בהמשך, לאחר שתראו עד כמה זה גם מועיל ולא רק מהנה, לא תרצו להפסיק.

מאחלת לכם קריאה מהנה ושימוש מועיל ומעשיר במדריך

ענת תבור

תזונת ילדים ומשפחה

אז... איך עוזרים לילדים ללמוד לאכול בריא יותר בקלות ובכיף?

כמו שאמרנו, אחד האתגרים הגדולים של ההורים כיום הוא להעביר את המסר של התזונה הבריאה לילדיהם מבלי להיכנס לוויכוחים ומאבקים, שלא רק שאינם מועילים, אלא אף מזיקים.

לפני די הרבה שנים, בהיותי סטאזרית צעירה בבית-חולים הוזמנתי לביה"ח קבוצת ילדים עם סוכרת נעורים להדרכה לתזונה בריאה. הילדים הגיעו להדרכה חסרי כל מוטיבציה ועם הבעה משועממת על הפנים, מכיוון שהיו רגילים להטפות מוסר ולהגבלות תזונתיות למיניהן. אבל הפעם חיכתה להם הפתעה גדולה. הצוות היצירתי הצעיר של הדיאטניות (ואנוכי בצוות) הכין להם, במקום ההדרכה הרגילה, סדנת בישול ומשחקי אוכל. אתם יכולים לתאר לעצמכם עד כמה הילדים נהנו ושיתפו פעולה הפעם. למעשה, הסדנה היתה כל כך מוצלחת שהמשכנו את המפגשים הבאים באותה המתכונת והתוצאה, לאחר כמה חודשים, התבטאה בשיפור משמעותי במגוון המאכלים הבריאים שהילדים החלו לאכול באופן קבוע בבית, דבר שלא הצלחנו להגיע אליו בשום דרך אחרת עד אז.

זה היה הזמן שבו הבנתי שהדרך היעילה ביותר ללמד ילדים להתחבר ולהכיר אוכל בריא היא באמצעות מה שהכי מדבר אליהם - משחקים מכל הסוגים ופעילויות מהנות מכל הסוגים. מאז, הכנסתי את המשחקים כחלק בלתי נפרד מהעבודה עם ילדים. הדבר הנפלא כאן הוא שכל הילדים מתחברים למשחקים וכל ילד מקבל מהם משהו טוב שעוזר לו להתקדם כמה צעדים קדימה לאכילה בריאה יותר.

למה ילדים רבים נרתעים מלטעום מזון חדש (ובריא)?

כל ההורים מכירים את הפחד של ילדים מפני אנשים זרים אבל רוב ההורים אינם מודעים לקיומו של הפחד הזה בנוגע לאוכל. מסתבר, שמנגנון דומה קיים אצל ילדים גם בהקשר של מזון חדש מכל סוג. לקראת גיל שנתיים, הפחד ממזון לא מוכר מתגבר באופן משמעותי ומטרתו היא לשמור על הילדים, שמתחילים לחקור את סביבתם באופן עצמאי יותר, מפני אכילה של מזון לא מוכר, שעלול להיות רעיל. כאשר הילדים לא נחשפים בסביבתם הקרובה למאכלים מסויימים, כמו למשל לסוגי ירקות שונים או לקטניות, הם נחשבים בעיניהם "זרים וחשודים" ויהיה להם הרבה יותר קשה להתחבר לרעיון של אכילתם.

צעד קטן לכיוון העגבניה וצעד גדול בכיוון של אכילה בריאה

כבר הבנו, שכלל שהתזונה של הילדים תהיה מגוונת יותר, כך הם יקבלו יותר רכיבים בריאים שיש במזונות שונים. אבל איך משכנעים ילדים לגוון?

מספר מחקרים שנערכו בארה"ב בגני ילדים הראו שילדים ששיחקו איתם בפירות וירקות מסויימים (גם ללא טעימות כלל) הראו לאחר תקופה מסויימת נכונות רבה יותר לטעום את אותם פירות וירקות בהשוואה לילדים שלא שיחקו במשחקי ההיכרות. בנוסף, מחקרים אלה הראו שבמשך הזמן הילדים היו מוכנים יותר לאכול תבשילים שהכילו את אותם ירקות מוכרים.

מלבד הפחד מהמזון הלא-מוכר ישנן סיבות נוספות לחוסר הנכונות של ילדים לאכול מזונות מסויימים. סיבה אחת היא העדפות טעם ומרקם. לדוגמה, ילד שפשוט לא אוהב את הטעם של העגבניה או ילד ששונא מזון מחיתי. סיבה אחרת היא מאבקי האכלה עם ההורים סביב אכילה של מזונות מסויימים, שפוגעים בנכונות של הילדים לאכול מאותם מזונות.

לא חשוב מה הסיבות שעומדות בבסיס הסרבנות, היכרות נעימה וחוויתית עם סוגים חדשים של מאכלים יכולה לתרום למוכנות לטעום מהם, ולבסוף הם בהחלט יכולים להפוך לחלק מהתפריט הקבוע. משחקים שונים הקשורים לאוכל וכן מעורבות של הילדים בתהליך הקניות, ההכנה והבישול עוזרים להתנסות בטעמים ומרקמים חדשים, להפוך את המאכלים למוכרים יותר ולחבב אותם על הילדים.

דברים נהדרים נוספים שמקבלים הילדים במשחקי אוכל ובישול

משחקי אוכל, בישול וקניות תורמים לא רק לשיפור הרגלי האכילה אלא גם להקניית מיומנויות חשובות רבות. לדוגמה, השימוש בכלים עוזר לפתח את המוטוריקה העדינה. המילים, השמות והשיחה שסביב המשחקים והבישול יתרמו לפיתוח השפה, והדינמיקה עם ההורים והחברים תתרום לפיתוח מיומנויות חברתיות.



התארגנות לפני שמתחילים

- אפשרי ואף רצוי להתחיל במשחקי האוכל כבר מגיל שנתיים-שלוש. מנסיוני עם ילדים רבים ראיתי עד כמה ילדים צעירים נהנים לשחק במודלים של אוכל, אביזרי מטבח וכלי בישול צעצוע ולהכין מהם "ארוחות". אז למה לא לשחק עם הדבר האמיתי?
- אל תחברו את משחקי האוכל עם הארוחות הרגילות! הרעיון מאחורי המשחקים הוא ההיכרות וההתנסות עם סוגי מזון חדשים.
- מומלץ לבצע את הפעילות על שולחן משחק ובמקום המותאם לגובהו של הילד, כך שירגיש הכי בנוח.
- חשוב, כמובן, להתאים את המשחקים וכל החומרים והכלים בהם משתמשים לגיל הילד ולמידת היכולת וההבנה שלו. היזהרו מאביזרים וכלים חדים ומרקמים של מזון שאינם מתאימים לגיל (למשל ענבים שלמים או אגוזים עד גיל 5).

רגע לפני שמתחילים

קודם כל אל תשכחו שמדובר במשחק ולכן חיוני שהכל יעשה מתוך כיף, הרפתקנות וללא לחץ! אז... קחו נשימה עמוקה... והרגעו. היזכרו לרגע איך זה להיות ילדים. כמה זה כיף לא לדאוג בגלל בלאגן וקצת לכלוך וכמה נעים פשוט לשקוע בתוך המשחק ולשכוח מהכל. תנו גם לעצמכם להנות כמו שהייתם נהנים פעם, ללא דאגות וללא מחשבות מיותרות, פשוט לשחק ולהשתעשע. ואתם יודעים מה? לא רק אתם תהנו יותר אלא גם הילדים שלכם יקלטו מיד את מצב הרוח שלכם ויהנו הרבה יותר.



7 משחקים מומלצים עם אוכל

1. יצירה מקטניות

מהלך המשחק:

1. לכו לחנות חנות טבע גדולה שבה מוכרים קטניות ודגנים מלאים טבעיים בשקים בתפזורת. קנו חופן קטן מכל סוג ותקבלו אוסף צבעוני ויפה של חומרים דמויי חרוזים צבעוניים ליצירת תמונה (רצוי מראש לדעת מהן כל סוג שקניתם ומה מכינים ממנו).
2. הראו לילדים וספרו להם שאלה הם קטניות ודגנים מלאים טבעיים, ושנחנו עומדים להכין מהם יחד יצירות.
3. אימרו את שמות הקטניות בקול, תנו לילדים לגעת בהם ולהכיר אותן, הסבירו להם איך מבשלים ואוכלים אותם. **לדוגמה:** הראו לילדים גרגירי חומוס והסבירו שמבשלים אותם, טוחנים אותם וכך מקבלים ממרח חומוס בדיוק כמו זה שאוכלים עם פיתה.
4. קחו דף עבה והדביקו עליו בעזרת דבק פלסטי את הקטניות והדגנים כך שתיווצר תמונה יפה. אפשרי גם להשתמש בדפי צביעה מוכנים ולהדביק את הקטניות בתוכם במקום להמציא ציור משלכם.
5. אפשרות נוספת היא להדביק את הקטניות על כוס קרטון (מעמד מקושט לעפרונות) או על קופסת תכשיטים מעץ.

מה טוב במשחק?

המשחק תורם להיכרות ול"התיידדות" עם משפחת הקטניות והדגנים המלאים הרבה לפני שלב הטעימות והוא גם דרך נהדרת עבור ההורים להכיר עוד סוגים שונים ומעניינים של דגנים מלאים וקטניות ואולי בהמשך גם להתנסות בבישול שלהן.

2. משחק "חם-קר":

מהלך המשחק:

בוחרים מזון מסוים. מראים לילד את המזון ושואלים אם הוא מכיר אותו. אם לא, מסבירים לו בקצרה מהו ואיך אוכלים אותו (למשל במרק/בסלט וכד'). מחביאים אותו. כשמתקרבים למקום המחבוא אומרים "מתחמם", וכשמרחקים אומרים "מתקרר". עד שמגיעים ומוצאים את המזון המוסתר.

מה טוב במשחק?

המשחק תורם להיכרות ול"התיידדות" עם מאכלים שונים עוד לפני שלב הטעימות. מומלץ לשחק עם מזונות פחות מוכרים כמו קישוא, דלורית, קולורבי, שעועית יבשה וכד'.

3. משחק זיכרון "מי אני ומה שמי"

מהלך המשחק:

1. מציגים בפני הילד 5 מאכלים (למשל ירקות, פירות, קטניות יבשות וכד'), מראים לו אותם, אומרים מה שמם.
 2. מכסים את המאכלים במפה.
 3. ההורה חושב על אחד מהמאכלים שמתחת למפה ומבקש מהילד לנחש מה הוא בחר על ידי כך שמתאר את אותו המאכל (לפי צבע, גודל, ריח וכו').
 4. אחרי כן מתחלפים. הילד מתבונן במאכלים היטב ואז מסתירים אותם. הוא מתאר את המזון שבחר מהזיכרון והורה צריך לנחש מהו.
- הערה:** לילדים הצעירים יותר אין צורך לכסות את המאכלים במפה אלא רק לתאר את המזון שנבחר מבלי לגעת בו ומבלי לומר את שמו. החליפו תפקידים - פעם ההורה יתאר והילד ינחש ופעם ההיפך. למשל: אני צהוב, חמוץ ויש לי ריח נעים. מי אני? לימון!
או: יש לי קליפות בצבע חום, מבפנים אני לבן וכשחותכים אותי יורדות דמעות. מי אני? בצל!

מה טוב במשחק?

המשחק תורם להיכרות עם מגוון של מזונות שונים, מוכרים יותר או מוכרים פחות. בנוסף, המשחק מפתח את יכולת התאור המילולית וההבחנה בתכונות שונות של צורה, צבע וכו'.

4. משחקים "בחנות"

א. משחק קניות בחנות ב"כאילו"

מהלך המשחק:

- מכינים דוכני אוכל קטנים. המוצרים שמוכרים בחנות יהיו ירקות ופירות ושאר מזונות שיש בבית. אפשר גם להכין שלט קטן עם שם המוצר והמחיר שלו.
- מדפיסים שטרות כסף-משחק או מחלקים לילדים מטבעות אמיתיים של 10 אג'. ושמים את הכסף בארנק קטן.
- מחלקים סלסילות קניה ו/או עגלת צעצוע לסופרמרקט.
- בכל פעם מישהו יהיה המוכר והשני יהיה הקונה. מומלץ להזמין אחים וחברים למשחק ושגם ההורים ישתתפו.

מה תורם המשחק?

הזדמנות נהדרת "למכור" מזונות פחות מוכרים לילדים כמו למשל גרגירי חמוס, עדשים או קולורבי. רק הקפידו להראות אותם לילדים מראש, להסביר מה הם ולומר את שמם כדי שהילדים ידעו.

ב. קניות בחנות אמיתית

קחו את הילדים איתכם לקניות מזון.

- אפשרי להביא עגלת קניות-מיני לילדים ולתת לילדים לעשות קניות משל עצמם במיני-עגלה.
- תנו לילדים להסתובב באזור של הירקות והפירות. הראו להם ירקות ופירות שונים ושאלו אותם האם הם מכירים אותם. קנו סוג אחד לא מוכר של ירק/פרי ונסו אותו בבית.
- לכו עם הילדים לחנות טבע גדולה והציצו לתוך השקים של הקטניות ולארגזי הפירות היבשים. הראו לילדים מה יש בתוכם.
- קחו טעימה של פרי מיובש ובחרו יחד סוג אחד מהקטניות שבשקים בכדי לנסות אותו בהכנה של אותן קטניות עם הילדים.
- בכל קניה הציגו בפני הילדים מזון חדש אחד או שניים, ולא יותר, בכדי לא להעיק.

מה תורם המשחק?

החשיפה לחווית הקניה והמגוון הרחב בסופרמרקט עוזרת לילדים (וגם להורים...) להכיר מגוון רחב של חומרי גלם בריאים, בפרט מקבוצת הירקות והפירות והקטניות והדגנים המלאים. בנוסף, במהלך הקניות אפשר ללמד את הילדים הבוגרים יותר איך בוחרים את מה שאנחנו זקוקים לו מהשפע שעל המדפים, איך עורכים קניות חכמות מבחינה כלכלית ועוד.

5. משחק "פרצוף-חמוץ":

מהלך המשחק:

1. חותכים קוביות של ירקות ופירות במגוון טעמים - חמוץ (למשל לימון), מתוק (למשל בננה), מלוח (למשל מלפפון בתוספת מלח).
2. מבקשים מהילד להסתובב כך שלא ידע מה ההורה מכניס לפה וההורה לוקח טעימה. (מומלץ שההורה ידגים ראשון לילדים איזה פרצוף הוא עושה כשטועם משהו בעל טעם עז כמו לימון. זה יעשה חשק גם לילד להצטרף לחגיגה).
3. הילד צריך לנחש לפי הפרצוף שעשה ההורה מה הוא טעם. אחרי כן מתחלפים וההורה צריך לנחש מה הילד טעם.
4. במהלך המשחק אפשר לעשות סידרת צילומים של הפרצופים המצחיקים בסלולרי ואחרי כן להראות אותם לסבתא וסבא.

מה עוד אפשר להוסיף למשחק?

- הילד יכול לקחת ביס מהאוכל מבלי שההורה ידע מה הוא לקח, וההורה צריך לנחש לפי הצליל מה הילד טעם (למשל גזר שעושה צליל חזק כשלועסים אותו).
- מאוד כדאי לשחק עם כמה משתתפים - הזמינו בני משפחה נוספים או חברים.
- אפשרי לשאול את הילדים שאלות מכוונות שיעלו את המודעות שלהם לטעמי האוכל:
 - איזה עוד טעמים הרגשת - חמוץ/מתוק/מריר/חריף ועוד.
 - איזה מרקם יש למה שטעמת - כלומר האם הוא רך, קשה, נימוח, מתפצפץ בפה וכד'?
 - איזה צליל עושה האוכל כשלועסים אותו או נוגסים בו?

מה טוב במשחק?

המשחק מעודד טעימות והתנסות במזונות שונים (מוכרים או חדשים) בדרך משעשעת וכיפית. בנוסף, המשחק מעלה מודעות לדקויות הטעם והמרקם ומלמד ילדים להיות יותר קשובים לתחושות שלהם בזמן האוכל.

6. "תמונה אכילה" בצלחת

מהלך המשחק:

1. קחו לכם זמן ליצירה לפני הארוחה. פעילות זאת מתאימה במיוחד לשעות אחה"צ לקראת ההתארגנות לארוחת ערב.
2. בחרים מגוון של ירקות או פירות צבעוניים, רצוי להוסיף גם ירקות פחות מוכרים כמו קולורבי, שומר, כרובית (בהחלט ניתן לאכול אותה גם כשהיא לא מבושלת). שוטפים את הירקות כך שיהיו מוכנים לאכילה.
3. לוקחים צלחת אוכל לבנה וגדולה. יוצרים "תמונה" בצלחת - השתמשו בדמיון שלכם וצרו מהירקות פרצוף, פרח, דג או כל יצירה שעולה על דעתכם.
4. מצלמים (אם רוצים) ולבסוף אוכלים במהלך הארוחה את מה שיצרנו.

מה טוב במשחק?

גם משחק זה מעודד טעימות והתנסות בירקות ופירות פחות מוכרים בדרך משעשעת וכיפית. כמובן שניתן להשתמש ביצירות גם במאכלים נוספים מלבד פירות וירקות כמו ממרחים, גבינות וכו'.



7. משחק בישול ומסעדה "בכאילו"

בקרב הורים רבים, בפרט לילדים קטנים, הרעיון להכניס למטבח ילדים קטנים ולחשוף אותם לכלים חדשים, אש ותנורים חמים, לא מעורר התלהבות. לכן, לא חייבים להתחיל בדבר האמיתי אלא במשחקי בישול ורק בהמשך אפשר לעבור להכנת אוכל של ממש. מנסיוני, ילדים מאוד מתלהבים גם ממשחקי בישול, בפרט אם משתמשים בהם ברכיבי אוכל אמיתיים.

מהלך המשחק:

1. קנו סטים של כלי בישול מצעצוע הכוללים סירים קטנים, קרשי חיתוך קטנים כלי אוכל קטנים וגם תנור וכיריים מפלסטיק. לחילופין, גשו לחנות זולה של כלי בית וקנו מבחר של אביזרי בישול בגודל הכי קטן שתמצאו (יש כאלה בשפע) - סירים קטנטנים, קערות, קרש חיתוך קטן, סכו"ם מפלסטיק ושאר אביזרי מטבח. מומלץ גם לקנות כיריים/תנור מפלסטיק (או אפילו ליצור תנור בעצמכם עם הילדים מקופסת נעליים).
2. הכינו פינת משחק מותאמת ונוחה לילדים, שכוללת שולחן עבודה, אביזרי מטבח, פח קטן וכל מה שצריך למיני-מטבח.
3. הוציאו מהמקרר כמה סוגי ירקות קשים כמו כרוב, קישוא, מלפפון, חסה, קולורבי, צנוניות וכד'. הוסיפו גם חופן של גרגירי חומוס גדולים ויבשים ושעועית יבשה (שימו לב! הקטניות הן לא לילדים מתחת לגיל 3).
4. תנו לילדים "לבשל" לכם ארוחת צעצוע מפוארת וטעימה במיוחד.
5. בקשו מהילדים להגיש את הארוחה "במסעדה". הם יהיו המלצרים ואתם הסועדים. הכינו תפריטים ושוב ליד שולחן קטן, עם מפה יפה ובכלי הצעצוע ו"איכלו" לתיאבון!

רעיונות נוספים:

- אפשר להכין יחד עם הילדים סינר העשוי מאל-בד ולקשט אותו או להכין יחד כובע של טבחים מנייר קרפ לבן ובריסטול לבן.
- תנו לילדים סכין פלסטיק וחיתכו להם מראש את הירקות לרצועות ארוכות כך שהם רק יצטרכו לקצוץ אותם לקוביות. ילדים נהנים מאוד מקיצוץ ומקילוף ירקות.
- בהמשך אפשר לתת לילדים להכין סלט ירקות או סלט פירות אמיתי בפינת המשחק ולאכול אותו יחד ב"מסעדת הבית" או לקצוץ יחד איתכם ירקות למרק אמיתי שתכינו ביחד במטבח.

מה טוב במשחק?

משחקי הבישול הם הזדמנות מצוינת להכיר לילדים מבחר חדש של ירקות וקטניות שישמשו בהתחלה ככלי משחק אבל בהמשך הילדים ישמחו לפגוש אותם גם בארוחה הרגילה. בנוסף, משחקי בישול תורמים לתחושת שליטה של הילדים בנושא האוכל, דבר שמביא להרגשת ביטחון ועוזר להם להיות פתוחים להתנסויות חדשות.

עוד כמה טיפים, טריקים ועצות טובות

נהניתם לשחק עם הילדים? נהדר!

קבלו עוד כמה טיפים מועילים:

- בכדי להגיע לתוצאות מועילות לכיוון שיפור איכות האוכל בבית התמידו במשחקי האוכל ושחקו באחד המשחקים לפחות פעם בשבוע.
- היו מודעים לכך שילדים, בפרט הצעירים, עלולים לאבד עניין או להתעייף באמצע המשחק. זה טבעי וזה בסדר. אל תנזפו בהם אחרת הם עלולים לא לרצות לעשות זאת בפעם הבאה.
- תנו לילדים מחמאות **לא על התוצאה הסופית** של היצירה אלא **על הדרך שעשו**. למשל, אימרו "איזה יופי קצצת את הקישוא" או "הדבקת נהדר את העדשים על התמונה". חיזוקים חיוביים על הדרך יתרמו להם לרצות לחזור על הפעולה. לעומת זאת, חיזוק על התוצאה הסופית (שלא תמיד יוצאת הכי מוצלחת) עלול להרתיע אותם מלנסות בפעם הבאה.
- חפשו חומרי גלם בצבעוניות שמושכת את העין. זה יפה ונעים לעין וגם חשוב מבחינה בריאותית כיוון שכל צבע של פרי, ירק או קטנית תורם חומרים בריאים אחרים לגוף.



מה היה לנו - צ'ק ליסט לביצוע

להיערכות

- פנו זמן איכות עם הילדים אחה"צ או בשבת
- בחרו אחד מהמשחקים שמתחשק לכם
- הכינו את פינת המשחקים וכל החומרים הנחוצים למשחק שבחרתם בו
- נישמו נשימה עמוקה והיכנסו למצברוח של כיף ומשחק משוחרר
- הזמינו את הילדים לשחק איתכם בחיך גדול והלהיבו אותם לרעיון

לביצוע

- למשחק מס' 1 - קישטתם בעזרת קטניות תמונה, כוס לעפרונות או קופסת תכשיטים
- למשחק מס' 2 - בחרתם ירק או פרי חדש ושיחקתם ב"חם-קר"
- למשחק מס' 3 - הצגתם 5 פירות וירקות בפני הילד ושיחקתם במשחק זיכרון ותאור מילולי
- למשחק מס' 4 - שיחקתם ב"חנות" בבית או יצאתם לקניות משותפות עם הילדים
- למשחק מס' 5 - התנסיתם בטעימות מזון ועשיתם פרצופים, צלילים וצילומים מצחיקים
- למשחק מס' 6 - בחרתם מגוון של מזונות חדשים ומוכרים, יצרתם תמונה בצלחת ונהניתם מאכילתה
- למשחק מס' 7 - הקמתם מיני-מסעדה בבית, שיחקתם במשחקי בישול ובאכילה במסעדה "בכאילו"

להבטחת היעילות

- שחקו עם הילדים באחד מהמשחקים בתדירות של פעם בשבוע לפחות
- תנו לעצמכם טפיחה על השכם על ההשקעה!
- המשיכו במשחקים למשך תקופה ארוכה ושכללו אותם בהתאם להתקדמות



הצעד הבא שלכם לשיפור התזונה המשפחתית

שלום,

שמי ענת תבור, דיאטנית ילדים ומשפחה.

לאחר שנים שבהן הייתי עסוקה בשיפור התזונה האישית שלי לצורך בריאות וירידה במשקל, הגעתי למסקנה שנושא זה חשוב ומרתק ולכן נרשמתי לאוניברסיטה העברית ללימודי תזונה והוסמכתי כדיאטנית קלינית בשנת 1993.

מכיוון שתמיד אהבתי ילדים התחלתי במהרה גם לתת יעוץ תזונתי להורים וילדים בקליניקה ולנהל פרויקטים שונים הקשורים לחינוך לתזונה בגני ילדים ובמסגרות חינוכיות נוספות. מהר מאוד הבנתי, שעל מנת לעזור טוב יותר למטופלים שלי, עלי לרכוש כלים מעולמות טיפול נוספים כמו רפואה משלימה ופסיכולוגיה, וכך גם עשיתי. למדתי רפואה סינית, איור-וודה, בישול בריא ועוד, לצד שיטות כמו CBT (טיפול קוגניטיבי-התנהגותי), NLP וטיפול באכילה רגשית. אבל משהו עדיין היה חסר בעבודתי עם ילדים. השקעתי המון מחשבה ולימוד בחיפוש הדרך הנכונה לטיפול הטוב ביותר בילדים. גיליתי שעל מנת לעשות שינוי תזונתי בילדים או לטפל בילדים עם בעיות אכילה למיניהן (ובכללן בררנות וסרבנות אכילה, תת-משקל או עודף משקל) חייבים להיות זהירים הרבה יותר מאשר בטיפול במבוגרים. למעשה, הנזק בטיפול לא נכון בילדים עלול להיות גדול יותר מהתועלת!

ואז הבנתי שיש לי יעוד

השנים הראשונות לחיים הן השנים המשמעותיות ביותר לעיצוב התנהגויות האכילה, ההרגלים והחלק הרגשי שמתלווה לאוכל. הבנתי שהיעוד שלי, הוא להשתמש בכל הניסיון והידע שצברתי, כדי לתת להורים ולילדים מסגרת ייעודית תומכת. מסגרת שתהיה כל-כולה בשבילם, תיתן מענה ללבטים, לקשיים ולחששות של ההורים, ותנחה אותם בדרך לחולל את השינוי שישפיע על הילדים לכל החיים. כל זאת מבלי לגרום לילדים תסכול והרגשה לא טובה עם עצמם ומבלי להכניס אותם ל"מעגל הדיאטות" לכל החיים.

עד כה עזרתי למאות הורים וילדים לעשות שינוי אמיתי, יציב וארוך טווח בתזונה. בשורה התחתונה אפשר לומר שתזונת ילדים היא "הבייבי שלי" :-).

האם גם אתם מעוניינים לשפר את התזונה של ילדיכם?

רוצים שילדיכם יאכלו מגוון, בריא יותר, מתוך הנאה אמיתית ותוך רכישה של הרגלים בריאים לכל החיים, בלי מאבקים ומבלי להכניס את הילדים לתיסכול?
בדיוק בשביל זה החלטתי לפתוח בלוג חדש שבו תקבלו טיפים, עצות, מאמרים, מתכונים ושלל דברים טובים העוסקים בתזונה בריאה לילדים ולכל המשפחה.

אני רוצה להזמין אתכם להצטרף אלי:
הכנסו לבלוג "תזונה בריאה לילדים", הרשמו לרשימת התפוצה ותוכלו לקבל הודעה בכל פעם שעולה מאמר או טיפ חדש.
עיקבו אחרי גם בדף הפייסבוק שלי.
או שילחו לי מייל ואשמח לחזור אליכם בהקדם.

שלכם,

ענת תבור

תזונת ילדים ומשפחה

052-3350121

anat.tavor@gmail.com

