



הילדים למשפחה בן יעקב. התמונה ברכה

**אם עדיין לא הצלחתם לשכנע את ילדיכם לאכול ירקות, פירות וקטניות, נסו את ערכת "המזונות הקסומים" שהשיקה התזונאית ד"ר לימור בן יעקב • עם תוכנית ידידותית שקיבלה חסות מהאוניברסיטה העברית ונכנסה לבתי הספר היסודיים, היא כובשת עתה גם משפחות שהבינו להגיע דרך הילדים**

גלית חילצ'ין צילום: גדעון אבינערי

# משפחות באוכל

עצמן החלו לרוות באופן גורף. התכנית קיבלה את חסות בית הספר לתזונה של האוניברסיטה העברית וממשיכה לרוץ ברחבי הארץ.

## כל המשפחה זוכה

לאור התגובות והתוצאות של ההערכה הבית-ספרית, הצעד הבא היה לא רק להישאר בתחום המוסדי אלא להמשיך להתפתח ולאפי שר ליותר משפחות לערוך בבית פעילות קלה, חווייתית ומעשירה בתחום התזונה. "הרצון שלי היה להגיע לכמה שיותר משפחות שישפשו למי דע פשוט ומימין דרך מוצר צריכה ולכן יצרתי את ערכת המזונות הקסומים למשפחה", מסבירה ד"ר בן יעקב, "מכיוון שאני מרצה במקצועי באוניברסיטאות, בבתי ספר לסייעוד ועוד, אני יודעת מהן השאלות המטרידות הורים לילדים בנושאי תזונה. שאלות לגבי שוקו, מיץ טבעי, ילדים שלא אוכלים ירקות וכו'. ההורים מוציאים כסף הרבה מידע שלפעמים הוא פשוט מבלבל. לכן החלטתי להעביר בערכה את המידע הפשוט באופן שאינו עמוס ולא מבלבל, ושכך לל טיפים יישומיים ונגישים ליום יום. במקביל הייתה חשובה לי החווייתיות של דרך העברת המידע ולכן צירפתי חוברת פעילויות לילדים יחד עם דיסק של שירים לכל המשפחה וערכת מגנטים למקרר. הילדים ששירים וקופצים לצלילי לי שיר הקפיצות בקצב הולך ומתגבר, בהחלט מתרגלים גם את גושא הכושר הגופני המשלים לתזונה נכונה".

ד"ר בן יעקב מדגימה כמה מהמקרים בהם

במשקל כבר בגיל צעיר. לדבריה, "ברגע שעולים במשקל הירידה קשה מאד ולכן כדאי לבסס הרגלי תזונה נכונים מגיל צעיר". לפני כ-4 שנים פנתה ד"ר בן יעקב למשרד התינוך והציעה את תכנית "המזונות הקסומים לבתי ספר" שחיברה ביחד עם ורד מרום, בעלת תואר שני בתזונה. "יצרנו תוכנית ידידותית המיועדת לכיתות א' ו-ב' וכוללת מערכי שיעור מלאים אודות תזונה נכונה". התכנית לווה בחוברת עבודה לילדים ובשירים שנכתבו במיוחד על ידי נגה אלגום והולחנו על ידי המוזיקאי רמי שורר, בעלה של בן יעקב. בין השירים אפשר למצוא את שיר המים המעודד את שתיית המים. יש גם את ריקוד המזונות הקסומים הנלמד בכיתה על ידי הילדים. "הרעיון היה שהמורות תעבירה את המערכים לילדים בכיתות, ובמקביל גם ההורים יעברו הדרכה". עד היום עברו את התכנית אלפי ילדים בכל רחבי הארץ. התוכנית עברה מחקר הערכה לתואר שני של בית הספר לתזונה באוניברסיטה העברית, ועל פי שאלונים שמואלו לפנייה ואחריה נמצא ש-75% מהמשפחות שעברו את התוכנית, שינו לפחות הרגל תזונתי אחד. "הילד הוא סוכן שינוי במשפחתו", מבהירה "ובעזרתו גם כל המשפחה יכולה לערוך שינוי ד"ר בן יעקב, אם לבת ובן בגילאי 11 ו-7, ובעזרתו גם כל המשפחה יכולה לערוך שינוי בהרגלי התזונה שלה. על פי המחקר עלה כי במשפחות שילדיהן עברו את התוכנית עלתה שתיית המים וירדה כמות השתייה הממותקת, עלתה צריכת הגבינות והחמוס וירדו ממרחי השוקולד. המצחיק הוא שבבית הספר שבו העברנו ורד ואני הדרכה וליווי של הפעילות עם הערכה של 60- מורות, גילינו שעם הזמן הן

כשד"ר לימור בן יעקב סיימה את הדוקטורט שלה בנושא הסינדרום המטבולי, היא גילתה שסינדרום זה, הכולל מאפיינים של השמנה, יתר לחץ דם ונטיה לסכרת, מופיע יותר ויותר גם אצל ילדים. על פי מחקרים, ב-30 השנים האחרונות שיעורי ההשמנה בקרב ילדי ישראל קפצו פי 2, כך שהיום ניתן למצוא עוד ועוד ילדים שמנים עם שומנים בדם, סימני סכרת סוג 2, יתר לחץ דם ואפילו טרשת עורקים. "עניין ההשמנה הוא מגפה", מאשרת ד"ר בן יעקב, "בכנס בו השתתפתי באוקטובר הוצגו נתונים שעל פימם אחד מתוך ארבעה או חמישה ילדים בישראל היום סובל מעודף משקל או השמנה. הקפיצה בשיעורי ההשמנה תוך 30 שנים לא נובעת משינוי גנטי אלא מגורמים סביבתיים: היום אנו צורכים הרבה יותר קלוריות, המנות גדולות יותר והתזונה של הילדים עשירה בשומנים, סוכרים, המון מיצים ממותקים, חטיפים, אוכל תעשייתי עשיר בשמן ומלח ומטוגנים. בנוסף, בילדותנו היינו מבליים הרבה יותר בחוץ, הלכנו המון ברגל וטיפסנו במדרגות. היום הילדים יושבים כל היום מול המחשב והטלוויזיה, נוסעים ברכב ועולים במעליות. השילוב של יותר מזון ופחות הוצאת אנרגיה גורם לעלייה במשקל".

## להתחיל מגיל צעיר

ככל שהעמקה בנושא השמנת ילדים, הבין נה ד"ר בן יעקב כי כדי להפחית את שיעורי ההשמנה צריך להיכנס לנושא מגיעת העלייה





**”נכשאת אומרת יאסורי אח רק חקלקלת. הילד יחפש את מה שאסור במקומות אחרים. לא מציאותי לאסור על מה שקיים מסביב”**

נתקלה בעבודתה מול הורים: ”פגשתי משפחה שבה התרגלו לאכול בריא באופן קיצוני, אוכלים רק אורז, המון נבטים וירקות, אבל אם המשפחה החליטה שהילדים ישתו מיץ תפוחים קנוי שלוש פעמים ביום יחד עם הארוחות. התנחה שמיץ התפוחים יתרום לבריאות הילדים היא מיתוס מוטעה. בכוס מיץ תפוחים מרוכזות כמעט 4 כפיות סוכר והוא עשיר בקלוריות ללא הסיבים התזונתיים שיש בתפוח. שתיית מיץ תפוחים באופן קבוע לא רק שאינה משריעה וגורמת נזק לשיניים, היא גם מרגילה את הילד לשתות ממותק, והילד יחפש את המתוק בכל מאכל אחר. עדיף היה לאם שילדיה יתרגלו לשתות מים ולאכול תפוח טרי. בכל בים מתפוח או מזון קסום אחר, כפי שאני קוראת לו, ירקות, פירות וקטניות, ישנו כל מה שילד זקוק לו. היתרונות של המאכלים הללו הם ויטמינים, מינרלים, סיבים תזונתיים ופיגמנטים בעלי אפקטים בריאותיים”.

**”ברגע שעולים במשקל הירידה קשה מאד ולכן כדאי לבסס הרגלי תזונה נכונים מגיל צעיר”**

על מנת לגייס את שיתוף הפעולה של הילדים ולגרום להם להפנים את נושא התזונה הנכונה באופן כייפי וחוויתי, נבנתה חוברת הפעלה לילדים העוקבת אחר בוטן, דמות של קוסם מאויר ואחותו תותי, המפעילים את הילדים בשלל פעילויות. הפנייה בערכה היא לילד, שמהווה את סוכן השינוי במשפחה. הוא עושה חידון להוריו בנושא מים, יוזם ארוחת בוקר משפחתית, משתמש במדבקות, בונה תערוכת פרצופים מאוכל ועוסק בשלל פעילויות של מלאכת יד והפעלות. ”הרעיון היה לעבוד עם הדמיון של הילדים”, מסבירה ד”ר בן יעקב. אני לא משתמשת במילים מזוונות בריאים, שלא ישכנעו אף ילד, אלא במונחים קסומים. כך כל ילד יקח את הנושא למקום שקרוב אליו”.

**מכלום לסיפור הצלחה**

כדי לבדוק איך זה עובד ומשפיע, החלטתי לנסות את הערכה על בתי. החוברת מיועדת לגילאי 3-11 ועד בכלל, אבל בתי בת ה-8 טענה שהיא כבר גדולה מידי. למרות זאת, היא נהנתה להדביק את המדבקות הצבעוניות של המאכלים שיונחו על שולחן המלך והמלכה ולקרוא את מילות השיר על התנין והציפור. אבל מה שכבש אותה יותר היתה ערכת המגנטים למקרר שבה מודבקות מסביב שלל תמונות של פירות, ירקות וקטניות, ושבה כל ילד צריך למלא חמישה פריטים מתוך המאכלים הקסום מים שאכל באותו היום. ”הטעות של ההורים”, מגלה לי ד”ר בן יעקב, ”היא שהם אומרים לי: 'הילד שלי לא אוכל כלום!' ואו כשאני מתחילה לברר, אנחנו מגלים שבעצם הילד כן אכל מלפפון וגם תפוח. ואו אני



לימור: "הילד הוא סוכן שינוי במשפחתו"





אומרת: 'תני לילד שני מלפפונים ושני תפוחים', ומוכיחה: 'אולי הוא יהיה מוכן לאכול תירס או ויתים?' ופתאום מכלום עברנו לסיפור הצל'חה. כשאת אומרת 'הילד לא אוכל כלום', את מקבעת את המצב. ילדים אוהבים שמפתיעים אותם. כשאמא אומרת לילד שלה: 'לימור אמרה שאתה אוכל ממש בסדר', התשבחות קונות אותו. כך יוצרים סיפור הצלחה.

מחקרים מראים שיש מוזנות שאם מראים אותם הרבה פעמים בלי לשלול אותם, בסוף הילדים יטעמו אותם. הנבואה שמגשימה את עצמה נכונה גם בתזונה. ילד שאומרים לו שהוא לא אוכל בריא, באמת לא יאכל בריא. רוב האמהות בטוחות שהי' לדים שלהן אינם אוכלים מספיק ירקות או מזונות בריאים אחרים. אבל כשאני מראה להן את התמונות של המזונות הקסומים, הכוללים אבטיח, בננה, תפוח וענבים, מלפפון, גמבה ושאר ירקות וקטניות כמו עדשים, שעועית ואפילו צלחת חמוס לני' גוב, פתאום הן נוכרות שהילד בעצם אכל היום בננה וגם מאד אוהב אבטיח ואולי הוא גם אכל חמוס וויתים, והנה הן כבר מילאו כמעט את כל הרשימה של מאכלים קסומים ליום. הורה צריך להתלהב ולהיות מרוצה מכל שינוי של הילד. עדיף לשבח ארבעה מוזונות קסומים שהילד אכל ולא לבכות למה הילד לא בחר מוון חמישי. סיפרה לי אמא שהתנסתה בערכת המג'נט שבנותיה כל כך מתלהבות מהעניין, שהן מבקשות במקלחת לאכול עוד חתיכת תפוח כדי למלא את הפרט החמישי בער'כת המגנטים. גיליתי שההשפעה היא גם על ההורים, שבעקבות הילדים מתחילים לאכול מהמוזונות הקסומים בעצמם."

### לאכול מה שנדאי

ד"ר בן יעקב אהבה מאד ומתמיד את העבודה עם ילדים, היא שימשה עוד בשנת השירות לפני הצבא כמדריכת נוער ובהמ' שך העבירה תוך כדי לימודיה חוגי תזונה לילדים במוזיאון המדע בירושלים, ולכן היא מודעת לכך שפעמים רבות נעשות טעויות חינוכיות עם ילדים בנוגע לנושא התזונה. 'כשאת אומרת 'אסור' את רק מקלקלת", היא מטיפה, "הילד יחפש את מה שאסור במקומות אחרים. לא מציאותי לאסור על מה שקיים מסביב. אני אומרת מה כדאי ומשבת את המוזונות האלו. מעבר לכך, לכל משפחה ישנם הרגלי אכילה שונים וחשוב לעשות את השינוי על פי הרגלי אותה משפחה. משפחה שהתרגלה לשנות בארוחות רק קולה כל השבוע ועברה לשתית קולה רק בסוף השבוע, עברה שיפור עצום. משפחה כזו עושה שינוי משמעותי ומרוויחה בסיס טוב. אני בעד לתת תחושת הצלחה למשפחה, אחרת מתייאשים. חשוב לבחור דבר קטן שאפשר לשנות ולהרגיש את השינוי והצלחה."

**ניסית את הערכה על ילדייך?**  
 "בוודאי. גם על חברים. כך גיליתי למשל שילדים רוצים לדעת יותר על ויטמינים. ילדיי גם השתתפו בהקלטת השירים יחד עם אבהים."

**יש עוד שותפים בהכנת הערכה?**  
 "יחד עם רמי בעלי שהלחין את השיר רים לדיקים וניגן על כלי הקשה, השתתפו איתנו גם מיכה הירש מסטודיו למשחק "על הבמה" וטל צפרוני ממכבים ששרה



לימור ורמי. שותף בחלק המוויזואלי

אחד מתוך ארבעה או חמישה ילדים בישראל סובל מעודף משקל או השמנה. הקפיצה בשיעורי ההשמנה תוך 30 שנים לא נובעת משינוי גנטי אלא מגורמים סביבתיים

"עד היום עברו את התכנית אלפי ילדים בכל רחבי הארץ. התכנית עברה מחקר הערכה לחואר שני של בית הספר לתזונה באוניברסיטה העברית, ועל פי שאלונים שמולאו לפניה ואחריה נמצא ש-75% מהמשפחות שעברו את התכנית שינו לפחות הרגל תזונתי אחד"

"בבית הספר שבו העברנו הדרכה וליווי של הפעילות ל-50 מורות, גילינו שעם הזמן הן עצמן החלו לרזות באופן גורף"

"הרעיון היה לעבוד עם הדמיון של הילדים", מסבירה ד"ר בן יעקב, אני לא משתמשת במילים מוזונות בריאים, שלא ישכנעו אף ילד, אלא במזונות קסומים. כך כל ילד יקח את הנושא למקום שקרוב אליו"

"הטעות של ההורים היא שהם אומרים לי: 'הילד שלי לא אוכל כלום' ואז כשאני מתחילה לברר, אנחנו מגלים שבעצם הילד כן אכל מלפפון וגם תפוח"

וכן ניר דוידוב החצוצרן של להקת 443. גם הילדים תומר עייני ולירי כרמל ממודיעין היו שותפים לשירה".

בין לקוחותיה של ד"ר בן יעקב, שביקשו להתנסות בערכה, ישנן גם לא מעט סבתות שהגי' עו דרך תכניות הרדיו שבהן השתתפה, והחליטו לרכוש את הערכה לנכדים. "הן אומרות, אם אני לא יכולה להשפיע על הבן שלי או על כלתי בנושא תזונת הנכד, לפחות אקדיש לנכד שלי את החוברת כדי שילמד בעצמו. פנה אליי איש מבורג שחזר מארה"ב מביקור אצל ילדיו ונכדיו והיה מוועזע מהתזונה של נכדיו שאוכלים רק ג'אנק פוד. הוא החליט לשלוח להם ערכה כדי שילמדו מה נכון לאכול. אבל הכי הרבה נחת עשה לי ילד שנחשף לערכה והלך עם אביו לקנות כיבוד ליום הולדתו. במקום ממתקים הוא ביקש לקנות אבטיח ובעיניי זו כבר הצלחה".

ב-28 בדצמבר תציג ד"ר לימור בן יעקב את הערכה הקסומה בתכנית הבוקר של שירה פליקס בערוץ 10. בינתיים ניתן לרכוש את הערכה רק דרך אתר האינטרנט של המוזונות הקסומים. ♦

### הפיגמנטים של המזונות הקסומים

הפיגמנטים נותנים צבע למוון וגם תורמים לבריאותנו. פיגמנט אדום (ליקופן) מגן על הלב. נמצא באבטיח, אשכולית אדומה, פלפל אדום, עגבנייה ופאפיה. פיגמנט סגול (אנצוציאניד) מגן על כלי הדם ועל המוח. נמצא בענבים, כרוב סגול, דובדבנים, בצל סגול, רימון. פיגמנט ירוק (לוטאין) מועיל לבריאות העיניים. נמצא בחסה, ברוקולי, קישוא, כרוב. פיגמנט צהוב/כתום (קרוטן) עוזר לגייללה ולמערכת החיסון. נמצא בגור, בטטה, דלעת, אפרסמון, משמש, מלון.