

"גירסא דינקותא מתקיים יותר משל זיקנה" (רש"י שבת כ'א)

רכישת אורח חיים בריא בגיל הרך: תזונה מבוקרת ופעילות גופנית -

באמצעות פיתוח חשיבה לוגית-מתמטית

ד"ר רונית יעקובוביץ

רקע: מניעת השמנה בילדות מהווה את אחד האתגרים הגדולים ביותר של בריאות הציבור. ההשמנה בילדות, המהווה גורם סיכון למחלות כרוניות בעתיד, לצד נטייתם של ילדים שמנים להפוך למבוגרים שמנים - מדגישים את הצורך ברכישת הרגלים ודפוסי התנהגות כבר בגיל הצעיר. הרגלים הנרכשים בגיל צעיר הופכים לחלק מאישיותו של הילד ועשויים ללוותו לטווח ארוך.

לגן הילדים, בו נמצאים הילדים ברוב שעות היום, השפעה רבה על רכישת ידע, מיומנויות ועיצוב התנהגויות. טיפוח השפה הלוגית-מתמטית, כחלק מתרומת הגן, מהווה בסיס לרכישת הידע ויישומו.

מטרות: 1. בדיקת השפעת תכנית התערבות, המשלבת ידע בתזונה ושפה לוגית מתמטית, לגנות - ובאמצעותן לילדים - על הרכב "ארוחת העשר" ושתיית מים בקרב הילדים במסגרת הגן.

2. בדיקת תובנות הילדים ויכולתם להסביר את תחושותיהם בעקבות פעילות גופנית.

תהליך המחקר: המחקר כלל: חלק כמותי: מחקר השוואתי, (quasi experimental), בו נבדק השינוי בהרכב "ארוחת העשר" ושתיית מים בקבוצת הניסוי במבחן "pre - post" בהשוואה לקבוצת הביקורת. חלק האיכותני: ראיון פרטני עם הילדים בקבוצת הניסוי בעקבות פעילות גופנית מואצת ומוכתבת.

אוכלוסיית המחקר - מנתה **1890 ילדים** (גילאים 3-6) מ-74 גני ילדים: 1048 ילדים (42 גנים) - בקבוצת הניסוי, שלקחה חלק בתוכנית ההתערבות ו-842 ילדים (32 גנים) בקבוצת הביקורת.

תוצאות עיקריות: 1. נמצא שיפור מובהק ($P < 0.001$) בהרכב "ארוחת העשר" בקבוצת הניסוי במבחן "pre-post": עליה באחוז הילדים אשר הביאו: א. ירק (25%, לעומת - 41.3%), ב. פרי (44% לעומת - 58.5%), ג. מים (39% לעומת - 74.4%). ד. כריך עם תכולה מומלצת (65.7% לעומת 79.8%) חלה ירידה באחוז הילדים שהביאו: א. ממתקים וחטיפים (19.1% לעומת 7%) ב. כריך עם שוקולד (30.2% לעומת 15.4%). לא נמצא שיפור מובהק בקבוצת הביקורת.

2. נמצא כי ילדים בגיל הרך מסוגלים לבטא תחושותיהם בעקבות פעילות גופנית תוך התייחסות להיבט: א. גופני ב. רגשי ג. קוגניטיבי ד. תחושות המסבירות "הוצאת אנרגיה"

מסקנות:

1. ילדים בגיל הרך מסוגלים לשנות התנהגויות, בהקשר לצריכת מזון ולשתיית מים.
2. לילדים בגיל הרך יכולת להיות סוכני שינוי של התנהגות ההורים ביחס לארוחת העשר.
3. ילדים בגיל הרך מסוגלים לבטא תחושות גוף, המתייחסות ל "הוצאת אנרגיה" בעקבות פעילות גופנית.

4. גן הילדים מהווה מסגרת שביכולתה לתמוך ברכישת התנהגויות בריאות, ובכך לסייע בהתמודדות עם בעיית ההשמנה כבר בגיל צעיר.