

אביגיל קדם

בריאות



# חצי שרה

הנערה שרה נפתלי מחולון השתתפה בקבוצה להפחתה במשקל בבית חולים 'וולפסון' ורזתה 24 ק"ג בשמונה חודשים • "אני יכולה להגיד לילדים שמתמודדים עם בעיות משקל שההתחלה יכולה להיות קשה מאוד, אבל אם תתמידו בסוף תגיעו לתוצאה"

הדיאטנית הראשית של בית חולים 'וולפסון' ומנהלת הסדנה. "הילדים לומדים על יסודות התזונה הנכונה ועל קריאת תוויות מזון. אני מסבירה להם כיצד להתמודד עם פיתויים וכיצד לשתות ולאכול נכון בני ציאה מהבית".

מור מספרת שבסדנה הילדים מכינים יחד עמה כריכים ולומדים על החשיבות שבאכילת פירות וירקות. "אני נותנת תפריט מלא ואז נותנת חלופות, כיצד להחליף לחמנייה מקמח מלא בלחמנייה אחרת או קרקרים, מה לשים בתוך הלחמנייה ומה לאכול בין הארוחות".

לדברי מור, אחת להורש מגיעים גם ההורים לסדנה ולומדים על הרגלי תזונה. "אני מניחה שגם ההורים לוקחים איתם לדרך הרבה שינויים חשובים, כי הילדים צריכים את תמיכת ההורים כדי שההליך יצלח".

מור מספקת גם כמה טיפים, שאותם ילדים עם עודף משקל יכולים ליישם: "לעודד פעילות גופנית של שעה ביום וההורים צריכים להיות המודל לחיקוי. בנוסף, מומלץ להפחית באכילת חטיפים ולהפסיק לשתות שתייה מתוקה. כדאי גם לאכול לפחות ארוחה בריאה משפחתית אחת ביום ביחד עם הילדים, להימנע מאכילת מאפים כמו בורקס, ג'חנון, מלוח, נקניקים, המבורגרים, צ'יפס, ושניצללים". עוד היא מוסיפה, כי מומלץ להרבות באכילת ירקות, לשלבם בכל ארוחה ולאכול ארוחות מסודרות במשך היום ופירות בין הארוחות.

צילום: מרטי



"בשביל הבריאות". שרה נפתלי

דו, אבל זה חלק מההתהליך. המשקל יכול להיתקע ואתם יכולים להישבר, אבל אם תתמידו, בסוף תגיעו לתוצאה". "הסדנה קיימת כבר קרוב ל-11 שנה. אחת לשבוע הילדים נפגשים עם דיאטנית ושעה עורכים כושר", מספרת נעמי מור,

שרה נפתלי בת ה-13 מחולון שקלה 82 ק"ג, והשילה ממשקלה 24 ק"ג בשמונה חודשים, שבהם השתתפה בסדנה למניעת השמנה ולאורה חיים בריא בבית חולים 'וולפסון'.

"שמענו על הסדנה דרך מודעה בעיתון, ביררנו והגענו למפגש היכרות", מספרת נפתלי. "שקלו אותי בהתחלה, מדרו גובה, מותניים וירכיים, ואחרי זה קיבלתי תפריט מסודר של מה שאני צריכה לאכול". נפתלי החלה ללכת פעם בשבוע לקבוצה שבה ילדים מעלים יחד עם דיאטנית נושאים וסוגיות שקשורים לירידה במשקל ולאורה חיים בריא. "שעה אחת אנחנו עושים ספורט ושעה אחת יושבים ומדברים", מספרת נפתלי. "מסבירים לנו מה אנחנו יכולים לאכול ואם יש לנו שאלות, אנחנו מקבלים שם מענה".

נפתלי תמיד אהבה, לדבריה, לאכול דברים מטוגנים ולשתות משקאות ממותקים. "מכיתה א' התחלתי להרגיש שאני עולה במשקל", היא מספרת. לסדנה החלה ללכת כדי להיות באופן בריא יותר. "ביסודי היו מציקים לי יותר בנושא המשקל. כשעברתי לחטיבה זה הפסיק. עכשיו כיף לי לשמוע מחמאות על איך שרוייתי. אני מאוד שלמה עם עצמי. אני עושה את זה בעיקר בשביל הבריאות שלי".

לדבריה, חברים שראו את השינוי אצלה ומתמודדים בעצמם עם בעיות משקל, החלו להתעניין בסדנה. "אני יכולה להגיד לילדים שמתמודדים עם בעיות משקל שההתחלה יכולה להיות קשה מאוד ויש עליות וירי"