

12.1.2016

סיכום הרצאה

סימני רעב ושובע בילדות - ד"ר נטעלי שלום אוניברסיטת לידס אנגליה

ארגון הבריאות העולמי הכריז על השמנת יתר כעל מגיפה עולמית .

24% מהילדים והמתבגרים עם עודף משקל.

ילדים שמנים עשויים להפוך למבוגרים שמנים ונמצאים בסיכון יתר לפתח מחלות כמו סכרת וסרטן.

שלוש סיבות מרכזיות להשמנה

1. **סביבה:** אוכל בעל ערך קלורי גבוה כמו: מנות גדולות הגדל בשקל וכו', אכילה במסעדות, שעות עבודה ארוכות יותר של ההורים.
2. **התנהגות:** צפייה ממושכת בטלוויזיה (יותר מ25 שעות שבועיות), הרבה פרסומות שקשורות לאוכל, משחקי מחשב, פחות הליכה ברגל.
3. **גנטיקה**

שנות החיים הראשונות (0-6) הן חלון ההזדמנויות שלנו לחזק הורים וילדים לשמור על אורח חיים בריא.

רעב ושובע אצל תינוקות

- ✓ מנגנון רעב ושובע = מנגנון מולד
- ✓ שובע: סיום הרצון לאכול. יכול לקרות בכל רגע לאחר תחילת האכילה .
- ✓ מלאות: תחושה שמאפשרת לנו להפסיק את האכילה .
- ✓ *רובנו ממשיכים לאכול גם לאחר תחושת השובע.
- ✓ סגנונות האכלה של ההורים והתקשורת עם התינוק בזמן ההאכלה מעצבת את הרגלי האכילה הראשונים.

במחקר שנערך באוניברסיטת לידס באנגליה בהשתתפות דר' נטעלי שלום נמצא כי:

- תינוקות יונקים (0-2) הראו יותר סימני רעב ושובע לעומת תינוקות שאכלו מבקבוק.
- תינוקות שיונקים מסמנים בצורה ברורה יותר לאימהות אם הם רעבים או שבעים.
- הנקה נמצאה מקושרת באופן חיובי לפחות שליטה מצד האם בזמן האכלה.
- תינוקות יונקים שקשובים יותר למנגנון הרעב והשובע שלהם, אימהות שמשמשות בפחות שליטה בזמן האכלה.
- להורים השפעה רבה על הרגלי האכילה של הילד.
- השפעה ישירה: הגבלה של מזונות מסוימים, שליטה בכמויות האוכל.
- השפעה עקיפה: הרגלי האכילה ואופן האכילה של ההורים משפיע על הילדים.

סגנונות הורות ואכילה

Parenting style - סגנונות הורות

התנהגות שמעצבת את האינטראקציה הרגשית שבין ילדים להורים, מתחלק לרוב ל:

1. **דרשנות - Demandingness**: עד כמה סגנון ההורות מאופיין בדרשנות מהילד.
2. **הענות - Responsiveness**: עד כמה ההורות מאופיינת בחום וקבלה בהתאם לצרכי הילד.

ארבעה סגנונות הורות וסגנונות האכלה:

סגנונות האכלה: תת-קטגוריה של סגנונות הורות

1. **הורות סמכותית קשובה לצורכי הילד - Authoritative Parenting** - ההורים מדברים עם הילד ומסבירים למה חשוב לאכול בריא. רמה גבוהה של שליטה, חוקים, והענות גבוהה לצרכי הילד.
2. **הורות סמכותית שפחות קשובה לצורכי הילד - Authoritarian Parenting** - רמה גבוהה של שליטה וחוקים. רמה נמוכה של היענות מתאימה לצורכי הילד. דרישה לאכול מזונות מסוימים ולהימנע מאחרים. ענישה שקשורה להרגלי אכילה של הילד.

3. **הורות ותרנית. Indulgent Parenting** - מיעוט בדרישות מהילד, מיעוט חוקים וכללים. כן מעורבות גדולה בצרכי הילד. ההורים מרשים לילד לאכול מה שהוא רוצה, כמה שהוא רוצה ומתי שהוא רוצה
4. **הורות שאינה מעורבת. Uninvolved Parenting** - מיעוט בדרישות מהילד, מיעוט חוקים ומעורבות נמוכה מאוד בצרכי הילד. אין ממש מעורבות באכילה, מיעוט ארוחות משותפות.

סגנונות הורות ואכילה - שיטות האכילה:

התנהגות הורית מסוימת שמטרתה להשפיע על האכילה של הילד (להגביל אכילה של מזון מסוים, לעודד אכילה של מזון אחר)

1. להוות דוגמה: ההורה אוכל בצורה מסוימת שמהווה דוגמה (לרוב חיובית) לאכילה של הילד.
2. הגבלה ושליטה על כמות המזון.
3. לחץ לאכול ולסיים את כמות האוכל.
4. לתגמל התנהגות חיובית במתן אוכל כפרס.
5. זמינות של אוכל בבית.

סגנונות הורות ואכילה: סיכום מחקרים - סגנונות הורות:

- להורים שלא היו מעורבים בחיי הילד היו ילדים עם BMI גבוה יותר מילדיהם של הורים שהיו יותר מעורבים בחיי הילד.
- להורות סמכותית שקשובה לצרכי הילד היו ילדים שאכלו בריא יותר, היו אקטיביים יותר ובעלי BMI נמוך יותר.
- האכלה סמכותית נמצאה כמגנה מסיכון לפתח השמנה ולצריכה מוגברת של פרות וירקות אבל לא עם משקל. האכלה סמכותית עם גבולות ברורים קידמה משקל תקין.
- אכילה ללא חוקים וגבולות נמצאה כמקדמת סיכון לפתח השמנה.

ערכה וסיכמה:

בנבנשתי מיקה

רכזת מקצועית "בשביל המשפחה"

סגנונות הורות ואכילה - סיכום

- הדרך בה הורים מאכילים את הילדים וההתנהגות סביב אינטראקציות ההאכלה. מושפעת מאופי הילד, אופי ההורה והתנהגות האכילה של הילד ושל ההורה.
- מאפיינים אלו משפיעים על משקל הילד ועל הסיכוי לפתח השמנת יתר בעתיד.
- חשיפת הילד להרגלי אכילה בריאים, לבחירות נכונות של מזון והגבלה של המצאות מזון לא בריא בבית מסייעים לקידום אורח חיים בריא.