

## ילדים ומשקל ~ משקל וילדים



# What Kids Eat Around the World

גרג סגל





נינו, 6, קליפורניה



אנחל, 10, מומבי



גרטה, 7, גרמניה



ברלי, 8, מלסיה



ישיאה, 16, ארה"ב



קואניי, 9, ברזיל

## What kids eat around the world

- <https://time.com/what-kids-eat-around-the-world-in-one-week/>
- <https://www.insider.com/what-kids-eat-around-the-world-daily-bread-2019-8>

# Hungry Planet

Peter Menzel and writer Faith D'Aluisio

Menzel  
D'Aluisio

HUNGRY PLANET

"A beautiful and important book about one of the world's most important subjects." —Eric Schlosser, author of *Fast Food Nation*

# HUNGRY PLANET



Material  
World Books  
10  
THE SPEED  
PRESS

## WHAT THE WORLD EATS

PETER MENZEL and FAITH D'ALUISIO • Foreword by Marion Nestle

# Hungry Planet



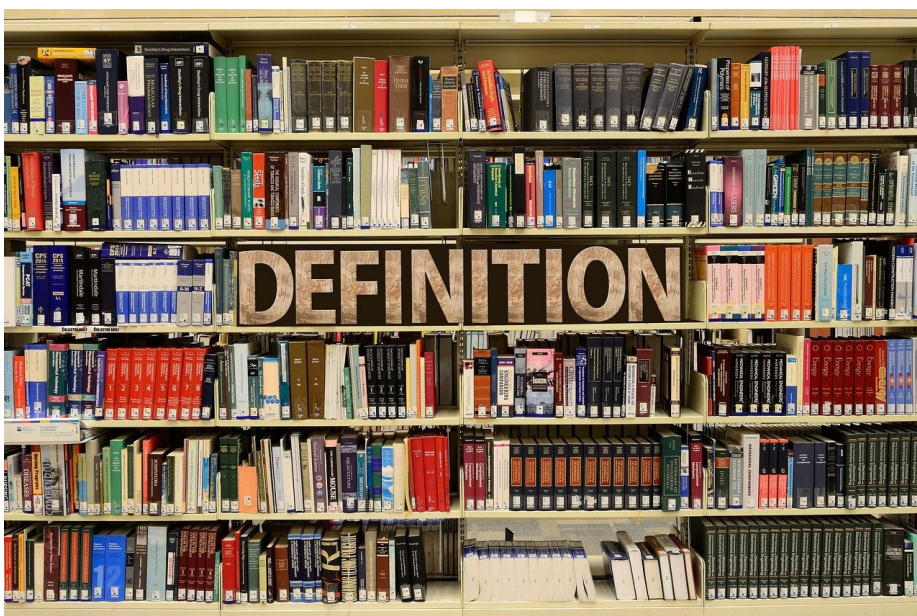
# Hungry Planet



## Hungry Planet

- <https://time.com/8515/what-the-world-eats-hungry-planet/>
- <https://www.theguardian.com/lifeandstyle/gallery/2013/may/06/hungry-planet-what-world-eats>

# הגדרות



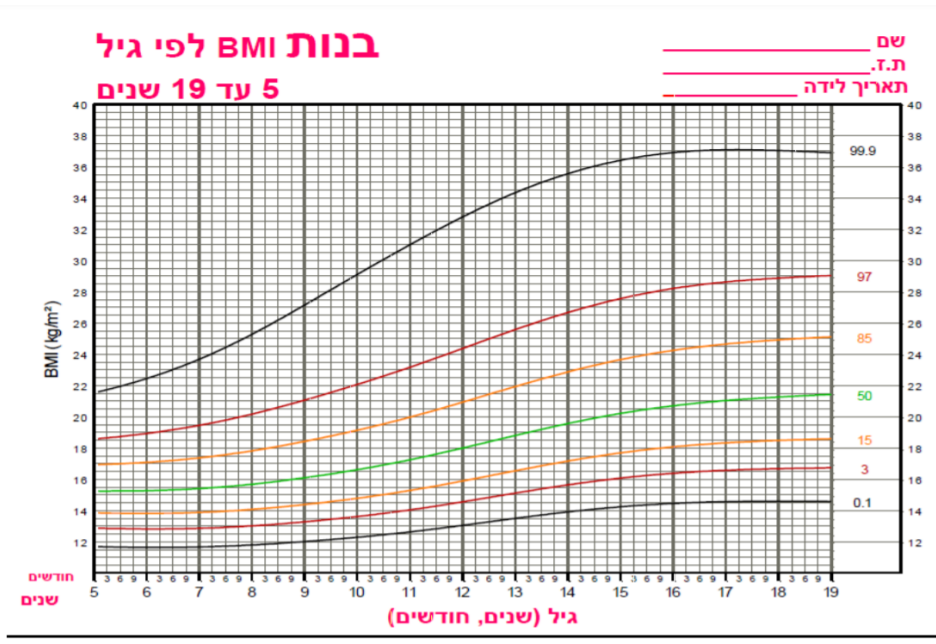
## WHO 2015

גיל	לידה- 2 שנים	2-5 שנים	5-19 שנים
אופן מדידה	עקומות משקל לאורך	עקומות BMI לגיל	עקומות BMI לגיל
תת משקל	> אחוזון 3	> אחוזון 3	> אחוזון 3
משקל תקין	בין אחוזון 3 ל 97	בין אחוזון 3 ל 97	בין אחוזון 3 ל 85
עודף משקל	< אחוזון 97	< אחוזון 97	< אחוזון 85
השמנה	< אחוזון 99	< אחוזון 99	< אחוזון 97



**World Health  
Organization**

# דוגמא לעקומה



[https://www.health.gov.il/hozer/bz02\\_2012.pdf](https://www.health.gov.il/hozer/bz02_2012.pdf)

# נתונים



## דו"ח WHO 2017 קבע:

ישראל במקום הראשון באירופה בדירוג השמנה ☹️

28.8% ☹️ מהילדים בגילאי 2-18 סובלים מעודף משקל/ השמנה .

12.6% ☹️ מהילדים סובלים מהשמנה.

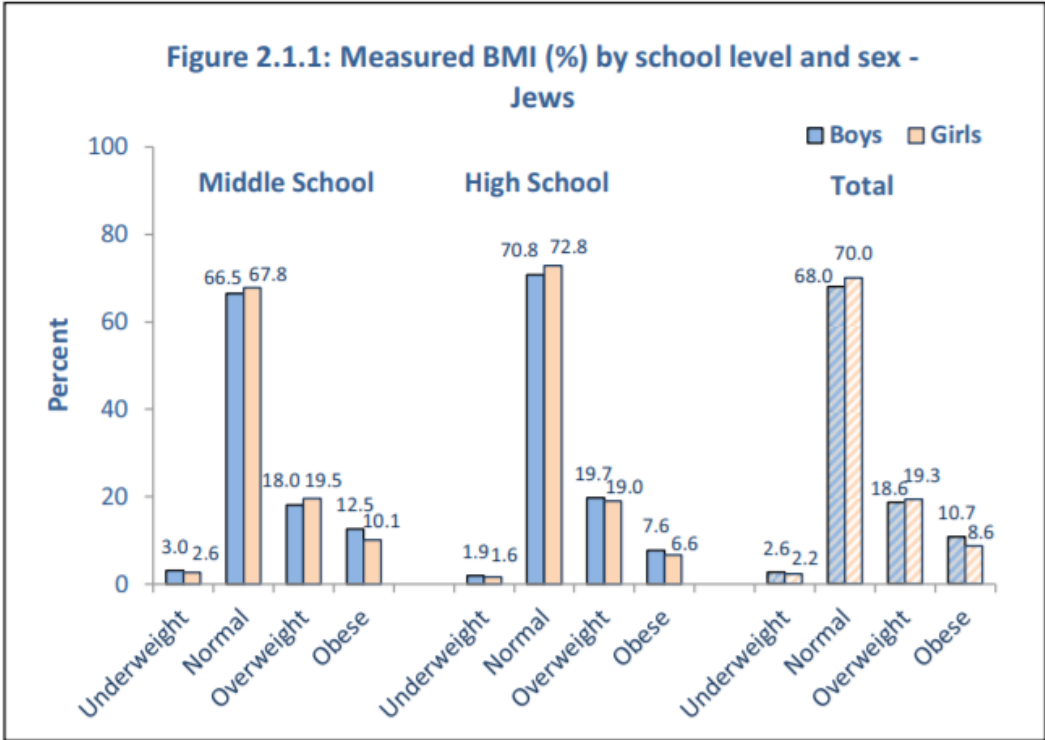
דף מידע על השמנה WHO

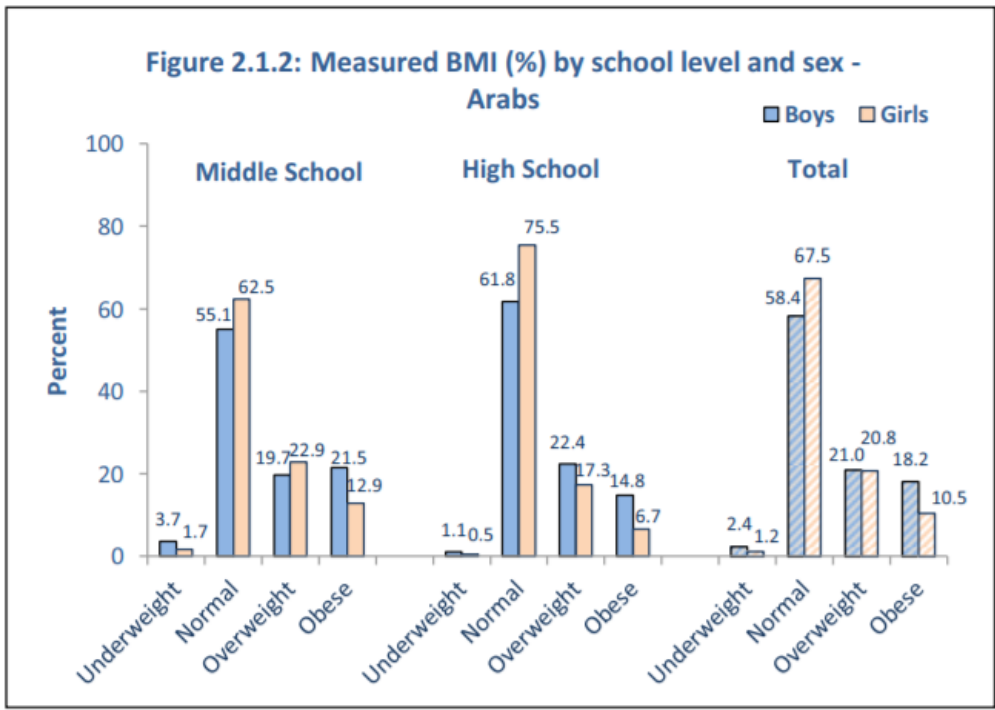
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

## סקר מב"ת צעיר של משה"ב 2016 קבע:

- 19.5% מהתלמידים הוגדרו כבעלי עודף משקל .
- 10.7% מהתלמידים הוגדרו כבעלי השמנה.
- שיעור הסובלים מהשמנה גבוה יותר בתלמידי המגזר הערבי בהשוואה לתלמידי המגזר היהודי.
- 18.4% מהתלמידים דיווחו שהם מבצעים דיאטה לשמירה או לירידה במשקל.
- הדיאטות לירידה או שמירה על המשקל שכיחות יותר בקרב בנות, בהשוואה לבנים.

[https://www.health.gov.il/PublicationsFiles/mabat\\_youth\\_2015\\_2016\\_Full.pdf](https://www.health.gov.il/PublicationsFiles/mabat_youth_2015_2016_Full.pdf)





**בהשוואה לסקר 2003-2004  
מדובר בעלייה של 33.6% בעודף  
המשקל ו-4.57% בהשמנה.**

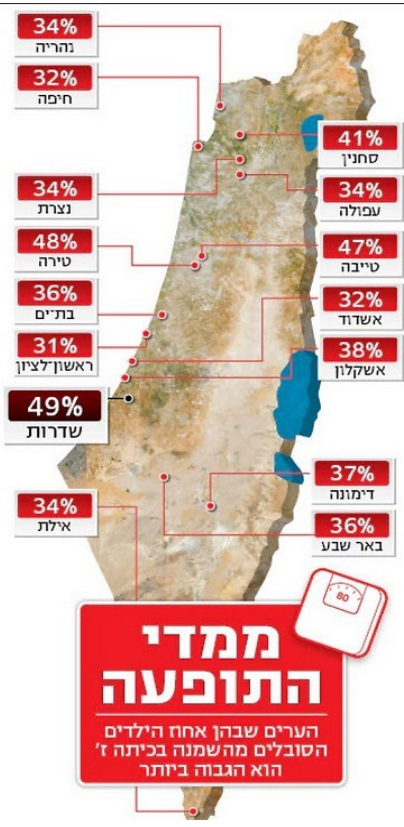


זר:



פר

ורה.



<https://www.ynet.co.il/articles/0,7340,L-5056188,00.html>

# למה?

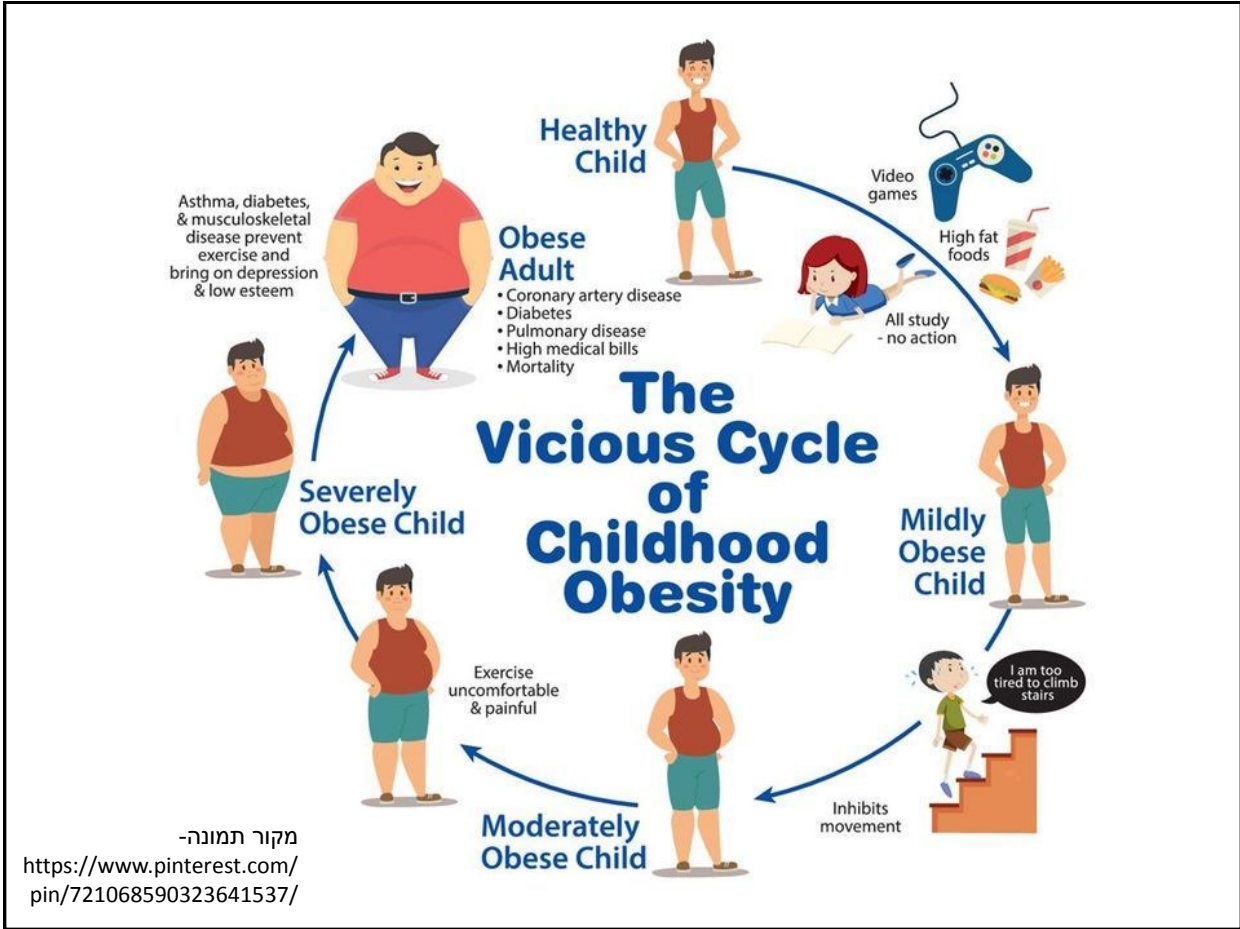


25% מהילדים שהוגדרו עם עודף משקל בגיל 6

80% מהילדים שהוגדרו עם עודף משקל בגיל 12

**יהיו מבוגרים עם עודף משקל !!**

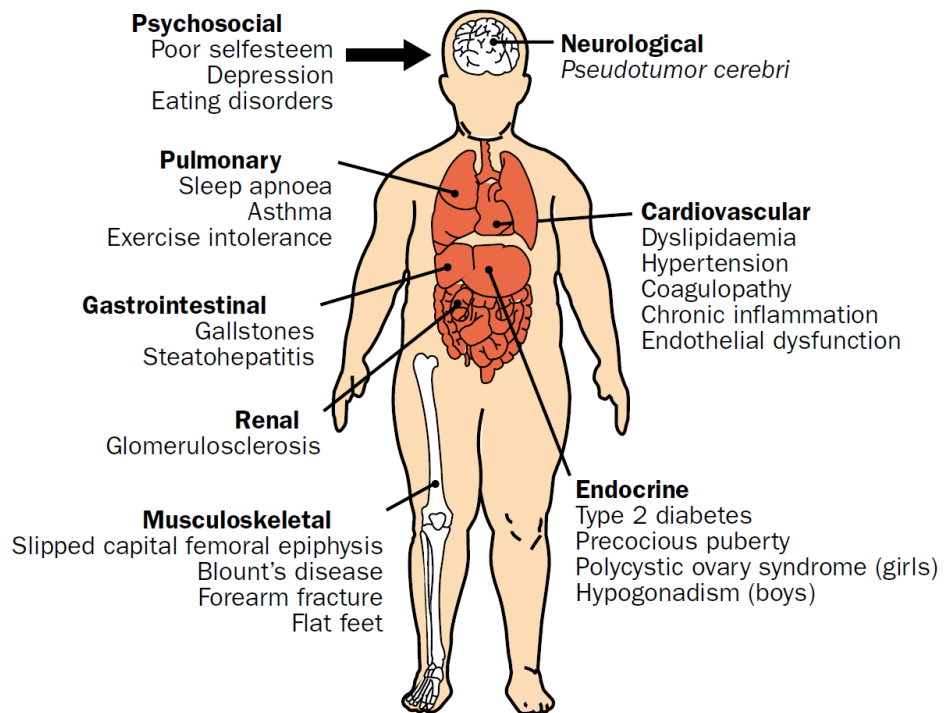




# העולם מתקדם



## COMPLICATIONS OF CHILDHOOD OBESITY



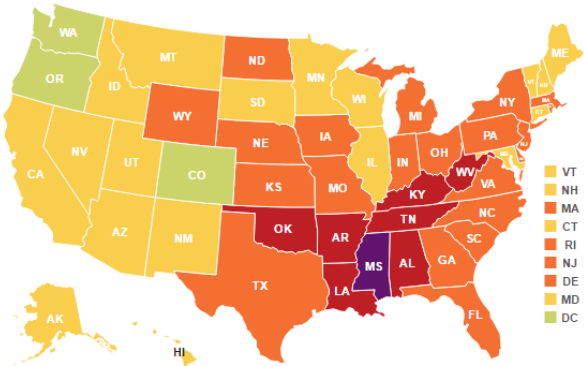
# הסכנה

## Physical Inactivity by State, 2015

Select years with the slider to see historical data. Hover over states for more information. Click a state to lock the selection. Click again to unlock.

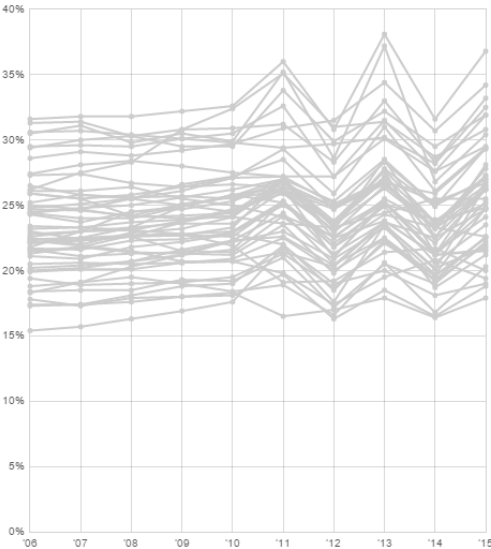
Percent of adults who are physically inactive

- 0 - 9.9%
- 10 - 14.9%
- 15 - 19.9%
- 20 - 24.9%
- 25 - 29.9%
- 30 - 34.9%
- 35%+



All States West Midwest South Northeast

## Physical inactivity among adults, 2006 to 2015



# טיפול



## מפגש

- הערכה תזונתית מקיפה.
- הערכת פעילות גופנית.
- הערכת הסביבה התומכת.
- מטרות נקבעות אישית לכל ילד/ה לפי גיל ואחוזון BMI.
- שמירה או ירידה במשקל בקצב איטי **במקביל** לגדילה לינארית עד להגעה לאחוזון נמוך מ 85.

**TABLE 18-3 Estimated Energy Requirements for Adolescent Females**

Age	Reference Weight (kg [lb])	Reference Height (m [in])	ESTIMATED ENERGY REQUIREMENTS (KCAL/DAY)			
			Sedentary PAL*	Low Active PAL*	Active PAL*	Very Active PAL*
9	29.0 (63.9)	1.33 (52.4)	1390	1635	1865	2248
10	32.9 (72.5)	1.38 (54.3)	1470	1729	1972	2376
11	37.2 (81.9)	1.44 (56.7)	1538	1813	2071	2500
12	40.5 (89.2)	1.49 (58.7)	1798	2113	2428	2817
13	44.6 (91.6)	1.51 (59.4)	1617	1909	2183	3640
14	49.4 (108.8)	1.60 (63)	1718	2036	2334	3831
15	52.0 (114.5)	1.62 (63.8)	1731	2057	2362	2870
16	53.9 (118.7)	1.63 (64.2)	1729	2059	2368	2883
17	55.1 (121.4)	1.63 (64.2)	1710	2042	2353	2871
18	56.2 (123.8)	1.63 (64.2)	1690	2024	2336	2858

Data from Institute of Medicine, Food and Nutrition Board: *Dietary reference intakes for energy, carbohydrate, fiber, fat, fatty acids, cholesterol, protein, and amino acids*, Washington, DC, 2002, National Academies Press.

PAL, Physical activity level.

\*PAL categories, which are based on the amount of walking per day at 2-4 mph are as follows: sedentary, no additional activity; low active, 1.5-2.9 miles/day; active, 3-5.8 miles/day, and very active, 7.5-14 miles/day (see Table 2-3).

Mahan, L. K., & Raymond, J. L. (2016). *Krause's food & the nutrition care process*. Elsevier Health Sciences.

## המלצות תזונתיות - ESPGHAN

1. אנרגיה – בהתאמה אישית.
2. פחמימות – עדיפות לפחמימות מורכבות והגבלת הפשוטות.
3. רצוי להרבות מזון מהצומח, תוך שמירה על איזון בין קבוצות המזון.
4. עידוד שתיית מים והגבלת שתייה מתוקה.
5. צמצום צריכת מזון מעובד וג'אנק פוד.
6. עידוד אכילת ארוחת בוקר.
7. 4 ארוחות ביום לפחות!
8. גודל מנה מותאם לגיל הילד/ה.
9. עידוד קיום ארוחות משפחתיות - על בסיס יומי.
10. מזון בריא ומגוון - צריך להיות זמין כחטיף.

ESPGHAN Committee on Nutrition JPGN 2011;52: 662–669



## פעילות גופנית



**מביעה**



## אסטרטגיות טיפוליות למניעת השמנה והפרעות אכילה

- דיאטות- התעסקות ושיח על דיאטות מעלה סיכון להשמנה והפרעות אכילה.
- ארוחות משפחתיות- מודל לחיקוי של ההורים לילדיהם.
- דיבור ממוקד משקל- הערות / עידוד ירידה במשקל.
- הקנטות לגבי משקל.
- דימוי גוף בריא.

CLINICAL REPORT Guidance for the Clinician in Rendering Pediatric Care –American Academy of Pediatrics 2016

## הכני גופך ללמידה מרחוק!

ארגני/י סביבת למידה קבועה המותאמת ללמידה. שולחן, כיסא נוח, מחשב / טלפון, מטען, כלי כתיבה, מחברות וספרי הלימוד.



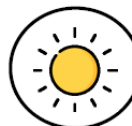
הקפדי/י לאכול ארוחת בוקר מזינה וטובה לפני תחילת יום... כמו שלא נתחיל נסיעה במכונית ללא דלק - כך לא כדאי שנתחיל יום לימודים ללא אנרגיה. אם אין תאבון על הבוקר - כדאי להכין כריך מראש שתאכלי/י בהפסקה הראשונה.

כדאי לקחת לסביבת הלמידה בקבוק מים גדול ולוודא שמסיימים אותו עד סוף יום הלימודים - זה שאנחנו בבית לפעמים גורם לנו לשכוח שאנחנו צמאים.



הכני/י מראש צלחת עם ארוחות בנינים למהלך יום הלימודים - למשל צלחת ירקות עם מטבל גבינה או פירות חתוכים. כך שתגיע ההפסקה- לא תחפשי/י מה לנשנש- אלא יהיו לך מוכן.

דאגי/י לצאת לפחות ל 15 דק' החוצה במהלך היום, לשאוף אוויר ולהיחשף לשמש.



במשך יום הלמידה מומלץ לבצע תרגילי מתיחה לפחות ב 2 הפסקות.

אחרי יום הלמידה הקפדי/י על לפחות 30 דק' של פעילות גופנית - הליכה, משחק כדורסל, רכיבה וכו'...



מושב עין עירון | 052-6820755 | www.tamar-diet.co.il | tamardiet@gmail.com

