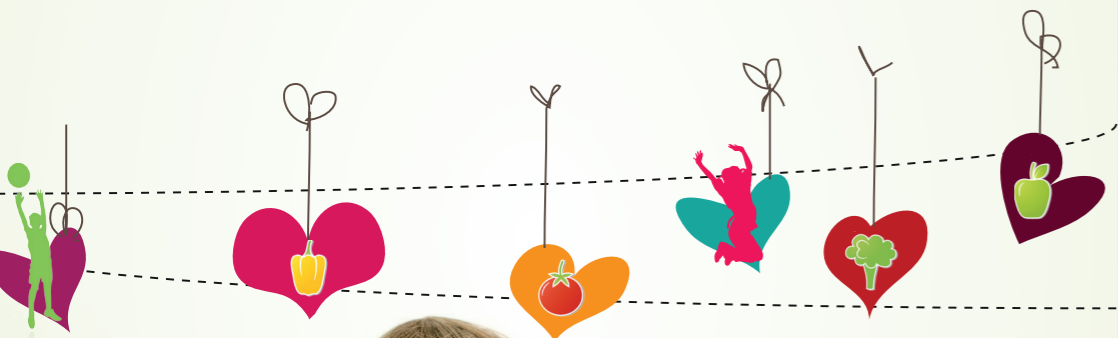


הלב שלי



הפקה: מחלקת שיווק, המרכז הרפואי שיבא, תל השומר תל"ז. 03-5604070 / עיצוב ודפוס: "דפוס אפ" תל"ז. 03-5305925



פיצוץ ההורים יכולים לסייע?



- **שיעורי חינוך גופני**
עודדו את הילדים למצות את שיעורי החינוך הגופני בבית הספר והדגישו את חשיבותם ויתרונותיהם.
- **טלוויזיה ומחשב**
חשוב להגביל את שעות הצפייה והשהות ליד המחשב לשעתיים ביום, כולל שיעורי בית. יש למנוע ישיבה סתמית מול המסך. זאת כיוון שקיים קשר ישיר בין אורח החיים היושבני לבין עודף משקל וסיבוכיו.
- **דוגמה אישית**
ילדים מחקים את הוריהם. משפחות בהן מודעים לחשיבות הפעילות ומבצעים פעילות, מדרבנות גם את הילדים לעסוק בספורט.
- **שילוב פעילות גופנית בבילויים משפחתיים**
לדוגמה: בפארקים או ב"ספורטקים", בהם נמצאים בשפע מתקני משחק פעילים.

יחד נפעל למען בריאות טובה לכולם!



פעילות גופנית לילדים

פעילות גופנית סדירה היא חלק בלתי נפרד מאורח חיים בריא.



כיצד מסייעת לנו הפעילות הגופנית?

- משפרת את הכושר הגופני, כלומר: את היכולת להגביר את דרגת הפעילות.
- מחזקת את השרירים ומשפרת את גמישות המפרקים.
- תורמת להפחתת משקל עודף ולשמירה על משקל תקין.
- מחזקת את השלד והעצמות.
- מאפשרת תפקוד יעיל של הלב וכלי הדם.
- משפרת את איזון שומני הדם ומפחיתה רמות סוכר.
- משפרת את היציבה.
- משפרת את מצב הרוח, הדימוי העצמי ויכולת הלמידה.
- מפגישה אותנו עם חברים חדשים.
- גורמת הנאה!

הרגלי פעילות

- יש לשאוף לשישים דקות של פעילות גופנית אירובית מדי יום; רצוי לבצעה במסגרת מובנית (חוגים, פעילות מוגדרת עם חברים וכו').
 - כל ענף ספורט הוא טוב, כולל הליכה - העיקר שנהנים ומתנשפים מעט...
 - יש לשלב פעילויות המחזקות שריר ועצם לפחות 3 פעמים בשבוע. לדוגמה: השתתפות בחוגי ספורט שונים או אימונים בחדר כושר.
 - חשוב לנצל את הפסקות בית הספר למשחקי כדור ו"משחקי רחוב", כגון: קלאס, גומי, "שלושה מקלות" ועוד.
 - רצוי להגיע ו/או לחזור מבית הספר עצמאית: הליכה או רכיבה על אופניים עם אחים או חברים. בהתאם למרחק, יכולה פעילות זו להצטבר למספר שעות בשבוע.
 - רצוי לחפש הזדמנויות לתנועה בפעילות היומיום, כגון: עלייה במדרגות במקום במעלית, הגעה ברגל למקומות פעילויות קרובים (מכולת, דואר, חוגים), שהייה מחוץ לבית בשעות אחר הצהריים ועוד.
 - כדאי לרכוש מד צעדים. כל צעד נחשב! מכשיר פשוט זה מונח בכיס או מוצמד לחגורה, מודד את הצעדים ומעודד פעילות גופנית.
- ההמלצה לבנות: לצבור 12.000 צעדים ביממה ההמלצה לבנים: לצבור 15.000 צעדים ביממה.



לאכול בתבונה

תזונה נבונה מהווה מרכיב משמעותי ביותר לגדילה ולהתפתחות התקינה שלכם. חשוב כי גופכם יקבל את כל אבות המזון: פחמימות, חלבונים ושומנים, ויטמינים, מינרלים ומים.



מספר כללים לתזונה נבונה והרגלי אכילה טובים:

1. הקפידו לאכול ארוחת בוקר לפני היציאה לבית הספר. ארוחה זו מספקת אנרגיה ומסייעת לכם להיות מרוכזים, רגועים ועירניים בלימודים. דוגמה לארוחת בוקר: פרוסת לחם עם גבינה/אבוקדו/טחינה, יוגורט או חטיף גרנולה או דגנים עם חלב.
2. קחו לבית הספר כריך מזין ופרי. כריך מזין יאפשר לכם לשמור על רמת אנרגיה יציבה במהלך יום הלימודים. דוגמה לכריך מזין: אבוקדו, טונה, גבינה 5% שומן, ביצה קשה או חביתה, חמוס, טחינה, פסטרמה. מומלץ לאכול לחם מקמח מלא.
3. השתדלו לשתות מים במשך היום, ותרו על שתייה מתוקה. קחו עמכם בקבוק מים לבית הספר, הקפידו לשתות בכל הזדמנות.
4. שלבו בכל ארוחה ירקות ופירות בצבעים שונים. לכל צבע ישנם יתרונות בריאותיים. שילוב של הצבעים השונים יאפשר לכם לקבל מגוון חומרים המחזקים את מערכת החיסון, ומגנים על הגוף מפני מחלות.
5. אכלו חטיפים בריאים במקום חטיפי שקית וממתקים. דוגמה לחטיפים מתוקים ובריאים: פירות מיובשים, אגוזים, פירות טריים, חלווה ודברי מאפה ביתיים (במידה).

כיצד ההורים יכולים לסייע?

יש לעודד ולכוון את ילדיכם הצעירים והמתבגרים להרגלי אכילה בריאים יותר.

1. אכלו ארוחות משפחתיות. ארוחה שכזו כוללת מגוון רחב יותר של מזונות והיא בריאה יותר מארוחות עצמיות. זו הזדמנות לטעום מזונות חדשים ולפתח הרגלי אכילה טובים יותר.
2. השתמשו בשיטות בישול מגוונות. לדוגמה: אפייה, צלייה, גריל, אידיו והקפצה עדיפות על פני טיגון.
3. שלבו בכל ארוחה מקור של חלבון. לדוגמה: בשר עוף, דגים, מוצרי חלב, קטניות וביצים.
4. הקפידו על ארוחות מסודרות ומאוזנות תתרום למניעת עודף משקל בגיל הילדות ובגיל ההתבגרות. רצוי לאכול במקום רגוע, וללא גירויים מסיחים כגון: טלוויזיה או מחשב.
5. נסו לתת דוגמה אישית ואכלו גם אתם מזון בריא ומגוון. הילדים מחקים את ההורים ורוכשים את הרגלי האכילה שלהם בהתאם לנהוג בבית.
6. דאגו שהמזון המומלץ יהיה זמין, כדי להמעיט באכילת מזון מהיר וחטיפים.



"האב שלי"

תכנית לקידום הבריאות של ילדי ישראל

למה להיות חולים, אם אפשר לחיות נכון ולמנוע מחלות בעתיד? יתר לחץ דם? סוכרת? הפרעה בשומני הדם? איך זה קשור לילדים? **ובכן, זה בהחלט קשור.**

הידיעה הרעה היא כי המחלות האלה מתחילות להתפתח בגיל צעיר. אבל יש בהחלט גם בשורה טובה, ואפילו טובה מאוד: אם מתחילים להתייחס לכך כבר בגיל צעיר, ניתן בהחלט למנוע את התפתחות המחלות. הגיל הצעיר הוא המפתח למניעת המחלות!

מניעה בשלב הזה פירושה: אורח חיים בריא ונכון, ולא טיפול תרופתי מניעתי. כאן לא מדובר על חיסונים וכדומה, אלא על אורח חיים בריא.

אנו רופאי האיגוד הקרדיולוגי, רופאי ספורט, אחיות, פיזיולוגים ודיאטניות של ילדים מרחבי הארץ מתגייסים למען קידום הבריאות של ילדי ישראל. לצורך כך בנינו תכנית מיוחדת להפעלה בקרב הילדים. כמובן, כדי להצליח אנו זקוקים לשיתוף הפעולה המלא שלכם, ילדים והורים. תמצאו כאן המלצות עיקריות, מעשיות ולא קשות לביצוע.

יחד נפעל למנוע מחלות! בריאות טובה לכולם!

