



לא על הארטיק לבדו: איך לדבר עם ילדים על אוכל?

Posted on 20 ביולי 2025 by שוש להב



ורוניקה מייזלר - דיאטנית קלינית ויועצת לחברת הרבלייף, מסבירה על הקשר בין המילים שאנחנו אומרים, לבין בחירות האכילה של הילדים: "המוח של הילד שומע גם כשאתם לא מתכוונים

Categories: מה חדש?, ראשי

Tag: ילדים, אוכל

החופש הגדול בעיצומו, ויחד איתו גם האתגר השנתי: איך לשמור על תזונה מאוזנת לילדים כשאין מסגרת, אין שגרה, אבל כן יש אינספור פיתויים מזדמנים? ארטיקים, נשנושים, נסיעות, סבתות מפנקות, חוגים עם במבה ושאר ה(לא)ירקות. -

הורים רבים מוצאים את עצמם מתוסכלים, מאוכזבים או אפילו נוזפים בילדיהם, מתוך כוונה טובה, אך משיגים את התוצאה ההפוכה: פעמים רבות, דווקא הדרך שבה אנחנו מדברים על אוכל, יוצרת אצל ילדים התנגדות, תחושת בושה או אכילה רגשית.

ורוניקה מייזלר - דיאטנית קלינית ויועצת לחברת הרבלייף, מסבירה על הקשר בין המילים שאנחנו אומרים, לבין בחירות האכילה של הילדים: "המוח של הילד שומע ² גם כשאתם לא מתכוונים".

לדוגמה, משפט כמו: "עוד פעם אתה אוכל שטויות? אתה לא מפסיק!" "נחוה אצל הילד כתיג זהותי: "אני גרוע באוכל. אני לא בסדר." יש כאן תיג שלילי - "אתה אוכל שטויות", לא מדבר על הבחירה, אלא על הילד עצמו כמי שלא שולט בעצמו או שאין לו שיקול דעת. כמו כן, הכללה - "אתה לא מפסיק", היא הכללה מוחלטת, שמוחקת כל מאמץ חיובי שהילד אולי עשה לפני כן. ובנוסף, חוסר פתרון - המשפט לא פותח דלת לשיחה, אלא סוגר אותה, ומשאיר את הילד בתחושת אשמה או התנגדות. **ההמלצה**: שנו את שפת האשמה לשפה שמעודדת תהליך, חקירה עצמית ובחירה. אשמה עוסקת בעבר ובמיתוג שלילי; לעומת זאת, חקירה עצמית, עידוד ובחירה מכוונים לעיצוב העתיד בצורה קשובה, אקטיבית ולימודית.

A smiling woman with long brown hair is helping two children, a boy and a girl, prepare food in a kitchen. The boy is wearing a striped shirt and a white apron, and the girl is wearing a denim shirt and a white apron. They are standing at a wooden table with various fruits like grapes, bananas, and oranges, and a green smoothie in the foreground.

איד לדבר עם ילדים על אוכל? צילום יח"צ

