



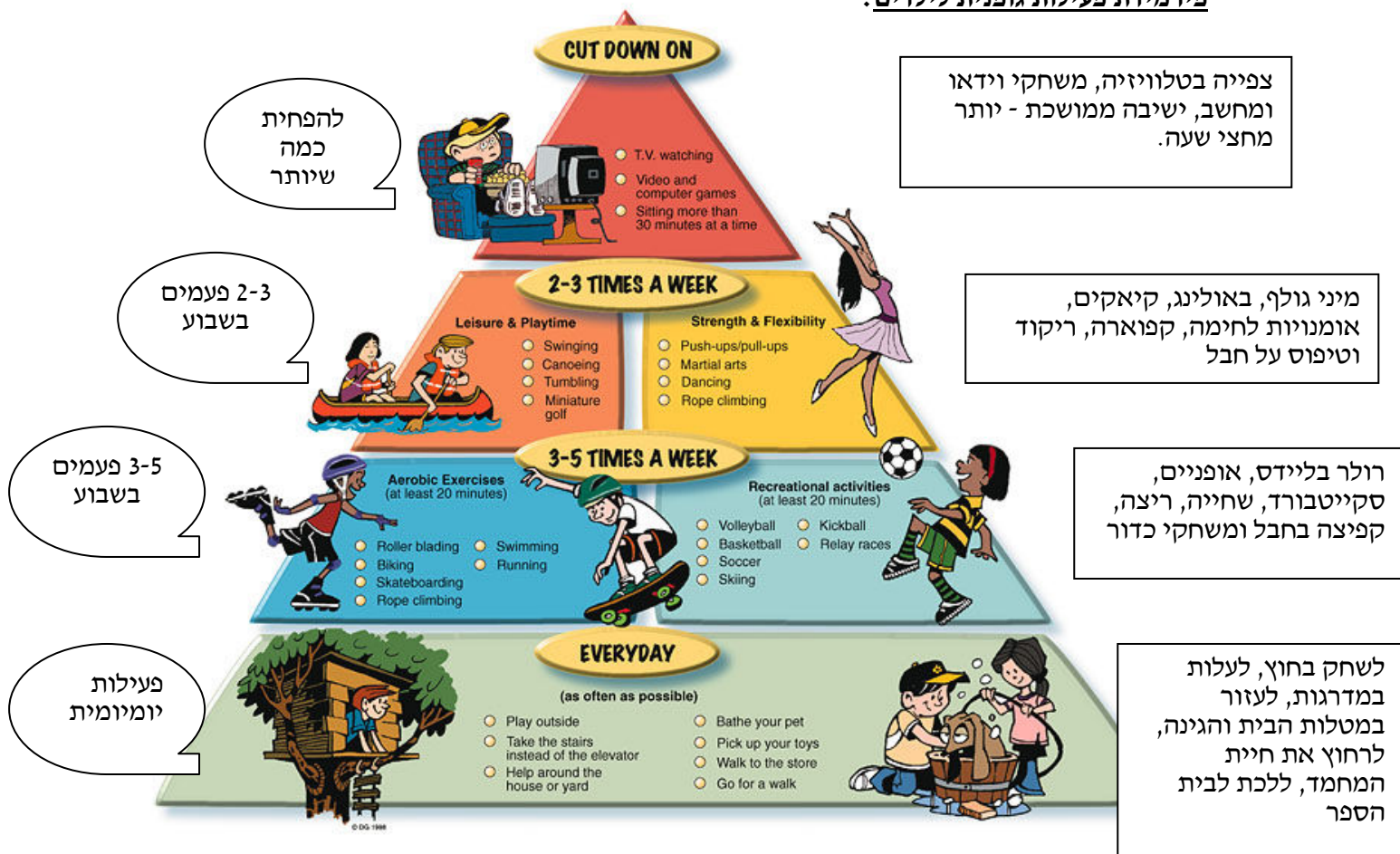
"THE EDMOND AND LILY SAFRA CHILDREN'S HOSPITAL"

"בי"ח לילדים-אדמונד ולילי ספרא"
היחידה לאנדוקרינולוגיה וסוכרת נעורים
זימון תורים: 03-5302692/2096 משרד: 03-5305015
טלפון (דיאטניות): 03-5305014

פעילות גופנית לילדים

השמנה היא מחלת ילדים כרונית הנפוצה ביותר בעולם המערבי. כמו כן, קיימת עלייה מתמדת בשכיחות ההשמנה בילדים בישראל. על אף המודעות העולה וגוברת בנושא ההשמנה והחשיבות לשינוי בתזונה ובהוספת פעילות גופנית באורח החיים, נצפית ירידה בפעילות הגופנית. משיחות עם המטופלים במרפאה אנו רואים כי קיימת עלייה בשעות הצפייה בטלוויזיה ובמחשב וירידה בעיסוק בפעילות גופנית בשעות הפנאי. הורים חוששים לתת לילדיהם להסתובב בחוץ מחשש לביטחונם האישי, וילדים מעדיפים לתקשר אחד עם השני דרך המחשב והפלאפונים ולפיכך מתראים פחות. אם בעבר היו יורדים למטה ומשחקים משחקי כדור ומשחקי חצר כיום הולכים ומתמעטים המפגשים החברתיים הללו.

פירמידת פעילות גופנית לילדים:





המלצות לפעילות גופנית יומיומית:

1. רדו ועלו במדרגות במקום להשתמש במעלית.
2. צאו לטיול עם הכלב.
3. רדו שתי תחנות אוטובוס לפני התחנה המיועדת.
4. עזרו בעבודות הבית.
5. לכו ברגל או רכבו על אופניים לבית הספר ולחוגים.
6. צאו לפארק עם הקורקינט או הרולר (למי שיש).
7. בימי החורף וגם בקיץ רקדו על השטיח הרוקד.
8. הירשמו לחוגי ספורט: כדורסל, כדורגל, שחייה ועוד.

המלצות לפעילות גופנית:

1. המינון המומלץ לפעילות הינו 3-4 פעמים בשבוע. יש להתחיל ב-1/2 שעה פעילות ובהדרגה לעלות לשעה.
2. למי שאינו מתאמן מומלצת התחלה הדרגתית של פעילות גופנית. אנא התייעצו עם הרופא לגבי סוג הפעילות ואם יש צורך בבדיקת מאמץ.
3. למתבגרים שמתאמנים בחדר כושר: להקפיד שיש מעקב של מדריך חדר כושר מוסמך על תוכנית אימונים.
4. בילדים, מומלץ לגוון בסוגי פעילות גופנית כדי שהילד יוכל בסופו של דבר לבחור את הספורט שמתאים לו ואם אפשר ויש להתאים לו חוג בתחום.
5. חוגים מאפשרים מסגרת קבועה. לעיתים יותר קל לילד להתמיד כשהוא מחויב למסגרת.
6. חשוב לעודד יציאה מהבית אחר הצהריים שמשלבת אינטראקציה חברתית יחד עם משחק בגן הציבורי, רכיבה על אופניים ומשחקי חצר אחרים.
7. דוגמא אישית: הורה פעיל - ילד פעיל.

כמו כן, מומלץ להיוועץ עם המורה לספורט במרפאתנו לקבלת פרטים נוספים.

שלי ראכמוט ואורנית וולפיש
דיאטניות המרפאה