

# ממחר דיאטה?

---

עידוד הרגלי תזונה נבונים  
במסגרות בריאות הנפש בקהילה



מדור תזונה לשכת הבריאות ת"א

# סביבת האדם

• מכלול התנאים החיצוניים שיכולים  
להשפיע בכל צורה שהיא על האדם

• אזור קרוב, סמיכות, שכנות, חוג  
קרוב, תחום היקפי; שכונה

(מילון אבן יהודה)



# סביבה אובסוגנית

- תורמת לעלייה במשקל ולהשמנה ומקשה, או אינה מאפשרת ירידה במשקל.
- מעודדת אנשים לאכול מזון לא בריא ולא לעשות פעילות גופנית
- סביבות שונות: מגורים, עבודה, לימודים.

# דוגמאות לגורמים הקיימים בסביבה אובסוגנית

- כלי רכב ממונעים
- מדרגות נעות
- מעליות
- מזנונים המוכרים מזון עתיר מלח, שומן וסוכר
- בבתי קולנוע, תחנות רכבת
- הצעה להגדלת המנה בתוספת שקל
- מבצעי מכירות 3 ב-10 שם....
- בורקסים ועוגיות בישיבות עבודה

# סביבה תומכת

• סביבה בה קיימים תנאים המאפשרים  
התנהגות בריאותית טובה

*קיום סביבה תומכת הוא אחד מחמשת  
העקרונות, המופיעים באמנת אוטווה  
לקידום בריאות (1986)*

# האם סביבת הדיירים תומכת או אובסוגנית?

- מה נמצא במקררים ובארונות המטבח?
- איך מגיעים לעבודה?
- האם עולים במדרגות או במעלית הביתה?
- האם קיימת אפשרות לאכילת ארוחת בוקר?
- האם יש מזון טעים ובריא, זמין לדיירים בהגיעם מן העבודה?
- האם קיימת אפשרות לשתיית מים טעימים?
- האם כ"שמתחשק לנשנש" יש ירקות ופירות זמינים ומזמינים?

# האתגר

***להפוך את הבחירה הבריאה  
לבחירה הקלה .***



(Nancy Milio, 1986)

# להפוך את הבחירה הבריאה לקלה

דוגמאות:

✓ פירות וירקות חתוכים וזמינים על השולחן

✓ מים בקנקנים זמינים על השולחן

✓ בילוי משותף בהליכה בפארק/ ריקודים

✓ חוברות מתכונים בריאים בכל דירה

✓ רשימת קניות מסודרת ומוכנה מראש

לקניות מזון מזין ומגוון



# פירות וירקות חתוכים ומוכנים לאכילה



# כייף לשתות מים

## הצעות לשידרוג טעם המים



מלפפונים



עלי נענע



תפוזים



פלחי לימון



עלי אלוורה



ג'ינג'ר



לימונית



תפוח עץ



קינמון



דבש

לומדים ביסול בריא

יוצרים חוברות מתכונים בריאים וקלים להכנה  
בדירות



# דואגים לגיוון המזון



# נותנים את הדעת על ההיבטים השונים של האכילה

היבט חברתי



היבט פסיכולוגי



היבט פיזיולוגי



# אופן עבודתנו עם מסגרות בקהילה

- **המטרה:** לכוון וללוות את הצוות והדיירים בהשגת שינויים סביבתיים מקדמי תזונה נבונה ואורח חיים פעיל
- היכרות עם המסגרת – פגישות עם הצוותים והדיירים
- תצפיות (סטאג'רים לתזונה)
- הצעת תכנית - בשיתוף הצוות והדיירים
- מפגשי הדרכה לצוותים
- ליווי בהשגת השינוי
- ביצוע הערכה



ממחר דיאטה? לא!

*ממחר דואגים לסביבה מאפשרת  
הרגלי אכילה נבונים ואורח חיים פעיל*