

## שמנופוביה בגיל הצעיר

מגישה: מיכל צודנובסקי 208926147

אפליה על רקע משקל הינה אפליה הנמצאת כמעט בכל מקום בעולם. על פי רוב ישנה תפישה סטראוטיפית של אנשים בעלי משקל עודף הניחנים בתכונות שליליות כמו עצלנות, היעדר משמעת עצמית חוסר כוח רצון ואופי חלש. אנשים רבים מתוכם חווים פגיעה מילולית ופיזית. אינם מקבלים יחס שוויוני בקבלה לעבודה, במתן שירות, קבלה רפואית הולמת ועוד. הרי שחוסר ההתייחסות, אי הכרה בצרכים השונים מבחינת מכשור ואבזור מתאים במרפאות, ניכור וזלזול, כל אלה מובילים להבנה כי אדם בעודף משקל הפך בחברה שלנו לסוג של נטל. רקע בעיית המשקל נמצאת כמעט בכל מקום במשפחה, בחברה, במוסדות לימוד ועוד. אנשים המפלים על רקע של משקל נוטים לחשוב כי אם האדם ירגיש אשמה, בושה ופחד והדבר יגרום לו לשינוי שיוביל לירידה במשקלו, כמובן שהדבר אינו כך. השמנופוביה לא השאירה ברירה לאדם בעודף משקל ושכנעה אותו שהוא ראוי ליחס הזה.

המדיקליזציה שהתפתחה בעשורים האחרונים נתנה את ההגדרה שהשמנה היא מחלה. ברגע שמכניסים מצב פיזיולוגי להגדרה שהאדם בעל התנהגות המאפיינת אותו כזקוק לטיפול או לתשומת לב רפואית, ניתנת לאנשים הלגיטימציה להסיק שהשמנה היא מצב מסוכן. כיום כבר ידוע שמשקל עודף אינו בהכרח מדד לבריאות ולאריכות ימים.

בקרב ילדים ובני נוער, נושא השמנה נמצא במרכז השיח הציבורי. שכיחותה עולה מאוד בעשורים האחרונים. מלבד העובדה שהשמנה היא מחלה קלינית ניתן לראות אותה גם כבעיה חברתית, נפשית ובעלת השלכות רבות נוספות.

כידוע, אוכלוסיית הילדים ובני הנוער הינה אוכלוסייה חלשה במיוחד בשל היותה רגישה ומושפעת בצורה ישירה גם בבית וגם מחוצה לו.

מרבית הילדים נולדים לחברה שמטילה ספק בהווייתם ובנראותם. הם חיים ברדיפה לשנות עצמם כדי להתאים עצמם למסרים ולנורמות שהעולם מכתוב להם.

ההשמנה משפיעה על 17% מכלל הילדים והמתבגרים בארצות הברית. בארץ, הנתונים מצביעים על כ- 20% מתלמידי כיתה א' הסובלים מעודף משקל, ובכיתה ז' המספר מזנק לכיותר מ- 30%. הצורך העז להיות רזים בכל מחיר מוביל את הילדים לחיים מלאי לחץ, לחיים בעלי תחושות פיתוי אין-סופיות ושפע אוכל ומצד שני מסרים בלתי פוסקים לרזון, לאיפוק ולהימנעות. המסרים הסותרים הללו מעוררים את התחושה שבקצת מאמץ וכוח רצון הם יכולים להשיג גוף אחר – רזה יותר, ומושלים.<sup>i</sup>

חרדת ההורים שילדיהם יהיו "שמנים" ולא יתאימו לתו התקן החברתי ויסבלו מחיים קשים ולא בריאים מובילה אותם למלחמה מתמדת במשקל הגוף של ילדיהם. הם הופכים למייצגים של המסרים החברתיים והבריאותיים, שמתוך רצון כן ל"הציל" את ילדיהם מפגיעת החברה ומסכנת השמנה, הם מוצאים עצמם הופכים דווקא להורים הפוגעים בבריאות הנפשית והגופנית של ילדיהם.

חרדת ההורים הזו גורמת לניסיונות ההורים לשלוט באכילה של הילדים, הצורך הזה משבש את האכילה, את הקשב למנגנוני רעב ושובע ופעמים רבות מעצים את העלייה במשקל שלהם. הצורך לנסות ולנהל את גופו של הילד השמן כך שיהיה תואם לקודים החברתיים חוטא לכבודו ובעיקר לגופו. קיימות זוויות רבות לבחינת ההתנהלות מול הילד בעודף משקל, שכמעט כולן נובעות מתוך תפישה, שהמשקל הוא נתון בר שליטה הקובע את בריאותו וערכו בחברה שלנו.

קשר ההורים והילד מתערער, הילד כועס על עצמו ועל הוריו שלא מקבלים אותו ועל כך שלא מצליח לרדת במשקל. כל אלו גורמים לבעיות אמון ושנאה במשפחה, הרי שזהו המקום העיקרי שאמור להוות מקלט ומקום לקבלה.<sup>ii</sup>

במחקר שנערך ב-2019 ובו חקרו את ההשפעה של דיבור שמנופובי בנוכחות משפחה המגבילה/מבקרת את האכילה של הילדים על דימוי הגוף וגישות עתידיות להשמנה שהתפתחו אצלם, נמצא כי בבגרותם חווים זיכרונות רבים וקשים בנוגע למסרים התזונתיים, חיים בתחושת בושה לגבי גופם, בעלי BMI גבוהה וחושבים שהמשקל הינו הגורם המעכב אותם בלמצוא מערכות יחסים.<sup>iii</sup>

על סמך אלו, ניתן להסיק כי הורי הילד השמן מהווים גורם מרכזי בעיצוב אישיותו, והתנהגותם עלולה להוביל להשלכות בלתי הפיכות הקשורות לדימוי הגוף של ילדיהם בעתיד.

ילדים רבים בעודף משקל חווים התנהלות מתוך סטיגמה ודעות קדומות באשר למשקלם וחווים יחס של דחיה והשפלה אפילו בתוך ביתם. ילדים אלו יגדלו עם דימוי עצמי ודימוי גוף נמוכים. הם יתפתחו יחד עם התחושה שהם אינם ראויים ואינם זכאים לחיים טובים ובריאים. ככאלה הם יחשפו כמועדים לניצול, פגיעה, התעללות, אכילת יתר, שימוש בסמים ואלכוהול. האופק של ילדים אלה מצטמצם והאפשרות שלהם להפוך בוגרים בריאים הולכת ופוחתת.

במחקר שבדק ילדים עם עודף משקל נמצא כי 7% מהבנות ו-4% מהבנים עם השמנה, סובלים מהקנטות על רקע משקל מצד בני משפחתם. גם במקרים בהם ההורה לא מפלה את ילדו באופן ישיר אבל מזלזל ונוהג כך בילדים או אנשים אחרים שהם בעודף משקל, חווה הילד את היחס שלילי כמופנה אליו.

המחקרים מראים כי בקרב צעירים בעלי עודף משקל, 43% מהבנות ו-4% מהבנים מופלים לרעה על ידי חבריהם ללימודים. ככל שמשקל הגוף עולה, הילד הופך פגיע יותר עד כי בקרב השמנים מאד ישנם 66% מקרי קורבנות.

מסקירת 63 תוכניות טלוויזיה נמצא כי רק-4% מהנשים ו-7% מהגברים שנבחרו ללהק בתוכניות היו בעודף משקל או בעלי השמנה. כאשר כבר מוצגות דמויות של אנשים בעודף משקל הן לרוב מוצגות מתוך ראייה צינית, מלגלת, מבזה ומשפילה. בעשורים האחרונים, ישנה עלייה בשילוב דמויות מצוירות רזות וירידה בשילוב דמויות בעלות משקל עודף בסרטים מצוירים. דמויות רזות לרוב מוצגות כאטרקטיביות, מבצעות פעולות למען החברה, אינטליגנטיות יותר, צעירות, שמחות, אוהבות וטובות. דמויות בעלות עודף משקל הוצגו כפחות אטרקטיביות. איש היום אינו רוצה להיות מזוהה עם עודף משקל. ומה שכל כך חזק במבוגרים הופך קשה יותר כאשר מדובר בילדים.<sup>iv</sup>

במחקר שנערך ב-2003 ובו השתתפו 135 ילדים בגילאי 5-8 נמצא כי כבר מגיל 6 ובעיקר אצל הבנות מופיע אידיאל היופי. הילדים מודעים היטב לדרישות חברתיות הקשורות למבנה גוף אידיאלי ולדיאטות כאמצעי להשגתו.<sup>v</sup>

קיימות היום עדויות ליחס מפלה לילדים כבר מגיל שלוש. מספר מחקרים בחנו את הסטיגמה כלפי ילדים עם משקל יתר בגילאי גן ועד ביה"ס היסודי. הם הראו שהילדים כמו המבוגרים מייחסים לילד עם משקל יתר יכולת שליטה במצבו, וככל שמיוחסת לו יותר שליטה במצבו, כך הסטריאוטיפים והדעות הקדומות כלפיו הפכו לשליליים יותר. מדגם שנערך ב-2012 בקרב תלמידי כיתות א' ב-29 בתי ספר באוקלהומה הדגים, שהילד בעודף משקל הוא השנוא ביותר על ידי חבריו.

במחקר אחר שנערך ב-2004 בקרב 42 ילדי גן בני ארבע עד שש, נמצא כי לילד במשקל יתר יוחסו הכי הרבה תכונות אופי שליליות: רשע, טיפש, מכוער. יוחסו לו גם תכונות התנהגותיות שליליות: העדר חברים, מוזנח, רועש. אמונות אלו הובילו לדחיה חברתית של הילד הסובל ממשקל יתר. כאשר נתבקשו הילדים לבחור מתוך סדרת תמונות של ילדים עם משקל רזה/תקיין/יתר מי מהם היו רוצים שיהיה החבר הכי טוב שלהם, 55% בחרו בילד הרזה, 38% בחרו בילד במשקל הרגיל ורק 7% בחרו בילד עם משקל העודף.<sup>vi</sup>

נשים ובפרט נערות בגיל ההתבגרות נאלצות להיכנע למוסכמות והנורמות החברתיות ולעמוד בסטנדרט היופי הלא אנושי שמוצג לנו בשלטי חוצות, בטלוויזיה ובמיוחד ברשתות החברתיות.

בהסתכלות מעמיקה על סביבת הרשת החברתית נוכל להבין כי הילדים ובני הנוער הם הקורבנות העיקריים שלה. אומנם עידן זה מאפשר לנו לתקשר עם כל העולם, להתפתח וללמוד ממנו אך מאידך קשה שלא לשים לב שהרשתות החברתיות מובילות אותנו ל"מירוץ" אחר המציאות המושלמת ולהציגה בפני כולם. הרשתות החברתיות מבוססות

בעיקר על תמונות וסרטונים אשר מסלפים את האמת בכוונת תחילה במטרה להעצים את אידיאל היופי. אפקט זה מפתח תודעה שגויה בקרב ילדים ובני נוער ומעודד את רעיון ה"אידיאל" ושאיפה אליו, שכן יופי האדם הטבעי בא לידי ביטוי בצורות שונות. תודעה זו בנוסף מביאה ילדים ובני נוער לכדי הסתכלות בצורה ביקורתית ושיפוטית על עצמם, ועל הסובבים אותם.

### **דרכי טיפול של השמנה בילדים כיום :**

תעשיית דיאטות ההרזיה מתחילות כבר בגיל צעיר. במדרג הבינלאומי של בני נוער עושי דיאטות, ישראל מדורגת במקום השני בקרב בני 13, במקום הרביעי בקרב בני 11 ובמקום החמישי בקרב בני ה-15. דיאטות, כך אנחנו יודעים היום, גורמות לשיבוש האכילה, לשנאה עצמית, להתמכרויות, להפרעות אכילה ולהשמנה. בשנים האחרונות מתרבות העדויות לכך שהדברים מורכבים יותר מהגישות הממוקדות משקל, הדיאטות המהוות היום את הגישה המרכזית לטיפול ולמניעת השמנה נמצאו כלא יעילות ובהרבה אספקטים אפילו פוגעות. אפליה על רקע משקל היא במובנים רבים תוצר של מדיניות זו.

"מרבית האנשים המתחילים תוכנית להורדת משקל אינם מסיימים אותה. מרבית אלו שכן מסיימים אותה אינם מרזים, ומרבית האנשים שכן מרזים אינם מצליחים לשמור על כך". אמירה זו מראה על מציאות מוכחת ונותנת לנו את ההבנה שדרכי הטיפול שהיו עד כה לא צלחו.

בנוסף לשיטות התפריטים וספירת הקלוריות ישנן שיטות רבות נוספות שקיימות כיום להורדת משקל, תרופות וזריקות להרזיה ואפילו ניתוחים לקיצורי קיבה. כל אלו אינן שיטות טבעיות ופוגעות במערכות הגוף ומייצרות אשליה שהפתרון להתגברות על צריכה מוגברת של מזון על מנת להגיע לגוף האידיאלי קיים תמיד.

הילדים ובני הנוער שממילא נחשבים לאוכלוסייה החלשה הופכים באופן טבעי לנפגעים העיקריים שלה. בעולם המודרני נרצה לראות שינוי משמעותי אשר יוביל לתוצאות אחרות משהיו עד כה ויגרום לאנשים לא להיכנס למעגל הדיאטות. נרצה לראות בעולם כיום שההשמנה והפיתויים שבשיאם לא יביאו לתוצאות רגשיות שליליות אצל רוב האוכלוסייה. נדרש שינוי תפישה מהותי בראייה החברתית הכוללת, כדי שנוכל לאפשר לדור הצעיר לצאת מתוך התפישה המעוותת לגבי גופו ומשקלו. שינוי זה מחייב הסתכלות אחרת מצד הרשויות ומצד האוכלוסייה כולה. שינוי משמעותי בתפישה של מה זה שמנופוביה, מה ההשלכות שנוצרות, שינוי בתפישת דימוי גוף וההבנה שלא כל שמן הוא חולה. כל אלו יוכלו להילחם בתפישות השגויות שהיו עד כה ולמנוע את הבעיות הרבות שמתמודדת איתם האוכלוסייה הצעירה.

### **כיום ישנם טיפולים אשר ממוקדים יותר בשינוי תפישת העולם המשובשת בנוגע ההשמנה.**

לדוגמה, תפישת עולם המעוגנת בגישות הממוקדות בריאות שזכתה לכינוי: בריאות בכל צורה וגודל.

ביסודה נלמד את האדם שאין היום פתרון יעיל ומוצלח לבעיית ההשמנה וכ-95% מאלה המורידים ממשקלם אכן מעלים אותו תוך חמש שנים. הגישה החדשה מניחה שמרדף הרזון והדיאטות פוגע באדם ואינו מקדם אותו לבריאות וחיים מלאים ואילו אכילה מתוך קשב לקודים של רעב ושובע יכולה להוביל כל אחד למשקל הגוף הנכון לו. זאת אומרת - משקל שאינו בהכרח תואם את מודל היופי החברתי או את מדדי ה-BMI אך משקל אידיאלי לבריאות גופו. עוד מניחה הגישה, שבריאות אינה נמדדת בקילוגרמים והסכנות הטמונות במשקלי הקיצון אינם חלים על מרבית האוכלוסייה. המטרה אינה לייצר אנושות רזה אלא חיים בריאים לכל האנשים בכל הצורות והגדלים ואת ההבנה שלאור אין משקל.

שפת האכילה הנלווית לגישה הממוקדת בריאות היא שפת אכילה קשובה. שפת האכילה הקשובה, נשענת על האוטוריטה הפנימית של הגוף ועל האותות הסובייקטיביים שלו לרעב ושובע וזו יכולה להוביל את האדם להתנהגויות

אכילה בריאות. היא נשענת על טבע האדם הייחודי. כל אחד ואחת מאתנו ניחנים במגוון סוגי צרכים, תשוקות ותיאבון. לפיכך, כל אחד יכול לזהות עלפי סולם הרעב והשובע האישי שלו אם הוא רעב, למה הוא רעב, מתי הוא רוצה לאכול וכמה.

אם נאכל מתוך קשב ולרעב ולשובע האישיים נגיע למשקל הגוף שבו נועדנו להיות מבחינה גנטית. משקל זה אינו בהכרח המשקל שבו היינו רוצים להיות, אבל הוא בוודאי המשקל שבו אנחנו יכולים להיות. משקל בו נחיה חיים מלאים ובריאים.

טיפול בגישה זו שונה מאוד מהגישות הישנות בהן ניתנו תפריטים וספרו למטופלים קלוריות.

בטיפול זה מדברים עם המטופל ומוצאים ביחד את שורש הבעיה לכך שהאכילה שלו אינה קשובה.

בדרי"כ נמצא אצל המטופל "הדבקות קוגניטיבית" – מצב בו ה-mind מייצר הקשרי מחשבה לאובייקטים מסוימים כפועל יוצא, ללא יכולת אבחנה בין המציאות למחשבות וכן מתהווה התנהגות מסוימת המצומדת לאותן מחשבות שליליות, לדוגמה, חשיבה כי אכילת מתוקים תוביל להשמנה ומחלות והתנהגות לחשיבה זו היא הימנעות, אשמה על האכילה, התקפי זלילה, אכילה בסתר. הצמדות כזו מייצרת הרבה פעמים התקבעות מחשבתית וקושי לשנות את ההקשר החד מימדי שה-mind מייצר. כל מפגש מחודש עם ההדבקה מחזק את הקשרים הקוגניטיביים הקשורים בה. נוצרים כללים ברורים, ישנה הימנעות מחוויות, מחשבות, רגשות או התנהגויות. הימנעות, איסורים ומנגנוני שליטה מביאים לשיבוש הרגלי האכילה, התקפי זלילה והשמנה נוספת.

כשהחיים מנוהלים מתוך מחשבות נוקשות ולא יעילות או ניסיון מהימנעות, נוצר אובדן של ערכים רבים שנרצה לחיות לפיהם.

בטיפול נרצה להוביל את המטופל לקבלת המציאות, להבנה שלא כולם נועדו לרזון, ובריאות אינה בהכרח התוצאה של הרזון. נסביר שלא קיים פתרון אמיתי לבעיית ההשמנה וכי משקל אינו תוצאה של בחירה וכוח רצון. ככל שהעיסוק במשקל מתחיל בגיל צעיר יותר הוא יוצר נזק רב יותר.

הצלחת הטיפול היא לגרום למטופל לקבל את המציאות כפי שהיא. אכילה קשובה מונחית על ידי תחושות וקודים פנימיים ולא על ידי חוקים חיצוניים. ישנם מנגנוני רעב ושובע והם משתנים מאדם לאדם בכל רגע, והלמידה הכי קשה היא כיצד לזהות אותם- להבין כי מותר הכל. אכילה בריאה היא אכילה משתנה, ללא רגשות אשם ומתוך אישור פנימי אמיתי. מיינדפולנס הוא כלי מצויין לזיהוי התחושות והרגשות.

ניתן לפתח אכילה קשובה בשלבים: 1- התבוננות (הסתכלות על האוכל כ"צופה") 2 - היכולת לאפשר מקום לרגשות ולמחשבות הנלוות לאכילה 3- לאפשר לאכילה להיות כפי שהיא מבלי לנסות לשנות אותה, ומתוך הראייה יתאפשר השינוי. 4- נרמול שמאפשר קבלה 5- חמלה עצמית, דאגה ואכפתיות לעצמי. דבר המעמיק את התהליך הקבלה. 6- הרחבת המודעות, ההבנה שהאכילה אינה מרכז הפוקוס אלא חלק מהחיים.

שיטת האכילה הקשובה מעוגנת בהחלטות טבעיות של הגוף ובצרכיו האמיתיים שלא כמו שיטות התפריטים שאינן בהכרח מטיבות איתו. לאור היישומים השונים לפיתוח האכילה הקשובה קיימת תקווה להשפעה התנהגותית סביבתית בקרב האוכלוסייה הצעירה שתוביל לשיפור משמעותי בדימוי הגוף בקרב בני הנוער בעתיד.

אפליית השמנופוביה שהתעצמה בעולם המודרני המערבי ובעיקר במדינות המתפתחות פוגעת באנשים רבים בכל הגילאים והתרבויות ומהווה בעיה אמיתית שמצריכה פתרון משנה תודעה. הדור הגדל נולד אליה, חווה את השפעתה העצומה ונפגע בכל כך הרבה תצורות שכן אצל ילדים בפרט ישנה פגיעה המחלחלת לתודעתם והם גדלים ומתעצבים יחד עם רגשות ותחושות שהשמנופוביה עוררה בהם. הם כלל לא מודעים לכך שהבעיה בחברה עצמה ולא בהם.

עולם שפת האכילה הקשובה יכול לתת מענה מצוין לאותם אנשים שחוו את השמנופוביה כמו גם לשאר האוכלוסייה. כמעט כל אדם שקרוב אליי, בין אם הוא מבוגר או צעיר, חווה כיום/בעבר קונפליקט עם דימויו העצמי הנובע מתזונה לקויה – תפישה לגבי מה מותר מה אסור, מה בריא ומה לא. אנשים הפסיקו להקשיב לגופם ונפשם משחר התפתחות תעשיית המזון שכן מגוון האפשרויות החדשות לצריכת מזון מוגברת בקרב האוכלוסייה תרמה להתעצמות כוחן של חברות המזון שהרוויחו מן המצב. עולם הפרסום מהווה נקודת קושי מרכזית בעצירת תופעת השמנופוביה. תופעה זו מציירת לנו עולם של "שלמות", מכתובה לנו מה נכון ומעודדת אותנו לאכילה לא מותאמת שרוב הסיכויים שלא תוביל אותנו לגוף האידיאלי ועלולה להוביל לנזק בלתי הפיך הן בפן הגופני והן בפן הרגשי בקרב האוכלוסייה. בעולם של שפת האכילה הקשובה מתעמקים יותר בפן הפסיכולוגי של בעיית האכילה. מלמדים את הפרט שהוא טוב כפי שהוא, שאין דבר כזה משקל גוף אידיאלי ושהשמנה איננה מחלה וכמו כן ניתן להיות במשקל הגוף המותאם לבריאות הפרט המיטבית אך הדבר לא תואם את מדדי ה-BMI האולטימטיביים. מדובר במסע שלם שבו האדם לומד לתקשר עם האוכל, להקשיב לתחושות הגוף ולרגשותיו ולהביא יותר מקום למנגנוני הרעב והשובע. לזהות את רמות הרעב וסוגן ובאמצעות כך להכניס לגוף את מה שהוא צריך. עצם ההבנה שאם הנפש צריכה יש לתת לה את מקומה היא זו שמביאה לסיפוק אמיתי ומונעת התקפי זלילה בהמשך.

שיטת האכילה הקשובה נגעה לי באופן אישי, הדרך הטובה ביותר להבין מה הגוף צריך היא להקשיב לו. כבר שנים רבות אני מתמודדת עם "התמכרות" לשוקולד. כיום, בגמר הקורס אני מרשה לעצמי להפסיק להגיד את המילה התמכרות ולהתחיל להבין שעשיתי הדבקות קוגניטיביות לשוקולד. היום כשאני אומרת "חייבת" – ברור לי שזהו לא המצב. אני מאמינה בלדת מקום לנפש ולחשקים הטבעיים. העבודה הכי קשה בעיניי במסע שכזה היא להבין מתי הגוף מסמן שהוא לא זקוק יותר לשפע המתוקים שאני מציפה אותו. כלומר, לדעת להפסיק גם ללא התראה של המוח. הדבר מתבטא אצלי בעיקר מול הטלוויזיה כי בזמן הסחות דעת התקשורת עם המוח לקויה מה שמביא לזלילה לא מודעת. ביום בו אנשים יצליחו ליישם את העובדה שהגוף דורש מזונות שונים בכמויות שונות ממה שאנחנו בפועל מספקים לו העולם יראה אחרת לגמרי. אנשים יהיו בריאים יותר, תעשיית המזון תייצר פחות מזון מתועש עקב חוסר הדרישה ואף הדבר יגרום לחברות להתעסק בפחות בפרסומים שקריים ובהכנסת אידיאל היופי לתודעה שלנו, ואולי אידיאל היופי אף ישתנה .

---

<sup>i</sup> <http://www.knesset.gov.il/committees/heb/material/data/yeled2012-07-16.pdf>

<sup>ii</sup> [https://42853d58-2103-4564-b50c-f70c57ea61d8.filesusr.com/ugd/7646dc\\_1434114e8fcf435fb67dddc6ffc1d94a.pdf](https://42853d58-2103-4564-b50c-f70c57ea61d8.filesusr.com/ugd/7646dc_1434114e8fcf435fb67dddc6ffc1d94a.pdf)

<sup>iii</sup> ["No seconds for you!" Exploring a sociocultural model of fat-talking in the presence of family involving restrictive/critical caregiver eating messages,.pdf](#)

<sup>iv</sup> <http://www.knesset.gov.il/committees/heb/material/data/yeled2012-07-16.pdf>

<sup>v</sup> <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12804329/>

<sup>vi</sup> <https://www.eatingdialog.com/child-obesity-c4dg>