

סמדר שיר  
+  
איור:  
לי-אור עצמון  
פרואין

הילדים אוכלים חטיפים מול המסכים?  
המתבגרים פושטים על המקור? סבתא שוב  
קנתה גלידה לנכדים? שחררו. בספר חדש, עושה  
הדיאטנית הקלינית הוותיקה איילת קלטר  
מהפכה של ממש במטבח המשפחתי ומסבירה למה  
הניסיון של הורים להקפיד על אוכל בריא או  
לשלוט בעודף המשקל של ילדיהם כל כך מזיק,  
ומה הסיבה שחוק "ממתק אחד ליום" לא עובד

# צאו להם מהצלחת

"ממיל צעיר טלי זוכרת את אמה מזוהרת אותה  
לא להשמין. בכל בוקר, לפני שהלכה לבית הספר  
הייתה האם סוקרת את הבת, בוחנת איך היא  
לבושה, ואם הכנדים היו צמודים מדי למעמקה  
הייתה אומרת, 'תבנימי את הבטן'. בארוחת הערב  
הייתה נודגת להסביר לה את ההבדל בין 'אוכל'  
מזין לאוכל משמין, מביטה באכזבה בצלחת שלה  
ולא מתאפקת ואומרת, 'את חייבת לשים לב למה  
את אוכלת'."

מתוך הספר: "לאכול לגדול לאהוב"

הורים רבים חושבים בטעות שמשקלו  
של הילד הוא עדות לכישלונם ההורי,  
אומרת איילת קלטר, דיאטנית  
קלינית מוסמכת ומחברת הספר. "הם  
משוכנעים שזה מעיד על ההורות שלהם. הורה לילד  
שמן חושב שהוא הורה מקולקל, שהוא הורה לא טוב,  
שהוא עושה משהו לא בסדר, ומוצף ברגשות אשמה.  
הורים רבים גם חוששים מאוד שמא הילד שלהם יהיה  
מושאל ללעג בבית הספר ובגן ואם גם הם עם עודף  
משקל, חורים שמא 'סבול' כפי שהם סבלו כשהיו  
בגילו. הלב יוצא לאמא שהייתה ילדה שמנה ורוצה





**"הבנתי שגם אני חוטאת בשמנופוביה, ושאיני לא מוכנה להמשיך להיות חלק מתעשיית הרזון". איילת קלטר | צילום: אביגיל עוזי**

"ידע זה כוח, השאלה היא איך מעבירים אותו. היום הרוב מועבר בהפחדות ואיומים. 'אם לא תאכל את זה וזה תהיה חולה' ו'אם לא תנקה את הצלחת יבוא שוטר'. משטרת תזונה בנוסח 'הכי חשוב לאכול ירקות' תהפוך אותם למאכל הכי שנוא". אבל באמת הכי חשוב לאכול ירקות, את כריאתנית בטח יודעת את זה. "גם ההורים בעלי האג'נדה הבריאותית הם תולדה של ההפרעה החברתית שכולנו שבוים בה, והם אלה שאומרים לילד 'אתה לא יודע מה טוב בשבילך, אני יודע מה טוב בשבילך'. טיפלי בכני זוג בריאותנים, הורים לשתי בנות שהם מגדירים כ'טובה ורעה'. הסברתי להם שאם בבית יש רק אוכל בריא, הם לא מכירים בקיומה של ה'רעה'. גם הורים צמחונים לא יכולים למנוע מבנם אוכל קרניבורי שהוא אוהב, הם צריכים להתחשב בו. מי שאחראי על רשימת הקניות יכול לשאול כל אחד מהם: 'הוא רוצה שיהיה בארון. כולם שותפים'. את מציעה לא להגביל בכלל את אכילת הממתקים?"

"צריך ליכוד שתפקיד ההורים לדאוג לאוכל בריא, טעים ומגוון בבית, לדאוג לחוויות אכילה מפנקות ומכילה ולא להטיל סנקציות על מאכלים. לא ממתק ביום וגם לא מותר ואסור. כאשר ההורים יאפשרו לילד להיות סקרן, להתנסות, לטעום ולגלות את האוכל, הוא ירצה להכיר את המגוון ולחקור אותו. הוא לא יחפש רק ממתקים כפי שנדמה לנו". "ממתק אחד ליום" נשמע הגיוני ומאוזן. "מי שמקציבים לו רק ממתק אחד ביום עלול להשלים את החסר במגירות הממתקים של חבריו. כשהילד הופך לנער הוא שואב את המקרר, באמצע הלילה הוא תוקע סטייק, אז מה? זה מה שהוא צריך עכשיו. לילדים שלי אמרתי משהו שנשמע רע, אבל העיקר הכוונה". מה אמרת להם?

"ש'יונים עדיף בבית, לא בפארק הלאומי'. תביאו הביתה את הסטייקים שלכם ואת החברות שלכם, אתם יכולים להביא לכאן הכל. בכך נתתי להם קיום וממשות, איפשרתי להם להיות נוכחים".

**"מדי ישימי מתייצבים הנכדים אצל סבתא שרית לארוחת צהריים, הבוללות מרק עם קוסקוס, מפרום, מטבוחה וציירשי... אצל סבתא שרית לא הופרים על הציונים, על השיעורים, הנכדים יושבים מול השולחן כמו נסיכים ואוכלים מה שהם רוצים ובמה שהם רוצים. ואחר כך סבתא מדליקה להם את הטלוויזיה ומגישה להם פירות, גלידה ועוגיות כעד. אבל לא בולם מרוצים. יאיר, אבא של שניים מהנכדים, מרגיש שסבתא שרית מקלקלת אותם".**

**מתוך הספר: "לאכול לגדול לאהוב"**

גם לי, כסבתא מרובת נכדים (חמסה) חמסה, לא מגלה כמה, הספר עשה בלבליה בראש. "איזה סוג של בלבליה?" שואלת קלטר (66), אם לשלושה וסבתא לשלושה, ובתגובה פורץ ממני מונולוג של התנצלויות ורגשות אשמה. אני יותר סבתא שמשותלולת ופחות סבתא שמבשלת. משתדלת להכין להם אוכל בריא, אבל

ואוכל כמו שהגוף מאותת לו. יהיו ילדים שיאכלו הרבה ויהיו ילדים שיאכלו מעט, יהיו ילדים שיאכלו כל חמש שעות, אבל כיוון שאנחנו באים עם סכמות ואמונות חיצוניות, לא מתוך כוונה רעה – אנחנו מנסים לכופף את הילד כדי שיהיה כמו שאנחנו מאמינים שילד צריך להיות. ברוב המקרים ההורים רוצים מה שטוב לילד, אבל מתוך רצון לעשות טוב, עושים רע". אבל אם נזכרם עם הרצונות של הילד, הוא יבחר לאכול רק ממתקים וחטיפים.

## בית שצריך לבקש בו רשות לאכול ממתק או שמסתירים את הממתקים והופכים אותם לחוויה דמונית, זה בית שהילדים שגדלים בו ירדפו אחרי ממתקים. כשתהיה בחירה, כשהיו גם ממתקים לצד מאכלים בריאים, הילדים לא יחפשו רק אותם כל הזמן

"ילד נולד עם יכולת טבעית לאזן את האכילה שלו. הצרות מתחילות להגבולות, אנחנו מתערבים. כשמתחילות ההגבלות, ההפחדות והמיונונים. הילד קולט כבר בגיל רך את אופי המשחק הזה ומשחק אותו. ילד הקשוב לגוף שלו לא צריך ולא רוצה לאכול כל הזמן ממתקים ושטויות. ילד שעושה זאת, חשוב להבין איזה משחק הוא מנהל מול הוריו, איזה גבולות שמו לו ומה אופי שפת האכילה בבית". מה נגלה בדרך כלל?

"בית שצריך לבקש בו רשות לאכול ממתק או שמסתירים את הממתקים והופכים אותם לחוויה דמונית, זה בית שהילדים שגדלים בו ירדפו אחרי הממתקים ולנו ההורים ייראה שזה כל מה שהם רוצים לאכול. אבל זה לא באמת כך. כאשר תהיה בחירה בבית, יהיו גבולות גמישים, יהיו גם ממתקים לצד מאכלים בריאים, תהיה שמחה סביב האכילה ולא ביקורת והפחדה. כאשר כל אלה יתקיימו הילדים לא יחפשו כל הזמן ממתקים". אחת מנכדותי לימדה אותי את קשת הצבעים שנהוגה בגן שלה. בצלחת אמור להיות מאכל מכל צבע.

שגם כותרת המשנה שלו, "שפת האכילה בין הורים לילדים ולא רק..." לא מרמזת על המהפך שיש בכוחו לחולל בכל בית בישראל. בבית, לא רק במטבח. "כבר הרבה שנים אני מסתובבת בתחושה שאנחנו חברה דפוקה בהפרעות אכילה ושואלת את עצמי איך אפשר להציל את הילדים", היא אומרת. "איך לגדל ילדים בלי שיצטרפו לתעשייה הזאת ולא ישנאו את הגוף שלהם מגיל שלוש ולא יפחדו לאכול מגיל ארבע. את הספר הזה היה לי קשה מאוד לכתוב מפני שאיך

לחסוך מהבת שלה את הסבל. הבעיה היא שבגלל זה הם הופכים מבלי לשים לב ל'שוטרי אוכל' ו'שוטרי ספורט' מסבירים לילד ש'אם רק יתאמץ' הוא יכול להצליח לרדת במשקל ולשמור עליו". וזה לא יכול לקרות?

"במרבית הפעמים הילד יחווה כישלון. יתרה מזו הוא גם ירגיש שלא מבינים אותו. שלא מבינים שהוא לא בוחזר להיות שמן ולא יכול 'לקחת את עצמו בדיים'. במצב כזה הילד מרגיש גם בושה ואשמה בגין משקלו וגם מרגיש שהוא מאכזב את הוריו. מה שמותיר אותו לבד".

איילת קלטר הייתה בכלל גורו להרזיה. בשנת 2000 היא כיהנה כיושבת ראש ודוברת "עתיד", עמותת הדיאטניות בישראל, במקביל לקליניקה פרטית משגשגת שבה טיפלה בכל ה'הו אנד הזו', כהגדרתה, עד שהבינה שמשוה דפוק בתעשיית עודפי השומן. בצעד מתריס, שלא עבר בשתיקה, החליטה לשנות כיוון, ונולדה מחדש. קלוריות ופחמימות – אאוט, כי חבל על המאמץ, דיאטות רק יגרמו לך לעלות במשקל.

את בעצם דיאטנית שמתנגדת לדיאטות? "כן. מפני שהבנתי שהאדם השמן לא בוחזר להיות שמן, הוא לא עושה דווקא, הוא לא נטול כוח רצון ולא עצלן". אז למה הוא שמן?

"עודף משקל זה גנטי, כמו שיש אנשים גבוהים ונמוכים ושחורים ולבנים ומתולתלים ובעלי שיער חלק. בן אדם נולד עם נטייה למשקל גוף מסוים. הבעיה היא שדווקא תעשיית הרזון והדיאטות תורמת להשמנה. במאבק האנסופי שלנו במשקל, אנחנו רק מעצימים את הבעיה. ההבנה הזאת כבר התחילה לחלחל אצלנו, אבל אנחנו עדיין רחוקים שנות אור מהמצב האידיאלי שמנתק את הקשר בין משקל לבין בריאות".

אבל "רזה זה בריא", מסבירים הרופאים. "וזה בפירוש לא נכון. אדם יכול להיות בריא ולא רזה. אני יכולה לאכול בריא ולעשות ספורט ועדיין להיות עם עודף משקל. זה לא שאני אומרת 'אללה, כואו נשמין בשמחה ובששון', ממש לא. אילו יכולתי להפוך את כולם לרזים, היה סבבה. כיוון שזה בלתי אפשרי, תפקידי לחשוב איך אני יכולה לעזור לכל אדם, עם נתוני הפתיחה שלו, להיות הכי בריא שאפשר, וזה בכלל לא תלוי משקל".

"ממתק אחד ביום, בשבת שניים, זה הכלל אצלנו, סיפורה מיקה, עורבת דין מוגבעתיים, אמא לשתיים. גם לי וגם לבן זוג חשוב שהאוכל בבית יהיה בריא, אבל אנחנו לא פנטזיים. לבן הכלל של ממתק אחד מאוד הגיוני בעיניי... אבל אז יום אחד, כשהגעתי מוקדם לקחת את גאיה מיום ההולדת של אחד הילדים מהגן, ראיתי אותה עומדת ליד שולחן הממתקים... היא אכלה בעשר דקות את מה שהיא אוכלת בבית בשבועיים".

**מתוך הספר: "לאכול לגדול לאהוב"**

על השולחן מונח ספר טרי, החמישי של קלטר, "לאכול לגדול לאהוב" (הוצאת אפיק),

צילום: שאטרסטוק



תנגישי את המסר להורים בלי שהם ירגישו אשמים? למה שהם יקשיבו לך?" דווקא ניסחת את זה בצורה פשוטה: "כולנו צריכים לאכול כדי לגדול". "נכון, אבל את הדבר הכי טבעי והכי בריא הרסו לנו מגיל צעיר. כבר בטיפת חלב מעירים לך אם את מניקה הרבה או מעט, אם הילד שמן או רזה. בעצם, כבר בהיריון מתחילים למרר לך את החיים. 'את שמנה מדי, את רזה מדי, עליית הרבה, לא עליית הרבה'. המשקל נכנס לחייו של התינוק עוד לפני שהוא נולד. "גם כהורים, אנחנו עורכים חקירות לגננת. אם הילד שמן, אנחנו מבקשים שלא תיתן לו תוספת, ואם הוא רזה אנחנו מבקשים שתפטם אותו. הרי מה הדבר הראשון שאנחנו שואלים את הילד שחוזר מהצהרון? 'מה אכלת היום'. לא עדיף לשאול עם מי הוא שיחק ואם היה לו כיף?" אז את טוענת שאסור להעיר לילדים על מה שהם אוכלים או לא אוכלים? "כל תינוק בא לעולם עם קודים טבעיים משלו לרעב ושובע







"ילד הקשוב  
לגוף שלו לא צריך ולא  
רוצה לאכול כל הזמן  
ממתקים ושטויות".  
חגיגת יום הולדת

בשבת בבוקר מפנקת אותם  
ב'חנוך, ובמרבית הארוחות  
שלנו המנה העיקרית היא  
שניצל.

"או מה?" היא שולחת  
אליי חיוך מרגיע, "תוציא  
את האף שלך מהצלחות של  
הנכדים ותסתכלי על ההבעה  
המבסוּטית שלהם. זה מה שהם אוהבים  
לאכול אצלך, עם הר של קטשופ, אז עופו  
על זה. מה הבעיה?"

ההורים שלהם, שמקפידים על אוכל בריא!  
בכת אחת מתעננות פניה. "אני מצטערת  
לאכול שבו הם מתעבים באכילה ובמשקלו  
של הילד, ככל שהם מקדימים להעיר או  
להגביל, כך הם מגדילים את סיכוייו של  
הילד לפתח התנהגויות אכילה לא בריאות,  
בולמוסי ולילה והשמנה".  
זה לא דווקא עניין של משקל, אלא של כל  
אבות המזון.

"כשאני מציעה לילד או לנכד יוגורט,  
גבינה ועגבנייה, והוא בכלל לא רוצה את  
הדברים האלה – אני נסחפת לעימותים  
ומריבות, שבהם אני בכלל לא רואה את  
הילד – אני רואה אותי. ההורות שלנו  
מנוהלת מתוך הפחדים שלנו, הצרכים  
שלנו, הרצונות והאמונות שלנו, ואנחנו  
מביאים אליה את כל הסוגיות הלא-פתורות  
שלנו בנושא האכילה, גם את הסבתא  
מהשואה שאספה קליפות של תפוחי אדמה.  
"כשאני אומרת 'אני רוצה שהילד יאכל  
רק בריא', אני באה מתוך הורות שאני  
קוראת לה הורות סמכותנית. יש בה קצת  
אלמנטים דיקטטוריים, 'אני יודעת מה  
טוב, אתה תעשה מה שאני אומרת, אני  
ההורה וכו'". ואז אני מאבדת את הילד, אני  
לא רואה אותו ולא קשובה לצרכיו".

מניסיוני, אפילו הסבתא הכי סבלנית,  
שמביימת הצגת תיאטרון בכל ארוחה,  
לא תצליח לשלוט באכילה של הנכד.  
"נכון. אם אני רוצה שהוא יגמור  
מהצלחת והוא לא רוצה הוא יגעל את  
הפה. אם אני רוצה שהוא יפסיק לאכול,  
כי החלטתי שהוא אכל יותר מדי, מה הוא  
יעשה? ימשיך לאכול ויעשה לי דווקא –

או ישלים את החסר בהיבט. סביב  
האוכל תתחיל, ביני לבין הילד, סוג  
של הורדת ידיים. רוב ההורים מנסים  
לשלוט באכילה ובגוף של הילד כיוון  
שכמעט כולנו מושפעים מהשפה  
השמנופובית, שמכונה גם השפה  
הדיאטטית-הבריאותנית. אני מודה  
שגם אני לא הייתי אמה ליברלית  
עם שני הבנים הגדולים. הייתי אמה  
מאוד בריאותנית, 'אני יודעת מה  
טוב, אתם תעשו מה שאני אומרת',  
מפני שגדלתי עם אמה שאמרה לי מה  
לאכול".

איך זה השפיע עלייך?

"אמא שלי פחדה שאהיה שמנה, היא  
כל הזמן אמרה לי 'אם תמשיכי לאכול  
המכנסים לא ייסגרו עלייך' וכאלה – ואני  
עשיתי אותו דבר לילדים שלי. לא ידעתי  
ולא שמתי לב שאני כל הזמן מחרבת להם.  
להורים יש צורך גדול לנסות למשטר את  
הגוף של הילד, כך שיהפוך לגוף שהיינו  
רוצים שיהיה לו. וכיוון שאנחנו רוצים  
שיהיה בריא, הוא צריך לאכול את מה  
שאנחנו מאמינים שהוא צריך לאכול".

אז מה מקומו של ההורה? הוא הרי אחראי  
למה שמוגש לילד על השולחן, והילד

## הורה לילד שמן חושב שהוא הורה מקולקל, שהוא עושה משהו לא בסדר. הלב יוצא לאמא שהייתה ילדה שמנה ורוצה לחסוך מבתה את הטבל שעברה. הבעיה היא שבגלל זה הם הופכים בלי לשים לב ל'שוטרי אוכל' ו'שוטרי ספורט'"

פוטנטיים כדי לגרום לו לפתוח את הפה?  
סליחה, יש ילדים שלא רעבים בבוקר,  
עובדה. זה כמו לכפות על הילד ללמוד  
משפטים כדי שבגיל 30 הוא ינטוש את  
המקצוע שהוא שונא.

"מה הכי חשוב לנו כהורים? מה שהילד  
יאכל או אופי הקשר שלנו איתו? בעיניי,  
הכי חשוב זה מערכת היחסים בינינו ולכן  
אני רוצה להיות קשובה אליו. כשהורה  
אומר לי: 'אי-אפשר להתחיל את היום בלי  
משהו בבטן', אני תוהה באוזניו איך בתו  
תוכל לספר לו שהיא נכשלה במבחן".

קלטר למדה תזונה בפקולטה לחקלאות  
ברחובות, התמחתה בתל השומר ופתחה  
קליניקה פרטית. "השם שלי רץ מפה לאוזן,  
עבדתי נות'סטופ וגיליתי שמשנה בעולם  
הדיאטות לא נכון. המטופלים שלי יורדים  
במשקל, איזה יופי, אבל עם הזמן הם מעלים  
יותר ממה שהורידו, ושוב נכנסים לתהליך  
של אקורדיון. בהתחלה הייתי בטוחה  
שאני לא מטפלת טובה. אחר כך חשבתי  
שהמטופלים שלי לא בסדר".

בגיל 35 היה לה "אירוע גב קשה. נפלתי  
כששיחקתי בכדור עם הבן שלי, עברתי  
ניתוח שהסתבך וגרר החלמה ארוכה. שנה  
שלמה שכבתי במיטה. הקליניקה נסגרה  
והיה לי המון זמן מחשבות. כשהזכרתי לעצמי  
ונרשמתי לתואר שני בתזונה, הבנתי שאני  
חייבת לחפש תשובות גם בעולם הנפש,  
ובבית הספר לעבודה סוציאלית איפשרו  
לי ללמוד הנחיית קבוצות.

"תיכננתי להתחיל דוקטורט ואיכשהו  
התגלגלתי לפילדלפיה, לכנס של  
'התנועה לקבלת השמן' שלפני 30 שנה  
עוד לא שמעו עליה בישראל. באיזשהו  
שלב המנחה ביקש מכולן לרקוד ואני –  
צעירה, חמודה ורוזנת – הייתי היחידה  
שלא קמה. כשנשאלתי למה, התלוננתי על  
ה'ג'ט'לג, אבל לא הבנתי מה קרה לי. החרר  
מלא בנשים גדולות, 100 קילו ויותר, וכולן  
רוקדות. האסימון נפל לי לאט".

מה הבנת?

"שליביתחון עצמי אין משקל. שאמנם  
אני צעירה וחמודה ורוזנת, אבל הסלף-  
אסטים שלי שואף לאפס. וזו הייתה נקודת  
המפנה שהתחילה את השינוי האישי  
והמקצועי שלי. חזרתי מהכנס עם מזוודה  
מלאה בספרים שיצאו נגד תורת התזונה  
שלמדתי בפקולטה לחקלאות".

אמור לאכול את זה, לא?

"ממש לא. אני יכולה להגיד לילד שלי:  
'אתה תאכל מה שהכנתי היום, ולא, אין  
אוכל אחר' וכך אגדל ילדים שהאכילה  
שלהם היא 'לעומתית' אליי. כלומר,  
ילדים שנלחמים בי או מרצים אותי. שתי  
האפשרויות מובילות לגניבות והסתרות.  
לא עדיף שהילדים יאכלו מה שטוב להם?  
את רוצה להפוך את שולחן האוכל למקום  
נחמד או לשרה קרב?"

אז לפתוח מסעדה? לחלק תפריטים  
לבחירה לילדים לפני כל ארוחה?

"אם הילד מעקם את האף למראה כל  
סוגי האוכל שכבר מונחים על השולחן את  
לא חייבת לקום ולהתחיל לבשל עבורו  
את מה שבא לו. זה בסדר להגיד לילד  
'מצטערת, זה מה שהכנתי, בוא נחפש  
במקרר משהו אחר'. מצד שני, אני לא  
אכריח אותו לאכול, אני אבין את הקושי,  
אני אגיד לו 'זה באמת מבאס'".

בכל בוקר הוויכוח ניצת מחדש. "מה  
אתם רוצים לאכול?" אני שואלת.

הבכורה אומרת "אני לא רעבה".  
אני רוצה להגיד לה, "בסדר  
גמור, את לא חייבת לאכול", אבל  
אז אני חושבת על כל השעות  
שמחכות לה עד ארוחת העשר,  
על המבחן באלגברה בשעה תשע  
ומשיבה, "בלי ארוחת בוקר, המוח  
שלך יפעל על ריק ולא תצליחי  
בבחינה".

מתוך הספר: "לאכול לגדול לאהוב"

למרכז שפת האכילה שקלטר  
מנהלת מביתה, בראש-העין, ובו  
עובדות גם התלמידות שלה, מגיעים  
הורים שמרגישים שהם עלולים לאבד  
את הילד בגלל מריבות על משקל והרגלי  
אכילה. "אני מטפלת בבעיות של ילדים,  
אבל כמעט ולא רואה ילדים, רק הורים.  
הבנתי שאם ההורים לא ישנו את שפת  
האכילה בבית, ההשתדלות של הילד לבדה  
לא תניב תוצאה".

והיא מרגימה. "נניח שאת אמא  
שמאמינה בחשיבותה של ארוחת הבוקר,  
ששוברת את צום הלילה, והילד שלך מסרב  
לאכול ארוחת בוקר. מה תעשי, תריבי  
איתו? תענישי אותו? תמציאי כל מיני

ומה גילית?

"שאני שוקלת אנשים ועוזרת להם  
לרדת במשקל כאילו המשקל הוא חוות  
הכל, כאילו המשקל יגדיר אם הם שווים או  
לא. הבנתי שגם אני חוטאת בשמנופוביה,  
אפליה על רקע משקל, ושאני לא מוכנה  
להמשיך להיות חלק מהתעשייה הזו.  
המטופלים עזבו, הקליניקה חטפה מכה,  
אבל זה לא גרם לי לעצור. הרגשתי שיש  
לי שליחות: להציל את השמנים מעצמם  
ולשנות את הגישה של אנשי המקצוע,  
במקום שנתעסק במה המטופל אוכל, נבדוק  
את מערכת היחסים שלו עם האוכל".

אפשר לנחש שבעמותת הדיאטניות לא  
התלהבו מזה.

"לא התלהבו? נלחמו בי. טענו שאני  
כורתת את הענף שעליו יושבת כל תורת  
התזונה, אבל משהו בתוכי לא ויתר. לפני  
עשר שנים הקמתי עם פרופ' זמיר הלפרין,  
מומחה לגסטרואנטרולוגיה, את עמותת  
'אדם ומלואו' למניעת אפליה על רקע  
משקל, ומתוך עבודת חקר משותפת פיתחנו  
מקצוע חדש – מטפלת בהתנהגויות אכילה,  
מקצוע שעוסק בראייה רבי-מערכתית של  
סוגיות אכילה, משקל וגוף ולא מתמקד  
בירידה במשקל. במסגרת העמותה עשיתי  
המונ'המון עבודה הסברתית, הייתי בכנסת,  
בוועדה לזכויות הילד ובוועדת הרווחה,  
ניהלתי בלוג, יזמתי סדרות טלוויזיה  
בנושא שמנופוביה ועשיתי כל מה שיכולתי  
כדי ליצור שינוי תודעתי. לצערי, אני לא  
יכולה לומר שהצלחתי להזניח הרבה".

ההתערבות ההורית בצלחת של הילד  
נובעת, לדבריה, מהקושי לשחרר אותו.  
"זה לא פשוט להורה לעכל את המחשבה  
שהילד הוא לא זרוע שלו. אוכל זה קשר,  
זה אהבה. אם נשנה את שפת האכילה שבין  
הורים לילדים נראה שיפור גם במערכות  
היחסים האחרות במשפחה".

את יכולה לתת טיפים לפיתוח שפת  
אכילה בריאה? יש הוראות הפעלה?

"נקודת המוצא היא הרצון שיהיה נעים  
בארוחה, שתהיה אווירה טובה. ארוחה  
משפחתית זה דבר נפלא, בתנאי שהיא לא  
כוללת עיניים ביקורתיות והערות כמו 'שב  
זקוף', 'תראה איך אתה אוכל'.

"בכל מקרה, אני ממליצה להורים לא  
להכניס את הילד לתוכנית לירידת משקל.  
לא לעקוב אחרי מה הוא אוכל מתי וכמה.  
לא לבייש אותו בגין משקלו. להבין שהילד  
שלהם צריך אותם מבינים, מקבלים, כדי  
שיוכל לשתף אותם בכך שצחקו עליו  
בכיתה מבלי שישפטו אותו או יגידו לו  
'אמרנו לך לא לאכול את משולש הפיצה'.

"להסביר לילד מה זו השמנה. שפעמים  
רבות זה ירושה מהם כי הנה, גם הם עם עודף  
משקל. שקיימת שונות טבעית במשקל,  
כפי שקיימת שונות בצבע עור, גובה או  
צבע עיניים. שהמשקל שלו לא אומר עליו  
איזה מין ילד הוא ומה האכילות שלו".

"שפת האכילה" שלך מבוססת על מתבון  
סודי?

"להפך, אני שואפת להכשיר כמה  
שיותר אנשי טיפול כדי שיטפלו אחרת  
בנושא ההשמנה. בבתי הספר לתזונה  
בישראל עדיין מלמדים בצורה שמרנית  
ואנכרוניסטית, וכתוצאה מכך גם  
הדורות החדשים הן, בעצם, דיאטניות  
של פעם. מצד שני, אני שומעת על עוד  
ועוד דיאטניות שמעתיקות אותן, וזה  
סימן טוב, לא?"

smadarshirs@gmail.com

צילום: שאטרטוק