

# מסיבות יום הולדת בריאות יותר בגני הילדים

מסיבות ימי הולדת לרוב משופעות במזונות בריאים פחות, בממתקים ובמשקאות קלים. ריבוי אירועים אלו מחייב רגישות וערנות של צוות הגן וההורים להרכב המזון המוגש בהם. עם זאת לא מומלץ לוותר לגמרי על כיבוד מתוק. רצוי ואפשר לערוך מסיבות בגן שבהן קיים איזון נכון בין כמות הממתקים לבין מזונות בריאים יותר. גישה זו תסייע לילדים לאמץ הרגלי אכילה בריאים יותר גם באירועים האחרים ובשגרה היום-יומית. יותר מרבע מהילדים בישראל סובלים מעודף משקל או מהשמנת יתר – מצב העלול להשפיע לרעה על בריאותם בטווח הקצר ולטווח הארוך. כמו כן הוא עלול להשפיע גם על מצבם הרגשי: דימוי עצמי נמוך וקשיים חברתיים. העובדה כי ילדים כיום חשופים מגיל צעיר מאוד לשפע מזונות מעובדים עתירי סוכר, נתרן ושומן טרנס ומשקאות ממותקים עשויה לפגוע ברכישת הרגלי אכילה בריאים.

## המלצות:

1. **הצבת הילד במרכז ולא הכיבוד**: לתכנן במדויק את הפעילות ולהפוך אותה לעיקר המסיבה. מומלץ לקיים הפעלות הכוללות פעילות גופנית כגון: ריקודים ומשחקים.
2. **איזון בין סוגי המזון**: הגשת עוגה חגיגית כסמל החגיגה ולצידה כיבוד בריא כגון: פרות וירקות חתוכים, כריכונים מלחם מלא, "שיפודי פרות", מפינס ירקות או פשטידות וכד.
3. **משקאות**: ויתור מוחלט על משקאות ממותקים והחלפתם במים.
4. **מתנות**: בגנים רבים נהוג לחלק לילדים בסוף האירוע שקית הפתעות הכוללת ממתקים. יש להחליף את השקית במתנה אחת גדולה שהילד מביא לגן לטובת כל הילדים, או לחלק שקיות של פרות, צעצועים קטנים, חוברות צביעה וצבעים וכד'.

**עירית ליבנה המפקחת על הבריאות במשרד החינוך** מדגישה כי טיפוח הרגלי אכילה בריאים יותר ופעילות גופנית בגן תורמים לאימוץ הרגלים המלווים את הילדים בהמשך חייהם, ומביאים להתפתחות גופנית ונפשית בריאה יותר. לדבריה, "לצוות הגן ולהורים תפקיד חשוב בקידום הרגלי אכילה הן בשגרה והן באירועים מיוחדים כגון ימי הולדת."

