קטע ג': (10 נק' בסה"כ)

כ-30% מהנערות הישראליות בגילי 12 - 16 עושות דיאטה, כי נראה להן שהן שמנות.

במחקר שערך ארגון הבריאות העולמי נמצא, כי אחוז הנערות הישראליות שעושות דיאטה הוא בין הגבוהים ביותר בעולם. לעומת זאת, אחוז הנערות העוסקות בפעילויות ספורט בישראל הוא הנמוך בעולם. הנערות מושפעות מִסרטים, מִסדָרות-טלוויזיה ומפרסומות שבהם משתתפות שחקניות ודוגמניות רזות במיוחד. השפעה זו עלולה להוביל להפרעות אכילה ולמחלות שונות.

ד"ר אורית חמיאל מבית החולים 'שיבא' אומרת, שילדים וילדות בריאים לא צריכים לעשות דיאטה, גם אם הם שמנים. ילד שהתזונה (אוכל) שלו לא מכילה את כל המרכיבים החשובים, עלול לסבול מבעיות גדילה והתפתחות.

כדי להתמודד עם הבעיה, מומלץ להורים לא לדבר בנוכחות ילדיהם על בעיות עודף משקל, גם שלהם וגם של הילדים. ילדים קולטים ומבינים מתי אדם מבוגר אינו מרוצה ממראה הגוף שלו. נוסף לכך, הורים צריכים לחשוב אילו מחמאות הם נותנים לילדים. האם הם מחמיאים לילדים רק על יופיים או גם על כך שהם חכמים, מצחיקים וחברותיים? האם ההורים נותנים לילדיהם הרגשה שאפשר לדבר איתם על כל נושא, ומעודדים אותם לעסוק בספורט?

חשוב מאוד ללמד את הילדים לאכול כשהם רעבים, ולהפסיק לאכול כשהם שבעים. אין להכריח אותם לאכול כאשר הם אינם רוצים.

תרגיל: ענו על השאלות לפי הקטע:

1. בשורה 2 כתוב: "במחקר שערך ארגון הבריאות העולמי". (3 נק')

א. מה נמצא במחקר? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ב. איך אפשר להסביר את התופעה? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ג. מדוע התופעה חמורה? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. בשורה 6 כתוב: "...ילדים וילדות בריאים לא צריכים לעשות דיאטה" (5 נק')

א. למה? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ב. איך מומלץ למנוע ולטפל בבעיה? – פרטו.

\* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. כתבו שם מתאים לקטע. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (2 נק')