

סבתא בישלה דייסה

לא



איילת שטרסטרט

דמותה של "סבתא בישלה דייסה", בעלת השיער הלבן הכרוך סביב ראשה, ודמותו של סבא אליעזר והגור רחוקות מרחק רב מדמותם של הסבתא והסבא המודרניים. הסבתא והסבא הנכחיים שונים לא רק במראם, אלא גם באופן התנהלותם: הם גולשים באינטרנט, פעילים בפייסבוק, לעתים עובדים או לומדים או פעילים חברתית ועדיין, בדגש על האינדיבידואליזם, הם נוכחים במידה כזו או אחרת כחיי נכדיהם. בעידן של שפע מידע ומודעות לתזונה נכונה ומנגד שפע הקלוריות והמוזנות הלא בריאים, אני נתקלת בעבודתי בקונפליקטים שקשורים בפן התזונתי וההתנהגותי על רקע "הסבתאות המודרנית" אל מול "הסבתאות המסורתית" במשולש הורים-סבים

איזו סבתא יש לכם בבית: כזו שנותנת לילדים ממתקים בלי הבחנה, או כזו שמתלוננת שאתם לא מחנכים את הילדים לתזונה נכונה? לא תאמינו, אבל יש שיטה אחת שמטפלת בכל סוגי הסבתות



וסבתות נכדים. על המצבים המורכבים וכיצד ניתן לגשר על פערים ומסרים סותרים בנושא תזונת נכדים בכתבה הבאה.

כשסבא וסבתא קוראים תכנים העוסקים בתזונה נכונה או לומדים בקורסים את הנושא, חשוב להם שנכדיהם יאכלו אוכל בריא ושמסקלם יהיה תקין. לעתים קרובות הם עצמם מקפידים על אורח חיים בריא, תזונה בריאה ופעילות גופנית או נמצאים בתהליך דיאטה לירידה במשקל.

כשגם ההורים מתנהלים באופן דומה ומנהלים בית בריא, כולם מרוצים. אך כשההורים מסיבות שונות מקפידים פחות על ענייני תזונה ובריאות עם ילדיהם – לא כפי שהסבתא למשל הייתה רוצה – נוצרים קונפליקטים. משפטים מוכרים הם "לא אכפת לה/להם (הבת/הכלה/ההורים) מהתזונה של הילדים", "זה נורא מה שהם אוכלים, כל היום ממתקים, לא ירקות, לא פירות, שום דבר מזין". לעתים הסבתות יוזמות מהלך ומגיעות ליעוץ עם הנכדים. כשסבא או סבתא מעריים להורים על אורח החיים והרגלי האכילה בביתם, הערות לא תמיד מתקבלות בכרחה ונחוצות כביקורת שאינה לגיטימית וכתערבות בחינוך הילדים ובתחום האחריות של ההורים.

מאידך, הסבתא והסבא ה"מסורתיים", המפנקים באוכל ובדברי מתיקה, מגיעים לביקור ומביאים איתם ממתקים וחטיפים שרחוקים מלעמוד בכל קריטריון תזונתי בריאותי או מביאים עימם מנות מזון כמו נקניקיות וצ'יפס למגינת לבם של ההורים ולשמחתם של הנכדים. כשיש התנגשות בין הורים שמקפידים על רכיבי המזון ותוספי המזון בתזונת ילדיהם לסבא וסבתא שלא נחשפו לנזקי שומן הטרנס, הנתרן הגבוה והמשקאות הקלים, נשמעות מצד ההורים טענות כמו "הם הורסים את הילדים", "אנחנו מסבירים ומבקשים ממנה (מסבתא) והיא לא קולטת ומביאה שוב ושוב את אותו מזון מזיק", ומצד הסבתא: "מה הם רוצים? פעם בכמה זמן ממתק טון – לא יקרה כלום, למה הם לא נותנים לי לפנק קצת את הנכדים? ממש מגזימים. זה ילדים...". רגישות מיוחדת אני מזהה בעיקר בקרב אמהות וזוגות צעירים עם תינוקות בכורים, שמקפידים על כל הנחיה תזונתית כדי לתת התחלה בריאה לילדם וכועסים על סבא וסבתא כשהם נותנים לנכד לטעום מזון שאינו

מוגדר בריא, עד כדי מריבות ועימותים חריפים ואפילו הימנעות מביקורים בביתם.

כשסבתא זוללת

כשאחד הנכדים סובל מהשמנת יתר יש פוטנציאל לאינספור סיטואציות מורכבות, למשל, אם ביתם של סבא וסבתא מלא בפיתויים, אם האירוח של כלל המשפחה כולל כמויות מזון ומגוון מזונות מוגזמים שהילד מתקשה לעמוד בפניהם או אם יחסי ההאכלה בעבר בין הסבתא לאמא היו

חשוב לשמור על הגבולות בין מעורבות להתערבות. אם יש חוקים וכללים בבית ההורים בתחום תזונת המשפחה שההורים שומרים עליהם וחשוב להם לקיים – מתן ממתקים בכמות או מסוג שלא מקובל על ההורים הוא בעייתי

בעייתיים ואינם פתורים והן מתוכחות על הדרך הנכונה להתנהל עם הילד.

גם כשהנכדים לא אוכלים טוב, בין שמסקלם נמוך ובין שמסקלם תקין אך הם נמנעים מלאכול ירקות, פירות ומזון מזין, אפשר למצוא שלל התנהגויות שיכולות לגרום מתח סביב הנושא. למשל, סבתא



וסבא שמפנים אצבע מאשימה להורים שאינם משקיעים/נמצאים/מזוהרים או סבתא שבפועל לוקחת על עצמה את התפקיד לגרום לנכד לאכול בריא ומנגד הורים שחווים את ההתערבות כחוררנית ולא לגיטימית.

לא רק בישראל, גם ב"כפר הגלובלי" נמצא שלסבים ולסבתות תפקיד בסוציאליזציה של נכדיהם בתחום התזונה. אמנם יש מעט מחקרים שנערכו, אך ממצאיהם מעניינים: במחקר בריטי שפורסם בשנת 2014 והסתמך על דיווחים של סבים וסבתות נמצא שהם משתמשים יותר במזון לווסת רגשות של הנכדים. כמו כן הם נוטים להגבלת מזון יותר מהורים.

במחקר שנערך בערים בסין ובדק דינמיקות בזמן ארוחות משפחתיות במשפחות עם שלושה דורות נמצא כי הסבים והסבתות מדגישים הרבה יותר את חשיבות סיום הצלחת ההורים ליברליים יותר. גם בסין הפערים הם מקור למתח ולקונפליקט – במשפחות שבהן מתגוררים שלושה דורות יחד יש השפעה דומיננטית של הסבים והסבתות בעיצוב התנהגות האכילה של הנכדים, למשל, מתוך אמונה שהשמנה בגיל צעיר קשורה בתזונה טובה ובגדילה לגובה: מחקר מעניין וראשון מסוגו מצא קשר בין השמנת סבים/סבתות ובין השמנת נכדיהם ללא קשר להשמנת ההורים. המחקר עוסק בהשמנת סבים וסבתות כגורם סיכון להשמנת נכדים.

מה עושים?

קודם כל כהורים חשוב להבין ולהוקיר את העובדה שסבתא וסבא הם דמויות מרכזיות בחיי הילדים: הם רוצים בטובתם ומבחינה פסיכולוגית ורגשית מספקים קשר משמעותי והרגשת שייכות וביטחון לילדים. כמו כן נכדים הם מקור הנאה לסבא וסבתא, שרוצים מצדם להעניק אהבה ולפנק. לאוכל בין השאר משמעות רגשית שלא ניתן לנתק וסבים וסבתות מביעים אהבה וראגה באמצעות אוכל.

סבא וסבתא לא אמורים לחנך כפי שהיו צריכים לעשות כהורים ולכן הרצון לפנק בלי הצורך לחנך מתבטא גם כמתן ממתקים וחטיפים האהובים על הילדים. לעתים מקור ההתנהגות בחוסר ידע ונדרשים הסברים להעלאת המודעות להשלכות של מזונות מסוימים על בריאות הנכדים. הורים שנעזרים בסבים וסבתות בגידול הילדים צריכים להביא בחשבון מראש שהלקם הפעיל בטיפול בילדים נוגע גם לתזונתם

ולשוחח על כך מבעוד מועד. ומצד הסבים והסבתות – חשוב לשמור על הגבולות בין מעורבות להתערבות. אם יש חוקים וכללים בבית ההורים בתחום תזונת המשפחה שההורים שומרים עליהם וחשוב להם לקיים – מתן ממתקים בכמות או מסוג שלא מקובל על ההורים הוא בעייתי. כנ"ל לגבי התערבות בכללים ובמסרים החינוכיים של ההורים בהקשר לתזונת הילדים – אפשר להציע נקודת מבט שונה אך האחריות היא של ההורים. הערות או התערבות בפועל, המנוגדות לתפיסה של ההורים, הן כניסה למרחב שבאחריותם. פינוק יכול להיות לאו דווקא חטיף או ממתק או ארוחה ברשת מזון מהיר. אם מחפשים פינוק חומרי, אפשר

ולשוחח על כך מבעוד מועד. ומצד הסבים והסבתות – חשוב לשמור על הגבולות בין מעורבות להתערבות. אם יש חוקים וכללים בבית ההורים בתחום תזונת המשפחה שההורים שומרים עליהם וחשוב להם לקיים – מתן ממתקים בכמות או מסוג שלא מקובל על ההורים הוא בעייתי. כנ"ל לגבי התערבות בכללים ובמסרים החינוכיים של ההורים בהקשר לתזונת הילדים – אפשר להציע נקודת מבט שונה אך האחריות היא של ההורים. הערות או התערבות בפועל, המנוגדות לתפיסה של ההורים, הן כניסה למרחב שבאחריותם. פינוק יכול להיות לאו דווקא חטיף או ממתק או ארוחה ברשת מזון מהיר. אם מחפשים פינוק חומרי, אפשר

לפנק במתנות קטנות באותו כסום שעולה חטיף. עם זאת בבית של סבא וסבתא יש חוקים וכללים שונים. כדאי להורים לתת בגבול הטעם הטוב לגיטימציה למזון או למשקה שבבית אינם קיימים. בצורה כזו לא ייווצר מצב שהילדים יפנו לסבים כדי לקבל דברים שהורים לא מרשים או שסבים יקראו לנכדים כדי לתת ממתק בסתר. בכל מקרה שיחה פתוחה ותיאום ציפיות יכולים לסלול את הדרך למערכת יחסים טובה בין שלושת הדורות גם בתחום התזונה והרגלי האכילה.

הכותבת היא דיאטנית קלינית מומחית לתזונת ילדים, חברת עמותת עתיד.