



בטיה שרהבני
תזונאית קלינית
בראייה משפחתית

עֶשֶׂר הַדְּבָרוֹת לַאֲכִילָה בְּרִיאָה בְּבֵית

התמקדו בסגנון האכילה ובהתארגנות סביבה אֶכְלוּ בשעות קבועות, ללא מסכים וליד שולחן האוכל. שאפו לכמה שיותר ארוחות משפחתיות.

דאגו למבחר מזונות בריאים וזמינים בארוחות הגבילו קנייה וזמינות של מזונות שאינם בריאים לכל המשפחה בלי קשר למשקל הגוף.

צאו מדי פעם יחד כל המשפחה לבילוי מתוק (גלידה, עוגה) ותיהנו.

תנועה ופעילות עודדו פעילות גופנית נעימה כחלק משגרה בריאה של חיזוק הגוף ולא למטרת "שריפת קלוריות". רקדו יחד לצלילי שיר אהוב. הגבילו את שעות המסכים.

תנו דוגמה אישית מתונה לאכילה בריאה הימנעו מדיאטה ומהתנהגויות קיצוניות כמו ויתור על ארוחות או צום.

עודדו את הילדים "איזה יופי שהצלחת שלך צבעונית", "כמה נעים לי לאכול איתכם בלי שתתעסקו עם המסכים באמצע האוכל."

החמיאו והדגישו את החיובי אמרו "איזה סלט טעים הכנת!", במקום "אתה אף פעם לא טועם ירקות".

הימנעו מהערות הקשורות במשקל של בני המשפחה העדיפו "איזה יופי התאמת בין החולצה למכנסיים" במקום "איזה יופי, כמה רזית!".

אהבו את הילדים ללא תנאי וללא התניה של משקל ודאגו שידעו זאת.

תנו לגיטימציה לכל רגש שעולה, הקשיבו והובילו.

בטיה שרהבני - תזונאית קלינית בראייה משפחתית M.sc

 | batya496@gmail.com | www.batya-shaharabany.com | 052-8752787