



הכל אני יכול בחופש הגדול

בין צפייה בטלוויזיה לבילוי על שפת הים, כדאי לדאוג גם שהילדים יעסקו בפעילות גופנית

חופשה פעילה

מכון כושר לילדים

רשת מועדוני הכושר Go Active מפעיי לה תוכנית אימונים לילדים. ברשת מגויים כ-1,000 ילדים ובני נוער בגילי 6-18. לא חרונה סיימה הרשת את בנייתה של תוכנית אימונים ששמה "Go Junior", שמתאימה לבני 8-13. במסגרת התוכנית נכנסים הילדים למשטר אימונים בקבוצות של עד 15 משתתפים.

באימונים מועברים תכנים מקצועיים, הכר ללים אימוני כושר לשריפת קלוריות, חיזוק שרירים, יציבה נכונה והרבה כיף בשיי לוב אביזרים מיוחדים היוצרים חוויה באימון לילדים. ככל חודשיים מתקיימים מפגשים פרטניים, שבהם יבוצע מעקב אחר הרגלי החיים של הילד ודיאטנית קלינית תעניק המלצות מעשיות בנושאי תזונה. המחיר: 285 שקלים לחודש.

ברשת הולמס פלייס מוצע מחנה אימון נים לקיץ המתאים לגילי 12-15, והוא כולל אימוני כושר וליווי צמוד של דיאטנית. בין השאר עוברים על אימוני כוח, סבולת לב ושריפת שומנים. המחיר הוא 600 שקלים למגויים או 800 שקלים לחיצוניים. משך מחנה האימונים: 6 שבועות, פעמיים בשבוע. כמו כן, מציעה רשת הולמס פלייס אימון TRX KIDS. מדובר בסדנה של 8 מפגשים לילדים בני 7-13 בעלות של 160 שקלים לחודש.

גחה של מבוגר שמוסמך לאמן ילדים. זאת משום שילדים לעיתים נוטים להגויים מבחינת הקצב והעומס. הם לא יודעים להעריך נכון את היכולת שלהם.

בכל מקרה, לפני שמתחילים לרוץ צריך לבצע תרגילי חיזוק לשרירי הליבה והרגליים, בעיקר כדי לאפשר לגוף לעמוד בעומס הריצה שמופעל על מערכת השרירים והשלד.

באדיבות ענת תבור, יו"ר פורום תזונת ילדים בעמותת הדיאטנים בישראל, אורי סלע, הבעלים והמנהל המקצועי של עולם המים, אבי סויסה, מנכ"ל טריאתלון וקבוצת הריצה לילדים run4 fun kids ברעות

מסגרת כיפית לילדים, כך שירצו מיוזמתם לעשות פעילות גופנית. אין צורך לבחור בפעילות ששורפת הכי הרבה קלוריות. אפשר לשחק שעה כדורגל עם חברים או לשחק תופסת.

הקיץ הוא התקופה הטובה ביותר ללמוד שחייה, להתאמן ולשפר את היכולת.

ילדים שטרם למדו לשחות כדאי לקנות סנפירים, משקפת ובגנה. מצופים לא מאפשרים לסגור את הידיים והם מגבילים את התנועה.

ריצה היא פעילות מומלצת גם לילדים. שם המשחק והמפתח להצלחה הוא התמדה. יש להשקיע לפחות שלוש שעות בשבוע עם הש

היאלי יעקביהנדלסמן

בילוי על שפת הים או בלונה פארק, ילדים נוהגים לאכול יותר בחופש הגדול ולצרוך קלוריות יתרות. כך קורה שהקטנים פורקים במהלך החופשה כל עול גם על הצלחת.

אספנו עבורכם, ההורים, כמה עצות אשר יסייעו לכם וילדיכם לשמור על גודתם ועל בריאותם במהלך חודשי הקיץ:

בעיקר לילדים עם נטייה לעודף משקל חשוב לשמור על מסגרת של ארוחות קבר עות. ולא, הם עלולים להתעורר מאוחר בבוקר, לרחות את ארוחת הצהריים ולאכול חטיפים.

מומלץ שלא להסתמך על האוכל שמוגש בקייטנות, בדרך כלל אוכלים שם להמנייה עם שוקולד ושותים מיץ. ההורים צריכים לדאוג שהילדים לא ייצאו רעבים מהבית. עדיף שהילדים יאכלו משהו בבית לפני שהם יוצאים, אפילו אם זה משהו קטן. כך הם לא יגיעו למצב שבארוחת עשר הם מורעבים - ויאכלו פחות בקייטנה עצמה.

ילדים אוהבים ממתקים ואין למנוע אותם מהם, שכן זה עלול להיגמר בכבי ובתסכול. עם זאת, יש להגביל את הכמות ולהגדיר לילדים את הכללים. למשל, אוכלים חטיפי או ממתק בין הארוחות ולא לפני האוכל.

זה עדיף על פני כל ממתק. אפשר להתחבך ירקות בצורה כיפית: יותר כיף לאכול מקלות גזר או עגבניות שרי מאשר גזר ועגבנייה שלמים.

מוותר לאכול חטיפים, אך כדאי לבחור כאלה שקרובים יותר למצב הטבעי. עדיף ארטיק המבווס על פרי מגלדה המלאה בסוכר ובשוקולד. אם בכל זאת בוחרים בגלידה מתוקה מסוג זה, עדיף בכמות קטנה כגון מיני שלגון.

פעילות גופנית חשובה מאוד גם לילדים וכדאי לעסוק בה שעה בכל יום. עדיף ליצור



צילומים: אורון מעיין, אבי סויסה ויואב צורף

בין וביבשה. פעילויות לילדים בקיץ