

מטלת כתיבה ממוזגת (על פי שני טקסטים)

לפניכם שני טקסטים. קראו אותם וכתבו סקירה ממוזגת על פי ההנחיות במטלת המיוזג שאחריהם.

טקסט 1

תרד הנעורים *

מאת שושנה חן

אירית, אם לשלושה מגבעתיים, לא ידעה מה "נפל" עליה לפני חצי שנה, כשגל, בתה הבכורה, הודיעה שהיא צמחונית. "בתחילה היא סירבה לאכול עוף בצורתו המקורית, כי היה לה קשה לחשוב שהוא היה חי, מהר מאוד צורפו הדגים, ואז גם שניצל וקציצות", היא משחזרת. "מדובר בילדה שאוכלת בשר, מבית שאוכל בשר. צד אחד ארגנטינאי, השני עושה על האש בלי סוף. אין אף מודל צמחוני בסביבה. אנחנו אפילו לא מגדלים בעלי חיים. כולם הגיבו בהפתעה: 'מה קרה לך? מה אכפת לך פתאום גורלם של העופות והדגים?'"

5 ואכן, המעבר לטבעונות או לצמחונות צובר תאוצה בקרב בני הנוער בישראל. בסקר שנערך השבוע עבור "ממון" בקרב 420 בני נוער בגילים 14-18, נמצא שכ-18% מהם הגדירו עצמם כצמחונים או טבעונים, יותר מבכל סקר בעבר. לפי הסקר, הבנות מובילות – כרבע מהן הגדירו את עצמן צמחוניות או טבעוניות (17.6% צמחוניות ו-6.1% טבעוניות). בקרב הבנים מדובר בכ-9% (מהם 6.7% צמחונים ו-2.2% טבעונים), קרוב לשיעור באוכלוסייה הכללית. שיעור הצמחונים בין בני הנוער הוא 13.1%, ושיעור הטבעונים – 4.8%.

10 מהם הקשיים שאיתם מתמודדים בני הנוער ומשפחותיהם במעבר לתזונה ללא בשר? כשנער או נערה הופכים לצמחונים או לטבעונים, משפחות רבות נקרות בעימותים פנימיים. שירלי קליין, מטפלת משפחתית וזוגית מוסמכת ומומחית לנוער, מספרת שבעבר נתקלה בכך לעיתים נדירות, אך בשנתיים האחרונות, מקרה כזה מגיע כל חודשיים. "ילד מתון יגיד, 'אתם תמשיכו רגיל, אני אוכל צמחוני'. אבל גם אז צריך לשנות תפריט ונוצרות מחלוקות. גם לא כולם יכולים להרשות לעצמם לקנות חלב סויה ונבטים. הקיצוניים אומרים

15 להורים: 'נגעתם בבשר? אתם לא יכולים להכין לי אוכל', או 'אני לא רוצה לראות נקניק במקרר'. לאחרונה הגיעה אלי נערה בת 12 בלוויית הוריה, שאחרי תוכנית בטלוויזיה על שחיטת בקר, החליטה שהיא לא אוכלת בעלי חיים, גייסה את אחותה בת ה-9 ואחיה בן ה-6 למאבק כוחני בהורים, ודרשה לא להכניס הביתה מוצרי בשר ודגים. במקרה אחר, נער בן 14 דרש מהוריו להוציא את הבשר מהבית, ומכיוון שלא הצליח לשכנע אותם לעשות כן, החליט על דעת עצמו להשליך לפח האשפה את כל הבשר שמצא במקרר".

20 לדברי קליין, "לאבות הרבה יותר קשה לקבל את זה שהילד מתנזר מבשר. עבורם תרבות המנגל – לשים בשר טוב על האש, הנפנוף – הם חלק ממהות הגבר הישראלי. נשמע להם ממש רע לשים על האש כרובית". אך הוצאת מוצרים מן החי מהתפריט היומי קשה גם לבני הנוער עצמם. מאיה בת ה-16 מקריית אונו מספרת שהיה לה קשה במיוחד להיפרד מהחביתות. "לפני שנה וחודשיים הגעתי לטבעונות מסיבות אידיאולוגיות,

25 אחרי אחותי הגדולה. מאוד אהבתי מוצרים מהחי, ביצים אכלתי כל יום, וגם קשה בלי עוגות ועם הצורך לבדוק רכיבים בכל מוצר". להלי, בת 17 מתל אביב, לעומת זאת, מספרת שהתקשתה להיפרד דווקא מהשוקולד. "הייתי ממש מכורה, גם היום, אבל עכשיו זה רק שוקולד מריר שאינו מכיל חלב".

"לפעמים גם התגובות מהסביבה קשות", מוסיפה להלי. "בהתחלה לאנשים יש הרבה מה לומר נגד. נולדנו לאכול בשר, זאת גורמת לעצמך להיות חלשה, ויש כאלה שזורקים לך בכוונה שמות של נקניקים או בשר, רק כדי להרגיז". גם בילוי משותף הופך למסובך יותר. "כשהחברה מתארגנים לבלות על חוף הים ולבשל בשר בפּוּיקָה⁽¹⁾ ליד המדורה, אני צריכה לזכור להביא לעצמי אוכל מהבית". למרות זאת, להלי שלמה עם הטבעונות שלה. היא מסבירה שעם הזמן לומדים להתעלם מהערות מעליבות או מתגובות לא ענייניות. "היום החברים שלי מקבלים אותי כמו שאני וממש לא אכפת להם מה אני אוכלת ומה אני לא אוכלת".

מה קורה לבני הנוער? מדוע יותר ויותר נערים ונערות מחליטים להפוך לצמחונים או לטבעונים? בניגוד למה שקורה אצל מבוגרים, שם לרוב הסיבה בריאותית, מתבגרים רבים נרתעים מגרימת סבל לחיות. "אני לא מסוגלת לחשוב שיש אוכלוסייה שאני פוגעת בה. אני לא חושבת שהן חיות כדי להירצח", אומרת יעל, בת 15 ממודיעין, שהחלה להיות צמחונית בכיתה ז', והקיץ הפכה לטבעונית. לדברי קליין, "גם טל גלבו, זוכת תוכנית הריאליטי 'האח הגדול', השפיעה מאוד על ילדים ונוער. הילדים מפתחים את המוסריות בגיל ההתבגרות. זו תחושה של 'אני ואתה נשנה את העולם'".

נוסף לכך, ארגונים שונים הפועלים למען זכויות בעלי החיים, כדוגמת החזית לשחרור בעלי החיים שבו החלה את פעילותה טל גלבו, מפיצים את מְשָׁנָתם בקרב הציבור הרחב בכלל ובקרב בני הנוער בפרט באמצעות פעילויות חינוכיות והסברתיות שונות. עמותת אנונימוס⁽²⁾, למשל, מעבירה סדנאות בנושא זכויות בעלי החיים לתנועות נוער ואף מציעה הדרכות למורים ופעילויות בבתי הספר. כמוֹכֵן, מסייעת העמותה לצעירים שהחליטו על השינוי להתמיד בו באמצעות סדנאות להורים לבני נוער שהפכו לטבעונים. מטרת הסדנאות האלה לתת מענה לחשש הבריאותי של ההורים ולאתגרים בדינמיקה המשפחתית.

גם לרשתות החברתיות השפעה גדולה. לאחרונה השיקה עלית את חטיף השוקולד החדש שלה ג'אקס בשלושה טעמים ברשתות החברתיות, וקיבלה פניות מרובות מטבעונים, שאחד משלושת הטעמים מתאים להם. "הייתה ברשת חגיגה שלא חשבנו עליה", אומר איש השיווק, יניב ויצמן, שהיה מעורב בהשקה. "קהל צעיר הוא חיית רשת, יותר שיתופי ומוציא בה אמוציות. הטבעונים והצמחונים קיצוניים יותר בתחום הזה".

ב"סופר־פארם יאנג", קהילת הצעירות של רשת הסופר פארם בפייסבוק, הפיקו לאחרונה סדרת סרטונים על תזונה. אחד הסרטונים שבהם מדבר הדיאטן, אודי ברקן, על צמחונות ועל טבעונות קיבל ברשת עשרות אלפי צפיות, וגם שאלות רבות מנערות, חלקן קשות. "אני מאיה, בת 16.9, צמחונית. אני חיה בפנימייה, יש חדר אוכל, ואני לא ממש קובעת מה אני אוכלת. מה אני יכולה לאכול בין הארוחות שהוא בריא?", שאלה מאיה. אך הפוסט המדאיג ביותר היה: "סופר פארם יאנג, הצילו! חברה שלי בתת־משקל (39 קילו ואמורה לשקול 50), אוכלת אוכל טבעי והיא צמחונית. שכנעתי אותה לעלות קצת במשקל. יש לכם משהו לפתיחת תיאבון? ובשבילי אני מחפשת משהו שקצת ידכא אותי".

האם זה חלוש בלהות לתנובה, שטראוס, טירת צבי, זוגלובק, ושאר יצרני הבשר והחלב? ויצמן חושב שאנחנו עדיין לא שם. לדבריו, "יש שיח, אבל בכל פעם יש טרנד חדש שמציב אתגר למשווקים, וזה האתגר הבא. כשאתה נדחק לפינה, זה מאלץ אותך לחשוב מחוץ לקופסה ולהגות דברים חדשים. כשההיקף יגדל עוד יותר, נראה יותר פיתוחים, כפי שקרה למוצרים ללא סוכר או ללא גלוקוז". גם עדי כהן מרשת טיב טעם אומר: "היצרנים הגדולים עוד לא במשחק, ורובם יצרנים קטנים שפחות יכולים להשקיע בנראות ובפיתוח". כהן מסכים עם החלטתה של רשת ויקטורי, בראשות אייל רביד, להגביר את הכניסה למוצרי בריאות ובעיקר כאלה המתאימים לצמחונים ולטבעונים. גם בטיב טעם מגבירים כעת יבוא של מוצרים כגון אלה.

(1) פויקה הוא כלי בישול מברזל המתאים לבישול על אש פתוחה בתנאי שטח.

(2) אנונימוס היא עמותה ישראלית ללא מטרת רווח הפועלת לקידום זכויות בעלי חיים באמצעות חינוך, תחקירים לחשיפת התעללות, מהלכים משפטיים, חקיקה וקמפיינים ציבוריים.

- ומה עם הבריאות? מומחים רבים מזהירים שהימנעות מצריכת מזונות מן החי עלולה לגרום לבעיות שונות בטווח הארוך. אברהם קוניין, פרופסור לתזונה באוניברסיטה העברית, מבין את הרצון לחמול על בעלי החיים ולהתייחס אליהם בצורה הומנית, אך טוען שלאורך זמן תזונה טבעונית או צמחונית לא־מאוזנת עלולה לפגוע בבריאותם של המתבגרים. קוניין אינו אוהב את תוספי המזון הניתנים לבני נוער המפסיקים לאכול בשר כחלופה לחומרים חיוניים שלהם הם זקוקים במיוחד בגיל ההתבגרות, וקורא לבצע בלשכות הגיוס סקר של רמות ויטמין B12 וברזל בקרב מתגייסים צמחוניים וטבעוניים.
- 65
- 70 ד"ר אילנה וינטראוב, רופאת ילדים וגסטרואנטרולוגית ילדים בקופת חולים מאוחדת וצמחונית בעצמה, שרק אחד מ־3 ילדיה הולך בדרכה ו"היתר קרניבורים"⁽¹⁾, מצביעה על סכנת החוסרים בברזל ו-B12, אבל גם בסידן ובמרכיבים נוספים. "בגיל צעיר זה בעייתי בעיניי", היא אומרת. "כשילדים מתלוננים על חולשה חשוב לבדוק ברזל ו-B12, וצריך גם לשים לב לילדים שמכריזים על טבעונות או צמחונית ומגיעים עם תפריטים משונים – אולי מסתתרות מאחוריהם הפרעות אכילה". לדבריה, "טבעונות מחייבת מעקב, כמו בדיקות דם אחת לשנה, ופתאום ילד בריא נכנס למסגרת של בדיקות, משקל, וזו לא שגרה טובה".
- 75 באנונימוס מנופפים בנייר עמדה של האקדמיה האמריקאית לתזונה לפיו תזונה צמחונית ואף טבעונית אפשרית בכל שלב בחיים, כולל ילדות ונעורים, ועשויה למנוע מחלות. רק השבוע מצא מחקר בארה"ב הפחתה של 35% בסיכון לסרטן ערמונית אצל גברים טבעונים מול אוכלי בשר. מנגד התפרסם בהולנד מחקר שמצא קשר ישיר בין אימפולסיביות ויכולת קוגניטיבית בילדות לבין רמת אומגה 3 בדם, שלעיתים נמוכה אצל טבעונים.
- 80 משרד הבריאות הוציא לאחרונה נייר עמדה שקרא לזהות אצל נוער צמחוני חוסרים אפשריים או הפרעות אכילה. עם זאת, במשרד רואים את המעלות בתזונה כזו. "לפי מחקרים, צמחונית מושכלת יכולה לספק את כל הצרכים התזונתיים לאורך החיים", אומרת מנהלת המחלקה לתזונה במשרד, ד"ר רונית אנדולט. "היא עוזרת במניעת השמנה, טרשת עורקים, סוכרת מסוג 2, לחץ דם גבוה וכמה סוגי סרטן. היא גם תורמת להגנה על הסביבה, ולכן באופן עקיף לתחלואה פחותה. מתבגרים הצורכים תפריט צמחוני מאוזן מתפתחים היטב, צורכים פחות כולסטרול ושומן רווי ויותר פירות, ירקות וסיבים תזונתיים. הם בסיכון נמוך לפתח בעיות כמו השמנה, אבל בסיכון יתר לחוסרים ב-B12, ברזל, סידן, ויטמין D, אבץ וחומצות שומן מסוג אומגה 3. כשמונעים מהגוף לקבל רכיבי מזון חיוניים אלה, עלולות להתפתח מחלות שונות".
- 85 מחקרים מצאו אצל נוער טבעוני סיכון גבוה יותר להפרעות אכילה, כמו בולימיה, וכן אורתורקסיה⁽²⁾, אובססיה לאכילה בריאה – עיסוק יתר במזון, צמצום קיצוני במרכיביו, וייחוס סגולות למזונות שונים – שיכולה גם להתפתח לאנורקסיה. אבל אסור לאבד פרופורציה: התור לדוכן הנקניקיות הצמחונית בסופרבול האחרון אומנם משך תשומת לב בין־לאומית, אבל במהלך השידור אכלו הצופים בבתיים 1.2 מיליארד רבעי עוף.
- 90

(1) אוכלי בשר

(2) אורתורקסיה היא הפרעת אכילה המתבטאת בהקפדה קיצונית ואובססיבית על אכילת מזון בריא בלבד, עד כדי פגיעה באיכות החיים.

לא על החסה לבדה *

מאת דן אבן

- 5 "בני נוער באופן כללי נמצאים בסיכון לסבול מבעיות תזונה, ובני נוער צמחוניים אפילו יותר. סקרים בכל העולם מראים שבני נוער לא אוכלים נכון. הם אוכלים פחות מדי ברזל וויטמינים", אומרת אירית פורז, דיאטנית ראשית בשירותי בריאות כללית. "אצל הצמחוניים צריכת ברזל, אבץ, יוד וויטמין B12 יורדת באופן משמעותי, ולטבעונים שמתנזרים גם ממאכלי חלב יש סיכון מאוד גבוה לסבול ממחסור גבוה של סידן", אומרת פורז, שחיברה לאחרונה ביחד עם עמיתיה את "המדריך החדש לנער הצמחוני". בשנים האחרונות דיאטה ללא בשר צוברת תאוצה, ומספר בני הנוער הצמחוניים בארץ במגמת עלייה. עלייה זו גרמה לפורז ולעמיתיה להבין שמדובר בתופעה שחייבים לתת עליה את הדעת, ולכן הוציאו את המדריך החדש, שבו הם קוראים לצמחוניים לבנות את התפריט היומי שלהם על בסיס פירמידת מזון מאוזנת.
- 10 במדריך החדש לנער הצמחוני מומחי הכללית אף מנפצים שני מיתוסים מוכרים. האחד הוא שצמחוניים וטבעונים הם בדרך כלל רזים, ואינם מפתחים מחלות כרוניות כמו מחלות לב וסרטן; והשני הוא שתפריט טבעוני הוא בריא יותר משום שהוא דל־שומן. מסתבר שלא כך. על פי המדריך, תזונה אינה יכולה לבטל גורמי סיכון כמו תורשה, ואילו תפריט טבעוני אכן מכיל בדרך כלל פחות שומן מתפריט של אוכלי בשר, אך אינו בהכרח דל־שומן. בתפריט טבעוני פריטים עתירי שומן כמו אגוזים, זרעים ואבוקדו, ובתפריט צמחוני מופְּרִי חלב שונים שתכולת השומן בהם עלולה להיות גבוהה.
- 15 כחמישה אחוזים מבני הנוער בישראל בוחרים בדרך של צמחונות וטבעונות, כך מעריך ד"ר זאב חורב, רכז רפואת ילדים באגף הרפואה בקופת חולים כללית שהשתתף בכתיבת המדריך. "ראיתי בני נוער שמגיעים למרפאה לצמחונות ביוזמתם, אך לרוב הם מגיעים ביוזמת הוריהם. ההורים לא יודעים איך להתמודד עם זה", מספר ד"ר חורב, המשמש גם רופא קהילתי ברמת השרון. "במקרים רבים בני הנוער עוברים לצמחונות מהסיבות הלא נכונות, ותופסים את הצעד כדיאטה להרזיה ולא מתוך צער בעלי חיים. ראיתי שהעמיתים שלי לא יודעים לענות על שאלות רבות, ולכן חשבנו לנכון לכתוב מדריך שישמש לא רק את בני הנוער, אלא גם את הרופאים ואת נותני שירותי הבריאות המייעצים למתבגרים".
- 20 "כיום, רק כשמישהו מתלונן על עייפות או חולשה, מתחילים לשאול שאלות בענייני תזונה. רוב הצעירים פונים לצמחונות בגלל נושאי תזונה", טוען ד"ר חורב. הצמחוניים, לעומתו, דבקים בעמדותיהם המוסריות, שהובילו אותם לשינוי התפריט היומי, וטוענים כי רוב בני הנוער בוחרים בצמחונות על בסיס מוסרי, כשהם חושבים שלא מוצדק לפגוע בחיות על בסיס של טעם והרגלי תזונה. אריאל צבל, פעיל בעמותת "אנונימוס" הדוגלת בצמחונות מסביר כי "בשורה התחתונה, התזונה מהצומח היא הטובה ביותר, אבל זה רק בונוס. הבעיה העיקרית היא שהנוער רגיל למגוון מסוים של מוצרים, והתפיסה שלו שאם מורידים את האוכל מן החי, אז נשארים עם מה שהיה קודם, וזה לא נכון. אנחנו מנסים להסביר שצמחונות וטבעונות הן תמיד חיפוש אקטיבי אחר סוגי מזון חדשים", אומר צבל, בן 36, המהלך בדרכי הצמחונות כבר 22 שנה, וכיום טבעוני. "בני הנוער רגילים לג'אנק-פוד, ואז כשהם הופכים לצמחוניים, הם מורידים את ההמבורגר, אבל נשארים עם הצי'פס והקולה. אם לא ילמדו לבשל אוכל בעצמם, הצמחוניים הצעירים עלולים לפתח התמכרות למזון מהיר המכיל רמות גבוהות של סוכר, שומן ומלח, דבר העלול לפגוע בבריאותם בהמשך חייהם הבוגרים".

- 35 "כשבני נוער מגיעים למרפאה ואומרים שהם צמחונים, זה מדליק נורה אדומה", אומרת ד"ר פורז. "הצוותים הרפואיים בקהילה יודעים שנערות הסובלות מאנורקסיה בתחילת דרכן עוברות לרוב דרך הצמחונות. הן גם חושבות שזה יחסוך להן קלוריות וזה גם תירוץ מצוין למשפחה. ההורים משתפים פעולה, כי זה נשמע להם בסדר", היא אומרת ומבהירה: "לא כל נער צמחוני עלול להפוך לאנורקטי, אך כמעט כל אנורקטי עובר דרך הצמחונות". הצמחונים עצמם מנסים להתרחק מקרבה ומתייג למחלה הנפשית. גם על כך יש לצבל מה לומר: "האזהרה מפני אנורקסיה היא במקומה, אבל מסלפת את התמונה הכללית. לומר שיש קשר בין המעבר לצמחונות לבין אנורקסיה זה סילוף של העובדות. צריך להתייחס לאנורקסיה לא כבעיה הקשורה בצמחונות אלא כבעיה של דימוי הגוף".
- 40 ההחלטה של מתבגרים להפסיק לאכול בשר, שמתקבלת בדרך כלל בגילאי 14 עד 16, כרוכה גם בתהליך נפשי משמעותי עבורם שעיקרו עמידה על זכותם לקבל החלטות באופן עצמאי מחד, והתמודדות עם הורים העלולים לפרש החלטה שכזו כסימן לתחילתו של מרד הנעורים מאידך. הורים התומכים בהחלטה זו כבר מההתחלה עשויים לגלות דרך הילדה או הילד את היתרונות הקולינאריים והמוסריים של תזונה צמחית. אך במשפחות רבות ההורים מתנגדים באופן נחרץ למעבר לתזונה שלא כוללת בשר, מה שעלול להביא לסכסוכים ביניהם ובין ילדיהם המתבגרים. "להורים רבים יש פחד משינוי, במיוחד כשהשינוי מגיע מהילדים שלהם", אומר צבל, "אך עם הזמן ההורים לומדים לקבל את השינוי. עוד אף אחד לא זרק את הילד שלו מהבית בגלל שהפך לצמחוני".
- 50 מודעות לתפריט בריאותי בקרב צמחונים וטבעונים אינה חשובה רק לבני נוער, אלא גם למבוגרים הבוחרים בדרך החיים הזו. "היו מקרים של תינוקות לאימהות טבעוניות שנגרם להן נזק קבוע. בארצות הברית הוצאו מביתם שני פעוטות, כי ההורים נתנו להם תפריט טבעוני קיצוני, ונגרם להם נזק בלתי הפיך. יש טבעונים שנותנים לילדיהם חלב שקדים בשילוב חומרים מזוהים כתחליף לחלב. רווח מיתוס בארץ שחלב גורם לליחה, אסתמה ודלקות אוזניים, וזה מעולם לא הוכח בשום מחקר. כרגע זה מיתוס, ואם יוכיחו אחרת, ניישר קו. בינתיים אי שתיית חלב יכולה להשפיע על רמת הסידן ולהוביל לאוסטיאופורוזיס⁽¹⁾ בעתיד", מסבירה פורז.
- 55 "היום כבר פשוט מאוד להיות צמחוני", אומר צבל. "כל שבוע עולים על מדפי החנויות מוצרים חדשים המיועדים לקהל הצמחוני. כשאני התחלתי להיות צמחוני זה היה אחרת. היום אפשר להתמודד עם ההרגל בלי להניד עפעף", הוא טוען. לאחרונה חלה עליה במספר הצמחונים, כפי שמדווחים ב"אנונימוס". סניף התנועה בירושלים הוביל לקשר מיוחד עם הקהל היהודי-דתי בעיר, ובהמשך מתכננים בארגון גם לבסס פעילות במגזר הערבי. בינתיים ממשיכים ב"כללית" לבסס את הקשר בין צמחונים לבין רופאיהם. "איננו מעודדים בני נוער להיות צמחונים, אבל אנחנו מכבדים את החלטתם ונותנים את הכלים לנערים ובני המשפחה, ומעודדים תזונה נכונה לכולם", מסכמת פורז.

(1) מחלה הנגרמת כתוצאה מאובדן הדרגתי של סידן מן העצמות

