



דוגמה להתערבות השמנה

מודל שינוי התנהגות ברמת המשפחה

גן חובה עד סוף החטיבה שינוי הרגלים תזונתיים והתנהגותיים

קידום הרגלי תזונה
בריאים ברמת
המשפחה



מפגשים קבוצתיים מידי שבוע להקניית ידע
ופיתוח יכולות ליצירת הרגלים משפחתיים
בריאים בתחום התזונה

תקופת תחזוק לאחר סיום הטיפול במסגרתה
תדירות המפגשים יורדת [בהתאם לדרישת
המשפחות]

שני אפיקים לגיוס משתתפים:
[1] פניה יזומה [למשל על ידי רופא
המשפחה
[2] פניה ביוזמת המשפחה בעקבות פרסום

מתן כלים יעילים לביסוס הרגלי תזונה בריאים
כדוגמת רשימות קניות אפשריות, מתכונים,
קביעת זמנים לארוחות משפחתיות, דרכים
להגבלת ממתקים, דרכים לעודד פעילות
גופנית, וכיו"ב