

הצלת מזון ככלי מדיניות לחיזוק חוסן תזונתי

מחקר התערבות מבוקר להערכת תוכנית "לקט בריאות" בבתי ספר

סמדר הוד עובדיה^{1,2}, MSc, RD^{1,2}, מורן קיליז^{1,2}, MSc, RD^{1,2}, חגי פקטור³, MA³, ורד קאופמן-שריקי^{1,4}, PhD, RD^{1,4}

¹ המחלקה למדעי התזונה, ביה"ס למדעי הבריאות, אוניברסיטת אריאל, אריאל, ישראל | ² לקט ישראל, רעננה, ישראל | ³ המחלקה לפסיכולוגיה, הפקולטה למדעי החברה והרוח, אוניברסיטת אריאל, אריאל, ישראל | ⁴ TheCenter for Urban Health Solutions (C-UHS), St., Michael's Hospital, Toronto, Canada

רקע

- צריכת פירות וירקות היא רכיב מרכזי בתזונה בריאה ובמניעת תחלואה כרונית, אך בישראל הצריכה בפועל נמוכה מההמלצות, במיוחד בקרב אוכלוסיות במצב חברתי-כלכלי נמוך.
- עלייה במחירי המזון, ובפרט במחירי פירות וירקות, לצד מצבי משבר לאומיים, עלולה לצמצם את הנגישות הכלכלית למזון בריא ולהעמיק אי-ביטחון תזונתי.
- תוכנית "לקט בריאות" מציעה מודל התערבות קהילתי המשלב הצלת תוצרת חקלאית, חלוקת סלי פירות וירקות בבתי ספר וחינוך תזונתי.
- המודל מצבי את מערכת החינוך כפלטפורמה שיווינית ולא-סטיגמטית לקידום תזונה בריאה וחוסן תזונתי.
- קיימים מעט מחקרים הבוחנים את השפעתן הישירה של התערבויות בית-ספריות לקידום צריכת ירקות ופירות על ההורים והמשפחה, ובפרט מודלים המשלבים חלוקת תוצרת וחינוך תזונתי.

מטרה

להעריך את השפעת תוכנית "לקט בריאות", על צריכת ירקות ופירות ומצב הביטחון התזונתי בקרב משפחות תלמידים בבתי ספר יסודיים.

שיטות

מחקר התערבות קהילתי מבוקר, לא רנדומלי, באשכולות התקיים בשלושה בתי ספר יסודיים בעיר אריאל בין מאי 2023 לינואר 2024. השליש האחרון של המחקר התקיים במהלך מלחמת "חרבות ברזל".

המחקר כלל שלוש קבוצות:

- בית ספר התערבות מלאה** (n=80)
כל משפחה קיבלה מארז ירקות ופירות אחת לשבועיים וחינוך תזונתי
- בית ספר התערבות חלקית** (n=66)
סל ירקות ופירות בלבד
- בית ספר ביקורת** (n=50)
ללא התערבות

תוצאות

היענות: 348 הורים שאליהם נשלחה פנייה | 281 חתמו על הסכמה מדעת (81%) | 196 השלימו שאלונים בתחילת ההתערבות ובסיומה (70%)

1 צריכה בסיסית נמוכה של ירקות ופירות
מההורים צרכו פחות מ-2 מנות פירות ליום: 78.9%
מההורים צרכו פחות מ-3 מנות ירקות ליום: 77.8%

2 השפעה מובהקת על צריכת פירות
בקר הורים בקבוצת ההתערבות נצפתה עלייה מובהקת בצריכת הפירות בהשוואה לקבוצת הביקורת (p=0.028). לא נמצא שינוי מובהק בצריכת הירקות.

התערבות מלאה	התערבות חלקית	ביקורת
n=75	n=64	n=42
עלייה: 28.0%	עלייה: 32.8%	עלייה: 14.3%
ללא שינוי 49.3%	ללא שינוי 31.3%	ללא שינוי 45.2%
ירידה: 22.7%	ירידה: 35.9%	ירידה: 40.5%

3 קשר מנהיגות: כל מארז נוסף תרם לשיפור
כל מארז תוצרת נוסף שנלקח מבית הספר היה קשור לעלייה של 6.7% בסיכוי היחסי לשיפור בצריכת הפירות בקרב ההורים.
(OR=1.067, 95% CI 1.003-1.135, p=0.04)

4 החמרה בביטחון התזונתי
במהלך תקופת המחקר חלה החמרה במצב הביטחון התזונתי: שיעור המשפחות באי-ביטחון תזונתי עלה מ-8.7% בתחילת המחקר ל-14.3% בסיומו.

חסרי ביטחון תזונתי
8.7%
14.3%

5 אפקט מגן בקרב משפחות בתקופת משבר

נמצאה השפעה משולבת (אינטראקציה) בין השתתפות בקבוצת המחקר להרעה במצב הביטחון התזונתי, כך שמשפחות שמצב הביטחון התזונתי שלהן הורע והיו בקבוצת ההתערבות המלאה צרכו 0.23 יותר מנות פרי לעומת משפחות באותו מצב בקבוצת הביקורת.
(F(1,113)=7.686, partial Eta squares=0.064, p=0.007)

מסקנות

- מודל "לקט בריאות" מדגים את הפוטנציאל של מערכת החינוך כפלטפורמה להנגשת תזונה בריאה ללא סטיגמה חברתית.
- ממצאי המחקר מדגישים את הצורך באימוץ התערבויות מבוססות הצלת מזון ככלי מדיניות לחיזוק החוסן התזונתי של משפחות ולצמצום פערים בריאותיים, במיוחד בתקופות של משבר לאומי ועלייה במחירי המזון.

השלכות למדיניות

מודל מבוסס הצלת מזון, המופעל דרך מערכת החינוך, עשוי לשמש כלי מדיניות לא-סטיגמטי לחיזוק חוסן תזונתי בתקופות שגרה ומשבר.

