



The Natural Step
Israel



לזרוע שינוי
חיבור דור העתיד למזון

מבוא

המחקר "לזרוע שינוי - חיבור הדור הצעיר למזון", בוחן את הקשר בין בזבז מזון ובין ילדים ונוער, מדוע ילדים ונוער מבזבזים מזון ומה נדרש בשביל לשנות מקטע זה. הנחת היסוד כי ילדים ונוער הם מרכיבים משמעותיים בחיי המשפחה ומשפיעים ומושפעים ממנה. נוסף לכך הם זורקי אוכל משמעותיים במרחב הביתי. המחקר בוחן **כיצד חוויות מעשיות של גידול מזון משפיעות על היחס של ילדים ונוער למזון וצמצום בזבז מזון**. באמצעות ראיונות עומק עם אנשי חינוך וחקלאות, סקר תפיסות הורים וניתוח מקרה בוחן, המחקר חוקר האם למידה חווייתית בטבע והתנסויות בגידול מזון יכולות לחזק את החיבור של ילדים למזון ולהוביל לצמצום בזבז מזון.

המחקר מזהה תופעה מרכזית שאנו מגדירים כ"ניתוק ממערכת המזון" – תהליך היסטורי ותרבותי שבו ילדים ונוער בחברה המודרנית נותקו פיזית, קוגניטיבית ורגשית ממקורות המזון שהם צורכים. ההיפותזה היא כי ילדים מודרניים רחוקים ממקורות גידול המזון ורבות תפיסתם שהמזון מגיע מהסופר וערכו לא מחובר למשאבים של טבע, סביבה, משאבים חשובים, יקרים- ההופכים נדירים. הנחת היסוד היא שילד שגדל רחוק ממשאב המזון, מעולם לא גידל פרי, לא נגע באדמה לזרוע, לא קטף ירק בשדה – **יהיה לו קל יותר לזרוק את המזון כי הוא פחות מחובר אליו**, הוא לא מרגיש את הכאב שבזריקה, לא מבין את המורכבות בגידול המזון ולכן מדוע חשוב לשמור עליו, לא חש אחריות כלפיו. הממצאים מצביעים על כך ש**חוויות בגידול מזון בטבע, ובנגע ישיר עם האדמה, תורמות להתפתחות רגשית, חברתית וקוגניטיבית של ילדים, מגבירות את המודעות לערכו של המזון ומשפיעות לחיוב על הרגלי אכילה**. כמו כן עולה כי רגשות של אחריות, גאווה והערכה למזון מעודדים פתיחות להתנסות במאכלים חדשים ופיתוח הרגלי אכילה אחראיים יותר, אשר עשויים להוביל לצמצום בזבז מזון.

חידוש מרכזי במחקר הוא ההבחנה בין **שני סוגי חיבור למזון**: חיבור שכלי-קוגניטיבי, המבוסס על העברת ידע, וחיבור רגשי-חווייתי, המתפתח מתוך מגע ישיר ומעורבות אקטיבית. המחקר מציג תפיסה חדשה על האופן בו חוויות מעשיות עם מזון מעוררות רגשות חיוביים ושלייליים כאחד, אשר בתורם מעמיקים את החיבור בין ילדים למזונם. המחקר מדגיש כי החיבור הרגשי-חווייתי יוצר מוטיבציה פנימית ותחושת מחויבות אישית שהן קריטיות לשינוי התנהגותי ארוך-טווח.

המחקר מציע **מודל קונספטואלי** המתאר תהליך מעגלי בן ארבעה שלבים: 1. חוויה רגשית ישירה עם מקורות המזון, 2. התפתחות תחושת שייכות ואחריות, 3. הפנמת ערך המשאב והערכה מחודשת, 4. שינוי בדפוסי התנהגות ויחס למזון. מודל זה מתקיים בהשפעת גורמים מתווכים כמו תיווך מבוגר משמעותי, המשכיות ורציפות, הקשר חברתי-תרבותי ורלוונטיות אישית.

נוסף על אלו, המחקר מדגיש כי **התיווך של מחנכים והורים הוא גורם מרכזי** בתהליך זה. ההצלחה ביצירת שינוי בתפיסות ובהרגלים של הילדים תלויה ביכולתם של המבוגרים להנגיש את החוויה, להסביר את ערכה ולהטמיע מסרים הנוגעים להפחתת בזבז מזון. גישות חינוכיות יצירתיות המספקות הקשר, הסברים ומשמעות לחוויות בגידול המזון, הן חיוניות להטמעת הערכים הרצויים.

עם זאת, **לא נמצאו ממצאים ישירים המעידים על כך ששינוי זה מוביל להפחתת בזבז מזון**. בהתחשב במחקר, אנו סבורות כי באמצעות תיווך מכוון מצד הורים ומחנכים במסגרות חינוכיות המשלבות למידה חווייתית, אפשר להנחות את הילדים, באופן תיאורטי ומעשי, לא רק להעריך מזון, אלא גם להבין את חשיבותו של צמצום בזבז. תהליך זה דורש מסגרת ברורה יותר של תיווך והכוונה, אך הממצאים הנוכחיים מציעים כיוון מעודד לפיתוח תוכניות חינוכיות בנושא.

המחקר מהווה **תרומה ראשונית בהבנת ההיבטים הרגשיים והחווייתיים של יחס ילדים למזון**. למרות מגבלות המחקר, כגון היעדר נתונים כמותיים ישירים על הפחתת בזבז המזון בקרב ילדים ונוער, נמצא פוטנציאל מהותי להעמקת החיבור בין ילדים ומזון, לשיפור ההרגלים של ילדים ביחס למזון ולצמצום בזבז באמצעות חוויות מעשיות ומשמעותיות בגידול ובהכנת מזון.

מילות מפתח

- ° ילדים ונוער ° חיבור למזון ° גידול מזון ° התנסות מעשית ° למידה חווייתית בטבע ° בזבז מזון °
- ° קיימות במזון ° מערכת מזון בר קיימא ° ריחוק ממקורות המזון ° דור העתיד °

תוכן עניינים

6.....	1. הקדמה.....
9.....	2. שיטת המחקר.....
12.....	3. סקירת ספרות.....
12.....	3.1 הגורמים לבזבז מזון בקרב ילדים ונוער.....
14.....	3.2 התרופפות הקשר בין ילדים ונוער למזון.....
15.....	3.3 הניתוק המודרני מהמזון.....
18.....	3.4 למידה חווייתית בטבע ועיסוק בגידול מזון.....
22.....	3.5 מקרה בוחן - The Edible Schoolyard Project.....
23.....	4. ממצאים.....
23.....	4.1 ראיונות עומק.....
30.....	4.2 סקר תפיסות הורים.....
35.....	5. דיון מסכם.....
44.....	6. מגבלות המחקר והצעות להמשך.....
44.....	6.1 מגבלות המחקר.....
44.....	6.2 הצעות להמשך.....
46.....	7. ביבליוגרפיה.....
54.....	8. נספחים.....
54.....	נספח א'- מילות מפתח לסקירת הספרות.....
55.....	נספח ב'- ראיונות עומק - תפריט משתתפים.....
57.....	נספח ג'- מבנה השאלות בראיונות עומק.....
59.....	נספח ד'- תפיסות הורים - שאלות הסקר.....
62.....	נספח ה'- תפיסות הורים - ממצאי הסקר.....

טבלאות ותרשימים

טבלאות נתונים:

טבלה 1 - מילות מפתח לסקירת הספרות לפי 3 קטגוריות

טבלה 2 - פירוט רשימת המרואיינים

תרשימים:

תרשים 1- השפעות בזבז מזון

תרשים 2- הגורמים לבזבז מזון בקרב ילדים ונוער

תרשים 3- התפתחות אישית דרך חוויות בגידול מזון

תרשים 4- השפעת ההתנסות המעשית בגידול מזון

תרשים 5- סיכום ממצאי הראיונות עומק- השפעת חוויות בגידול מזון על ילדים ונוער

תרשים 6- סוגי המזון שילדים נוטים לזרוק

תרשים 7- חוויות המחזקות את הקשר של ילדים למזון

תרשים 8- מודל קונספטואלי: מחיבור רגשי-חוויתי למזון לצמצום בזבז מזון

תרשים 9- הסיבות לבזבז מזון בקרב ילדים ונוער

תרשים 10- הגורמים המשפיעים על הרגלי האכילה בקרב ילדים ונוער

תרשים 11 - השפעת השתתפות בבישול והכנת מזון

תרשים 12- סוגי מאכלים שילדים ונוער נוטים לזרוק

תרשים 13- מודעות הילדים לזריקת מזון

תרשים 14- מאמצי הורים לעידוד הימנעות מבזבז מזון

תרשים 15- מעורבות ילדים בהכנת מזון כגורם לחיזוק הקשר עם מזון

תרשים 16- השפעת קשר רגשי למזון על מודעות ואחריות של ילדים

תרשים 17- חשיפת ילדים לפעילויות טבע וגידול ירקות ופירות



פרק 1- הקדמה

אפשר לזהות שני מישורים עיקריים של מזון לא מנוצל: **אובדן מזון** - המזון שאינו מגיע לכדי שימוש בשלבים המוקדמים של שרשרת הייצור, כגון החקלאות והתעשייה, ו**בזבז מזון** - המזון שאינו נצרך בשלבי השיווק, ההפצה והצריכה (World Food Program USA, 2021).

בישראל **מרבית הבזבז מתרחש בשלב הצריכה**. דו"ח משנת 2022 של "לקט ישראל" ו-BDO מצביע על כך שכ-2.6 **מיליון טונות מזון יורדים לטמיון מדי שנה**, שהם **37%** מסך ייצור המזון המקומי. מתוכם, כ-**80%** מערכם הכלכלי של המזונות המושלכים נובעים מבזבז בשלב השיווק והצריכה (BDO & Leket Israel, 2022). בנוסף לאובדן המשאבים, בזבז מזון הוא בעיה חברתית משמעותית. **מזון ראוי למאכל מושלך** בזמן שמשפחות רבות, בפרט ילדים, מתמודדות עם אי-ביטחון תזונתי ומחסור במזון בסיסי. על פי דו"ח העוני שפורסם ב-2024, ישראל דורגה במקום השני בשיעור העוני מבין מדינות ה-OECD. נתוני המוסד לביטוח לאומי לשנת 2023 מצביעים על כך ש-**20.7% מהאוכלוסייה בישראל חיים מתחת לקו העוני**, ושיעור העוני בקרב ילדים עומד על **27.9%** (המוסד לביטוח לאומי, 2023).

בכל שנה, **שליש מהמזון המיוצר בעולם הופך לפסולת**, כך על פי הערכות ארגון המזון והחקלאות של האו"ם. בשנת 2021 הוערכה הכמות הכוללת בעולם בכ-1.7 מיליארד טונות מזון בשנה (United Nations Environment Programme, 2021), נתון הממחיש את חוסר היעילות של מערכת המזון העולמית. מדובר במזון שאינו נצרך לאורך כל שלבי שרשרת האספקה - מהייצור החקלאי, דרך ההפצה והשיווק, ועד לצריכה הפרטית. מעבר להיבטים הכלכליים של התנהלות זו, **התופעה בעלת השלכות סביבתיות וחברתיות הרסניות**: 30% משטחי הקרקע המנוצלים לגידול מזון מתבזבים, משאבי מים ואנרגיה יקרים מתבזבים ללא צורך, ונוצרות השלכות סביבתיות קשות כדוגמת פליטות גזי חממה וזיהום קרקעות ומים (FAO, 2013).

תרשים 1 - השפעות בזבז מזון



כפי שמחקרים מצביעים (United Nations Environment Programme, 2021; FAO, 2013; BDO & Leket Israel, 2022; Visschers, Wickli, & Siegrist, 2016), **בזבז מזון הוא מכשול משמעותי בקידום קיימות וביטחון תזונתי**. אתגר זה מחייב פתרונות שורשיים, המשלבים התמודדות עם הרגלים חברתיים ותרבותיים לצד שינוי בתפיסות התנהגותיות וערכיות בקרב ילדים ומבוגרים כאחד. בשנים האחרונות אנו עדים לעלייה משמעותית ביוזמות ובמחקרים העוסקים בצמצום בזבז מזון בעולם. גם בישראל נרשמה מגמה דומה, אך מדובר בעלייה מוגבלת בהיקפה, שכן **התחום עדיין בחיתוליו ורק מספר מצומצם של מחקרים ויוזמות נרשמו עד כה**. יתרה מכך, מרבית המחקרים עסקו בדפוסי צריכת מזון של האוכלוסייה הבוגרת, בעוד נראה כי חלק גדול מהיקפי בזבז המזון במשקי הבית נובע דווקא מצריכה בקרב משפחות בעלות ילדים, בשל דפוסי צריכת המזון של הילדים. כך, לתפיסתנו, **לילדים יש תפקיד כפול במאבק בבזבז מזון**: מצד אחד, חלק ניכר מבזבז המזון במשקי בית נגרם על ידי ילדים ונוער, כתוצאה ממגוון סיבות כגון חוסר התאמה בין כמויות המזון הנרכשות לכמויות הנאכלות בפועל, בררנות למאכלים מסוימים, והעדפת חטיפים ומזון מעובד על פני אוכל טרי ובריא שמציעים ההורים. מצד שני, ילדים ונוער הם **"סוכני שינוי" פוטנציאליים**, שביכולתם להוביל שינוי ערכי והתנהגותי בתוך המשפחה ובקהילה הרחבה. באמצעות חינוך מודע ושילובם בתהליכי קבלת החלטות, אפשר להפוך אותם לכוח מניע בשינוי תרבות הצריכה (Visschers et al., 2016; Kansal et al., 2022; Herzberg et al., 2020; Parizeau et al., 2015; Von Massow et al., 2019; Principato et al., 2015).

על אף העלייה במודעות לבזבז מזון, קיים מחסור במחקר מעמיק של הגורמים החברתיים, הפסיכולוגיים וההתנהגותיים המעצבים את הרגלי צריכת המזון של ילדים. **מחקר זה נועד לבחון כיצד למידה חווייתית דרך פעילויות הקשורות באדמה, יכולה להשפיע על חיבור ילדים למזון ולמקורותיו**. חיבור זה כולל בחינה של הקשר הרגשי של ילדים למזון במטרה שהנ"ל ישפיע על דפוסי השימוש והצריכה של המזון, ועל הפחתת בזבז המזון בקרבם. בזבז מזון הוא בעיה רחבת היקף, בעלת השלכות כבדות ברמה הכלכלית, הסביבתית, החברתית והאתית. ההשפעות ניכרות בכל הרמות – מהגלובלית, דרך המדינתית, ועד לרמת משק הבית הפרטי. לאור זאת, נדרשים מחקר ופעולה שמטרתם **להבין את שורשי הבעיה**, לזהות את הסיבות המרכזיות לקיומה, ולבחון מהם הגורמים שיכולים להשפיע על היקף הבזבז ולסייע בצמצומו. בהתבסס על ההבנה כי ילדים ובני נוער הם שחקנים מרכזיים במשק הבית, עולה הצורך לבחון לעומק את הסיבות לכך שקבוצת גיל זו משליכה מזון, לצד גיבוש המלצות בנוגע לדרכים האפשריות לשינוי דפוסי ההתנהגות שלה. מכאן נובעת חשיבות המחקר, הממוקד בקבוצת יעד זו, במטרה להבין את המניעים ולבחון את אפיקי השינוי האפשריים.





נוסף על כך, **ברמה המחקרית נושא בזבז מזון** בכלליות אינו נחקר רבות והנתונים בנושא **מצומצמים**. בתוך כך קיימים מעט מאוד מחקרים בעולם שנעשו בנושא, **במיוחד בקרב ילדים ונוער**, מתוכם מרבית העיסוק מתמקד בהתערבויות דידקטיות או בשינויי מדיניות בבתי ספר. לעומתם, מחקר זה בוחן את החיבור של ילדים למזון בהיבט הרגשי-חוויתי ובאופן שבו חוויות עם האדמה עשויות לעצב מחדש את היחס של ילדים למזון, ולפתח בקרבם אחריות למזון ולאופן השימוש בו.

כדי לבחון את הקשר בין האמור לעיל, המחקר מבקש לענות על השאלות הבאות:

- 1. כיצד אפשר להשפיע על צמצום בזבז המזון בקרב ילדים ונוער?**
- 2. כיצד השתתפות פעילה בתהליכי גידול מזון מעצבות את החיבור של ילדים ונוער למזון?**
- 3. כיצד חיזוק החיבור של ילדים ונוער למזון, באמצעות למידה חווייתית והתנסות מעשית בגידולו, יכול לתרום לצמצום בזבז מזון בקרבם?**

שאלות אלו מנחות את המחקר ומטרתן **להעמיק את ההבנה בנוגע להשפעתן של התנסויות מעשיות בטבע על היחס וההתנהגות של ילדים למזון**. כמו כן שאלות המחקר נועדו לבחון האם חוויות אלו יכולות לשמש כלי חינוכי משמעותי בצמצום בזבז המזון.

פרק 2- שיטות מחקר

מקרה בוחן



בוצע חיפוש מקיף של מקרי בוחן בישראל ובעולם המתמקדים בקשר בין ילדים למזון באמצעות למידה חווייתית בטבע. נמצא מקרה בוחן בינלאומי אחד המתאים למחקר זה, מכיוון שמקרי בוחן רלוונטיים אחרים לא תועדו, או לא נמצאו. המידע על מקרה הבוחן נלקח מאתר האינטרנט של המיזם, דוחות שפרסם, ועוד כתבות, ראיונות והסככים על אודותיו.

ראיונות עומק חצי מובנים



נערכו ראיונות עומק מובנים למחצה עם עשרה אנשי מקצוע מתחומי החינוך הסביבתי, החקלאות והטבע, שנבחרו מתוך מסגרות חינוכיות מגוונות כדי לאפשר נקודת מבט רחבה. המראיינים נבחרו באמצעות רשתות מקצועיות וכך גם נוצר הקשר איתם. מטרת הראיונות הייתה לקבל פרספקטיבה מקצועית בנוגע להשפעת למידה חווייתית בטבע על החיבור של ילדים למזון, ועל דפוסי בזבז המזון.

שיטת הראיון המובנה למחצה נבחרה משום שהיא מאפשרת שילוב בין שאלות בסיס קבועות לבין שאלות גמישות המותאמות למראיין ולדינמיקה שנוצרת במהלך הראיון. ניתוח הראיונות יבוצע בעזרת חלוקה לתמות - נושאים חוזרים.

מחקר זה הוא מחקר ראשוני בנושא החיבור של ילדים למזון וכיצד חיבור זה עשוי להשפיע על צמצום בזבז המזון בקרבם. בתוך כך נבחנת ההשפעה של למידה והתנסויות חווייתיות של ילדים בגידול מזון, חקלאות ועבודה עם האדמה, ובוחן כיצד חוויות אלו משפיעות על יחסם למזון, הרגלי האכילה שלהם ודפוסי בזבז המזון. המחקר מבקש לבדוק הלך רוח, ולכן היקף המחקר רחב ובוחן ילדים ונוער בגילאי 2-18, תוך בחינת ההשפעה בהקשרים משפחתיים ובסביבות חינוכיות שונות.

מרכיבי המחקר

סקירת ספרות



בוצע ניתוח של מחקרים קודמים העוסקים בבזבז מזון בקרב ילדים ונוער, הגורמים לבזבז, החיבור של ילדים למזון, והשפעות של למידה חווייתית בטבע על חיבורם למזון ומודעות סביבתית. החיפוש כלל מקורות אקדמיים, מחקרים, דוחות, ניירות עמדה ותיאורי מיזמים של גופים וארגונים פעילים בתחום, מהארץ ומחול. החיפוש נעשה באמצעות מידע חופשי באינטרנט ושימוש במנועי חיפוש כמו Google Scholar, Elsevier, Taylor & Francis ועוד. פירוט על מילות החיפוש מפורט בנספח א'.

סקר תפיסות בקרב הורים



בוצע סקר בקרב 412 הורים מרחבי הארץ במטרה לבחון את תפיסותיהם בנוגע להשפעת התנסויות בגידול מזון, על יחס והתנהגות הילדים למזון. הנתונים נאספו באמצעות Google Forms. כל משיב תיאר את ההתנהגויות וההרגלים של ילדיו (לעיתים יותר מילד אחד). מתוך רצון לשמור על שאלות ממוקדות וקצרות, לא נאספו נתונים דמוגרפיים מפורטים מעבר לאזורי המגורים ולגילאי הילדים, מגבלה שאינה פוגעת ביכולת להבין הלך רוח ומגמה כללית על הנבדקים. הסקר כלל שש-עשרה שאלות שנועדו להעמיק את ההבנה בנוגע ליחס והתנהגות הילדים למזון, תוך בחינת מגוון גורמים אפשריים המשפיעים על נושא זה. רוב השאלות היו סגורות והציעו אפשרות בחירה יחידה, אך חלקן אפשרו בחירה מרובה במטרה לספק תמונה מקיפה יותר של ההיבטים הנבדקים. כמו כן מספר שאלות כללו דירוגים שנועדו להעריך את מידת ההסכמה עם טענות שונות, לצד שאלות שתיארו מצבים שונים מהם התבקשו ההורים לבחור את האפשרות המתארת בצורה הטובה ביותר את המציאות בביתם. בסיום השאלון הוצגו שתי שאלות פתוחות שמטרתן לאפשר למשתתפים לבטא תובנות והרהורים באופן חופשי ומעמיק יותר. שילוב זה בין שאלות כמותיות לשאלות פתוחות מאפשר מבט רחב על הקשר בין ילדים למזון, התנהגותם כלפי מזון, וההשפעות האפשריות של התנסות מעשית בתחום זה. הסקר מספק נתונים כמותיים על הרגלי הצריכה של ילדים, מידת מעורבותם בגידול ובהכנת מזון, והקשרים האפשריים בין חוויות אלו לבין הפחתת בזבז מזון בבית.

רשימת המרואיינים:

1. דקלה באשר - מורה לחקלאות וקיימות בחממה האקולוגית עין שמר, עם למעלה מ-12 שנות ניסיון.
2. שלי בר סימן טוב - בעלים ומנהלת של "חופש", פועלת בתחום החינוך הסביבתי עם 16 שנות ניסיון ומומחיות בגינות קהילתיות.
3. דנה גינסברג - מנהלת החווה החקלאית "פרדס גולדברג" בתל אביב, עם 14 שנות ניסיון בחינוך ילדים ונוער בתחום החקלאות.
4. נמרוד הוכברג - איש חינוך ומייסד Reforest, עם למעלה מ-15 שנות ניסיון בעבודה עם ילדים דרך יערות מאכל קהילתיים.
5. רחל הכץ - רכזת עבודה ומנהלת פנימייה באולפנת רגבים בגולן, המשלבת לימוד תורה, עבודת אדמה ולימודי בגרות.
6. פרופ' בני חפץ - מנהל מכון וולקני, דיקן הפקולטה לחקלאות לשעבר, וחוקר בעל שם עולמי בתחום החקלאות.
7. ענת לב ארי - מחנכת ומנחת קורסים בתחום חינוך יער, ממייסדי תחום חינוך היער בישראל.
8. מרב מורציאנו - מחנכת ותיקה עם למעלה מ-30 שנות ניסיון בחינוך חקלאי במסגרות פורמליות ובלתי פורמליות, מנהלת חווה חקלאית בקיבוץ אלונים.
9. יואב קלדרון - מחנך ומנהל המשק החקלאי של מקווה ישראל, בית ספר חקלאי ותיק במרכז הארץ.
10. און ריפמן - סמנכ"ל חינוך ומייסד "השומר החדש" ו"אדם ואדמה", רשת בתי ספר המשלבים חינוך והתנסות מעשית בחקלאות.

נוסף לכך, הוא מאפשר לזהות את האופן שבו הורים תופסים את השפעתן של חוויות חקלאיות על ילדיהם ואת מידת המעורבות של המשפחה בתהליך החינוכי. ניתוח נתוני הסקר התבצע באמצעות ניתוח סטטיסטי פשוט שנועד לחשוף מגמות עיקריות ודפוסים כלליים שעלו מתוך השאלון. לשאלות וממצאי הסקר המלאים, ראו נספח ג'.

שילוב גישות המחקר הללו מאפשר להבין את הלך הרוח הכללי ביחס להשפעות של חוויות בגידול מזון ועבודה עם האדמה על יחסם של ילדים ונוער למזון, על הרגלי האכילה שלהם, ועל הקשר בין אלה לבין דפוסי בזבז מזון בקרבם.



פרק 3- סקירת ספרות

הקדמה

פרק זה סוקר את הספרות המחקרית על בזבז מזון בקרב ילדים ונוער ומתמקד בשלושה היבטים מרכזיים. תחילה, נבחנים הגורמים לבזבז מזון בשתי סביבות עיקריות - משקי בית ומוסדות חינוך. לאחר מכן, המחקר דן בהתרופפות הקשר בין ילדים ונוער למזונם, הנובעת מתהליכים מודרניים כגון עיור, עליית תאגידי המזון המעובד ושיווק ממוקד לצעירים. כמו כן נבחנת תרומתן של גישות חינוכיות מבוססות למידה חווייתית בטבע - כגון גינות חקלאיות, חוות חינוכיות וחינוך יער - בהעמקת הקשר בין ילדים למזון והפחתת בזבזו. לבסוף, מקרה הבוחן של "The Edible Schoolyard Project" מוצג כמודל חינוכי מוצלח המדגים את הפוטנציאל לשינוי תודעתי והתנהגותי בקרב ילדים. באמצעות סקירה זו מתקבלת תמונה בנוגע להתייחסות והתפיסות הקיימות כיום בכל הקשור לחיבור בין ילדים למזון, ואת הקשר של חיבור זה לבזבז מזון בקרבם.

3.1 הגורמים לבזבז מזון בקרב ילדים ונוער

מחקרים העוסקים בבזבז מזון בקרב ילדים ובני נוער מתמקדים בשני מרחבים חינוכיים עיקריים: במשקי בית ובמוסדות חינוך. אפשר להצביע על כך שבמרחב הביתי, עיקר הדיון עוסק בשאלה כיצד ילדים משפיעים על אופן צריכת המזון במסגרת משק הבית, בעוד שבמוסדות החינוך עיקר הדיון עוסק במבנה הארוחות, ערכן התזונתי של המזונות המוגשים לתלמידים, ובזמינות חלופות תזונתיות.

תרשים 2 - הסיבות לבזבז מזון בקרב ילדים ונוער



גורמים מרכזיים לבזבז מזון במסגרות חינוכיות:

התאמה לקויה של מנות: אחת הסיבות השכיחות 

לבזבז מזון היא חוסר התאמה בין גודל המנות לצרכים התזונתיים או לתיאבון של הילדים, מה שמוביל למנות שלא נאכלות כלל (Buzby & Guthrie, 2002; Dinis et al., 2013; Yoon & Kim, 2012).

העדפות תזונתיות ברגניות: ילדים נוטים להעדיף 

מזונות מסוימים ולדחות מנות שאינן מושכות אותם, כולל ירקות ומזונות לא מוכרים, מה שתורם לזריקת מזון (Caporale et al., 2009; De Moura, 2007; Fildes et al., 2015).

גורמים חושיים: גורמים כמו טעם, ריח וצורת 

ההגשה של המזון משפיעים ישירות על מידת הצריכה, כשארורות שאינן אסתטיות, או כאלה בעלות טעם תפל, נזרקות בתדירות גבוהה יותר (Tuorila et al., 2015; Wansink et al., 2013; Zampollo et al., 2012).

היבטים חברתיים וסביבתיים: ילדים לעיתים 

מעדיפים לשחק או להשתתף באינטראקציות חברתיות על פני סיום הארוחה, במיוחד כשאין מספיק זמן מוקצה לארוחות (Bergman et al., 2012; Zandian et al., 2004).

תזמון הארוחות: קיום הפסקות מיד לאחר ארוחת 

הצהריים גורם לילדים למהר בארוחה, מה שמוביל לצריכה חלקית של המזון ולבזבז (Bergman et al., 2004; Templeton et al., 2005).

זמינות מזונות תחליפיים: חטיפים או מוצרים 

ממכונות אוטומטיות מסיטים ילדים מאכילת הארוחות שהוגשו במסגרת החינוכית, ותורמים לבזבז המזון (Buzby & Guthrie, 2002; Templeton et al., 2005).

מתוך המחקרים עולות סיבות מרכזיות לבזבז מזון בשני המרחבים - הביתי ומוסדות החינוך, המפורטים להלן:

גורמים מרכזיים לבזבז מזון במסגרת משקי בית:

רכישות אימפולסיביות בהשפעת ילדים: ילדים 

משפיעים משמעותית על רכישות מזון לא מתוכננות בשל פרסומות ושיטות שיווק אטרקטיביות בסופרמרקטים. ילדים נוטים לשכנע הורים לקנות מוצרים שאינם נחוצים, לעיתים בשל מבצעי צעצועים נלווים (Kansal et al., 2022).

העדפות משתנות ובררנות במזון: ילדים לעיתים 

קרובות משנים את העדפותיהם במזון ודוחים מנות שאינן לטעמם, מה שמוביל לזריקת מזון שלא נאכל (Evans, 2011; Søndergaard & Edelenbos, 2007).

תעדוף מזונות "מושלמים" חזותית: ילדים נוטים 

לדחות פירות וירקות במראה לא אסתטי או גודל חריג. (Kansal et al., 2022).

חוסר תכנון והכנת יתר של מזון: תכנון לקוי של 

ארוחות, לצד הכנת כמויות גדולות מדי "ליתר ביטחון", מובילים לעיתים קרובות לזריקת מזון (Graham-Rowe et al., 2014).

שינוי תרבותי והשפעות תרבותיות: בקרב 

משפחות מהגרים, תועד בזבז מזון גבוה בשל הצורך לשלב בין מזונות מסורתיים להעדפות של ילדים למזונות מודרניים (Kansal et al., 2022).



חוסר שביעות רצון והיכרות תרבותית: היעדר

היכרות עם מזונות מסוימים ושביעות רצון נמוכה משירותי ההסעדה מגבירים את התופעה, לצד חוסר מודעות להשפעות הסביבתיות של בזבז מזון (Yoon De Moura, 2007; Martins et al., 2020; Kim, 2012).

הגורמים לבזבז מזון בקרב ילדים מושפעים ממגוון רחב של היבטים פסיכולוגיים, חינוכיים וחברתיים, המשתנים בין המרחב הביתי לבין המסגרת החינוכית. דפוסי הצריכה והבזבז מעוצבים על ידי העדפות תזונתיות, חוסר התאמה בין גודל המנות לצרכים בפועל, לחץ חברתי, גישות חינוכיות וזמינות של חלופות מזון.

בעוד שחלק מההתערבויות התמקדו בשינויי מדיניות, התאמות תפריט והנחיה דידקטית, מחקרים מצביעים על כך שחוויות ישירות של גידול מזון עשויות להשפיע באופן משמעותי על הרגלי האכילה ועל תפיסת המזון של ילדים. החלק הבא יבחן את השפעת ההתנסויות החווייתיות בטבע על תפיסת המזון והרגלי הצריכה של ילדים.

3.2 התרופפות הקשר בין ילדים ונוער למזון

עמדתנו בארגון The Natural Step ישראל, היא **שבעשורים האחרונים חלה התרופפות משמעותית בקשר בין ילדים למזון**. במסגרת פעילותנו הממושכת בתחום קידום קיימות, חוסן מערכת המזון וצמצום בזבז מזון, זיהינו כי נתק זה **פוגע בהרגלי הצריכה של הילדים ומגביר את בזבז המזון**. כאשר ילדים אינם מבינים את הערך ואת המאמץ הכרוכים בגידול והכנת המזון, הם **חסרים חיבור רגשי וחוויתי כלפיו - חיבור חיוני לפיתוח הערכה אמיתית כלפיו**. למעשה, החיבור העמוק למזון, בעיקר בהיבט רגשי, עשוי לשמש **מפתח להבנת הסיבות היומיומיות לבזבז** ולפיתוח פתרונות ארוכי טווח. המחקר הנוכחי מתמקד בהבנה זו.

גישה זו נתמכת גם על ידי **מומחים בינלאומיים** רבים העוסקים בתחום המזון הבר קיימה, תזונה, וחינוך. שפים, חוקרים, אנשי חינוך וארגונים מובילים מצביעים על מגמת התרופפות הקשר בין ילדים ונוער למזונם ועל ההשלכות השליליות הנלוות לכך. למשל, השף והפעיל החברתי ג'יימי אוליבר (Oliver, 2010), הכותב והחוקר מייקל פולאן (Pollan, 2006), והחוקר אנטוני וינסון (Winson, 2014), טוענים **שילדים כיום כמעט אינם מודעים למקור המזון שלהם, לתהליך גידולו ולהפקתו**. כתוצאה מכך, הם אינם מעריכים את המזון ואינם מבינים את העלות הכלכלית, התרבותית והסביבתית הכרוכה בהפקתו.

3.3 הניתוק המודרני מהמזון

המעבר מחברות חקלאיות לאורח חיים עירוני הוא נקודת מפנה היסטורית במערכת היחסים המורכבת בין האדם למזונו. **בחברות חקלאיות, המשפחה הייתה חלק בלתי נפרד ממעגל ייצור המזון - מזריעה וגידול ועד לקציר והכנה.** תהליך זה לא שימש רק כאמצעי לייצור מזון, אלא היה מסגרת להעברת ידע בין־דורי, ולהבנה עמוקה של תהליכי הטבע ומקורות המזון (Harari, 2015; Pollan, 2006; Berry, 1990, 2009).

המעבר לאורח חיים עירוני חולל שינויים מהותיים בהרגלי צריכת המזון, שבאים לידי ביטוי הן במרחק הפיזי ממקורות המזון והן **בניתוק התודעתי מהערך של מזון** (Winson, 2014; Green, 2015). לפי דוח של ה־FAO על השפעות מערכת המזון האורבנית על הרגלי צריכת המזון, אחת ההשפעות הבולטות של תופעת העיור היא **גידול במורכבות של שרשראות אספקת המזון** (FAO Report #1 2023). מחקרים נוספים מראים כי הגידול במורכבות שרשרת האספקה נובע מהתרחקות ממקורות הייצור המקומיים, ומהתבססות על מערכות מסחריות מורכבות הכוללות ספקים מתווכים, רשתות קמעונאיות ושירותי משלוחים (FAO Report #1 2023; Winson, 2014; Evans, 2012; Stuart, 2009). כתוצאה מהתרחקות זו, מערכות המזון המסורתיות, שהתבססו בעבר על קשרים מקומיים בתוך הקהילה ועל חקלאות כפרית, הומרו **במערכות מזון בעלות קישוריות רחבה יותר**, המחברות בין אזורים כפריים, פרו־עירוניים ועירוניים, שגורמות לשינוי בהעדפות ובהרגלי צריכת המזון (FAO Report #1 2023).

ארגונים כמו Slow Food, Food Tank ו־WRAP, מצטרפים לעמדה זו ומתריעים **כי חוסר המודעות הזה מוביל לדפוסי התנהגות בזבזניים**, המונעים על ידי צריכת מזונות מעובדים והעדר הערכה למזון טרי ובריא. כך לדוגמה, במניפסט של Slow Food מ־2015 נטען:

**"שחזור הקשר של הילדים לאדמה ולחקלאות הוא צעד חיוני להבטחת עתיד של מזון בר קיימה."
-קרלו פטריני**

גם השפית והיזמת אליס ווטרס (Waters, 2007) מדגישה את הצורך בחיבור מחודש בין ילדים למזון, בתיאורה את החינוך למזון כחיוני לקידום מערכת מזון בת קיימה:

**"עלינו לקרב את הילדים למערכת יחסים חדשה עם מזון, המחברת אותם לתרבות ולחקלאות."
-אליס ווטרס**

לסיכום, נראה שקיימת הסכמה רחבה בקרב מומחים בינלאומיים ואנשי מקצוע מקומיים, שהתרופפות הקשר בין ילדים למזון משפיעה לרעה על הרגלי הצריכה שלהם ומובילה לדפוסי התנהגות בזבזניים. בחלק הבא נבחן כיצד נוצר הריחוק מהמזון, מהם הגורמים המרכזיים המשפיעים עליו, ומהן ההשלכות על הדור הצעיר. כמו כן נבדוק כיצד אפשר לצמצם את הריחוק באמצעות חוויות ישירות של גידול מזון ולמידה חווייתית.

עוד מתאר הדו"ח, כי הגידול במורכבות שרשרת האספקה הוביל לשינויים משמעותיים במגוון המזון הנצרך ובאופן רכישתו. צרכנים עברו לצרוך בעיקר מזון קנוי ממקורות כמו סופרמרקטים, מסעדות מזון מהיר, שירותי משלוחים וספקים מקוונים. מעבר זה לא רק הרחיק את הנגישות למזון, אלא גם הגביר את תלות הצרכנים בהכנסותיהם ובמחירי המזון, מה שמדגיש את הרגישות הכלכלית של משקי בית רבים לשינויים במערכת זו (Block et al., 2016).

השפעה נוספת שמציין הדוח, היא **התרחקות ממזונות מסורתיים** המבוססים על דגנים, לטובת צריכת מוצרי חלב, בשר, דגים, ירקות ופירות. אשר במקביל לכך, חלה עלייה בצריכת מזון מעובד ומזון נוחות, שנועדו לענות על הצרכים של חיים מודרניים ותובעניים (FAO Report #1 2023). לדוגמה, בדו"ח "הצמחים שמזינים את העולם" של ארגון המזון והחקלאות של האו"ם (FAO) נמצא כי למרות שישנם יותר מ-7,000 מיני צמחים הנחשבים אכילים, המערכת הגלובלית מתמקדת ב-64 גידולים מרכזיים בלבד, מהם מורכב "סל המזון" הגלובלי, התלוי בשרשרת האספקה המודרנית (FAO Report #2 2023). התמקדות זו מראה כיצד המגוון הרחב של משאבי המזון מצטמצם לטובת מערכת גלובלית אחידה ופחות גמישה.

לצד השינויים בסוג ובמגוון המזון, חלו שינויים בהעדפות התזונתיות של הצרכנים (Winson, 2006; Pollan, 2014). העדפות אלו מעוצבות ישירות על ידי אסטרטגיות שיווק ופרסום של תאגידי מזון, שמטרתן לעודד צריכה מסוימת ולעצב מחדש את הרגלי האכילה. לדוגמה, קמפיינים למזון מהיר ולמזון מעובד משפיעים על הבחירות

התזונתיות היומיומיות של צרכנים, לעיתים על חשבון מזון טרי או מקומי (Pretty, 2002; Nir Avieli, 2019; Sonnino & Marsden, 2006). כך נוצרת מערכת שבה שיקולי נוחות, מחיר ושיווק מנצחים במידה רבה את סוגי המזון הנצרכים. באמצעות אסטרטגיות שיווק מתוחכמות, תאגידי המזון מעצבים מחדש את היחס למזון, במיוחד בקרב אוכלוסיות צעירות (Winson, 2014; Pollan, 2006). הפרסום האינטנסיבי על ילדים, בעיקר דרך פרסומות בטלוויזיה, סרטים ואריזות מוצרים (Smith, 2019), משתמש בדמויות פופולריות ואמצעי שכנוע ויזואליים (Prescott et al., 2024), שנמצאו כאמצעי שכנוע המגבירים צריכה של מזון מעובד (Smith 2019, Cairns, 2013). נוסף על כך, מחקרים עדכניים רבים מצביעים על הקשר בין החשיפה המוגברת למזון מעובד בגיל צעיר, ובין עלייה בסיכון להשמנה ולמחלות כרוניות (Praxedes et al., 2022; Yekaninejad et al., 2021; Rauber, 2015; Costa 2019). השלכות אלו מבטאות יחסים שליליים בין ילדים למזון וגורמות להתנהגויות אכילה לא בריאות כמו התמכרות למזונות אלו (Rauber, 2015). נוסף לשיטות השיווק הקלסיות, מחקר עדכני (De Jans, 2021) מצא כי לשיווק באמצעות משפיענים ברשתות החברתיות יש השפעה משמעותית על בחירות המזון של ילדים, שעשויים אף לעודד בחירות תזונתיות בריאות בהתאם לאופי המשפיען. עם זאת, המחקר מציין שמדובר במערכת שיווקית מורכבת שהתוצאות בה אינן תמיד חד-משמעיות.



ההשפעה של **תאגידי המזון המעובד** אינה מתמצה רק באסטרטגיות שיווקיות, אלא משתקפת גם **בשליטה בשרשרת הייצור ובעיצוב הרגלי הצריכה**. בספרו (*The Industrial Diet*, 2014), אנתוני וינסון מדגים, כיצד הדרישה של רשת מקדונלד'ס לאחידות בצ'יפס הובילה לכך שתפוח האדמה מסוג *Russet Burbank* הפך לזן הדומיננטי בצפון אמריקה, מהלך שצמצם את המגוון הביולוגי והגביר תלות חקלאית בתאגידיים (Jaffe & Gertler, 2006). בהכנת צ'יפס תעשייתי הסיר מהצרכן את הצורך לעבד מזון בעצמו, תהליך הממחיש את הפחתת המיומנויות בצד הצרכני של שרשרת המזון (Engler-Stringer, 2010; Ternier, 2010). זוהי דוגמה אחת מיני רבות המשקפת את התלות ההולכת וגוברת בתעשיית המזון המעובד, ובעיקר מדגישה את הריחוק ממקורות המזון ואת צמצום היכולת להעריך מזון טרי ולעבדו באופן עצמאי (Jaffe & Gertler, 2006).

בהמשך לתהליכי העיור והתיעוש והשינויים בהרגלי הצריכה, ניתן לזהות **מגמה רחבה של ניתוק תודעתי של ילדים ממקורות המזון שלהם**. מגמה זו מתבטאת בשני מישורים עיקריים: ראשית, ילדים בחברה העירונית **מאבדים את ההזדמנות לחוות וללמוד בצורה ישירה על תהליכי גידול ועיבוד מזון**, חוויה שהייתה חלק בלתי נפרד מחייהם של דורות קודמים (Berry 1990, 2009). שנית, הם **צורכים כמויות הולכות וגדלות של מזון קנוי ומעובד**, אשר לא רק מפחית את החשיפה למזון טרי כמו ירקות ופירות, אלא אף מגביר את התלות במזונות מעובדים (Conway, 2024; Winson, 2014; Pollan, 2006).

אחת הדוגמאות הבולטות להשלכות השינויים הללו מופיעה בסדרת *Food Revolution* של ג'יימי אוליבר, שם הוא חשף תופעה מטרידה: ילדים בבתי ספר באנגליה התקשו לזהות ירקות בסיסיים כמו עגבניות וכרובית (Oliver, 2010). אוליבר ציין שזו עדות לעומק הניתוק ממזון טרי ותהה: **"אם ילדים אינם יודעים איך נראית עגבנייה במצבה הטבעי, כיצד נוכל לצפות מהם להעריך מזון טרי או לבחור בחירות תזונתיות טובות יותר?"**. בקטע זה מדגיש אוליבר את הצורך בשינוי חינוכי ותודעתי שיחבר מחדש את הדור הצעיר למקורות המזון ולחשיבותם של מזון טרי ותזונה בריאה.

כמענה לאתגרי הריחוק המודרני ממקורות המזון, מתפתחות **יוזמות המבקשות לחבר מחדש בין אנשים למזונם**. תנועת *Slow Food*, למשל, מקדמת צריכת מזון מקומי ועונתי, המעמיקה את ההבנה של תהליכי ייצור המזון ומחזירה את ההערכה לעבודה הכרוכה בגידול (Petrini, 2003). במקביל, יוזמות "Farm-to-Table" מפתחות קשרים ישירים בין ילדים למזון באמצעות חינוך תזונתי וגינות בית-ספריות. מחקרים מצביעים על **האפקטיביות של גישות אלו**: ילדים המשתתפים בתוכניות לגידול ירקות בבית הספר **מפתחים נטייה מוגברת לצריכת מזון טרי** והבנה עמוקה יותר של תהליכי ייצור המזון (Waters, 2009; 2005; Weaver-Hightower, 2011; Blair, Davis et al., 2015; Ratcliffe et al., 2011; Wells et al., 2015; Brembeck, 2010). נוסף לכך, **גינות חקלאיות** בבתי הספר ממלאות כיום תפקיד קריטי בגישור על הפער בין ייצור מזון לצריכתו, ובהעמקת הקשר של ילדים עם המזון ומערכות המזון הרחבות יותר (Salsedo, 2008; Wilkins, 2022).

על כן, אפשר לראות שלצד האתגרים שמציב אורח החיים המודרני והריחוק ממקורות המזון, ישנן דרכים אפקטיביות לחיבור מחודש בין האדם לבין מזונו.

לאור התהליכים שתוארו לעיל, אפשר לראות שהניתוק ממקורות המזון, המורכב מגורמים כגון עיור, עליית תאגידי המזון המעובד ושיווק ממוקד לצרכנים צעירים, הוביל להתרחקות פיזית ותודעתית של ילדים ממזונם. ניתוק זה משפיע לא רק על העדפותיהם התזונתיות והרגלי האכילה שלהם, אלא גם על תפיסתם את ערך המזון ומודעותם להשפעות הסביבתיות והחברתיות של צריכתם. במקביל, **השינויים בהרגלי הצריכה תרמו לעלייה בצריכת מזון מעובד ולירידה בהיכרות עם מקורות מזון טריים, דבר המחמיר את בעיית בזבז המזון בקרב הדור הצעיר.**

כדי להתמודד עם מגמות אלה, עולה הצורך **בחיבור מחודש של ילדים למזון.** הספרות המחקרית מצביעה על כך שהתנסות מעשית ומודעת בגידול מזון עשויה לשמש כאמצעי מרכזי להעמקת הקשר של ילדים למזונם ולהגברת המודעות לצריכה אחראית. גישה זו, המבוססת על למידה חווייתית והתנסות מעשית בקרבת האדמה, עשויה להיות מענה משמעותי לניתוק שתואר.

3.4 למידה חווייתית בטבע ועיסוק בגידול מזון

לאור האתגרים שתוארו בפרק הקודם, **למידה חווייתית בטבע ועיסוק בגידול מזון** מתבלטים כגישה חינוכית המאפשרת להתמודד עם ההתרופפות בקשר בין ילדים למזונם. הפרק הבא נועד לבחון האם למידה חווייתית והתנסות מעשית

בגידול מזון בטבע אכן מעמיקות את החיבור בין ילדים למזון ואת ההבנה של ילדים לגבי תהליכי ייצור המזון. בפרק זה יוצגו מחקרים העוסקים במסגרות חינוכיות שונות, כגון גינות חקלאיות בבתי ספר, חינוך יער וחווות חינוכיות, במטרה להעריך האם גישות אלה תורמות לשינוי היחס למזון ולהפחתת דפוסי צריכה בזבזניים.

למידה חווייתית (Experiential Learning) היא תהליך חינוכי שבמסגרתו רכישת הידע מתבצעת באמצעות **עשייה פעילה, פתרון בעיות וחקר מעשי.** גישה זו, המבוססת על מודלים כגון זה של דיוויד קולב (Kolb, 1984), משלבת בין למידה תיאורטית לבין התנסות ישירה בסביבות מציאותיות. לפי קולב, למידה חווייתית מאפשרת למשתתפים לרכוש מיומנויות, לפתח קשרים רגשיים ואישיים, **ולהעמיק את הבנתם בנושאים הנלמדים.** זאת באמצעות פעילויות המשלבות הפעלת **מגוון חושים ומעורבות אישית,** המגבירים את **תחושת האחריות והחיבור הרגשי לתוכן הנלמד.**

בהמשך לכך, למידה חווייתית בטבע היא חלק מגישה חינוכית המדגישה חוויות מעשיות בגידול מזון במטרה להקנות ערכים סביבתיים וחברתיים, לעודד התפתחות אישית, ולפתח מודעות עמוקה לטבע ולתהליכיו (Nair, 2020; Ferraro, 2024; Parr et al., 2007; Baker et al., 2012; Salamonsson et al., 2008). במהלך פעילויות אלו, כמו **שתילת צמחים, קטיף ירקות ופירות, הכנת הקרקע וכדומה,** נוצרת למידה רב־חושית המשלבת **שמיעה, ראייה, טעם, ריח ומגע** (Mirrahiimi, 2011). כתוצאה מכך, נחשפים הילדים לתהליכי גידול המזון ולמחזוריות הטבע (Ferraro, 2024), ומעמיקים את ידיעתם בנושא

שיטות הגידול והמשאבים המושקעים בתהליך (Brembeck, 2010). מעבר להיבט הקוגניטיבי, **חוויית אלו מעוררות רגשות**, כגון התרגשות, סקרנות, גאווה ושייכות חברתית, העשויים ליצור קשר עמוק יותר עם הטבע והמזון (Nair, 2020; Ferraro, 2024). במקביל, חשוב להבין כי למידה חווייתית בטבע מתקיימת במסגרות מגוונות, כגון **בתי ספר חקלאיים, גינות חקלאיות בבתי ספר, חוות חינוכיות, חינוך יער, גני ילדים בטבע ותוכניות גינון קהילתיות** (Nair, 2020; Ferraro, 2024). מסגרות אלו, במיוחד כאשר מדובר בתוכניות ארוכות טווח, מעודדות חיבור עמוק בין הילדים לטבע ומקדמות ערכים של אחריות סביבתית וחברתית (Mason et al., 2022; Nair, 2020; Mirrahimi, 2011; Gray et al., 2012; Salamonsson et al., 2008).

לצד זאת, יש לציין כי גם פעילויות קצרות טווח, כמו סדנאות חד-פעמיות בטבע, עשויות לעורר חיבור רגשי ולהגביר מודעות סביבתית בקרב ילדים (Liefänder et al., 2013). עם זאת, השפעתן נחשבת לרוב מוגבלת בהשוואה לתוכניות ארוכות טווח, וקיים מחסור במחקרים הבוחנים את השפעתן לאורך זמן (Mason et al., 2022).

דוגמה לכך היא **תוכניות גינות חקלאיות בבתי ספר**, המאפשרות לילדים ללמוד על מחזורי החיים של צמחים, להשתתף בזריעה ובקציר, ולחוות את ההתרגשות שבהתבוננות בצמחים שגידלו בעצמם (Mirrahimi, 2011). פעילויות אלו מקרבות את הילדים למקורות המזון ולערכיו (Green, 2013). בנוסף לכך, **חוות חקלאיות חינוכיות** מציעות מסגרת מעמיקה יותר, הכוללת חשיפה לתהליכי עיבוד המזון ולניהול משאבים חקלאיים (מכון וולקני, 2022).

בגני יער, לעומת זאת, הלמידה מתמקדת באינטראקציה ישירה עם הסביבה הטבעית, וכוללת פעילויות כגון ליקוט צמחים אכילים, גילוף בעץ, בישול בטבע וחקירת חרקים קטנים. פעילויות אלו מעמיקות את ההבנה במערכות אקולוגיות ותהליכים טבעיים, תוך טיפוח סקרנות, יצירתיות ותחושת חיבור לסביבה (Ferraro, 2024; Sella et al., 2023).

למידה חווייתית בטבע אינה רק תהליך חינוכי, אלא גם מרחב שבו מתאפשרות אינטראקציות חופשיות עם אלמנטים חיים ודוממים בסביבה הטבעית, אשר מובילות לחוויות רגשיות עמוקות (Green, 2015). באופן זה, אינטראקציות הכוללות פעולות מגוונות כמו שתילה, קטיף ובישול בחיק הטבע, מעודדות תהליך יצירתי עמוק המעורר תחושות כגון סקרנות, התפעלות, גאווה, תחושת ביטחון, העלאת ערך עצמי ומודעות אישית (Ferraro, 2024; Mirrahimi, 2011; Bell, 2008; Bowker, 2007; Szczepanski, 2009; Johnson, 2007).

יתרה מכך, ילדים מפתחים **קשרים חברתיים**, לומדים על שיתוף פעולה, עבודה בצוות ויכולת לפתור בעיות (Maller, 2006; Johnson, 2007; Wolf, 2003; Dymont, 2008; Nair, 2020). מחקרים מראים כי השהייה הממושכת בטבע מטפחת תחושת חיבור עמוקה, חמלה ודאגה לסביבה, מה שמוביל להתחייבות לשימור המרחב הטבעי ופיתוח ערכים סביבתיים לקיימות (Ferraro, 2024; Green, 2015).

מעבר לפן הרגשי, **למידה שכלתנית והגברת מודעות סביבתית** מתפתחות מתוך חוויות מעשיות המחברות בין התיאוריה לבין הסביבה המוחשית. כאשר ילדים נחשפים לפעילויות כמו גידול צמחים,

ליקוט מזון, חקר מערכות אקולוגיות וניהול משאבים טבעיים, הם לא רק רוכשים ידע אלא גם מפתחים מיומנויות חשיבה ביקורתית, פתרון בעיות והבנה מערכתית (Ferraro, 2024; Mirrahi, 2011).

נוסף על כך, תהליכים אלו מעודדים **חקירה עצמאית, סקרנות ויכולת לנתח סוגיות מורכבות** הקשורות לחקלאות, קיימות ומערכות מזון (Baker, 2012). יתר על כן, המעורבות הישירה עם הסביבה הטבעית מטפחת אצל הילדים תחושת חיבור עמוקה לטבע, המוביל להגברת המודעות והאחריות הסביבתית שלהם (Gardner, 2023; Stephanie, Alexander Kitchen Garden Foundation, 2022; Green, 2015). הילדים לומדים להבין את המערכות האקולוגיות, את חשיבות השמירה על הסביבה ואת תפקידם כאחראים על הקיימות (Ferraro, 2024; Green, 2015).

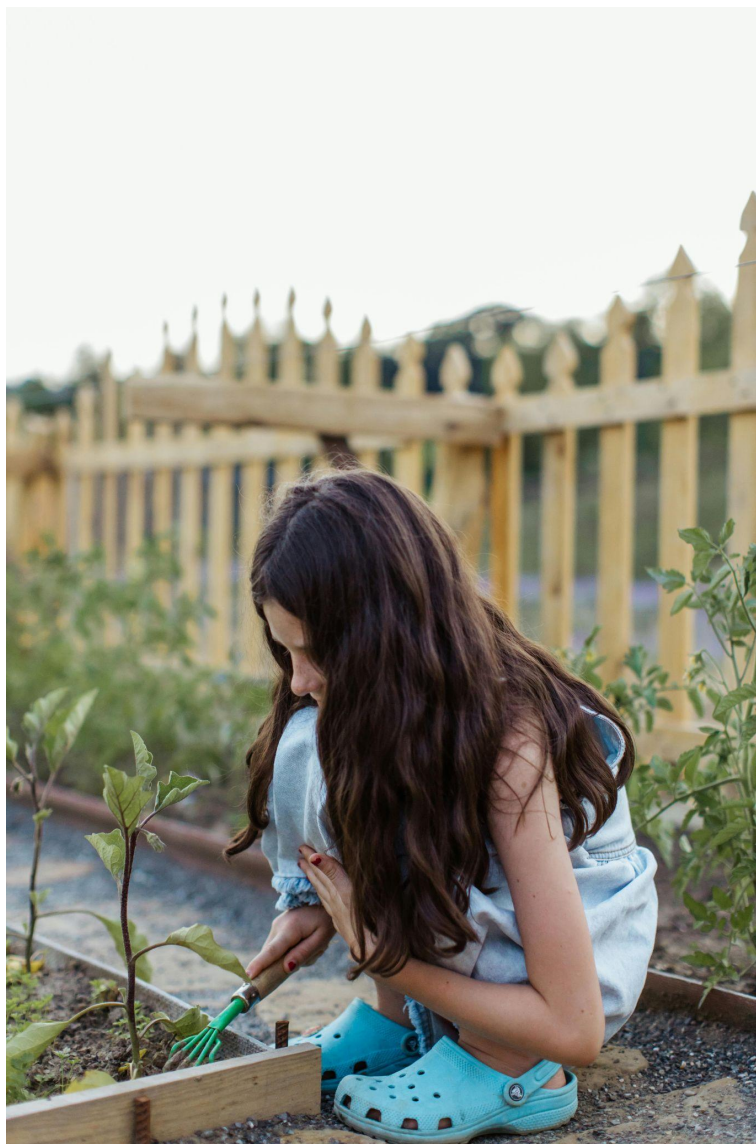
באופן דומה, מחקרים אמפיריים מצביעים על כך שפעילויות גידול מזון בבתי ספר תורמות ל**שיפור הרגלי התזונה של ילדים**, בעיקר בכל הנוגע לצריכת ירקות ופירות. מחקרים רבים (Chan, 2022; Ratcliffe, 2011; Morgan, 2010; Parmer, 2009; Gibbs, 2013; McAleese, 2007; Lautenschlager, 2007) מצאו כי ילדים שהשתתפו בפעילויות חקלאיות בגינת בית הספר גילו **נכונות גבוהה יותר לטעום מגוון ירקות** בהשוואה לאלו שלא לקחו חלק בפעילויות אלו.

ממצאים אלו מעידים על כך שההתנסות בעבודה חקלאית מעוררת סקרנות ומחזקת את הקשר של הילדים למזון, במיוחד לירקות ופירות. כמו כן, ייתכן שחוויות אלו תורמות לעיצוב דפוסי אכילה בריאים יותר ומעודדות גישה חיובית ופחות בררנית למזון חדש (Ohly et al., 2022).

עם זאת, למרות שמחקרים רבים מצביעים על קשר חיובי בין עיסוק בגידול מזון לבין פיתוח יחס חיובי לירקות ופירות, לא נבחנה לעומק השאלה **מדוע שינוי זה מתרחש**. כלומר, אף שמזוהים שינויים בהרגלי אכילה – כמו עלייה בנכונות לטעום ירקות או העדפה גוברת למזון טרי – מרבית המחקרים אינם בוחנים את המנגנון הפסיכולוגי שמוביל לשינוי זה. בפרט, ההשערה כי חיבור רגשי למזון הוא הגורם המתווך – כלומר, שחוויה חיובית בגידול מזון יוצרת תחושות כמו גאווה, סקרנות או אחריות, ואלו בתורן מובילות לשינוי בהרגלי האכילה – נותרה בגדר הנחה בלבד ולא נבדקה אמפירית.

נוסף לכך, מרבית העבודות הקיימות מתמקדות במדדים בריאותיים מובהקים כמו עידוד צריכת ירקות ופירות, שיפור דפוסי אכילה או הפחתת השמנה, אך אינן עוסקות בגורמים התפיסתיים והרגשיים – כמו תחושת קרבה למזון, משמעות אישית, או תפיסת הערך של המזון – שעשויים לעמוד בבסיס השינוי ההתנהגותי. המשמעות היא שפער חשוב נותר פתוח בשדה המחקר, ומחייב התייחסות ישירה לקשר בין רגש, תודעה והתנהגות צרכנית.

כמו כן, גם הספרות המחקרית העוסקת בבזבז מזון אינה נרחבת מספיק בנוגע ליעילותן של פעילויות המתמקדות בגידול מזון. עם זאת, מחיפוש רחב יותר על הקשר בין חשיפה לטבע והפחתת בזבז מזון, ישנם ממצאים המצביעים על כך שחשיפה לטבע בקרב מבוגרים, באופן כללי וללא קשר ישיר לפעילויות חקלאיות בגידול מזון, מגבירה את הכוונה של הפרט להפחית בזבז מזון. עוד נמצא כי תחושת התעלות עצמית (self-transcendence) משמשת כמתווכת בין חשיפה לטבע לכוונה להפחתת בזבז מזון (Guo et al., 2024).



נוסף על אלו, לפי מחקרים העוסקים במניעת בזבז מזון בקרב ילדים ונוער (Richardson, 2023; Prescott et al., 2020; Reynolds, 2019; Conrad, 2018), **ההתערבויות הנפוצות למניעת בזבז מזון בבתי ספר** מתמקדות בהתאמת גודל וסוג הצלחות, שינוי בהנחיות התזונה בבתי ספר, וקמפיינים מידע – גישות שהוכחו כבעלות יעילות מסוימת. לעומת זאת, **ההתערבויות דידקטיות בכיתה** בנושא בזבז מזון הביאו לשינויים מתונים בלבד בעמדות ובידע התלמידים, עם השפעה מוגבלת על הפחתת כמות המזון המבוזבז. ישנם כלים נוספים, כגון קורסי בישול, אפליקציות לשיתוף מזון ופרסום מודעות, אך המחקר בתחום זה עדיין חסר, והעדויות בנוגע ליעילותם אינן מספקות נתונים משוחזרים מהימנים (Antón-Peset et al., 2021).

כפי שהודגם עד כה, הספרות המחקרית מדגישה את הפוטנציאל של למידה חווייתית בטבע ועיסוק בגידול מזון ליצירת חיבור רגשי וקוגניטיבי עמוק יותר בין ילדים למזונם. עם זאת, **הפער המחקרי בכל הנוגע למנגנונים הרגשיים המתווכים את השינוי ההתנהגותי** נותר בעינו, ומדגיש את הצורך לבחון מודלים מעשיים המתמקדים בחוויות ישירות עם גידול מזון.

כדי להמשיך ולבחון כיצד למידה חווייתית יכולה לתרום לפיתוח חיבור רגשי עמוק יותר למזון ולהשפיע על דפוסי צריכה ובזבז מזון, נבחן כעת מקרה בוחן ייחודי ומצליח – The Edible Schoolyard Project. דוגמה זו מספקת תובנות חשובות על אופן יישום של למידה חווייתית במערכת חינוך רחבה, ועל השפעתה האפשרית על ילדים במגוון היבטים רגשיים, קוגניטיביים והתנהגותיים.

"לאוכל יש כוח אדיר – הוא מגיע לאנשים, נוגע בהם ומחבר ביניהם", אומרת ווטרס. מודל זה מהווה השראה למערכות חינוך ברחבי העולם, ומדגים כיצד אפשר לעצב תודעה סביבתית באמצעות חיבור מוחשי ומעשי לאוכל.



The Edible Schoolyard - מפרה בוחן - Project

The Edible Schoolyard Project היא תוכנית חינוכית פורצת דרך, שהוקמה ב־1995 בארצות הברית על ידי השפית והפעילה החברתית אליס ווטרס, במטרה לחבר ילדים ונוער לטבע ולמערכות המזון שלהם. התוכנית מציעה גישה חדשנית לחינוך סביבתי דרך גידול, קטיף ובישול של מזון, ומיועדת לילדים מהגיל הרך ועד התיכון. בתי ספר המשתתפים בתוכנית הופכים את חצרותיהם לגינות חינוכיות, בהן התלמידים לומדים לגדל ירקות, פירות וצמחי תבלין, תוך שהם מטפחים הבנה מעמיקה של מחזור החיים של המזון – מהאדמה ועד לצלחת. שיעורי הבישול, המשלבים את התוצרת המקומית, משמשים כהמשך ישיר לפעילות זו, ומאפשרים לתלמידים להתנסות בהכנת ארוחות, תוך הקניית כישורי חיים, תודעה סביבתית והרגלי תזונה בריאים מגיל צעיר. **"תפוחי האדמה האלה הם כמו הילדים שלי, ועכשיו הם כבר גדלו!"** מספר אחד הילדים שהשתתף בתוכנית (Edible Schoolyard Project, 2024). מאז היווסדה, The Edible Schoolyard התרחבה לרשת חינוכית גלובלית, כחלק מהצורך והעניין ההולכים וגוברים בגישות חינוכיות מבוססות חוויה (Annual Report, 2017). הצלחת התוכנית ממחישה את הפוטנציאל של למידה חווייתית לשינוי תודעתי והתנהגותי. על ידי יצירת קשר בלתי אמצעי בין ילדים למזון שהם צורכים, The Edible Schoolyard מחזקת תחושת אחריות למערכות המזון, מטפחת אורח חיים בריא יותר, ומעמיקה את הקשר בין ילדים לקהילות שלהם ולסביבתם.

פרק 4- ממצאי המחקר

שילוב זה של מקורות מידע מאפשר להציג תמונה רחבה יותר בנוגע לאופן שבו למידה חווייתית בגידול מזון עשויה להשפיע על דפוסי ההתנהגות של ילדים, בהקשר לצריכת מזון ולהימנעות מבזבזו.

4.1 ממצאי הראיונות

במסגרת הראיונות שנערכו עלו **שלוש תמות מרכזיות** המשקפות היבטים שונים של החיבור בין ילדים למזון, כפי שהוא מתבטא בהתנסויות מעשיות בגידול מזון ובחינוך חווייתי. כל תמה מייצגת תחום מהותי בתהליך החינוכי והחווייתי, ומספקת זווית אחרת להבנת הדרכים בהן אפשר לטפח קשר עמוק ומשמעותי יותר של ילדים למזונם.

התמה הראשונה, **התפתחות רגשית, קוגניטיבית וחברתית דרך חוויות בגידול מזון**, מתייחסת לאופן שבו עיסוק בגידול מזון מאפשר לילדים לפתח תחושת אחריות, גאווה, סקרנות ושייכות. התמה מדגישה את תרומתה של ההתנסות החושית והרגשית להבנה עמוקה יותר של תהליכי ייצור המזון ולעידוד חקר ולמידה עצמאית.

התמה השנייה, **השפעת ההתנסות המעשית על שינוי הרגלים ותפיסות בנוגע למזון**, עוסקת בתפקידן של חוויות מעשיות בשינוי דפוסי אכילה וצריכה בקרב ילדים.

כפי שתואר בפרק המתודולוגיה, ממצאי המחקר מבוססים בין השאר על ראיונות עומק עם אנשי חינוך וחקלאות וסקר תפיסות בקרב הורים לילדים (להלן: סקר הורים). **בחלק הראשון של פרק זה יוצגו הממצאים מהראיונות.** מטרת הראיונות הייתה לקבל תובנות על האופן בו למידה חווייתית והתנסות מעשית בגידול מזון, הכוללת התנסות בפעולות גינון והתנסות חקלאית, והחווייה הנלווית לכך, משפיעות על תפיסות והרגלים בקרב ילדים. מהממצאים עולות שלוש קטגוריות מרכזיות הממחישות היבטים שונים של החוויה החקלאית ותרומתה לשינוי תפיסות והרגלים. אלה יפורטו בהמשך.

בחלק השני של פרק זה יוצגו ממצאי סקר תפיסות הורים אשר ביקש להבין האם קיימות אדוות לפעילויות של גידול מזון מחוץ למסגרות החינוכיות. הסקר מספק נתונים כמותיים כפי שנתפסים ע"י ההורים עצמם, במודעות העצמית שלהם, לגבי הרגלי הצריכה של ילדים, מידת מעורבותם בגידול ובהכנת מזון, והקשרים האפשריים בין חוויות אלו לבין הפחתת בזבז מזון בבית. כמו כן הסקר מאפשר לזהות את האופן שבו הורים תופסים את השפעתן של חוויות חקלאיות על ילדיהם ואת מידת המעורבות של המשפחה בתהליך החינוכי.

כאן נבחנים תהליכי שינוי, כגון הגדלת המוכנות להתנסות במזונות חדשים, הפחתת בררנות ויצירת הערכה מחודשת כלפי מזון טרי ומקומי.

התמה השלישית, **תפקידם של מחנכים בתיווך החוויה**, מתמקדת במשמעות תפקידם של מחנכים ומדריכים בעיצוב חווית הלמידה. התמה מדגישה את האתגרים וההזדמנויות הקיימים בתיווך ההתנסויות המעשיות, בהעברת מסרים של קיימות וביצירת דיאלוג משמעותי בין הילדים לבין מזונם.

מכלול התמות מספק תמונה רחבה ומעמיקה של הדרכים בהן חוויות גידול מזון משפיעות על ילדים, ומאפשר להעריך את הפוטנציאל החינוכי שלהן בעיצוב הרגלי צריכה חיוביים ובהפחתת בזבז מזון. להלן פירוט אודות התמות המרכזיות.

1. התפתחות רגשית, קוגניטיבית וחברתית דרך חוויות בגידול מזון

הראיונות מציגים תמונה עקבית שלפיה הלמידה החוויתית וההתנסות המעשית בגידול מזון מעוררת בילדים רגשות מגוונים – כמו **סקרנות, גאווה, אחריות והתפעלות**. פעולות כמו זריעה, טיפול בצמחים וקטיף מייצרות עבורם תחושת **שייכות לתהליך הייצור**, מגבירות את הערכתם למזון, ומעוררות תחושת הצלחה כשהם רואים את תוצאות מאמציהם. לפי מרואיין 4, תחושות אלה מתחזקות כשהילדים חווים הצלחה ממשית, כמו במקרה של **ילדים ששתלו שיח תות וטעמו את פירותיו לאחר מספר שבועות**. לדבריו, "זה הדהים אותם... גרם להם לתחושת העצמה מאוד חזקה ונתן להם איזושהי פרספקטיבה ויכולת להסתכל על דברים לטווח ארוך."

בהמשך לאותה החוויה, נוצרת גם תחושת אחריות ומחויבות לתהליך, שמתגברת גם בחוויות קטנות יותר בהיקפן, כמו טיפול בעציץ אישי. מרואינת 3 מתארת: "אפשר לראות בעיניים שלהם את האחריות והשאלות המרובות שלהם: כל כמה זמן צריך להשקות אותו? איפה צריך לשים אותו? מאוד אכפת להם והם ממש **מתלהבים מכל פרח שיוצא**". עוד היא מוסיפה: "מעבר להתלהבות ולסיפוק, אני חושבת שבסופו של יום גם משהו שנוגע בערך העצמי שלם. הם מצליחים לגדל משהו כי הם היו חלק מהתהליך גדול יותר איתנו בחוות החקלאית". עוד עלה כי בעצם תחושת האחריות מתעצמת כשנותנים לילדים להיות פעילים בתהליך הגידול החקלאי, מה שנכון גם לתהליכי בישול ועבודה עם המזון בשטח, כפי שמתארת מרואינת 8: "כשנתנו לילדים לחתוך ירקות, ללוש בצק ואפילו להתקרב מעט לאש – נוצרה חוויה שאי אפשר להסביר במילים, זה משהו שצריך לראות בעיניים. הם **משחקים, חוקרים, מתמודדים ובעיקר מעיזים**. בחוויות האלו מתעוררים מגוון רחב של רגשות – מסקרנות ועד תחושת מסוגלות, אלו **חוויות שמשאירות חותם**". נוסף על אלו, חוויות בגידול מזון מחזקות את האורך רוח וההבנה של תהליכים טבעיים. מרואינת 8 מוסיפה לתאר את ההתרגשות הילדים כשהם מבחינים לראשונה בפרח שהופך לפרי: "הם אומרים, רגע, אבל זה היה זרע... איך זה ככה? הם באמת **רואים את התהליך ומבינים כמה קשה זה לגדל מזון**".

בנוסף לחוויה האישית, גידול מזון הוא גם **חוויה חברתית המחזקת תחושת שייכות, שיתוף פעולה ואחריות קבוצתית של ילדים**. כשילדים חווים יחד את התהליך, הם רואים במזון שהם מגדלים משאב שיש לחלוק ולכבד.

מראיין 10 סיפר על יוזמה שנולדה מתוך השתתפות בני נוער בפרויקט חקלאי: "ברגע שהם התחילו לראות את הכמויות והשפע של האוכל שהם מייצרים, הם יזמו מהלך והתחילו לתרום אותו לבתי תמחוי באזור. זה מראה שאלו בני נוער שקיבלו תשתית לייצר מזון, ולפני שהם לוקחים לביתם, הם דואגים לאחריהם."

מעבר למגוון הרגשות החיוביים שמתעוררים, קיימים גם **אתגרים ורגשות שליליים**, כגון **תסכול, אכזבה, עייפות ופחד מכישלון**, במיוחד כאשר הילדים נתקלים בקשיים כמו לכלוך, מזג אוויר קשה, או צמחים שאינם מצליחים לגדול כמצופה. עם זאת, ההתמודדות עם אתגרים בשטח – לכלוך, זיעה, קוצים – מעודדת בניית חוסן רגשי. מראיין 4 תיאר כיצד ילדים מתמודדים עם אכזבות ומוצאים דרכים להתחיל מחדש: "המירו תחושות שליליות לתחושות חיוביות של שיקום..." בהמשך לכך, מתחזקת גם תחושת הביטחון העצמי. מראיין 4 ממשיך ומספר כי "ברמה עמוקה לחקלאות יש השפעה על תחושת הביטחון של ילד בעולם. שיש מסביב אוכל שהוא בחינם ואפשר לאכול אותו."

יתרה מזאת, החוויה החקלאית אינה רק רגשית – היא גם **מחדדת את הלמידה**. מראיין 9 הסביר כי הסקרנות שמתעוררת בטבע היא פקטור חשוב: "ברגע שיש את הסקרנות, הרבה יותר קל להנחיל את הידע." בדומה לכך, הקשר בין הילדים למזון מתחזק גם כשהסקרנות הופכת ליצירתיות והם לומדים להתבונן על מזון אחרת. מראיין 1 סיפרה שהם מגלים איך להשתמש בירקות ופירות סוג ב' למרות מראם החיצוני: "הם חווים ממש שינויים תפיסתיים ונדלק בהם חוש היצירתיות והיזמות."

נוסף ללמידה וליישום, עולה בראיונות **החשיבות של העבודה הפיזית שילדים חווים** כחלק מהלמידה החווייתית וההתנסות בגידול מזון. דרך המאמץ הילדים מבינים טוב יותר את הקשיים והאתגרים שכרוכים בתהליך גידול וייצור מזון. מראיין 9 תיאר את ההבדל שחווים הילדים בין זריעה לשתילה: "קשה יותר להתכופף על הברכיים ולשתול שתיל מאשר לזרוע זרע." לדבריו, **הלמידה בשטח מתרחשת תוך כדי העבודה**: "התלמיד מגיע לשטח בשמחה ובכאב ואז מתבצעת למידה". כך, מתוך ההתנסות הפיזית **נוצרת למידה ארוכת טווח ומשתפרת יכולת הזיכרון** של הילדים, מסבירה מראיין 3: "כשאנחנו מלמדים מחוץ לכיתה, הילדים מרגישים וחשים כל דבר, ושהדברים הם משמעותיים אז הם כבר זוכרים והחוויה נכנסת להם לראש יותר חזק."

מעבר לכך, חשיפה לגידול מזון ולעבודה חקלאית מאפשרת לילדים לחוות את **המורכבות שבתהליך ייצור המזון** – החל מהתלות בעונות השנה ועד **ההשלכות של שיטות חקלאיות** שונות. מחנכים רבים הדגישו כי רק דרך חוויה ישירה אפשר להפנים את ההשפעה של גורמים סביבתיים על המזון שאנו צורכים. מראיין 9 תיאר כיצד עבודה מעשית בשדה מציגה בפני הילדים דילמות אקולוגיות שאי אפשר להבין במלואן בכיתה: "כשהילדים עובדים בשדה, הם מבינים את הדילמה: **ריסוס חוסך עבודה וכסף, אבל פוגע באדמה ובמזון**. כשהם שולפים עשבים בידיים, הם חווים את האלטרנטיבה – עבודה קשה אך נקייה מרעלים. את זה אי אפשר ללמד בכיתה."

2. השפעת ההתנסות המעשית על שינוי היחס וההרגלים למזון

מתוך הראיונות עולה כי ההתנסות המעשית בגידול מזון אינה משפיעה רק על ההתפתחות הרגשית, החברתית ופיתוח המודעות של ילדים למזון, אלא גם מובילה לשינוי תפיסתי והתנהגותי בנוגע למזון, לאופן צריכתו ולהערכתו. ילדים העוסקים בגידול ירקות ופירות לומדים להעריך יותר את המזון שהם צורכים, מפתחים יחס אחראי כלפיו, נוטים פחות לבזבז אותו ומגלים פתיחות גדולה יותר לניסיונות קולינריים חדשים.

כאשר ילדים חווים בגופם את המאמץ הכרוך בגידול מזון, הם מתחילים להבין את ההשקעה הרבה הכרוכה בהפקתו. הם מבינים את המשאבים הכרוכים בכך – זמן, עבודה, מים ואדמה – ותובנה זו מחזקת את תחושת האחריות שלהם למזון שהם צורכים אשר מובילה לשינוי היחס למזון. מרואיין 4 סיפר כיצד ילדים שהתנסו בגידול עץ רימון פיתחו יחס שונה לפרי יצירתם: "אחד הילדים מצא רימון אחרון שהתחיל להרכיב שנשאר תלוי על עץ שהם שתלו וטיפחו. אין לי ספק שאם הילדים היו רואים את הרימון הזה בשולחן ביתם או בסופר, הם לא היו נוגעים בו, אבל אני ממש זוכר את ההתלהבות של הילדים מהרימון על העץ ואיך כל הילדים אכלו מהחלקים הלא רקובים שלו, ולא נגעלו. אני חושב שבגלל שהם טיפחו את העץ, הייתה להם הערכה לפירותיו". נראה כי ילדים זוכרים טוב יותר פעילויות פיזיות מאומצות שהם חוו בעצמם, מאשר פעילויות תיאורטיות בלבד.

בנוסף להיבטים אלו, עולה כי השתתפות פעילה בהכנת המזון מעודדת חשיבה יצירתית לצמצום בזבז. כאשר ילדים רואים את כל חלקי המזון כחומר גלם בעל ערך, הם לומדים לנצל גם חלקים שבדרך כלל נחשבים לפסולת. מרואיין 4 תיאר כיצד ניתן לעודד אותם לכך: "צריך להפעיל לילדים את החוויה הזאת של סקרנות ויצירתיות בעבודה עם מזון בטבע. למשל, לחשוב איך לשלב קליפות של ירקות בארוחה – להוסיף אותן לממרח או להכין מהן שייק".

בסיכומי של דבר, העדויות מהראיונות מצביעות על כך שהתנסויות בגידול מזון מעוררות בילדים תגובות רגשיות, הבנה קוגניטיבית וחוויות חברתיות. דרך מגע ישיר עם תהליכי זריעה, טיפוח, קטיף ובישול בטבע, הילדים מפתחים תחושת שייכות, אחריות עמוקה יותר למזון שהם צורכים. תהליך זה לא רק מעורר סקרנות והערכת המזון, אלא גם מוביל לשינוי היחס כלפיו ולשינוי הרגלים.

תרשים 3 - התפתחות אישית דרך חוויות בגידול מזון



קולינרית, מפחיתים בררנות, ומלמדים אותם להעריך את המזון ולהימנע מלבזבז אותו. מתוך הראיונות עולה כי ילדים שחווים את המאמץ הכרוך בגידול מזון עשויים לפתח יחס אחראי יותר כלפי צריכתו ומראים שינוי בהתנהגותם היומיומית בנוגע למזון.

תרשים 4 - השפעת ההתנסות המעשית בגידול מזון

צמצום בזבז
מזון

שינוי הרגלי
צריכה

הבנה והערכה עמוקה יותר
למזון



כמו כן, המפגש הישיר עם תהליך הגידול הוא כלי לא רק להנחלת ידע, אלא גם משנה הרגלי צריכה. **באמצעות החוויה הישירה הילדים פתוחים יותר להתנסות בטעמים חדשים**, גם בכאלה עם מרקמים מיוחדים, דבר הידוע כגורם מרתיע בקרב ילדים. חוויות כמו ליקוט, קטיף או בישול בשטח מעוררות בהם סקרנות ועניין מוגבר במזון ומפחיתות בררנות. כך גם מתאר מרואיין 4 על מקרה שבו ילד, שבעבר לא אכל ירקות, שינה את גישתו: "לאחר קטיף צמחי בר ובישול בטבע עם הילדים, אני זוכר שאחת האימהות באה אליי ואמרה: 'בוא'נה, הילד שלי בבית לא מוכן לאכול מלפפון. ופה אני רואה אותו אוכל כל מיני ממרחים ירוקים ודברים אחרים שהוא נהנה מהם'. זה לא רק סיפור נקודתי, אלא דוגמה לתופעה של פתיחות למאכלים מגוונים יותר כתוצאה מחוויה בטבע."

נוסף על הפתיחות למאכלים שונים, ילדים המעורבים בתהליך של גידול ירקות ופירות **לומדים להעריך אותם יותר**, וכך גם את המזון שהם אוכלים ביום-יום. מרואינת 3 ציינה כיצד ניתן לראות שינוי בהרגלי אכילה: "בתחילת השנה, למשל, ילד פתח את הכריך שלו, לקח ביס מהלחמנייה וזרק את כל הכריך לפח. לעומת זאת, אפשר לראות במהלך השנה שההתנהלות שלו כבר אחרת, הרבה יותר נקייה, והוא שומר את שארית הכריך לאכול במהלך היום".

ככלל אפשר לומר שהתנסות מעשית בגידול והכנת מזון אינה רק מגבירה את הידע של הילדים על מקור המזון, אלא גם מחזקת את היחס שלהם אליו וגורמת להם לשינוי הרגלים. העבודה החקלאית והבישול החוויתי מעוררים בילדים סקרנות

3. תפקידם של מחנכים בתיווך החוויה ובהטמעת הערכים למזון

ממרבית הראיונות עולה כי התיווך של המחנכים בזמן הפעילות משמש מרכיב מרכזי בתהליך הלמידה החווייתית ובהטמעת הרגלים חדשים כלפי מזון. מחנכים המרגישים בנוח בטבע מצליחים **ליצור לילדים חוויית למידה מעמיקה ומשמעותית יותר**. כמו כן הדרך שבה המחנכים מסבירים את הפעילות, מתווכחים את החוויה וגורמים להתבוננות בתהליכים החקלאיים – כל אלה משפיעים על יכולת הילדים להבין את המורכבות של גידול מזון ולפתח הערכה אליו.

מספר מרואיינים הדגישו כי **ילדים מחקים את המבוגרים** הסובבים אותם, ולכן כשמחנך חש בנוח בטבע, מלכלך את הידיים, ונינוח גם בסביבת חרקים, גם הילדים מרגישים בטוחים יותר ומעורבים יותר בפעילות. מנגד, אם מחנך ניגש לפעילות בגישה מסויגת, הילדים עלולים לאמץ את אותה הגישה ולהימנע ממעורבות פעילה. כך גם מתאר מרואיין 4: "ראשית כל המורים צריכים גם להצליח לייצר בתוכם את החיבור לטבע, להרגיש בנוח ולהנות ממנו. בסוף, מהחוויה שלהם הילדים ילמדו ויספגו דרכי התנהגות." מרואינת 3 חיזקה זאת והסבירה כי הדוגמה האישית של המחנכים משפיעה ישירות על יצירת חווית הלמידה: "הדוגמה האישית כאן חשובה מאוד, הילדים מסתכלים איך אנחנו המחנכים פועלים בטבע ולומדים מאיתנו".

עוד עולה כי בנוסף לתפקידם ביצירת חוויית הלמידה, מחנכים המסבירים ומתווכחים נכון את הפעילות, מסייעים לילדים להבין תהליכים אקולוגיים וחקלאיים לעומק.

כשהם **מצביעים על קשרים בין תופעות** שונות ומעודדים את הילדים לשאול שאלות, הלמידה הופכת מעמיקה. מרואיין 9 הסביר כי למידה חווייתית בטבע מחייבת הכוונה מצד המחנך, כך שהילדים לא רק יבצעו פעולות חקלאיות אלא גם יפתחו הבנה עמוקה לגבי משמעותן, הוא אף מרחיב ואומר: "כשילדים מבינים עוד נושאים הקשורים למזון, כמו משבר האקלים והתייחסות כלכלית של משק חקלאי, הם מפתחים יותר מודעות ואכפתיות".

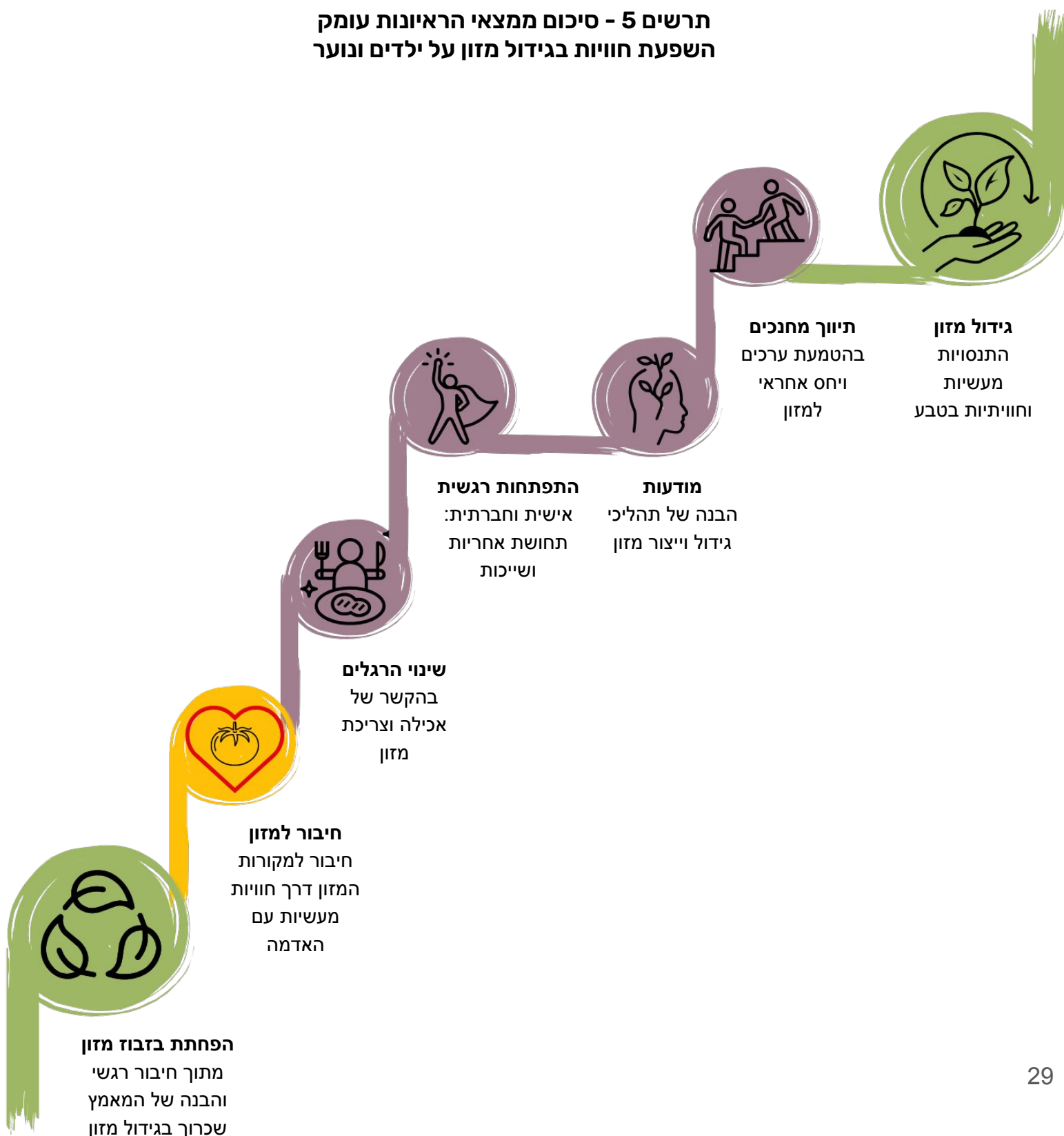
חלק מהמרואיינים ציינו כי לא רק הילדים צריכים לעבור תהליך של חיבור לסביבה, אלא גם המחנכים עצמם. כדי שיוכלו להעביר לתלמידים חוויית למידה מעמיקה, עליהם לחוות בעצמם את הסביבה החקלאית ולהעמיק את הידע שלהם. מרואיין 9 טען שהאתגר האמיתי בלמידה בטבע אינו בהוצאת הילדים לשטח, אלא בשינוי דפוסי ההוראה של המורים: "האתגר האמיתי הוא להוציא את המורים מהכיתה, לא את התלמידים. התלמידים יוצאים בשמחה, אבל המורים מקובעים להוראה דרך לוח, טוש ומצגת. ביום שנוציא את המורים החוצה – הלמידה כבר תקרה".

לבסוף, עלתה תובנה גורפת כי **חינוך סביבתי אינו תהליך נקודתי אלא מחייב המשכיות ורצף חווייתי כדי ליצור השפעה ארוכת טווח**. ילדים מפנימים ערכים כאשר הם חווים אותם לאורך זמן ודרך אינטראקציה חוזרת עם הסביבה. מרואינת 2 ציינה את החשיבות של יצירת חוויות קבועות ולא חד-פעמיות: "חינוך נכון מתחיל ברצף חוויות והקניית ערכים שמחברות את הילדים למרחב ולסביבה. אם אלו מתקיימים לאורך זמן, יש להם משמעות אדירה בחיבור של ילדים לטבע ולאדמה".

כמתואר לעיל, תיווך נכון של מחנכים ממלא תפקיד מכריע בלמידה החווייתית בגידול מזון של הילדים. כאשר מבוגרים סביבם מחוברים לטבע ולחקלאות, הילדים מאמצים גישה חיובית ומגלים עניין רב יותר. נוסף לכך, מחנכים שמובילים את הילדים להתבוננות מעמיקה על תהליכי מזון ומעודדים

סקרנות הופכים את החוויה הלימודית למשמעותית יותר. כמו כן, הטמעת הערכים וההרגלים תלויה לא רק באינטראקציה הישירה של הילדים עם המזון, אלא גם יש משקל גדול לאופן שבו המבוגרים מתווכים עבורם את החוויה, יוצרים הקשרים בין פעולה לפעולה והופכים אותה למשמעותית.

תרשים 5 - סיכום ממצאי הראיונות עומק השפעת חוויות בגידול מזון על ילדים ונוער



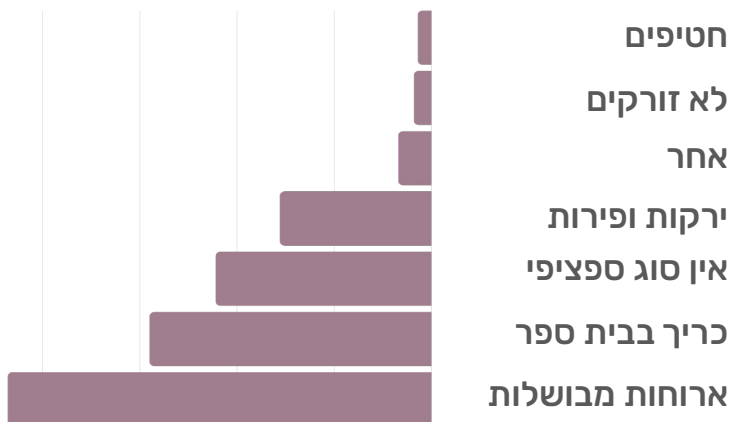
4.2 סקר תפיסות הורים



סוגי המזון שילדים ונוער נוטים לזרוק

הסקר מצביע על כך ששאריות מארוחות מבושלות הן המזון שנזרק בתדירות הגבוהה ביותר ($n=218$). ואחריהן כריכים שנארזו לבית הספר ($n=145$). מאה ואחד עשר הורים ($n=111$) ציינו שילדיהם זורקים מגוון מאכלים ללא העדפה ברורה, בעוד 78 אזכורים ($n=78$) התייחסו לירקות ופירות. רק 9 הורים ($n=9$) דיווחו שילדיהם אינם זורקים מזון כלל.

תרשים 6 - סוגי המזון שילדים נוטים לזרוק



מודעות ילדיהם לזריקת מזון



הערכת המודעות של ילדים לנושא בזבזת המזון מצביעה על כך שכ-**40%** מההורים סבורים שילדיהם מודעים במידה מסוימת לנושא, אך לא תמיד מיישמים זאת בהתנהגותם. **25%** דיווחו כי ילדיהם מודעים מאוד ומנסים להימנע מבזבזת, בעוד ש-**20%** ציינו כי לילדיהם מודעות נמוכה יחסית. כ-**10%** מההורים השיבו שילדיהם אינם מודעים כלל למשמעות של בזבזת מזון. נתונים אלו מצביעים על שרוב ההורים רואים בילדיהם מודעים ברמה מסוימת לנושא של בזבזת מזון, אם זאת יש לקחת בחשבון שמגמה זו לא בהכרח משקפת את המציאות האובייקטיבית, וכי סביר שהתשובות לשאלה זו מוטות.

בהמשך לממצאים שעלו מהראיונות, ניתוח סקר ההורים מאפשר לבחון כיצד מגמות אלו משתקפות מנקודת מבטם של ההורים, ולהעריך את היקף השפעת ההתנסות המעשית בגידול מזון על ילדים גם מחוץ למסגרת חינוכית. הסקר מספק נתונים כמותיים על הרגלי הצריכה של ילדים, מידת מעורבותם בגידול ובהכנת מזון, והקשרים האפשריים בין חוויות אלו לבין הפחתת בזבזת מזון בבית. זאת ועוד, הוא מאפשר לזהות את האופן שבו הורים תופסים את השפעתן של חוויות חקלאיות על ילדיהם ואת מידת מעורבות המשפחה בתהליך החינוכי. ניתוח הסקר המלא, כולל תרשימים, נמצא בנספח ד'. להלן ניתוח הסקר הממוקד.

הגורמים לבזבזת מזון בקרב ילדים ונוער



הסקר מצביע על כך שלתפיסתם של ההורים, בזבזת מזון בקרב ילדים ונוער נובע ממספר גורמים מרכזיים, כאשר המרכזי שבהם הוא שינוי בהעדפות, אשר הוזכר בתדירות הגבוהה ביותר ($n=412$). ממצא זה מצביע על כך שילדים נוטים לשנות את טעמם לעיתים קרובות ולהפסיק לאהוב מאכלים שבעבר צרכו בהנאה. אוכל לא אהוב היה הגורם השני בשכיחותו ($n=344$), מה שמדגיש את האתגר של התאמת המזון לטעמם האישי של ילדים. גורמים נוספים שצוינו כוללים מנות גדולות מדי ($n=214$), מרקם או נראות לא אהובים ($n=192$), וכן העדפת מנות קבועות ללא גיוון ($n=56$). רק 34 הורים (כ-8%) ציינו שילדיהם כלל אינם זורקים מזון. ממצאים אלה משקפים תמונה מורכבת של הרגלי אכילה, המשלבת העדפות אישיות, הרגלים משפחתיים ובררנות במאפייני המזון המוגש.



מאמצי הורים לעידוד הימנעות מבזבז מזון

הסקר מצא כי **41.7%** מההורים משוחחים על הנושא לעיתים קרובות עם ילדיהם, ו-**30.8%** מסבירים על חשיבותו מעת לעת. לעומת זאת, **18%** ציינו שעל אף נסיונם לשמש דוגמה אישית, ילדיהם אינם מפנימים זאת, ו-**9.5%** השיבו שהנושא כלל אינו מדובר בביתם. ממצאים אלו מצביעים על כך שרוב ההורים עוסקים בנושא עם ילדיהם, אך דרגות המעורבות והשפעתם משתנות. עוד אפשר להבין משאלה זו, שרוב ההורים מודעים בעצמם לנושא הבזבז מזון, אך לא ברור באיזו מידה ובאיזה היקף.



מעורבות ילדים בהכנת מזון וחיזוק הקשר למזון

כאשר ההורים התבקשו לדרג את השפעת המעורבות של ילדים בהכנת מזון על חיזוק הקשר שלהם אליו, **154 הורים** העניקו את הדירוג הגבוה ביותר (5) המציין השפעה רבה מאוד, בעוד **129** בחרו בדירוג 4, המשקף גם השפעה רבה. לעומת זאת, **87 הורים** בחרו בדירוג 3, ואילו **32** בחרו בדירוג 2 ו-**6 הורים** בלבד העניקו את הדירוג הנמוך ביותר (1). נתונים אלו מצביעים על כך שרוב ההורים מזהים קשר חיובי בין מעורבות בבישול לבין עניין ומודעות למזון.



השפעת קשר רגשי למזון על מודעות ואחריות של ילדים

באמצעות שאלה זו ביקשנו לבחון האם קשר רגשי חיובי כלפי מזון עשוי להשפיע על הפחתת בזבז מזון בקרב ילדים.

הממצאים מצביעים על כך שהורים חלוקים בדעתם בנוגע לקשר בין משתנים אלה. הדירוג השכיח ביותר היה **3** ($n=125$), המעיד על תמיכה חלקית בטענה, בעוד **99** בחרו בדירוג 4 ו-**91** העניקו את הדירוג הגבוה ביותר (5). מנגד, **67 הורים** בחרו בדירוג 2 ו-**27** בלבד העניקו את הדירוג הנמוך ביותר (1). ממצאים אלה משקפים תפיסה מגוונת בנוגע להשפעת החיבור הרגשי למזון על הרגלי הצריכה והבזבז של מזון בקרב ילדים.



תדירות החשיפה לפעילויות טבע וגידול מזון

הנתונים מצביעים על כך שכ-**41.6%** מההורים ציינו שילדיהם משתתפים בפעילויות טבע הקשורות לגידול מזון רק מדי פעם, בעוד **24.6%** דיווחו על חשיפה פעם או פעמיים בחודש, ו-**22.4%** דיווחו על השתתפות שבועית. **11.4%** בלבד דיווחו כי ילדיהם כמעט ואינם נחשפים לפעילויות מסוג זה. מנתונים אלו ניתן להבין שרוב הילדים אינם רגילים לעסוק בפעילויות הקשורות לגידול מזון בטבע באופן קבוע.



השפעת פעילויות גינון על ילדים

כ-**43.1%** מההורים ציינו כי הבחינו בהשפעה חיובית של פעילויות גינון על ילדיהם, בעוד **46.9%** דיווחו כי ההשפעה אינה נשמרת לאורך זמן. אחוזים נמוכים יותר (**6.5%**) דיווחו על השפעה חיובית מסוימת, אך ברמה פחות מובהקת. בעוד ש-**2.2%** ציינו כי ילדיהם כלל לא השתתפו בפעילויות גינון או חקלאות, ו-**2%** מההורים ציינו כי לא נראה שילדיהם הושפעו מהפעילות. ממצאים אלו מצביעים על כך שבעוד פעילויות גינון משפיעות באופן חיובי על היחס של ילדים למזון, יש צורך במנגנונים לשימור והעמקת החוויה לאורך זמן.



חוויות מחזקות את הקשר של ילדים למזון

בסוף הסקר נשאלו שתי שאלות פתוחות בהן הורים התבקשו לכתוב בתיבת טקסט את דעתם:

1. "האם היו חוויות, ואם כן אילו (בבית או בחוץ) שגרמו לילדיכם להרגיש יותר מחוברים לאוכל שלהם?"
2. "מה לדעתכם אפשר לעשות כדי להפחית השלכה ובזבוז אוכל אצל ילדים?"

בשאלה הראשונה ההורים התבקשו לתאר חוויות – בבית ומחוצה לו – שתרמו לכך שהילדים ירגישו מחוברים יותר למזון שהם צורכים. התשובות שנותחו הצביעו על שלוש קבוצות חוויה עיקריות: פעילויות בטבע וגידול מזון, בישול והכנת אוכל, ותיווך תוכן וידע מצד מבוגרים או מדיה.

התשובות הנפוצות ביותר ($n=42$) מתוך כלל התגובות) התייחסו **להתנסויות בטבע ולמעורבות בגידול מזון**, בעיקר עשבי תבלין, ירקות ופירות בגינת ביתם או בגינה הקהילתית בקרבת מגוריהם. הורים תיארו פעולות כמו זריעה, שתילה, טיפוח וקטיף כאמצעים משמעותיים לחשיפה וחיבור הילדים למקורות המזון ולאדמה. כפי שנכתב באחת התשובות העונות על השאלה על חוויות שמחברות ילדים לאוכל שלהם: "כאשר הם גידלו, קטפו ואז אכלו את התוצר שלהם", או "הילד גידל ארטישוק ומאז הוא מאוהב בירק". נוסף על כך, חוויות שבהן השתתפו הילדים בכל שלבי הדרך – מהאדמה ועד הצלחת – תוארו כמחברות במיוחד, לדוגמה: "קטיף תפוזים מהעץ בגינה ולאחריו סחיטת מיץ והכנת עוגת תפוזים", או "קטיף תירס ואכילה ישירות מהשדה".

מקצת ההורים ציינו גם **ביקורים בחוות חקלאיות**, או **השתתפות באירועים עונתיים**, כמו מסיק, כמעצמים את הקשר עם תהליכי הגידול והייצור. קבוצה נוספת בת שלושים ואחת תגובות התמקדה **בישול ובהכנת אוכל בבית** כחוויות המקרבות ילדים למזונם "כשהם הכינו בעצמם מתוך ספר בישול", "כשהיא ממציאה מתכונים שאחרים אוכלים". הורים תיארו את החוויה כמשמעותית במיוחד כשהילדים היו מעורבים בכל שלבי ההכנה – מתכנון הארוחה, דרך רכישת המצרכים ועד לבישול עצמו. וכך נכתב לדוגמה: "כאשר הם מעורבים בתהליך הרכישה ומודעים למחירים של מוצרים, וכאשר הם הכינו אוכל עבור אחרים". היבט זה מדגיש גם את ההשפעה האפשרית של כלכלת הבית על הקשר של הילדים למזון. נוסף לכך, תיארו הורים את הכנת האוכל כפעילות משפחתית המחזקת את תחושת האחיות והמסוגלות של הילדים: "כשהבנות שלי מעורבות בהכנת האוכל, הן מרגישות יותר אחריות שאחרים יאהבו ושהאוכל ייִאָכֵל".

לבסוף, מספר קטן יותר של תשובות התייחסו להשפעה של **הדרכה ישירה מצד ההורים, מחנכים או אנשי מקצוע** בפעילויות חינוכיות, וכן להשפעת המסרים המועברים דרך רשתות חברתיות. "להסביר להם ולהרגילם שלא זורקים אוכל, לתת דוגמה אישית ולא לזרוק מזון. לעודד וללמד חווית קנייה ובישול מושכלים", או "תוכניות טלוויזיה, רשתות חברתיות, שיחות עם חקלאים". תשובות אלו מדגישות את חשיבותו של תיווך מבוגר בהעברת ידע והקניית ערכים הקשורים למזון – בין אם דרך שיחה ישירה, השתתפות בסדנאות, או חשיפה לתוכן חינוכי ברשת.

בשאלה הפתוחה השנייה, הורים התבקשו להציע דרכים ופעולות היכולות לסייע בצמצום בזבז והשלכת מזון בקרב ילדיהם. התשובות נותחו וסווגו לשלוש קבוצות מרכזיות של פעולות:

הקבוצה הראשונה, שהופיעה ב-76 תשובות, התמקדה ב**חינוך דרך המזון**. הורים הדגישו את חשיבות **התאמת הכמויות לצרכים האישיים של הילדים**, **חשיפה מגיל צעיר למגוון רחב של מזונות**, ו**שילוב הילדים בתהליך תכנון הארוחות**, **הקנייה והבישול**. תשובות רבות ציינו כי שילוב זה מגביר את תחושת האחריות של הילדים. כך למשל נכתב ב'פעולות מסייעות': "לתכנן ביחד מה מכינים, ללכת יחד לקניות של אוכל ולהכין יחד את הארוחה". ועוד: "לחשוף מגיל צעיר למגוון טעמים ומרקמים, ולהיות קשובים לרצונות הילדים כדי למנוע השלכה מיותרת". כמו כן, עלתה חשיבותה של דוגמה אישית וניצול שאריות כחלק מהמסר החינוכי הכולל: "להסביר לילדים שאוכל לא זורקים, לתת דוגמה אישית ולא לזרוק מזון גם כהורים". עוד נכתב: "ילדים הם מראה למה שקורה בבית. אם יש בזבז אצל ההורים, זה מתבטא גם אצל הילדים."

הקבוצה השנייה, שמנתה חמישים וחמש תגובות, התייחסה ל**חינוך ישיר וממוקד בנושא בזבז המזון**. הורים הציעו לקיים שיחות פתוחות עם הילדים על **משמעות הבזבז והשלכותיו** הסביבתיות, הכלכליות והחברתיות. חלק מהתשובות קראו להטמעת הנושא גם במסגרות החינוך הפורמליות – גני ילדים ובתי ספר – תוך התאמת התכנים לגיל הילדים ו**שילוב פעילויות מעשיות כמו גידול מזון או סדנאות בישול**. כמו כן הודגש הצורך ב**התמדה בשיח**, תוך הסברת המאמץ הרב הכרוך בייצור המזון: "להקפיד על שיח מתמשך, להסביר שהעבודה הקשה המושקעת בייצור המזון צריכה להיות מוערכת."

הקבוצה השלישית, מהווה שבע תשובות בלבד, עסקה ב**שימוש במדיה ככלי לחינוך והסברה**. הורים הציעו לשלב מסרים בנושא הפחתת בזבז מזון בפרסומות, תוכניות טלוויזיה ורשתות חברתיות, ובמיוחד ליצור תוכן מותאם לגיל הילדים וכן להורים, במטרה לעורר מודעות ולעודד שינוי הרגלים באמצעות חשיפה עקבית ומזדמנת.

תרשים 7 - חוויות המחזקות את הקשר של ילדים למזון

בישול והכנת אוכל
חיבור דרך חוויה פעילה
המפעילה את כל החושים

גידול מזון
חיבור למקורות המזון
דרך חוויות מעשיות עם
האדמה

חינוך הורים
מתן דוגמה אישית ויצירת
שיח חיובי ואחראי בכל
הנוגע לצריכת מזון

השפעות במדיה
תוכן חינוכי המציג יחס
אחראי למזון ברשתות
חברתיות ובטלוויזיה



כנאמר לעיל, ממצאי הסקר מצביעים על כך שהורים תופסים את המעורבות המעשית של ילדיהם בגידול ובהכנת מזון כגורם חיובי בחיזוק הקשר שלהם למזון, בפיתוח תחושת אחריות וכפעולות שעשויות להוביל להפחתת בזבז. כמו כן, הסיבות המרכזיות שצוינו לבזבז מזון היו שינויי טעם, אוכל לא אהוב, מנות גדולות ונראות לא מושכת – תופעות המשקפות הרגלים משתנים, בררנות וקשיים בהתאמת המזון לילדים. עם זאת, נמצא כי הורים מזהים שילדים המעורבים בגידול או בהכנת מזון נוטים להעריך אותו יותר ולבזבז פחות. הורים רבים מדווחים גם על רצון ומאמץ לחנך לערך המזון, אם דרך דוגמה אישית או שיח מתמשך. זאת ועוד, המענה לשאלות הפתוחות חיזק את הממצאים הכמותיים, והצביע על כך שחוויית משמעותיות, כמו קטיף, בישול ביתי, וביקורים בחוות – לצד תיווך חינוכי מצד מבוגרים – הם כלים מרכזיים לחיזוק הקשר בין ילדים למזון ולהפחתת בזבז.

אף שהורים רבים מזהים פוטנציאל לשינוי חיובי במודעות ובהתנהגות של ילדיהם, הממצאים מעידים גם על מגבלות של חשיפה לטבע, חוסר רציפות והשפעה משתנה לאורך זמן. תשובותיהם משקפות מודעות גבוהה לנושא (כפי שמשקפת מהעדות העצמית שלהם), אך גם מצביעות על צורך בתשתיות חינוכיות וחברתיות שיחזקו את המגמה ויעניקו לה תוקף מתמשך. באופן כללי, ניתן לראות בהורים שותפים הכרחיים בתהליך החינוך לצריכה מודעת וליחס אחראי אל מזון – הן כמתווכים והן כתומכים – תפקיד שמחזק את חשיבותם במערך החינוכי הרחב.





פרק 5- דיון מסכם

בזבז מזון בקרבם, באמצעות סקירת ספרות, ניתוח מקרה בוחן, ראיונות עם אנשי חינוך וחקלאות וסקר תפיסות בקרב הורים. המסקנות מצביעות על כך שלהתנסויות בגידול מזון ולמגע ישיר עם הצומח מהאדמה, יש פוטנציאל לחולל שינוי ביחס ובהתנהגות של ילדים ונוער אל מזון.

מחקר זה יצא לדרך מתוך **היפותזה מרכזית**: התרחקות החברה המודרנית מתהליכי גידול מזון, העיור האינטנסיבי והתיעוש הנרחב של מערכות המזון יצרו ניתוק רגשי ותודעתי של ילדים ונוער ממקורות המזון ומערכו האמיתי. ניתוק זה, כך שיערנו, **מוביל לאדישות כלפי המשאב**, להיעדר מודעות לעלויות האמיתיות של ייצורו, ולהקלה משמעותית בהחלטה להשליך מזון ראוי למאכל.

מחקרנו מזהה **תופעה מרכזית** שאפשר להגדירה כ"ניתוק ממערכת המזון" (food system disconnect) – תהליך היסטורי ותרבותי לפיו ילדים ונוער בחברה המודרנית נותקו פיזית, קוגניטיבית ורגשית ממקורות המזון שהם צורכים. ניתוק זה אינו רק תוצאה של העיור והתיעוש, אלא מתוחזק באופן אקטיבי על ידי מערכות כלכליות ותרבותיות המקדמות מזון כמוצר צריכה מנותק מהקשרו המקורי. ממצאי המחקר מציעים שהניתוק ממערכת המזון הוא גורם משמעותי המאפשר

איך מתעצב עולמה הפנימי של ילדה קטנה כשידיה חופרות באדמה, שותלות זרע זעיר ומשקות אותו בציפייה? מה עובר בליבו של ילד שקוטף תותים בשיא הבשלתם, וטועם את הפרי האדום והמתוק שגידל במו ידיו?

השאלות הללו ניצבו בלב המחקר שלנו, מבקשות **לחשוף את מהות הקשר שנקם בין ילדים ונוער למזון דרך מגע ישיר עם האדמה והצומח**. האם כשילדים חווים חוויות כאלה, הם מתחילים לראות את המזון לא כתוצר מובן מאליו על מדפי הסופר, אלא משהו שיש בו חיים, תהליך, ואפילו סיפור? האם ההתנסות הזו יכולה לעורר בהם אכפתיות, אחריות, והבנה עמוקה יותר כלפי המזון שהם אוכלים?

ובעיקר, תהינו אם חוויות אלה – חוויות של מגע, יצירה וגילוי – מסוגלות **להניח תשתית לשינוי עמוק** בחיבורם למזון ובהרגלי הצריכה שלהם. האם ילדים ששותלים, קוטפים ומבשלים בעצמם יעריכו יותר את המזון שלהם, ישמרו עליו יותר, וילמדו לבזבז פחות?

מחקר זה בחן את **תרומתה של למידה חווייתית בטבע – בדגש על גידול מזון בגינות ובחקלאות – לחיזוק החיבור של ילדים ונוער למזון ולהפחתת**

בזבז, שכן הוא מפחית את ההבנה וההערכה של ההשקעה הכרוכה בייצור מזון. לאור זאת, ההתערבויות החינוכיות שאנו מציעים מכוונות ליצירת "**חיבור מחודש למערכת המזון**" (food system reconnection) – **תהליך רב־ממדי של חיבור מחדש של ילדים למקורות המזון באופן פיזי, קוגניטיבי ורגשי.**

במהלך המחקר ביקשנו לבחון את תקפותה של היפותזה זו באמצעות ניתוח הספרות המחקרית הקיימת ובחינת עמדות השטח כפי שמשתקפות בקרב הורים ואנשי חינוך. ממצאינו מאירים מספר תובנות משמעותיות:

ראשית, כפי שהיה צפוי, מצאנו **שקיים מיעוט משמעותי של מחקר אקדמי** הממוקד בקשר בין ניתוק ממקורות מזון להתנהגות בזבז מזון בקרב ילדים ונוער. הדבר אינו מפתיע בהתחשב בכך שתחום בזבז המזון בכללותו נמצא עדיין בשלבי התפתחות מחקרית ראשוניים, וכי תת־הנושא של בזבז מזון בקרב אוכלוסיות צעירות זוכה לתשומת לב מחקרית מצומצמת עוד יותר.

שנית, זיהינו **פער מהותי בשדה המעשי**: אנשי חינוך העוסקים בתחומי חקלאות, קיימות וחיבור לטבע אינם בהכרח עוסקים בצמצום בזבז מזון כמטרה מוגדרת. כתוצאה מכך, הם אינם חוקרים באופן שיטתי את הקשרים בין החיבור לתהליכי גידול מזון ובין התנהגויות בזבז, ואף אינם מתווכים קשרים אלו לתלמידיהם. מדובר **בהזדמנות חינוכית משמעותית שאינה ממומשת** במסגרות החינוכיות הקיימות. מתוך הראיונות עם אנשי חינוך וחקלאות עלו שלוש תמות בולטות: 1. התפתחות רגשית, קוגניטיבית וחברתית של ילדים בעקבות חוויות בגידול מזון; 2. השפעה על שינוי תפיסות והרגלים;

3. התפקיד המרכזי של מחנכים בתיווך החוויה. מרואיינים תיארו כיצד פעולות כמו זריעה, קטיף ובישול בטבע מעוררות תחושות של גאווה, סקרנות, שייכות והתרגשות. **כשילדים מכינים את הקרקע לזריעה של צמח חדש באדמה, הם מתחילים לראות את המזון לא כמובן מאליו, אלא כתוצר של מאמץ ומשאבים** – תובנה המובילה ליחס חיובי ואחראי יותר, המתבטא באכילת מאכלים שלא אכלו לפני, בפתיחות לטעום פירות עם מראה מיוחד וביישום יצירתי בכל חלקי הירק. נוסף לכך, עולה בבירור **שתפקיד המחנכים הוא קריטי בתהליך**: הם אלו המעצבים את ההקשרים ומלווים בשיחה, בהסבר ובהתבוננות פעילה. הם לא רק שותפים, אלא לעיתים הגורם המאפשר לחוויה הפיזית להפוך למשמעותית רגשית, מוסרית וחברתית, ולהבנה עמוקה יותר של השפעת תהליכי ייצור מזון על הסביבה והחברה.

סקר התפיסות שערכנו בקרב הורים הציע זווית נוספת לנושא. הממצאים מעידים כי הקשר של ילדים ונוער למזון מתעצם בעיקר דרך חוויות מעשיות וישירות – בטבע, בגינה או במטבח הביתי – בליווי תיווך הורי או חינוכי המעודד הבנה, התנסות ותחושת אחריות ומשמעות. **הורים זיהו שינוי חיובי בהרגלי ילדיהם לאחר חשיפה לחוויות מעשיות, בעיקר כאשר ניתנת להם אחריות ומקום לביטוי עצמי ולהרגשת שייכות באמצעות מזון.** לעומת זאת, הורים רבים הדגישו את חשיבותו של שיח ערכי מתמשך ודוגמה אישית כמרכיבים מרכזיים בדרך להפחתת בזבז מזון. הם זיהו בחוויות חקלאיות של גידול מזון, בישול, ותכנון ארוחות בשיתוף הילדים כגורמים שמקרבים את הילדים להבנת ערך המזון, ועשויים לשמש

כאמצעים חינוכיים להבנת ההשלכות של בזבז. עם זאת, הסקר חשף פערים: רק מיעוט מהילדים נחשפים לפעילויות חקלאיות באופן עקבי, והורים רבים אינם מודעים במידה מספקת לבעיית בזבז המזון ולהשלכותיה. כמו כן, מאחר שהסקר בחן ישירות יחס למזון ולבזבז, ייתכן שחלק מהתשובות הושפעו מההקשר המחקרי עצמו. מכאן עולה **הצורך להרחיב את התמיכה בהורים, ולחזק גם את החיבור שלהם למזון**, כדי שיוכלו להעביר את הערכים הללו הלאה לילדיהם.

הסתייגות מתודולוגית: פער בין דיווח עצמי להתנהגות בפועל

יש לסייג את הממצאים המתבססים על עמדות ההורים כפי שהשתקפו בסקר. מחקר קודם של הארגון בתחום התנהגות סביבתית מצביעים על פער עקבי בין עמדות מוצהרות ובין התנהגות בפועל. במחקר אתנוגרפי קודם שערך הארגון בנושא בזבז מזון במשקי בית, נצפתה תופעה משמעותית: מרבית המשפחות שנחקרו הגדירו את עצמן כ"אקולוגיות" ובעלות מודעות סביבתית גבוהה, אך תצפיות בביתן חשפו דפוסי בזבז מזון נרחבים שהפתיעו את המשפחות עצמן.

ממצא זה מעיד על **הטיה בתפיסה העצמית ועל פער מובנה בין המודעות המוצהרת ובין ההתנהגות בפועל**. לפיכך, יש להניח כי המודעות האמיתית לבזבז מזון עשויה להיות נמוכה אף יותר מזו המשתקפת בדיווחי ההורים במחקר הנוכחי. מסקנה זו מרמזת כי הפער בין המצב המצוי למצב הרצוי הוא משמעותי אף יותר ממה שעולה מהממצאים הישירים, ומחזקת את הצורך בהתערבות חינוכית מעמיקה.

לצד התמקדות המחקר בגידול מזון, עלתה לא פעם גם **החשיבות של בישול והכנת אוכל** – בין אם בטבע ובין אם בבית. הורים דיווחו על כך שכאשר ילדיהם מבשלים, קונים מצרכים או מתכננים ארוחה, הם מפתחים תחושת מסוגלות, הבנה כלכלית, והפנמה של חשיבות השימוש במזון. גם כאן, תיווך הורי וחינוכי נתפס כמשמעותי ליצירת חוויות עמוקות ומלמדות, במיוחד בהקשר של הפחתת השלכת מזון שיכול להיאכל. בחרנו לא להרחיב על כך במסגרת המחקר הנוכחי, אך אנו סבורות שזהו נתיב חשוב למחקר המשך, ונוכל כבר כעת לטעון שבישול הוא חלק מהותי בהתנסות מעשית המחזקת את החיבור למזון. הספרות המחקרית מראה בבירור כי בעידן של עיור ותיעוש, עליית הצריכה של מזון מעובד והתרחקות מהטבע, הקשר של ילדים עם מקורות המזון מתרופף, דבר הגורם להשלכות רבות. מנגד, ההתנסות הישירה בטבע – בגידול, קטיף ובישול – מספקת הזדמנות לעורר מחדש את תחושת הקרבה, השייכות והצריכה של אוכל מזין, במיוחד בקרב ילדים ונוער.

מקרה הבוחן *The Edible Schoolyard* ממחיש כיצד חוויית הגידול אינה רק תהליך חינוכי מוגדר, אלא גם **דרך לעצב תודעה עמוקה ושלמה** יותר למזון שאנחנו צורכים – תודעה המחברת בין תהליך הייצור לצריכה ומגבירה את תחושת ההערכה והמשמעות.

נושא האחריות חזר ועלה שוב ושוב בסקירת הספרות, במקרה הבוחן, בראיונות ובסקר שערכנו. כאשר ילדים משתתפים בפעילויות מעשיות בטבע בתהליך גידול מזון, **הם חווים תחושת אחריות ממשית** – כזו שמעצימה את ערכם העצמי, מגבירה את תחושת המסוגלות שלהם ומעניקה למזון

משמעות חדשה, המקבל ביטוי של פרי יצירתם. תחושת האחריות הזו נובעת מהשתתפותם בכל שלבי התהליך: מזריעת הזרע, דרך הטיפוח וההשקיה, ועד לקטיף, בישול והנאה מהארוחה. **כשהם חלק מהשרשרת כולה, מתגבשת אצלם הבנה רחבה ומעמיקה יותר של תהליך ייצור המזון.** הם נחשפים למורכבותו – להצלחות לצד תסכולים, לצמיחה לצד כישלונות. החוויה הזו מציבה בפניהם תמונה שלמה יותר, **כזו שמבהירה שעגבנייה אינה גדלה על מדפי הסופרמרקט,** אלא נובעת מתוך תהליך ארוך, מורכב ומשמעותי. תהליך שמציב אותם **כשחקנים פעילים** ולא רק כצרכנים פסיביים.

כמו כן, ממצאי המחקר מצביעים על כך שקיימות כיום תשתיות חינוכיות משמעותיות – חוות חקלאיות, גינות קהילתיות, גני יער ותוכניות למידה בטבע – המאפשרות לילדים ולנוער להתנסות בגידול מזון באופן ישיר וחוויתי. עם זאת, **גילינו שמסגרות ותוכניות אלו לרוב ממוקדות בחיבור ילדים לטבע ולאדמה, ופחות בחיבור שלהם למזון עצמו.** סקירת הספרות מחזקת תובנה זו ומדגישה כי תחום המחקר העוסק בקשר שבין ילדים, חיבור רגשי למזון והפחתת בזבז מזון, נחקר במידה מועטה בלבד. מחקר זה, אם כן, מהווה תרומה ראשונית בהבנת ההיבטים הרגשיים והחוויתיים של ילדים אל מזון. הוא מציג תפיסה חדשה על האופן בו חוויות מעשיות מעוררות רגשות חיוביים ושלייליים כאחד, אשר בתורם מעמיקים את החיבור בין ילדים למזונם. חיבור זה מתבטא בשינוי היחס אל מזון ובהרגלי הצריכה שלהם.

ממצאי המחקר מעלים **דיאלקטיקה מעניינת ביחס למסגרות התיאורטיות הקיימות בתחום שינוי התנהגותי סביבתי.** בעוד שמודלים

מסורתיים של חינוך סביבתי מדגישים העברת ידע כמנוע מרכזי לשינוי התנהגות (Kollmuss & Agyeman, 2002), היפותזת המחקר וגם ממצאיו מצביעים על כך **שהמנגנון המקשר בין ילדים למזונם עשוי להיות מורכב הרבה יותר.** המחקר מראש, בהנחת היסוד שלו, מאתגר את ההנחה שידע לבדו מניע שינוי, ומציע **מודל חלופי המבוסס על 'חיבור רגשי-חוויתי',** שבו הקשר הרגשי והחוויתי למזון מקדים ומתנה את הפנמת הידע והשינוי ההתנהגותי. דהיינו, המחקר מחזק את הרעיון שחוויות ישירות עם האדמה אינן רק מעשירות את הידע על מזון, אלא מעצבות מחדש את התשתית הרגשית והמוטיבציונית, דרכה ילדים מתייחסים למזונם.

מודל קונספטואלי: מחיבור רגשי-חוויתי למזון לצמצום בזבז מזון

אחד הממצאים המשמעותיים של מחקר זה הוא ההבנה כי **הקשר בין חיבור רגשי למזון ובין הפחתת בזבז מזון אינו ישיר או ליניארי,** אלא מתווך דרך **מספר תחנות רגשיות וקוגניטיביות.** מתוך הממצאים שאספנו, אנו מציעים מסגרת קונספטואלית חדשה, המתארת את התהליך הזה **כמעגל בן ארבעה שלבים מרכזיים,** המקושרים ביניהם באופן דינמי:

1. חוויה רגשית ישירה עם מקורות המזון -

התהליך מתחיל במגע בלתי אמצעי של ילדים עם האדמה ועם תהליכי גידול מזון. מגע זה אינו רק פעולה פיזית, אלא התנסות רב-חושית המערבת ראייה, מגע, ריח וטעם, ומעוררת רגשות כמו התפעלות, התרגשות, סקרנות וגאווה. הממצאים מראים שעוצמת החוויה גוברת כאשר הילד

משתתף באופן פעיל בכל שרשרת הגידול - מזריעה דרך טיפול ועד לקטיף ולהכנה.

2. התפתחות תחושת השייכות והאחריות -

החווייה הישירה מובילה ליצירת תחושה עמוקה של שייכות ואחריות למזון. הילד אינו תופס עוד את המזון כמוצר צרכני בלבד, אלא **כתוצר של מאמץ, כישוריו ותשומת ליבו האישית**. ממצאי הראיונות הראו כיצד ילדים שטיפחו ערוגות או גידלו צמחים פיתחו תחושת מחויבות וזיקה אישית למזון שגידלו, כאילו היה "התינוק שלהם". בשלב זה מתחיל להיווצר חיבור רגשי משמעותי, מעבר לסקרנות או להנאה רגעית.

3. הפנמת ערך המשאב והערכה מחודשת -

בשלב זה, החיבור הרגשי מתורגם להכרה קוגניטיבית בערכו של המזון. הילד מתחיל להבין - לא רק באופן אינטלקטואלי אלא גם רגשי - את המשאבים, הזמן והמאמץ הכרוכים בייצור מזון. הוא מעריך את ה"עלות" האמיתית של המזון, שאינה נמדדת רק במחיר כספי אלא במונחים של **עבודה, סבלנות, אכפתיות וקשב**. כפי שתיארה אחת המרואיינות, "כשילדים ראו כמה זמן לקח לעגבנייה אחת לגדול, הם פשוט לא יכלו לזרוק אותה רק כי היא לא נראתה מושלמת".

4. שינוי בדפוסי התנהגות ויחס למזון - המעגל

מושלם כאשר ההערכה המחודשת מתבטאת בשינוי התנהגותי מוחשי: נכונות לאכול מזון שקודם נדחה, רצון לטעום מאכלים חדשים, הימנעות מהשלכת אוכל ראוי למאכל, ואף יוזמות אקטיביות לצמצום בזבז (למשל, ניצול שאריות או שיתוף עם אחרים).

חשוב לציין שמודל זה אינו מתפתח בוואקום, אלא מושפע ממספר גורמים מתווכים:

תיווך המבוגר המשמעותי - הממצאים מראים

בבירור שתפקידם של מחנכים והורים הוא קריטי. הם מתווכים את החוויה לילד, מסייעים לו לפרש אותה, מחברים בין חלקי התהליך, ומסייעים בהעברה של הלמידה מסביבה אחת לאחרת (למשל, מהגינה הבית-ספרית למטבח הביתי).

המשכיות ורציפות - החיבור הרגשי למזון מתחזק

ככל שהחוויית חוזרות ונמשכות לאורך זמן. ניכר מהממצאים שהשפעה קצרת טווח קיימת גם בפעילויות חד-פעמיות, אך השפעה ארוכת טווח על דפוסי התנהגות דורשת רציפות.

הקשר חברתי ותרבותי - הדרך שבה החברה

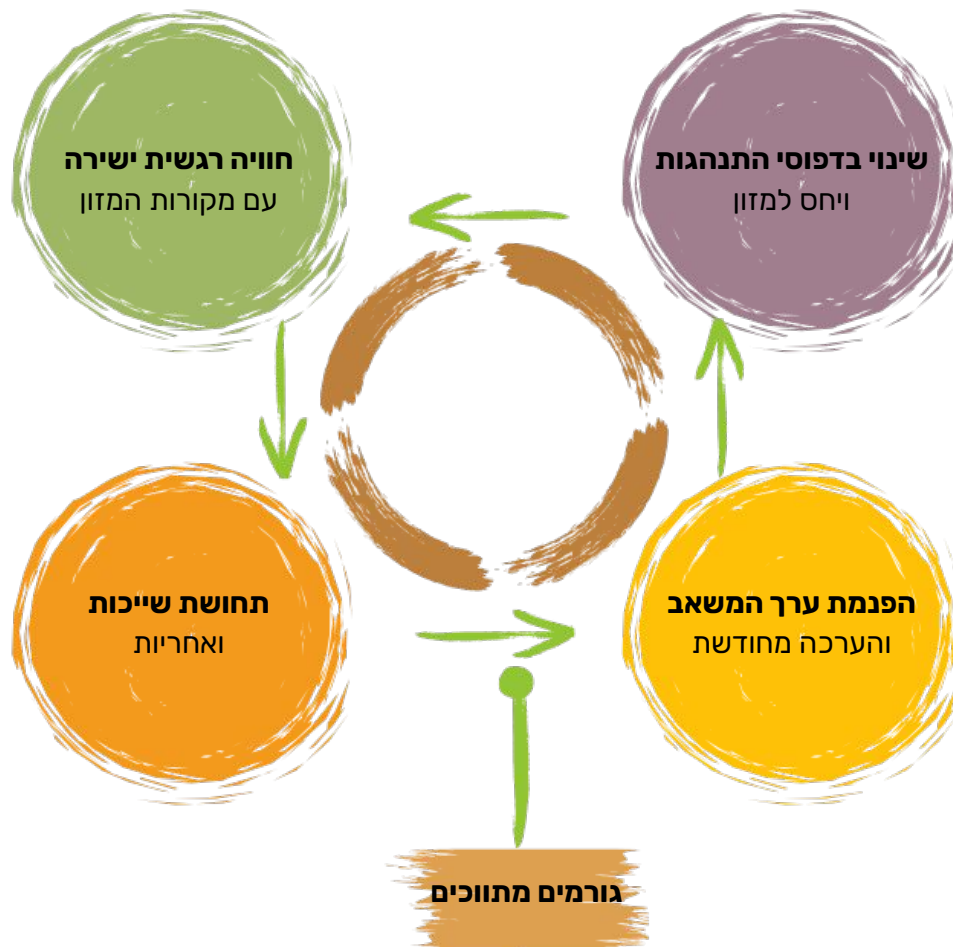
והתרבות מתייחסות למזון משפיעה על יעילות התהליך. בסביבה שמעריכה מזון ומקדמת ערכים של אחריות סביבתית, החיבור הרגשי יקבל חיזוק והמנגנון יפעל ביתר יעילות.

רלוונטיות אישית - מידת ההזדהות האישית של

הילד עם התהליך, והתאמתו לעולמו הפנימי, לתחומי העניין שלו ולרמת ההתפתחות שלו.

מודל זה מציע לא רק הסבר תיאורטי אלא גם **מסגרת מעשית לתכנון התערבויות חינוכיות**. הוא מדגיש שכדי להשפיע על בזבז מזון בקרב ילדים, אין די בהעברת ידע או בהוראה ישירה בלבד; נדרשת מערכת שלמה שמתחילה ביצירת חיבור רגשי אותנטי, ממשיכה בטיפול תחושת אחריות, ומסתיימת בהפנמת ערך המזון ובבחירות התנהגותיות מודעות.

תרשים 8 - מודל קונספטואלי: מחיבור רגשי-חווייתי למזון לצמצום בזבז מזון



- תיווך המבוגר המשמעותי
- המשכיות ורציפות
- הקשר חברתי ותרבותי
- רלוונטיות אישית

פרדוקס מעניין שעולה מהמחקר נוגע ליחס שבין החוויה הרגשית-אישית ובין התרגום שלה להתנהגות יומיומית. בעוד הראיונות והסקר מצביעים בבירור על השפעה חיובית של חוויות בגידול מזון על תפיסות ורגשות כלפי מזון, **התרגום של שינוי תפיסתי זה להפחתה ממשית של בזבז מזון לאורך זמן אינו חד-משמעי**. חלק מכך בשל העובדה שהגורמים המתווכים לא רואים בנושא בזבז המזון כיעד ולכן לא מכוונים לשם את השיח או את החינוך של הילדים והנוער.

המודל הזה מרחיב מודלים קיימים של חינוך סביבתי והתנהגות בת-קיימה, המתמקדים בדרך כלל בהקניית ידע כמנוע לשינוי התנהגותי. הוא מציע גישה חדשנית, הרואה בחיבור הרגשי-חווייתי את הבסיס להנעת שינוי ארוך טווח. מובן שיש צורך במחקר המשך שיבחן אמפירית את יעילותו של מודל זה בהקשרים חינוכיים וחברתיים שונים, ויתקף את היחסים בין רכיביו השונים.

חלק אחר נובע מכך שלא נבחנת ההשפעה ההמשכית של חינוך זה בבזבז המזון בפועל. לא התנהל מחקר המשכי שבחן בקבוצות מיקוד את השינוי שבין ילדים ונוער שעברו חוויות אלה, לילדים ונוער שלא עברו חוויות אלה. בכלליות זה מדגיש את הפער בין התפיסה לפעולה, שמוכר היטב בספרות על התנהגות סביבתית (Blake, 1999; Kollmuss & Agyeman, 2002). הפער הזה מצביע על צורך במנגנונים נוספים שיגשרו בין החוויה הרגשית החיובית ובין השינוי ההתנהגותי המתמשך, למשל חיזוק תדיר של החוויה, יצירת הקשרים חברתיים תומכים, ופיתוח הרגלים עקביים בסביבה הביתית.

נקודה נוספת המחייבת התבוננות ביקורתית היא השאלה של **נגישות ושוויון הזדמנויות**. מחקרנו מצביע על פוטנציאל חינוכי משמעותי של התנסויות בגידול מזון, אך ראוי לתת את הדעת על כך שילדים רבים, במיוחד באזורים עירוניים צפופים ובקרב אוכלוסיות ממעמד סוציו-אקונומי נמוך, נהנים מנגישות מוגבלת למרחבי טבע ואדמה. ממצאי הסקר מראים שרוב הילדים אינם נחשפים באופן סדיר לפעילויות חקלאיות, ומצב זה עלול ליצור פער בין ילדים שחוויות טבע וגידול מזון נגישות להם, ובין אלה שחסומים מהן. אתגר זה מחייב חשיבה יצירתית על אודות דרכים להנגשת חוויות חקלאיות לכלל האוכלוסייה, למשל באמצעות גינות קהילתיות בשכונות מגורים, גינות בגגות וקירות בניינים, או תוכניות חינוכיות מותאמות למרחבים מצומצמים.

מבחינה מתודולוגית, המחקר הנוכחי שופך אור על היבטים רגשיים וחוויתיים של הקשר בין ילדים למזון, אך חשוב להכיר במגבלות הנובעות ממחסור במחקר אמפירי ארוך-טווח. למרות העדויות המשכנעות מהראיונות והסקרים, המחקר הקיים

עדיין מתקשה למדוד באופן שיטתי את ההשפעה המתמשכת של חוויות גידול מזון על מידת הבזבז בפועל. זה מדגיש את הצורך במחקרי המשך שיכללו מדידות התנהגותיות לאורך זמן ויבחנו כיצד חוויות מעצבות התנהגויות יומיומיות בטווחים שונים.

השפעת הסביבה החברתית והתרבותית הרחבה

היא פקטור משמעותי נוסף המצריך דיון מעמיק. בעולם שבו תרבות הצריכה והשפעת ממשיכה להיות דומיננטית, ובו מסרים של תאגידי מזון וכלכלת שפע חוזרים לכל היבט של חיי הילד, גם התנסויות עמוקות בגידול מזון עלולות להיות מוגבלות בהשפעתן. הפער בין ערכי הקיימות והחיבור לאדמה, ובין התרבות המקדשת צריכה ונוחות, עשוי להציב אתגר בפני השפעתן של התנסויות חינוכיות בודדות. מכאן עולה **הצורך בהתייחסות מערכתית רחבה** - הכוללת שינויים במדיניות ציבורית, בתקשורת ובתרבות הצריכה - שתתמוך ותעצים את הערכים המתפתחים דרך החוויות החקלאיות

בהתחשב במיעוט הידע האקדמי והיעדר תיעוד אמפירי מקיף לאורך רצף התפתחותי, **מחקר זה מציע מסגרת ראשונית ליצירת הקשרים בין תחומים שטרם נחקרו בצוואת באופן שיטתי**. המחקר משרטט נרטיב המחבר בין ניתוק ממקורות מזון, אדישות כלפי ערכו, והתנהגויות בזבז בקרב ילדים ונוער.

מחקר שטח אמפירי ארוך טווח, הכולל קבוצות מיקוד וניתוח התנהגותי מדוקדק, היה מספק תמונה מדויקת ורב-ממדית יותר של התופעה. אולם בהינתן הדחיפות של אתגר בזבז המזון, והצורך בפיתוח התערבויות חינוכיות אפקטיביות בטווח המיידי, אין באפשרותנו להמתין לצבירת גוף ידע מחקרי מקיף. במקום זאת, ממצאי מחקר ראשוני זה מספקים בסיס מספק לפיתוח התערבויות

חינוכיות המבוססות על חיבור מחודש בין ילדים ונוער למקורות המזון ולהבנת ערכו האמיתי, תוך התייחסות מפורשת להתנהגויות בזבז.



אלמנט מרכזי המתחדד במחקר זה הוא **ההבדל המהותי בין שני סוגי חיבור של ילדים למזון**: החיבור השכלי-קוגניטיבי, המתמקד בידע על תהליכי גידול וייצור, לעומת החיבור הרגשי-חוויתי העמוק המתפתח כשילדים תופסים את המזון כבעל ערך וחיוניות. בעוד שמרבית הגישות החינוכיות המסורתיות מדגישות את הפן הקוגניטיבי, **ההיפותזה המנחה את עבודתנו נוטה להדגיש דווקא את מרכזיות החיבור הרגשי כמנוע משמעותי לשינוי התנהגותי**, מבלי להפחית בחשיבותו של הידע. גישה זו, המציבה את החוויה הרגשית כתשתית להבנה ולפעולה, עדיין אינה רווחת בשדה המחקר והעשייה, ולכן מציעה פרספקטיבה ייחודית וחדשנית.



המחקר שלנו מחדד את ההבחנה המשמעותית בין שני סוגי חיבור למזון - חיבור שכלי-קוגניטיבי וחיבור רגשי-חוויתי. החיבור השכלי-קוגניטיבי, שבו מתמקדות רוב תכניות החינוך המסורתיות, מבוסס על העברת ידע אודות תהליכי גידול מזון, ערכים תזונתיים והשלכות סביבתיות. לעומת זאת, החיבור הרגשי-חוויתי, שממציא המחקר שלנו מצביעים על חשיבותו, מתפתח מתוך מגע ישיר, מעורבות אקטיבית, וחוויה רב-חושית.

ההבדל המהותי בין שני סוגי החיבור הללו אינו רק במתודולוגיה החינוכית, אלא בעומק ההטמעה ובפוטנציאל להובלת שינוי התנהגותי ארוך-טווח. בעוד שהחיבור השכלי-קוגניטיבי מקדם הבנה עובדתית של חשיבות צמצום בזבז מזון, החיבור הרגשי-חוויתי יוצר מוטיבציה פנימית ותחושת

התנהגותי. דוגמה לכך אפשר לראות בעדויות שאספנו מהמרוויינים, שתיארו כיצד ילדים שגידלו מזון בעצמם פיתחו יחס שונה לגמרי לירקות שבעבר סירבו לאכול, ובעדויות מההורים על שינוי בדפוסי האכילה והצריכה של ילדיהם לאחר התנסות בגידול מזון. במסגרת המחקר **נעשה ניסיון לבחון הקשרים מקבילים מתחומים אחרים**, כמו למשל האופן שבו ילדים ונוער מפתחים חיבור רגשי לחפצים אישיים ולצעצועים (כגון במקרה של לגו) והשפעת חיבור זה על יחסם אליהם לאורך זמן. אולם, ניתוח מעמיק גילה כי קיים קושי משמעותי בהשלכה ישירה בין המקרים, וכי אין די ראיות תומכות שיחזקו את הטיעון המרכזי של המחקר באופן מהימן.

היותה תפיסה חדשה, הן בשטח החינוכי והן בשיח האקדמי, הופכת אותה ל**טענה שעדיין מצריכה גיבוש וביסוס**. בהינתן מיעוט הידע המחקרי בתחום הספציפי של חיבור רגשי למזון והשפעתו על בזבז, איננו יכולים עדיין להגיע לדיוק מלא בהבנת המנגנונים הפועלים. ההקשרים שהצגנו אינם תמיד נובעים מגוף ידע קיים ורציף, אלא נוצרים מחיבור בין מקטעים שונים של עדויות, תצפיות ונרטיבים. מחקר זה, בהתבסס על תפיסה זו, מציע מודל שבו רגש מעמיק מוביל לתפיסת ערך, וזו בתורה מניעה לשמירה על המזון ואחריות כלפיו - מודל שעדיין דורש תיקוף אמפירי מקיף.

לסיכום, אנו סבורות כי **התזה המרכזית שהציע המחקר מקבלת חיזוק מהספרות המקצועית הקיימת ומהידע המעשי שנאסף, למרות מגבלותיו**. ההתערבויות החינוכיות שיפותחו בעקבות מחקר זה ישמשו לא רק לצמצום בזבז מזון במישור המעשי, אלא גם כהזדמנות לאיסוף נתונים שיטתי שיתרום להרחבת הידע בתחום מתפתח זה.

החידוש המרכזי של מחקר זה הוא בהצעת פרספקטיבה תיאורטית חדשה על הקשר בין חיבור רגשי למזון ובין צמצום בזבז מזון בקרב ילדים ונוער. בניגוד לגישות מסורתיות המניחות שהעברת ידע היא הדרך העיקרית לקידום שינוי התנהגותי, המחקר שלנו מציב את החוויה הרגשית והאישית כבסיס הכרחי לשינוי יחס והתנהגות. המודל הקונספטואלי שהצענו מתאר תהליך מעגלי ודינמי שבמרכזו פיתוח תחושת שייכות ואחריות למזון, והוא מרחיב משמעותית את הבנתנו לגבי המנגנונים הפסיכולוגיים העומדים בבסיס השינוי ההתנהגותי.

מבחינה מעשית, המחקר מצביע על **הצורך בשינוי פרדיגמטי באופן שבו אנו מחנכים ילדים לצריכת מזון אחראית ובת־קיימה**. במקום להתמקד בהעברת מידע על נזקי בזבז מזון, ממצאינו מדגישים את החשיבות של יצירת הזדמנויות למגע ישיר, מעורבות פעילה וחוויה רב־חושית עם תהליכי גידול מזון. זוהי תרומה משמעותית לשדה החינוכי־יישומי, שכן היא מציעה כיוון ברור לפיתוח תכניות התערבות שמטרתן לעצב מחדש את היחס של ילדים למזון ולהפחית בזבז מזון בטווח הארוך.

עם זאת, לא נמצאו ממצאים ישירים המעידים על כך ששינוי זה מוביל להפחתת בזבז מזון. בהתחשב במחקר, אנו סבורות כי באמצעות תיווך מכוון מצד הורים ומחנכים במסגרת תשתיות חינוכיות קיימות, ניתן להנחות את הילדים לא רק להעריך מזון אלא גם להבין את חשיבותו של צמצום בזבז. תהליך זה דורש מסגרת ברורה יותר של תיווך והכוונה, אך הממצאים הנוכחיים מציעים כיוון מעודד לפיתוח תכניות חינוכיות בנושא.

פרק 6- מגבלות והצעות להמשך

6.1 מגבלות המחקר

מחקר זה כפוף למספר מגבלות מתודולוגיות שראוי לציין. ראשית, המחקר מתבסס על מסד ספרותי מצומצם יחסית, שכן תחום צמצום בזבז מזון בקרב ילדים ונוער בכלל, ואסטרטגיות לשינוי התנהגותי בפרט, הינם נושאים הנמצאים בראשית דרכם המחקרית. קיים מחסור בנתונים ממחקרים קודמים ובמחקרים ארוכי טווח המתמקדים באוכלוסיית יעד זו. דלות זו במקורות אקדמיים עשויה להשפיע על עומק הניתוח ההשוואתי והתיאורתי, כמו גם על יכולת ההשוואה לפרקטיקות מקצועיות בשטח. יש לציין כי ההיפותזה המוצעת במחקר זה היא חדשנית ביחס לספרות הקיימת בתחום.

שנית, המחקר הנוכחי לא כלל מרכיב אמפירי ארוך טווח המאפשר בחינה שיטתית של הפער בין המודעות המוצהרת של הנחקרים ובין יישום פרקטיקות למניעת בזבז מזון בפועל. מחקרי המשך יוכלו להתמודד עם פער זה באמצעות מעקב התנהגותי מתמשך ומדידה כמותית של היבטים שונים בהתנהגות השלכת המזון בקרב האוכלוסייה הנחקרת.

6.2 המלצות להמשך

ממצאי המחקר מצביעים על פוטנציאל משמעותי לחיזוק החיבור בין ילדים ונוער למזון והגברת המודעות לצמצום בזבז מזון במסגרת התשתיות החינוכיות הקיימות. עם זאת, נמצא כי נדרשים כמה צעדים מרכזיים:

צעד ראשון:

מיקוד רב יותר בתיווך מכוון מצד מחנכים והורים. הדבר כולל את האלמנטים הבאים:

1. **תוכניות הכשרה למחנכים:** פיתוח הכשרות מעשיות ותיאורטיות לאנשי חינוך העוסקות בקשר בין גידול מזון, חינוך לצמצום בזבז מזון והדרכה פרקטית.
2. **הרחבת התשתית הקיימת:** שילוב תכנים על חיבור למזון והפחתת בזבז בתוכניות לימודים פורמליות ובלתי פורמליות, תוך שימוש במודלים חווייתיים בטבע ועיסוק בגידול מזון.
3. **תוכניות להורים:** פיתוח הדרכות ממוקדות להורים בתיווך הנושא בבית, במטרה להמשיך את הלמידה מחוץ למסגרות החינוכיות ולחזק את החיבור למזון והמודעות לצמצום בזבז.
4. **מחקרי המשך:** חקר ההשפעה ארוכת הטווח של חוויות מעשיות על חיבור למזון והפחתת בזבז מזון.

5. **מדיה ותכנים דיגיטליים:** פיתוח סרטונים, משחקים וחומרי הדרכה דיגיטליים להורים, מחנכים וילדים לשם העלאת מודעות וקידום ערכים של קיימות.

צעד שני:

המשך מחקר והעמקת ההבנה בנוגע להקשר בין החיבור של ילדים ונוער לצמצום בזבז מזון.

צעד שלישי:

הרחבת מנגנונים התומכים בחוויות הטבעיות בקרב ילדים ונוער, כחלק מחוויות יומיומיות שגרתיות, המשולבות בפעילות היומיומית של ילדים ונוער. במילים אחרות, קירוב חזרה למקורות המזון ולגידול המזון, באופן אינטגרלי בחיים המודרניים.

ההמלצות מכוונות להעצים את התשתיות החינוכיות הקיימות וליצור רצף חינוכי משמעותי בין מסגרות פורמליות, למידה חווייתית, והחינוך הביתי.

לסיכום

הקשר בין ילדים למזון אינו נולד מתוך הסבר בלבד, אלא מתוך מגע, רגש והשתתפות. כשהילד שותל, קוטף, מבשל, רואה, שואל ומבין – משהו בו משתנה. הוא כבר לא רק בתפקיד של "אוכל" – הוא חלק מהמערכת של גידול וייצור מזון. המחקר הנוכחי מציע כי תשתיות חינוכיות שמציעות חוויות מעשיות עם מזון בטבע יכולות לשמש כבסיס לעיצוב יחסים חדשים של ילדים ונוער עם מזון – יחסים של סקרנות, אכפתיות ומודעות, שאינם מסתיימים רק בחוויה של אכילה בצלחת.





פרק 7- ביבליוגרפיה

- Antón-Peset, A., Fernandez-Zamudio, M. A., & Pina, T. (2021). Promoting food waste reduction at primary schools. A case study. *Sustainability*, 13(2), 600.
- Avieli, N. (2019). Food and Morality: Food Waste as a Cultural Issue.
- BDO and Leket Israel. (2022). Food Loss and Food Rescue in Israel: The National Report. BDO and Leket Israel.
- Baker, M. A., J. S. Robinson, and D. A. Kolb. (2012). Aligning Kolb's experiential learning theory with a comprehensive agricultural education model. *Journal of Agriculture Education* 53 (4): 1-16.
- Bergman, E. A., Buergel, N. S., Englund, T. F., & Taylor, L. K. (2004). Elementary students eat more and waste less when recess is scheduled before lunch. *Journal of the American Dietetic Association*, 104(9), 1385-1392.
- Berry, W. (1990). What are people for?: Essays. Catapult.
- Berry, W. (2009). Bringing it to the table: On farming and food. ReadHowYouWant.com.
- Blair, D. (2009). The child in the garden: An evaluative review of the benefits of school gardening. *The Journal of Environmental Education*.
- Blake, J. (1999). Overcoming the 'value-action gap' in environmental policy: Tensions between national policy and local experience. *Local environment*, 4(3), 257-278.
- Block, L. G., et al. (2016). From nutrients to nurturance: A conceptual introduction to food well-being. *Journal of Public Policy & Marketing*, 35(2), 104-113.
- Bowker, R., & Tearle, P. (2007). Gardening as a learning environment: A study of children's perceptions and understanding of school gardens as part of an international project. *Learning Environments Research*, 10, 83-100.
- Brembeck, H., & Johansson, B. (2010). Foodscapes and children's bodies. *Culture Unbound*, 2(5), 707-818.
- Buzby, J. C., & Guthrie, J. F. (2002). Plate waste in school nutrition programs. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 34(5), 239-245.

- Cairns, G., Angus, K., Hastings, G., & Caraher, M. (2013). Systematic reviews of the evidence on the nature, extent and effects of food marketing to children. A retrospective summary. *Appetite*, 62, 209-215.
- Chan, C. L., Tan, P. Y., & Gong, Y. Y. (2022). Evaluating the impacts of school garden-based programmes on diet and nutrition-related knowledge, attitudes and practices among the school children: a systematic review. *BMC Public Health*, 22(1), 1251.
- Conrad, Z., Niles, M. T., Neher, D. A., Roy, E. D., Tichenor, N. E., & Jahns, L. (2018). Relationship between food waste, diet quality, and environmental sustainability. *PloS one*, 13(4), e0195405.
- Conway, R. E., Heuchan, G. N., Heggie, L. et al. (2024). Ultra-processed food intake in toddlerhood and mid-childhood in the UK: cross-sectional and longitudinal perspectives. *European Journal of Nutrition*. doi:10.1007/s00394-024-03496-7
- Costa, C. S., Rauber, F., Leffa, P. S., Sangalli, C. N., Campagnolo, P. D. B., & Vitolo, M. R. (2019). Ultra-processed food consumption and its effects on anthropometric and glucose profile: a longitudinal study during childhood. *Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases*, 29(2), 177-184.
- Davis, J. N., et al. (2015). LA Sprouts: A gardening, nutrition, and cooking intervention for Latino youth improves diet and reduces obesity. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 115(8), 1244-1253.
- De Jans, Steffi, et al. (2021). Digital food marketing to children: How an influencer's lifestyle can stimulate healthy food choices among children. *Appetite* 162, 105182.
- De Moura, A. P. (2007). The influence of socioeconomic characteristics and product attributes on consumer preferences for organic and non-organic food. *Revista Brasileira de Economia*, 61(2), 187-205.
- Dinis, D., Martins, M., & Rocha, A. (2013). Plate waste as an indicator of portion inadequacy at school lunch.
- Dyment, J. E., & Bell, A. C. (2008). Grounds for movement: green school grounds as sites for promoting physical activity. *Health education research*, 23(6), 952-962.
- Edible Schoolyard Project. (2024). Harvesting knowledge: Growing food, community, and climate awareness in the school year. The Edible Schoolyard Project. Retrieved from
- Engler-Stringer, R. (2010). Food, Cooking Skills, and Health: A Literature Review. *Canadian Journal of Dietetic Practice and Research* 71 (3): 141-145.
- Evans, D. (2011). Blaming the consumer – once again: The social and material contexts of everyday food waste practices in some English households. *Critical Public Health*, 21(4), 429-440.

- Evans, D. (2012). Beyond the throwaway society: Ordinary domestic practice and a sociological approach to household food waste. *Sociology*, 46(1), 41–56.
- FAO Report #1 (2023). Urbanization affects agrifood systems. In *The state of food security and nutrition in the world 2023. Food and Agriculture Organization of the United Nations*.
- FAO Report #2 (2023). The plants that feed the world.
- FAO. (2013). *Food Wastage Footprint: Impacts on Natural Resources*. Rome: Food and Agriculture Organization of the United Nations.
- Ferraro, M. (2024). Nurturing Time in Nature: Lessons from Waldkindergarten. In: Cole, D.R., Rafe, M.M., Yang-Heim, G.Y.A. (eds) *Educational Research and the Question(s) of Time*. Springer, Singapore.
- Fildes, A., van Jaarsveld, C. H. M., Wardle, J., & Cooke, L. (2015). Parent-administered exposure to increase children's vegetable acceptance: A randomized controlled trial. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 115(7), 1046–1052.
- Gardner, G., Burton, W., Sinclair, M., & Bryant, M. (2023). Interventions to strengthen environmental sustainability of school food systems: narrative scoping review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(11), 5916.
- Gibbs, L., Staiger, P. K., Johnson, B., Block, K., Macfarlane, S., Gold, L., ... & Ukoumunne, O. (2013). Expanding children's food experiences: the impact of a school-based kitchen garden program. *Journal of nutrition education and behavior*, 45(2), 137–146.
- Graham-Rowe, E., Jessop, D. C., & Sparks, P. (2014). Identifying motivations and barriers to minimizing household food waste. *Resources, Conservation and Recycling*, 84, 15–23.
- Gray, L., J. Johnson, N. Latham, and M. Tang. (2012). Critical reflections on experiential learning for food justice. *Journal of Agriculture Food Systems and Community Development* 2 (3): 137–147.
- Green, M. (2013). Place matters: Pedagogies of food, ecology and design. *Environmental Education Research*, 19(2), 252–253.
- Green, M., & Duhn, I. (2015). The Force of Gardening: Investigating Children's Learning in a Food Garden. *Australian Journal of Environmental Education*, 31(1), 60–73.

- Guo, L., Wang, Z., & Liang, J. (2024). Exposure to nature increases the intention to reduce food waste: A moderated mediation model of self-transcendence and openness to experience. *Current Psychology*, 43(6), 5716-5728.
- Harari, Y. N. (2015). *Sapiens: A Brief History of Humankind*. Harper.
- Herzberg, R, Schmidt, TG, and Schneider, F. (2020). Characteristics and determinants of domestic food waste: a representative diary study across Germany. *Sustainability (Switzerland)*. 12.
- Jaffe, J., & Gertler, M. (2006). Victual vicissitudes: Consumer deskilling and the (gendered) transformation of food systems. *Agriculture and human values*, 23, 143-162.
- Johnson, P. (2007). Growing physical, social and cognitive capacity: engaging with natural environments. *International education journal*, 8(2), 293-303.
- Kansal, M., Ananda, J., Mitsis, A., Karunasena, G. G., & Pearson, D. (2022). Food waste in households: Children as quiet powerhouses. *Food Quality and Preference*, 98, 104524. ISSN 0950-3293..
- Kolb, D. A. (1984). *Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development*. Prentice-Hall.
- Kollmuss, A., & Agyeman, J. (2002). Mind the gap: why do people act environmentally and what are the barriers to pro-environmental behavior?. *Environmental education research*, 8(3), 239-260.
- LSt, L. (2003). *Health and Nature-New Challenges for Health Promotion*. Oxford University, 18(3).
- Lautenschlager, L., & Smith, C. (2007). Understanding gardening and dietary habits among youth garden program participants using the Theory of Planned Behavior. *Appetite*, 49(1), 122-130.
- Liefländer, A. K., Fröhlich, G., Bogner, F. X., & Schultz, P. W. (2013). Promoting connectedness with nature through environmental education. *Environmental education research*, 19(3), 370-384.
- Maller, C., & Townsend, M. (2006). Children's mental health and wellbeing and hands-on contact with nature.
- Martins, M. L., Rodrigues, S. S. P., Cunha, L. M., & Rocha, A. (2020). Factors influencing food waste during lunch of fourth-grade school children. *Waste Management*, 113, 439-446.
- Mason, L., Ronconi, A., Scrimin, S., & Pazzaglia, F. (2022). Short-term exposure to nature and benefits for students' cognitive performance: A review. *Educational Psychology Review*, 34(2), 609-647.
- McAleese, J. D., & Rankin, L. L. (2007). Garden-based nutrition education affects fruit and vegetable consumption in sixth-grade adolescents. *Journal of the American Dietetic Association*, 107(4), 662-665.

- Mirrahimi, S., Tawil, N. M., Abdullah, N. A. G., Surat, M., & Usman, I. M. S. (2011). Developing conducive sustainable outdoor learning: The impact of natural environment on learning, social and emotional intelligence. *Procedia Engineering*, 20, 389-396.
- Morgan, P. J., Warren, J. M., Lubans, D. R., Saunders, K. L., Quick, G. I., & Collins, C. E. (2010). The impact of nutrition education with and without a school garden on knowledge, vegetable intake and preferences and quality of school life among primary-school students. *Public health nutrition*, 13(11), 1931-1940.
- Nair, P., & Zimmer Doktori, R. (2020). למידה בחוץ: משאירים את הכיתה מאחור. האגודה לסביבות למידה בארהב (A4LE).
- Ohly, H., Gentry, S., Wigglesworth, R., Bethel, A., Lovell, R., & Garside, R. (2022). A systematic review of school-based gardening interventions involving children: Effects on dietary outcomes. *BMC Public Health*, 22, 1457.
- Oliver, J. (2010). *Food Revolution*. ABC Productions.
- Parizeau, K, von Massow, M, and Martin, R. (2015). Household-level dynamics of food waste production and related beliefs, attitudes, and behaviours in Guelph, Ontario. *Waste Manag.* 35:207-17.
- Parmer, S, Salisbury-Glennon, J, Shannon, D, et al. (2009). School gardens: an experiential learning approach for a nutrition education program to increase fruit and vegetable knowledge, preference, and consumption among second-grade students. *Journal Nature Education Behaviour* 41, 212-217
- Parr, Damian & Trexler, Cary & Khanna, Navina & Battisti, Bryce. (2007). Designing sustainable agriculture education: Academics' suggestions for an undergraduate curriculum at a land grant university. *Agriculture and Human Values*. 24. 523-533.
- Petrini, C. (2003). *Slow Food: The Case for Taste*. Columbia University Press.
- Pollan, M. (2006). *The Omnivore's Dilemma: A Natural History of Four Meals*. Penguin.
- Praxedes, M. A., et al. (2022). Food addiction and its impacts on children's health: A review. *Journal of Pediatric Nutrition*, 11(2), 89-99.
- Prescott, M. P., Cleary, R., Bonanno, A., Costanigro, M., Jablonski, B. B., & Long, A. B. (2020). Farm to school activities and student outcomes: a systematic review. *Advances in Nutrition*, 11(2), 357-374.
- Prescott, S. L., Naik, A., & Logan, A. C. (2024). Not food: Time to call ultra-processed products by their true name. *Gastronomy*, 2(2), 47-56.

- Pretty, J. N. (2002). *Agri-culture: Reconnecting people, land and nature*. Earthscan Publications Ltd
- Principato, L., Secondi, L., and Pratesi, CA. (2015). Reducing food waste: an investigation on the behaviour of Italian youths. *Br Food J*.117:731–48.
- Ratcliffe, M. M., Merrigan, K. A., Rogers, B. L., & Goldberg, J. P. (2011). The effects of school garden experiences on middle school-aged students' knowledge, attitudes, and behaviors associated with vegetable consumption. *Health promotion practice*, 12(1), 36–43.
- Rauber, F., Campagnolo, P. D., Hoffman, D. J., & Vitolo, M. R. (2015). Consumption of ultra-processed food products and its effects on children's lipid profiles: a longitudinal study. *Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases*, 25(1), 116–122.
- Reynolds, C., Goucher, L., Quested, T., Bromley, S., Gillick, S., Wells, V. K., ... & Jackson, P. (2019). Consumption-stage food waste reduction interventions—What works and how to design better interventions. *Food policy*, 83, 7–27.
- Richardson, A. S., Nugroho, A., Dubowitz, T., Schultz, D., & Martin, C. K. (2023). Students' consumption of high and low nutrition foods and reduced plate waste by schools' wellness-related policies and garden program participation. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, 36(3), 864–874.
- Salamonsson, L., A. Nilsson, S. Palmer, A. Roigart, and C. Francis. (2008). Farming systems education: case studies of swedish testpilots. *Renewable Agriculture and Food Systems* 24 (1): 48–59.
- Salsedo, C. A. (2008). Cultivating a Relationship with Nature through Gardening.
- Sella, E., Meneghetti, C., Muffato, V., Borella, E., Carbone, E., Cavalli, R., & Pazzaglia, F. (2023). The influence of individual characteristics on perceived restorativeness and benefits associated with exposure to nature in a garden. *Frontiers in Psychology*, 14, 1130915.
- Slow Food Official Website (n.d). <https://www.slowfood.com/>
- Smith, R., Kelly, B., Yeatman, H., & Boyland, E. (2019). Food Marketing Influences Children's Attitudes, Preferences and Consumption: A Systematic Critical Review. *Nutrients*, 11(4), 875.
- Sonnino, R., & Marsden, T. (2006). Beyond the divide: Rethinking relationships between alternative and conventional food networks in Europe. *Journal of Economic Geography*, 6(2), 181–199.

- Stephanie Alexander Kitchen Garden Foundation. (2022). Kitchen Garden community survey. Retrieved from
- Stuart, T. (2009). *Waste: Uncovering the Global Food Scandal*. Penguin Books.
- Szczepanski, A. (2009). Outdoor education: Authentic learning in the context of urban and rural landscape: A way of connecting environmental education and health to sustainable learning: Literary education and sensory experience. Perspective of the where, what, why, and when of learning. Perspective of the where, what, why, and when of learning.
- Søndergaard, H. A., & Edelenbos, M. (2007). What parents prefer and children like: Investigating choice of vegetable-based food for children. *Food Quality and Preference*, 18(7), 949–962.
- Templeton, S. B., Marlette, M. A., & Panemangalore, M. (2005). Competitive foods increase the intake of energy and decrease the intake of certain nutrients by adolescents consuming school lunch. *Journal of the American Dietetic Association*, 105(2), 215–220.
- Ternier, S. (2010). Understanding and Measuring Cooking Skills and Knowledge as Factors Influencing Convenience Food Purchases and Consumption. *Studies by Undergraduate Researchers at Guelph* 3(2): 69–76.
- The Edible Schoolyard Project. (2017). Annual report 2017: The Edible Schoolyard Project. The Edible Schoolyard Project. Retrieved from
- The Edible Schoolyard Project. (n.d.). The Edible Schoolyard Project.
- Tuorila, H., Lähteenmäki, L., Pohjalainen, L., & Lotti, L. (2015). Promoting the choice of vegetable dishes by adding flavorful vegetables or cheese. *Appetite*, 92, 75–80.
- United Nations Environment Programme. (2021). *Food Waste Index Report 2021*. Nairobi: United Nations Environment Programme.
- Visschers, V. H. M., Wickli, N., & Siegrist, M. (2016). Sorting out food waste behaviour: A survey on motivators and barriers. *Journal of Environmental Psychology*, 45, 66–78.
- Von Massow, M, Parizeau, K, Gallant, M, Wickson, M, Haines, J, Ma, DWL, et al. (2019). Valuing the multiple impacts of household food waste. *Front Nutr.* 6.
- WRAP. (n.d.). WRAP: Waste & Resources Action Programme. <https://www.wrap.ngo/>
- Wansink, B., Just, D. R., & Payne, C. R. (2013). Can branding improve school lunches? *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 166(10), 964–965.

Waters, A. (2007). *The Art of Simple Food: Notes, Lessons, and Recipes from a Delicious Revolution*. Clarkson Potter.

Weaver-Hightower, M. B. (2011). Why education researchers should take school food seriously. *Educational researcher*, 40(1), 15-21.

Wells, N. M., et al. (2015). The effects of school gardens on children's science knowledge: A randomized controlled trial of low-income elementary schools. *International Journal of Science Education*, 37(17), 2858-2878.

Wilkins, A. (2022). *Analyzing the real-world impacts of the use of Community Gardens and Urban Agriculture* (Doctoral dissertation).

Winson, A. (2014). *The industrial diet: The degradation of food and the struggle for healthy eating*. NYU Press.

Wolf, K. L. (2003). Youth and mental health: work projects in urban green space. In *Engineering Green: Proceeding of the 11th National Urban Forest Conference*. Washington DC.

World Food Program USA. (2021). Food waste vs. food loss: Know the difference and help #StopTheWaste today. World Food Program USA.

Yekaninejad, M. S., et al. (2021). Prevalence of food addiction in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Obesity Reviews*.

Yoon, S. J., & Kim, H. A. (2012). Elementary school students' perception of food waste and factors affecting plate waste rate of school foodservice in the Gyeongnam area. *Journal of Korean Dietetic Association*, 18(2), 126–140.

Zampollo, F., Kniffin, K. M., Wansink, B., & Shimizu, M. (2012). Food plating preferences of children: The importance of presentation on desire for diversity. *Acta Paediatrica*, 101(1), 61–66.

Zandian, M., Ioakimidis, I., Bergström, J., Brodin, U., Bergh, C., Leon, M., ... & Södersten, P. (2012). Children eat their school lunch too quickly: an exploratory study of the effect on food intake. *BMC Public Health*, 12, 1-8.

המוסד לביטוח לאומי. (2023). דוח העוני. המוסד לביטוח לאומי.

המרכז הארצי למורי מדעי החקלאות, מכון וולקני (מרץ 2022). פעילות תלמידי החוות לחינוך חקלאי.

פרק 8 - נספחים

נספח א

מילות מפתח לסקירת הספרות

טבלה 1 - מילות מפתח לסקירת הספרות לפי 3 קטגוריות

Food Waste & Sustainability	Children's Food Habits & Relationships	Educational & Learning Approaches
Food Waste	Children's Food Habits	Experiential Learning
Food Waste Education	Children's Eating Habits	Gardening Programs for Children
Food Waste Reduction	Children's Emotional Connection to Food	Nature-Based Learning
Food Waste Children	Children's Relationship with Food	Farm-to-Table Education
Emotional Connection To Food	Food Attitudes and Behavior	Environmental Awareness in Children
Food Sustainability Education	Food Literacy in Children	Edible Schoolyard Project
Food Systems Education	Gardening and Food Habits	Hands-On Learning in Agriculture
Food Waste Reduction Children	Agriculture and Food Habits in Children	Agricultural Education and Children
Nature Exposure on Environmental Awareness	Experiential Learning and Food Habits	School Gardening Impact
Nature Exposure and Connection to Food Waste	Nature Exposure and Food Habits	Sensory Learning in Food Education
	Emotional Bonding with Food	Children Garden Farm School
	Agriculture Effect on Food Perceptions	Children Garden Farm School Impact On Food Waste
	Food Appreciation through Gardening	Community Garden Impact
		Forest School Impact

נספח ב

ראיונות עומק - תפריט משתתפים

טבלה 2 - פירוט רשימת המרואיינים

מספר מרואיי	שם מלא	ניסיון מקצועי	סוג מסגרת חינוכית	סוג הראיון
1	דקלה באשר	מורה לחקלאות וקיימות בחממה האקולוגית עין שמר, עם למעלה מ-12 שנות ניסיון.	מרכז חינוכי-אקולוגי	שיחה טלפונית
2	שלי בר סימן טוב	בעלים ומנהלת של "חופש", הפועל בתחום החינוך הסביבתי. בעלת ניסיון של 16 שנים ומומחיות בגינות קהילתיות.	חינוך סביבתי בגינות קהילתיות	שיחה טלפונית
3	דנה גינסברג	מנהלת החווה החקלאית "תלמי אביב" בתל אביב, עם 14 שנות ניסיון בחינוך ילדים ונוער בתחום החקלאות.	חווה חקלאית	שיחת וידאו - זום
4	נמרוד הוכברג	איש חינוך ומייסד REFOREST, ארגון המאגד אנשי חינוך ואקולוגיה דרך יערות מאכל קהילתיים. בעל ניסיון של למעלה מ-15 שנה בעבודה עם ילדים.	חינוך דרך יערות מאכל	שיחה טלפונית
5	רחל הכץ	רכזת עבודה ומנהלת פנימיה באולפנת רגבים בגולן – אולפנה תורנית חקלאית המשלבת לימוד תורה, עבודת אדמה ולימודי בגרות.	פנימייה חקלאית	שיחה טלפונית

פרופ' בני חפץ	6	מנהל מכון וולקני, ד"קן הפקולטה לחקלאות לשעבר, וחוקר בעל שם עולמי בתחום החקלאות.	חינוך אקדמי לחקלאות	פרונטלי-מכון וולקני
ענת לב ארי	7	מחנכת, מנחת קורסים והכשרות לאנשי חינוך בתחום חינוך יער, ואחת ממייסדי תחום חינוך היער בישראל.	חינוך יער	שיחה טלפונית
מרב מורציאנו	8	מחנכת ותיקה ואשת חינוך חקלאי במסגרות פורמליות ובלתי פורמליות, עם ניסיון של למעלה מ-30 שנה בהוראה לכל הגילאים. כיום מנהלת חווה חקלאית בקיבוץ אלונים.	חווה חקלאית	שיחה טלפונית
יואב קלדרון	9	מחנך ומנהל המשק החקלאי של מקווה ישראל, בית ספר חקלאי ותיק במרכז הארץ.	בית ספר חקלאי	פרונטלי - מקווה ישראל
און ריפמן	10	סמנכ"ל חינוך ומייסד "השומר החדש" ו"אדם ואדמה" – רשת בתי ספר המשלבים חינוך והתנסות מעשית בחקלאית.	בית ספר חקלאי	שיחת וידאו - זום

נספח ג

מבנה השאלות בראיונות עומק

הראיונות נערכו במתכונת מובנית למחצה, תוך שמירה על מבנה מנחה מחד, וגמישות להתאמה אישית בהתאם לתחום הפעילות והניסיון של המרואיינים מאידך. המרואיינים הם אנשי חינוך הפועלים בחוות חקלאיות, גני יער ותכניות חינוכיות-סביבתיות ברחבי הארץ, אשר מתמקדות בלמידה חווייתית בטבע ובגידול מזון.

שאלות הריאיון:

1. ספר/י על הרקע האישי והמקצועי שלך בתחום החינוך והעבודה עם ילדים.
2. תאר/י את המסגרת בה את/ה עובד/ת: מהם עקרונות הליבה של התוכנית החינוכית?
3. מהו משך הזמן בו הילדים משתתפים בתוכנית? האם זו תוכנית קצרה או מתמשכת?
4. כיצד הלמידה החווייתית באה לידי ביטוי ביום-יום של הילדים?
5. אילו סוגי פעילויות חינוכיות בגידול מזון בטבע מתקיימות במסגרתכם (זריעה, קציר, בישול, ליקוט וכדומה)?
6. איך מתבצע החיבור בין הפעילויות החקלאיות לתכנים ערכיים או סביבתיים?
7. על פי ניסיונך, מהן הסיבות שילדים מבזבזים וזורקים מזון?
8. האם את/ה שם/ה לב לשינויים בהתפתחות רגשית בקרב הילדים לאורך זמן? אילו רגשות בולטים מתעוררים בתהליכי הלמידה (סקרנות, גאווה, אחריות וכדומה)?
9. האם תוכל/י לתאר מקרה או חוויה בה ראית חיבור רגשי משמעותי של ילד/ה למזון או לטבע?
10. איך חוויות של הצלחה (כמו גידול מוצלח של צמח), או כישלון (כמו צמח שלא גדל), משפיעות על הילדים?
11. כיצד תורמות הפעילויות לחיזוק תחושת השייכות והחיבור החברתי בקרב הילדים?
12. אילו תובנות שכלתניות את/ה רואה שהילדים מפתחים במהלך הלמידה?
13. האם לדעתך הבנה מעמיקה של תהליכים חקלאיים משנה את תפיסת הילדים בנוגע למזון ומקורותיו?
14. איך את/ה משלב/ת תכנים סביבתיים (קיימות, מחזור, ניהול משאבים וכדומה) בלמידה החווייתית?
15. האם בעקבות התוכנית חל שינוי בהתעניינות הילדים בסוגיות סביבתיות?
16. האם את/ה מבחין/נה בשינויים בהרגלי האכילה של הילדים במהלך או אחרי התוכנית?
17. האם הילדים מביעים הערכה יתרה למזון שהם אוכלים? האם הם מדברים על כך בבית או מביאים שינוי גם להרגלים המשפחתיים?

18. איך לדעתך משפיעות החוויות הרגשיות האלו בטבע, על חיבור ערפי למזון, והאם זה מוביל להתנהגות פחות בזבזנית ויותר מכבדת?
19. האם נתקלת במקרים שבהם ילדים הפחיתו בבזבז מזון בעקבות השתתפותם בתוכנית?
20. האם יש משהו נוסף שחשוב לך לשתף בהקשר לחיבור ילדים למזון וצמצום בזבזו?

נספח ד

תפיסות הורים - שאלות הסקר

סקר זה נערך בקרב הורים במטרה להבין את הרגלי האכילה של ילדיהם, את תפיסותיהם של הורים כלפי בזבז מזון, ואת הקשר האפשרי בין מעורבותם של ילדים בפעילויות חווייתיות בגידול מזון ובין התנהגותם בנוגע לבזבז מזון. הסקר כלל שאלות סגורות ופתוחות במטרה לקבל תמונה רחבה של עמדות ההורים, חווייתיהם והתנהגותם של ילדיהם.

נוסף על הצגת השאלות שנשאלו במסגרת הסקר, יפורטו הממצאים שנאספו, לרבות התרשימים והגרפים שהופקו, כדי להציג בפירוט את מלוא התוצאות.

שאלות הסקר והתשובות האפשריות

מה גיל הילדה שלך?

אם יש יותר מאחד, סמנו מספר תשובות.

- 4-2 ○
- 8-5 ○
- 11-9 ○
- 14-12 ○
- 18-15 ○

מהו אזור המגורים שלכם?

- מחוז תל אביב ○
- מחוז מרכז ○
- מחוז צפון ○
- מחוז חיפה ○
- מחוז ירושלים ○
- מחוז דרום ○
- יהודה ושומרון ○

מהם הגורמים המשפיעים ביותר על מה שילדכם אוכלים? (אפשר לסמן מספר תשובות)

- חינוך של ההורים דרך האוכל שמוגש בבית ○
- השתתפות הילדים בבישול משותף במטבח ○
- חיקוי של אחים/אחיות ○
- הנראות של האוכל ○
- חינוך בגן ו/או בית ספר ○
- מה שילדים אחרים אוכלים בגן ו/או בית ספר ○
- ייצוג של ירקות ופירות בספרים/תוכניות טלוויזיה ○
- רשתות חברתיות וטרנדים ○
- שיווק ומיתוג של חברות מזון ושל חטיפים ○

האם ילדיכם משתתפים בבישול ארוחות בבית? איך זה משפיע עליהם?

- כן, באופן קבוע. הם מפתחים מודעות ועניין רב באוכל
- כן, מדי פעם כאשר מבקשים מהם, בישול ואוכל לא מאוד מעסיקים אותם
- לא משתתפים בבישול, אבל מביעים עניין במה שהם אוכלים
- לא משתתפים בבישול, ואין להם עניין בכך

עד כמה השלכה של אוכל זה נושא שמעסיק אותך בחינוך הילדים? (דירוג מ-1 עד 5)

- כלל לא מעסיק
- מעסיק מאוד

מהן הסיבות העיקריות בגללן ילדיכם זורקים אוכל? (אפשר לבחור יותר מתשובה אחת)

- האוכל לא טעים להם
- הם מקבלים מנות גדולות מדי
- שינוי העדפות, הם כבר לא אוהבים מאכל מסוים
- הם אוהבים את אותה מנה כל יום ולא אוהבים גיוון
- נמאס להם שאין מגוון והמנות חוזרות על עצמן מדי יום
- מרקמים שונים ונראות של האוכל
- הם לא מבינים את החשיבות של לא לזרוק אוכל

אילו מאכלים ילדיכם נוטים לזרוק יותר? (אפשר לבחור יותר מתשובה אחת)

- ירקות ופירות
- כריך בגן/בבית ספר
- ממתקים וחטיפים
- שאריות מארוחות מבושלות
- אין סוג ספציפי, זורקים מגוון מזון

האם אתם חושבים שילדיכם מודעים למשמעות של זריקת אוכל?

- מודעים מאוד, מבינים ומנסים להימנע מבזבז
- מודעים במידה מסוימת, אך לא תמיד מתנהגים בהתאם
- לא כל כך מודעים, זה לא נושא שמדברים עליו בבית
- בכלל לא מודעים, אין להם מושג על חשיבות העניין

האם אתם מנסים לעודד את ילדיכם לא לזרוק אוכל?

- כן, אנחנו מדברים על זה הרבה בבית עם הילדים
- אנחנו מנסים לא לזרוק ולבזבז אוכל טוב, אבל הילדים לא מעורבים בעניין
- מדי פעם אנחנו מסבירים לילדים על החשיבות של לא לזרוק אוכל
- זה לא נושא שאנחנו מדברים עליו בבית

עד כמה הטענה הבאה נכונה לדעתך: "ככל שהילד שלי לומד על אוכל ומעורב בהכנתו, הוא מפתח מודעות ומתגבר לו הקשר עם מה שהוא אוכל"? (דירוג מ-1 עד 5)

עד כמה הטענה הבאה נכונה לדעתך: "ככל שלילד שלי יש קשר קרוב יותר לאוכל, כך הוא יותר מודע ואכפתי וזורק פחות אוכל בסיום הארוחה"? (דירוג מ-1 עד 5)

באיזה תדירות ילדיכם נחשפים לפעילויות הקשורות לגידול ירקות/פירות בטבע?

- לפחות פעם בשבוע
- פעם או פעמיים בחודש
- רק מדי פעם, לעיתים רחוקות
- כמעט ולא יוצאים לפעילויות בטבע

האם לדעתכם עבודות קלות בגינה ופעילויות בגידול ירקות ופירות עשויים להשפיע על ילדיכם? כיצד?

- כן, הם מפתחים יותר אכפתיות כלפי האוכל וחשוב להם לא לזרוק אותו
- כן, הם מגלים יותר סקרנות ועניין לאוכל שלהם
- לא ממש, למרות החשיפה, יש להם "זיכרון קצר" לפעילות בגינה ולמשמעות שלה
- לא ממש, הילדים שלי בקושי נחשפו לפעילויות גיבון/חקלאות
- הילדים שלי אף פעם לא השתתפו בפעילות גיבון/חקלאות הקשורה לגידול ירקות ופירות

עד כמה לדעתכם פעילויות עם הידיים (Hands-On) משפיעות על ילדיכם?

- מאוד משפיעות, מפתחות מודעות ואכפתיות כלפי מה שהם יוצרים
- משפיעות במידה מסוימת, אבל השפעה לא מתמשכת
- משפיעות מעט מאוד, הילדים לא מתחברים
- לא משפיעות בכלל
- הילדים שלי בקושי עושים פעילות עם הידיים

האם היו חוויות (בבית או בחוץ) שגרמו לילדיכם להרגיש יותר מחוברים לאוכל שלהם? (שאלה פתוחה)

מה לדעתכם אפשר לעשות כדי להפחית השלכה ובזבז אוכל אצל ילדים? (שאלה פתוחה)

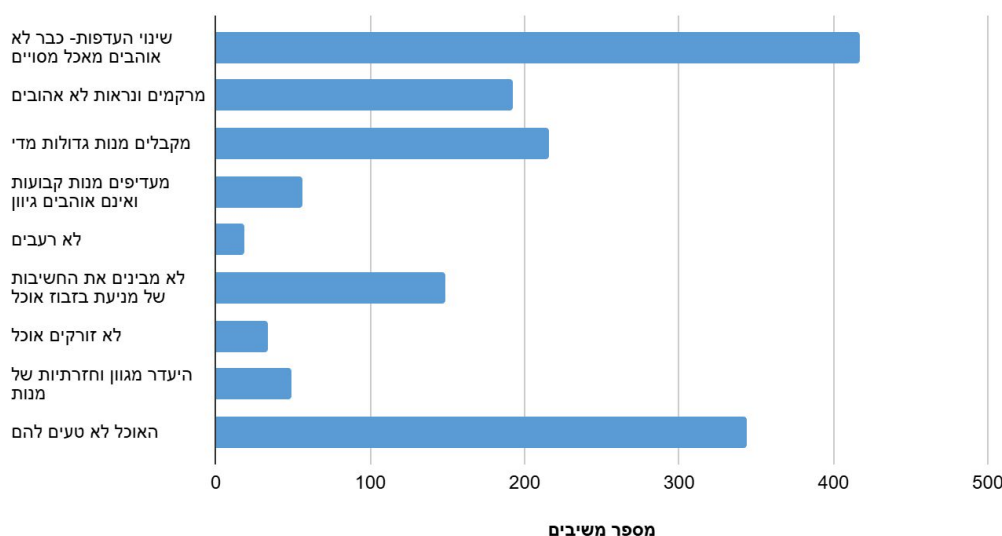
נספח ה

תפיסות הורים - ממצאי הסקר

בחלק זה מוצגים ממצאי הסקר שנערך בקרב הורים, במטרה לבחון את תפיסותיהם והרגלי ילדיהם ביחס לבזבז מזון ומעורבותם בפעילויות חווייתיות כמו גידול מזון ובישול. הממצאים כוללים גרפים ותרשימים המסודרים לפי סדר השאלות בשאלון, הממחישים את הנתונים שנאספו ומספקים תמונה רחבה ומפורטת יותר ממה שהוצג בפרק הממצאים של המחקר. הצגת הממצאים נועדה לתמוך בניתוח והסקת מסקנות על הקשר בין מעורבות חווייתית לצמצום בזבז מזון בקרב ילדים.

להלן הממצאים.

תרשים 9 - הגורמים לבזבז מזון בקרב ילדים ונוער



מהם הגורמים הרגשיים, ההתנהגותיים והתרבותיים התורמים לתופעה?

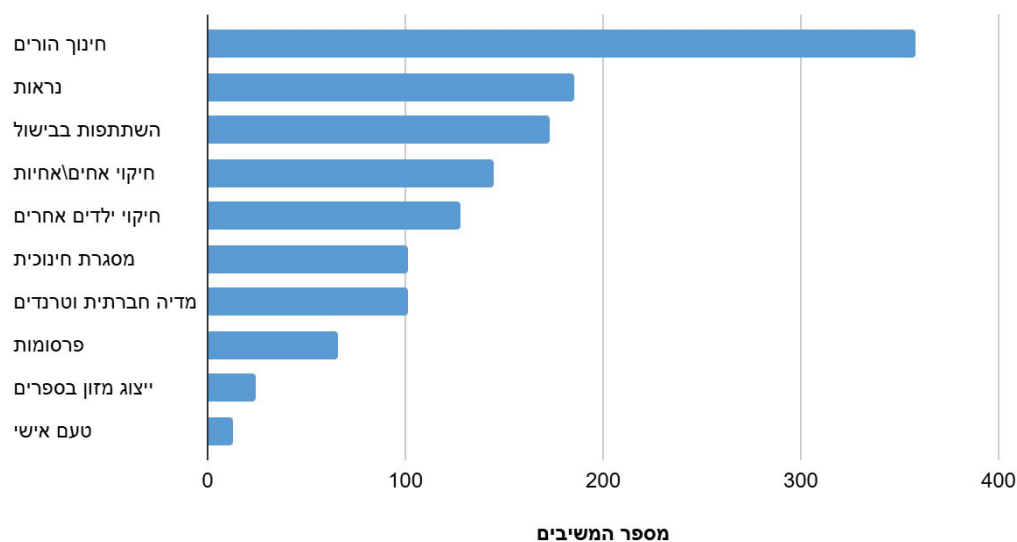
ניתוח נתוני השאלה מראה כי ישנן מספר סיבות עיקריות המאפיינות את הרגלי הבזבז והשלכת המזון בקרב ילדים ונוער, עם הבדל משמעותי בתדירות הדיווחים על כל גורם. בשאלה זו המשיבים יכלו לסמן מספר אפשרויות, במטרה לקבל נקודת מבט כוללת על מגוון הסיבות המשפיעות על הרגלי הבזבז מזון של ילדים, ולא לזהות סיבה אחת דומיננטית. מניתוח הנתונים עולה כי הסיבה השכיחה ביותר לבזבז מזון בקרב ילדים ונוער היא **שינוי בהעדפות**, צוינה כ-417 פעמים על ידי ההורים, מה שהופך אותה לסיבה המרכזית והדומיננטית. משמעות ממצא זה היא שילדים נוטים לשנות את טעמם ולהפסיק לאהוב מאכלים שהיו בעבר חביבים עליהם.

הסיבה השנייה בשכיחותה היא **שהאוכל לא טעים להם**, צוינה 344 פעמים. ממצא זה מדגיש את האתגר בהכנת אוכל ובשילוב טעמים שיתאימו לטעמם האישי של הילדים. סיבות נוספות כגון מנות גדולות מדי (214 פעמים), ונראות או מרקם לא אהובים (192 פעמים), מצביעות על חשיבות התאמת גודל, צורת הגשה, ומרקם האוכל כדי לעודד צריכה ולהפחית את בזבזו.

סיבות שכיחות פחות, כוללות העדפת מנות קבועות וחוסר אהבה לגיוון (56 פעמים), לצד חזרתיות בתפריט והיעדר מגוון (49 פעמים), המעידות על החשיבות ביצירת גיוון בתפריט הבית ובמסגרות החינוכיות. מעט משיבים ציינו שילדיהם לא זורקים אוכל כלל (34 פעמים), או שהם מבזבזים מזון כתוצאה משובע בסיום הארוחה (18 פעמים), דבר המרמז על חיזוק החשיבות בהתאמת גודל המנה.

ממצאים אלה משקפים תמונה מורכבת של הרגלי האכילה בקרב ילדים ונוער, המשלבת העדפות אישיות, הרגלי צריכה, והיבטים כגון גודל המנות, מרקם, ונראות. הבנה של סיבות אלו מהווה בסיס חשוב לדיון בדרכים להפחתת בזבז מזון.

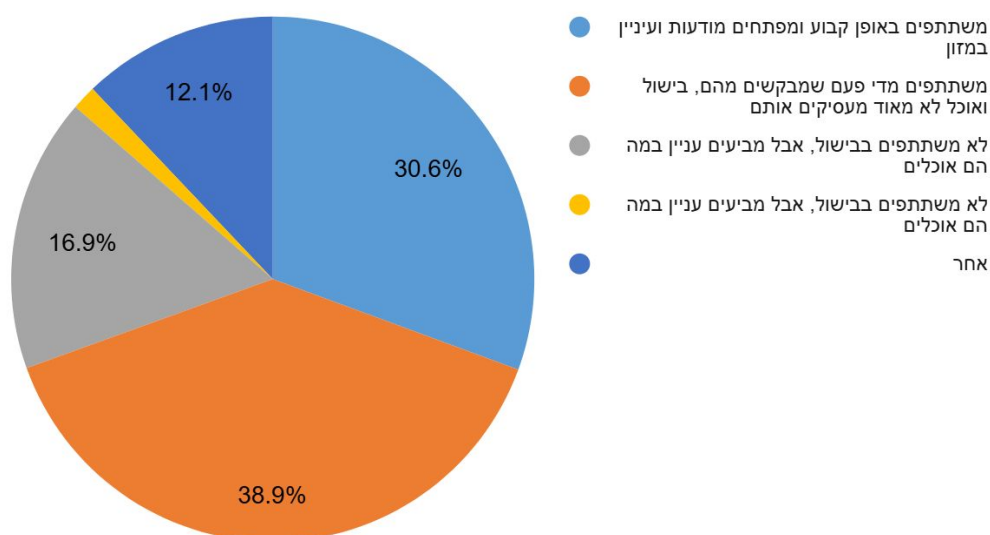
תרשים 10 - הגורמים המשפיעים על הרגלי האכילה בקרב ילדים ונוער



הניתוח מראה כי מספר גורמים מרכזיים משפיעים על הרגלי האכילה של ילדים, עם הבדל משמעותי בתדירות הדיווחים על כל גורם. בשאלה זו המשיבים יכלו לסמן מספר אפשרויות, במטרה לקבל נקודת מבט כוללת על מגוון הגורמים המשפיעים על הרגלי האכילה של ילדים, ולא לזהות גורם יחיד דומיננטי.

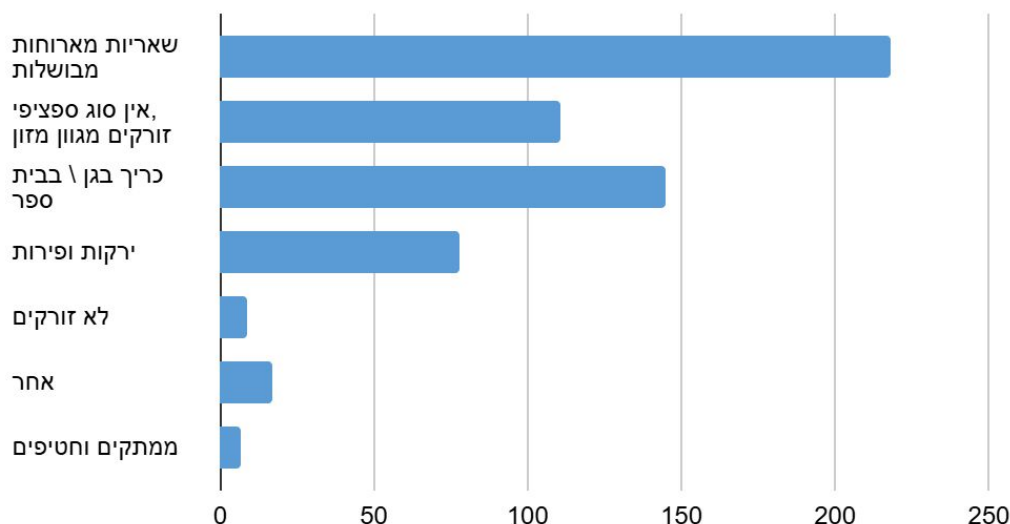
מהתשובות עולה כי חינוך ההורים היה הגורם השכיח ביותר, עם 358 אזכורים, ואחריו נראות המזון (185), השתתפות בבישול (173), וחקוי אחים או אחיות (145). גורמים נוספים כוללים חקוי ילדים אחרים (128), מסגרות חינוכיות ומדיה חברתית (101 כל אחד), פרסומות (66), ייצוג מזון בספרים (24), וטעם אישי (13). דירוג זה מדגיש את המשקל היחסי של הגורמים השונים לפי דיווחי ההורים.

תרשים 11 - השפעת השתתפות בבישול והכנת מזון



בשאלה זו, הורים התבקשו להתייחס לשאלה האם ילדיהם משתתפים בבישול ארוחות בבית וכיצד הדבר משפיע עליהם. מהתשובות עולה כי 30.6% מההורים ציינו שילדיהם משתתפים בבישול באופן קבוע, פעולה התורמת לפיתוח מודעות ועניין במזון. כ-38.9% מההורים דיווחו שילדיהם משתתפים בבישול מדי פעם, בדרך כלל כאשר מבקשים מהם, אך בישול ואוכל אינם מעסיקים אותם באופן משמעותי. זאת ועוד, 16.9% מההורים ציינו שילדיהם אינם משתתפים בבישול, אך מביעים עניין במה שהם אוכלים. אחוז קטן (1.5%) דיווח על חוסר השתתפות בבישול, ללא הבעת עניין במזון. קטגוריית "אחר", כ-12.1%, כוללת תשובות מגוונות שאי אפשר היה לסווג תחת הקטגוריות העיקריות. ממצאים אלה מצביעים על כך שמעורבות בתהליכי בישול עשויה לתרום למודעות ולחיבור למזון, אך רמת ההשפעה משתנה בהתאם לתדירות ההשתתפות ולמעורבות הילדים.

תרשים 12 - סוגי מאכלים שילדים ונוער נוטים לזרוק

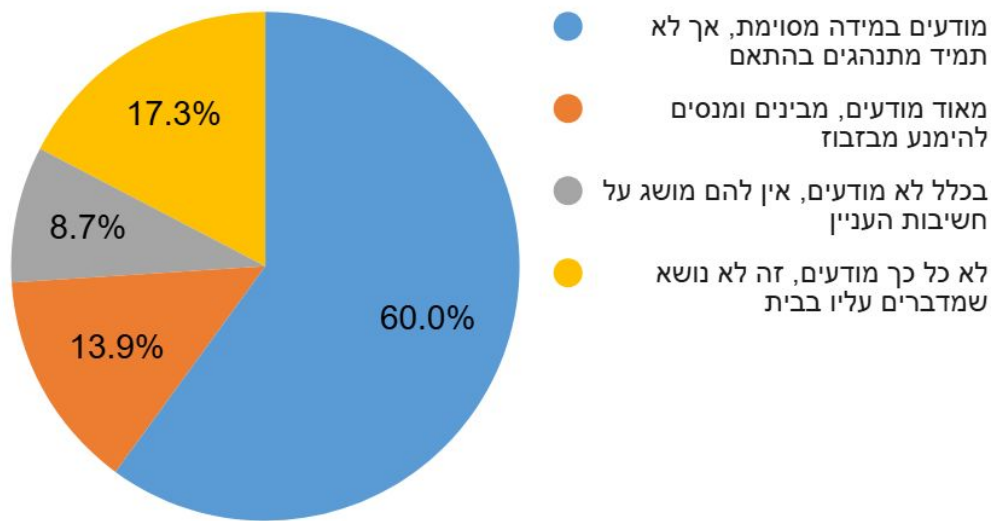


בשאלה זו, הורים התבקשו לציין אילו סוגי מאכלים ילדיהם נוטים לזרוק יותר. מהתשובות עולה כי **שאריות מארוחות מבושלות** הן הסוג הנפוץ ביותר, עם 218 אזכורים, ואחריהן **כריכים בגן או בבית הספר**, שצוינו 145 פעמים. בנוסף, 111 הורים דיווחו שילדיהם זורקים מגוון מאכלים ללא העדפה ברורה, בעוד **ירקות ופירות** צברו 78 אזכורים.

קטגוריית "לא זורקים" הוזכרה על ידי 9 הורים בלבד, וקטגוריית "אחר" (17 אזכורים) כוללת תשובות ייחודיות שלא ניתן היה לסווגן באופן ברור. סוגי מזון נוספים שצוינו פחות כוללים **ממתקים וחטיפים** (7 אזכורים), המצביעים על כך שהם אינם נזרקים בתדירות גבוהה.

הממצאים מצביעים על כך שבזבזז מזון בקרב ילדים אינו מוגבל לסוג מזון מסוים, אלא תלוי בהקשרי הארוחה, חוויית האכילה, או מאפיינים כמו נראות, מרקם, וטעם. נתונים אלו מדגישים את הצורך בגישות מותאמות לצמצום בזבזז מזון.

תרשים 13 - מודעות הילדים לזריקת מזון

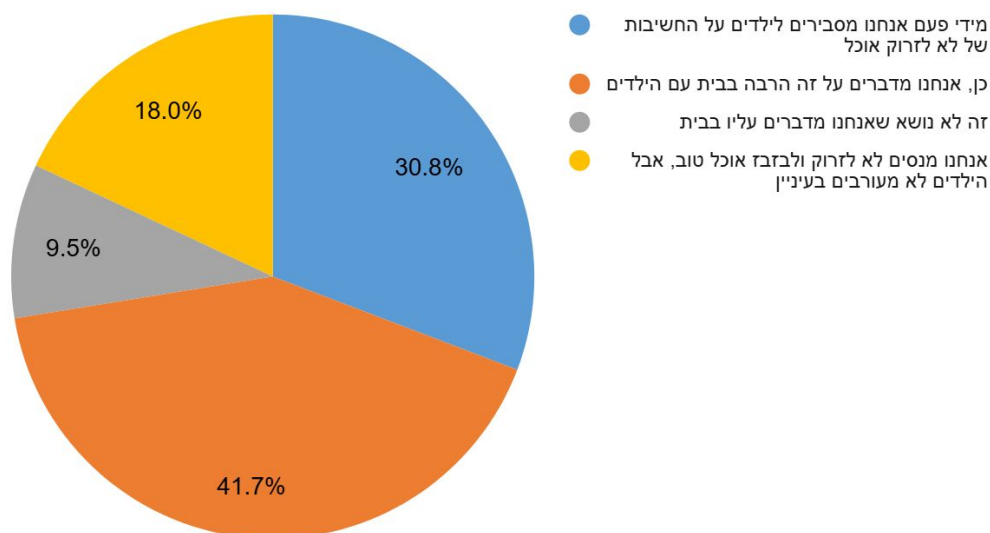


בשאלה זו, הורים התבקשו להעריך את רמת המודעות של ילדיהם למשמעות של זריקת מזון. מהתשובות עולה כי רוב ההורים (כ-40%) ציינו כי ילדיהם **מודעים במידה מסוימת**, אך לא תמיד מתנהגים בהתאם. 25% מההורים דיווחו שילדיהם **מודעים מאוד**, מבינים את המשמעות ומנסים להימנע מבזבז. לעומת זאת, 20% מההורים ציינו כי ילדיהם **לא כל כך מודעים**, ולעיתים נושא זריקת המזון אינו מדובר בבית.

קטגוריית "בכלל לא מודעים", כ-10% מהתשובות, משקפת מיעוט ילדים שאין להם כל הבנה של המשמעות הסביבתית או הכלכלית של בזבז מזון. קטגוריית "אחר" (5%) כוללת תשובות ייחודיות שלא ניתן היה לסווג לקטגוריות המרכזיות.

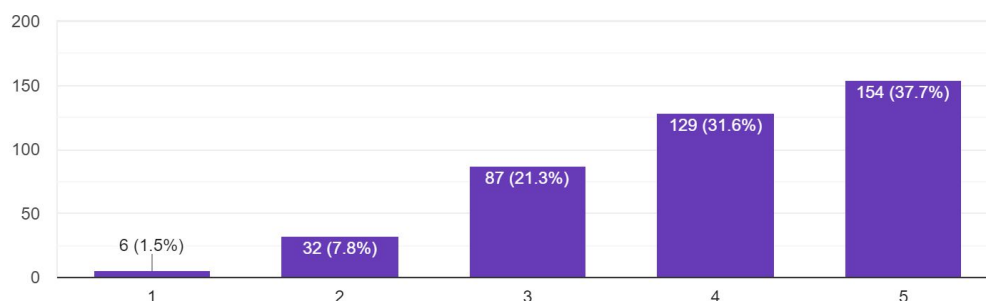
הממצאים מצביעים על כך שרמת המודעות של ילדים לזריקת מזון נעה בטווח רחב, כאשר חלקם מודעים מאוד ואחרים חסרי מודעות כמעט לחלוטין. נתונים אלה מדגישים את הצורך בחינוך והסברה מותאמים לגיל, שיכולים להגביר את ההבנה והאחריות של ילדים לנושא.

תרשים 14 - מאמצי הורים לעידוד הימנעות מבזבז מזון



בשאלה זו, הורים התבקשו לציין אם הם מנסים לעודד את ילדיהם לא לזרוק מזון. מהתשובות עולה כי 41.7% מההורים מדווחים כי הם מדברים על הנושא רבות בבית, ואילו 30.8% מסבירים לילדיהם את החשיבות של הימנעות מבזבז מזון מדי פעם. 18% ציינו כי למרות שהם מנסים להימנע מבזבז בעצמם, ילדיהם אינם מגיבים לניסיונות אלו. כ-9.5% מההורים השיבו כי הנושא כלל אינו מדובר בביתם. הממצאים מצביעים על כך שרוב ההורים מקדישים תשומת לב לנושא בזבז המזון בבית, בדרגות שונות של מחויבות ושיח.

תרשים 15 - מעורבות ילדים בהכנת מזון כגורם לחיזוק הקשר עם מזון

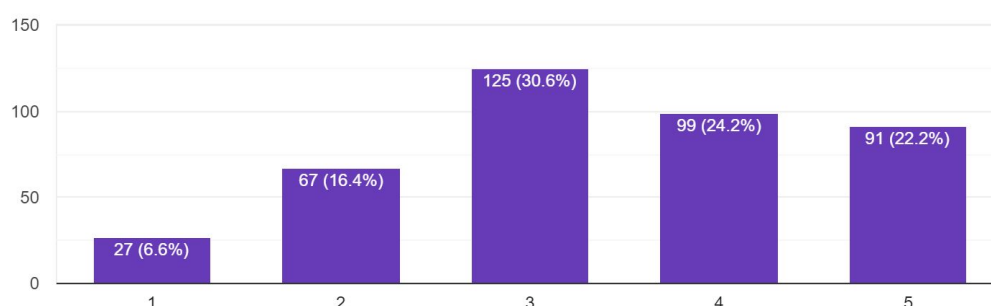


בשאלה זו, הורים התבקשו לדרג מ-1 עד 5 את מידת הסכמתם עם הטענה כי מעורבות ילדים בלמידה על מזון ובהכנתו מפתחת מודעות ומחזקת את הקשר שלהם למזון.

מהתשובות עולה כי רוב ההורים (154) העניקו את הדירוג הגבוה ביותר, 5, המשקף תמיכה חזקה בטענה זו. דירוג 4 היה התשובה השנייה בשכיחותה, עם 129 אזכורים, בעוד 87 הורים בחרו בדירוג 3, המבטא הסכמה חלקית. דירוגים נמוכים יותר, 2 ו-1, קיבלו 32 ו-6 אזכורים בלבד, בהתאמה.

הממצאים מצביעים על כך שרוב ההורים רואים במעורבות ילדים בהכנת מזון דרך יעילה להגברת המודעות והקשר שלהם למזון. עם זאת, מיעוט קטן של הורים מביע ספק לגבי ההשפעה של פעילות זו על תפיסת הילדים את המזון או על ערכם כלפיו.

תרשים 16 - השפעת קשר רגשי למזון על מודעות ואחריות של ילדים

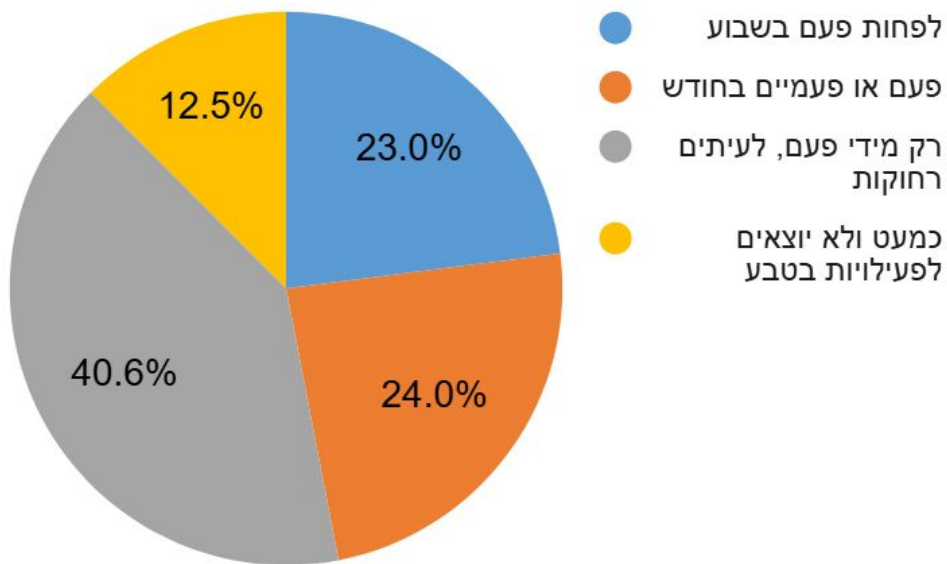


בשאלה זו, הורים התבקשו לדרג מ-1 עד 5 את מידת הסכמתם עם הטענה כי קשר קרוב יותר של הילד למזון מוביל למודעות גבוהה יותר, אכפתיות, וצמצום בזבזת מזון.

מהתשובות עולה כי הדירוג הנפוץ ביותר היה 3, עם 125 אזכורים, המשקף הסכמה חלקית לטענה. דירוג 4 קיבל 99 אזכורים, ודירוג 5, המשקף את ההסכמה הגבוהה ביותר, קיבל 91 אזכורים. דירוגים נמוכים יותר, 2 ו-1, צברו 67 ו-27 אזכורים, בהתאמה.

הממצאים מצביעים על כך שרוב ההורים מזהים קשר מסוים בין חיבור רגשי למזון לצמצום בזבזת המזון, אך חלק ניכר מהמשיבים בחרו בדירוגים בינוניים ונמוכים, המצביעים על תפיסה פחות חד-משמעית בנוגע להשפעה זו. נתונים אלו עשויים להעיד על שונות בהשפעה של חוויות מזון על מודעות ואחריות בקרב ילדים.

תרשים 17 - חשיפת ילדים לפעילויות טבע וגידול ירקות ופירות

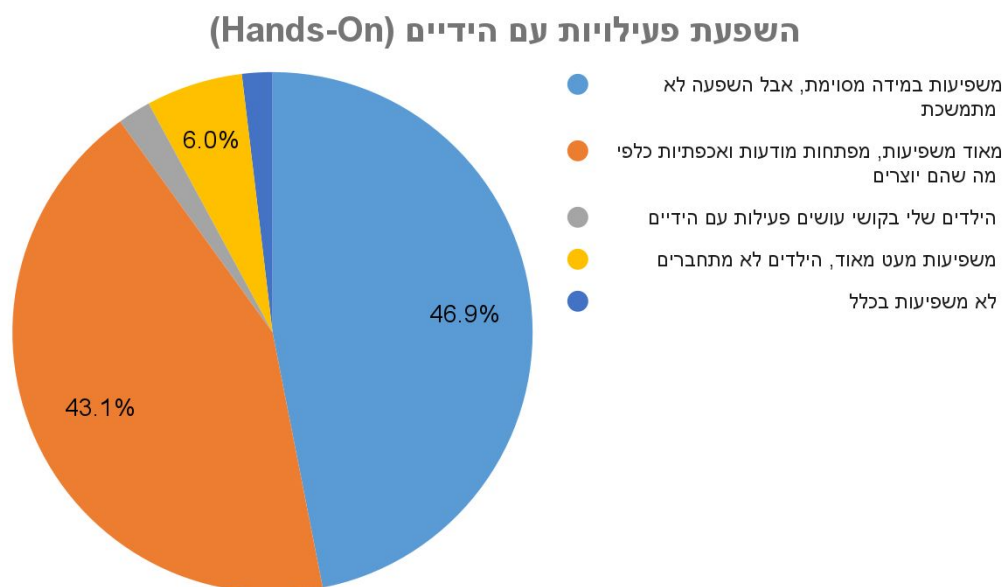


בשאלה זו, התבקשו ההורים לציין את תדירות החשיפה של ילדיהם לפעילויות בטבע הקשורות לגידול ירקות ופירות.

מהתשובות עולה כי החשיפה השכיחה ביותר היא **"רק מידי פעם, לעיתים רחוקות"**, עם 41.6% מהתשובות. כ-24.6% מההורים ציינו כי ילדיהם נחשפים לפעילויות כאלה **פעם או פעמיים בחודש**, בעוד ש-22.4% דיווחו על חשיפה בתדירות גבוהה יותר של **לפחות פעם בשבוע**. רק 11.4% מההורים דיווחו כי ילדיהם **כמעט ולא יוצאים לפעילויות בטבע**.

הממצאים מצביעים על כך שרוב הילדים זוכים לחשיפה מסוימת לפעילויות טבע, אך במרבית המקרים מדובר בתדירות נמוכה יחסית. נתונים אלה מדגישים את הצורך בהגברת הגישה לפעילויות טבעיות בקרב ילדים, במיוחד עבור אלו שממעטים להשתתף בהן.

תרשים 18 - השפעת פעילויות גינון על ילדים



בשאלה זו, הורים התבקשו להביע את דעתם על ההשפעה האפשרית של פעילויות גינון קלות וגידול ירקות ופירות על ילדיהם.

מהתשובות עולה כי 43.1% מההורים ציינו כי שמו לב להשפעה חיובית של פעילויות בטבע על ילדיהם, כאשר פעילויות אלו מגבירות את מעורבותם ואת מודעותם למזון. עם זאת, 46.9% מההורים דיווחו כי למרות חשיפה לפעילויות כאלה, הילדים לא שומרים "זיכרון מתמשך" מהחווייה.

אחוזים נמוכים יותר (6.5%) דיווחו על השפעה חיובית מסוימת, אך ברמה פחות מובהקת. בעוד ש-2.2% ציינו כי ילדיהם כלל לא השתתפו בפעילויות גינון או חקלאות, ו-2% מההורים ציינו כי לא נראה שילדיהם הושפעו מהפעילות.

הממצאים מדגישים את הפוטנציאל של פעילויות גינון ליצירת השפעה חיובית על הילדים, אך גם את האתגר שבהבטחת המשכיות החוויה וחיזוק הזיכרון התודעתי שלה.

המחקר נערך ונכתב על ידי מאי סירי, ד"ר מיכל ביטרמן, הילה סגל-קליין.

אודות הכותבות:

מאי סירי גסטרונומית, חוקרת מערכות מזון וחקלאות ויזמית בתחום הקולינריה והקיימות. בעלת תואר B.Sc בביוכימיה ומדעי המזון מהאוניברסיטה העברית ותואר B.A מהאוניברסיטה למדעי הגסטרונומיה באיטליה (UNISG). פועלת לקידום מערכת מזון ברת קיימא באמצעות קהילה, מחקר, תרבות ואומנות.

ד"ר מיכל ביטרמן מנכ"לית ומייסדת The Natural Step ישראל: ד"ר, עורכת דין, בוגרת תואר ראשון במשפטים מהאוניברסיטה העברית, תואר שני MSc במנהיגות אסטרטגית לקיימות מהמכון הטכנולוגי בלקינגה שבשבדיה, ודוקטורט מאוניברסיטת בן גוריון, בחקר יישומי קיימות בניהול קונפליקטים.

הילה סגל - קליין מחקר ופיתוח, The Natural Step ישראל. סטודנטית לדוקטורט בבית הספר למדעי הסביבה באוניברסיטת חיפה. מחקרה מתמקד בקשר המורכב בין רגשות ובזבוז מזון. הילה היא בעלת תואר שני מהמחלקה למדע המדינה באוניברסיטה העברית בירושלים ותואר ראשון ושני מהמחלקה לפוליטיקה וממשל באוניברסיטת בן-גוריון בנגב.

The Natural Step ישראל פועל לקידום קיימות באמצעות ביסוס חוסן מערכת המזון ומנהיגות לקיימות. הארגון פועל דרך חינוך, מחקר, פתרון כשלי שוק ופרקטיקה למען הגברת חוסן מערכת המזון המקומית. זאת במטרה לעודד קבלת החלטות מודעת ותהליכי שינוי חיוביים ברמת הפרט, הקהילה, העסקים והמדינה.

עיצוב גרפי: מאי סירי
עריכה לשונית: ארז טודרס

המסמך הופק במסגרת תמיכת המשרד להגנת הסביבה לארגונים סביבתיים.
על אף התמיכה מדובר בעבודה עצמאית של ארגון The Natural Step ישראל.
דצמבר 2024 ישראל