H. Armstrong Roberts/ClassicStock/Getty Images :מתוך

לו יגיע לכדור הארץ מבקר מסעדות מהח־לל, התופעה שתצוד את עינו יותר מכל תהיה כנראה התפריטים המיועדים ליצו־רים המכונים "ילדים". בין אם המסעדה אסייתית, איטלקית, מזרחית או פיוז'ן־ית, ליל־דים יוצעו כמעט תמיד אותם מאכלים — צ'יפס, אורז לבן, שניצלונים, פסטה ברוטב עגבניות.

כמה מוזה. שניים מעמודי התווך של התר־בות והעידן שלנו הם הילדים והאוכל, אבל שני הקווים האלה לא נפגשים — אנחנו מאכילים את הנסיכות והנסיכים הקטנים במזון משעמם, מתועש ומזיק. גם אני עושה את זה. במטבחי שולט יצור בן ארבע שלמרות ניסיונות נואשים דבק ברשימת מזונות חד־גונית: לחם, אורז, פסטה, פירה, גבנ"צ, תירס וחביתה. השבוע הפתיע והזמין במסעדה המבורגר. לחמנייתו אכל, קציצתו זרק.

מבוליביה, הבאקה מקמרון והפונאן־טובו מבור־ניאו. התזונה של הילדים הילידיים התגלתה כמ־גוונת יותר מתזונת המבוגרים, וכללה מגוון רחב של פירות, ירקות ומזונות מהחי.

מחקר אחר נערך ביפן. בגני ילדים רבים שם הפעוטות אוכלים בצורה מאורגנת מאותם מג־שים, תחת כללים ברורים, כמו למשל המתנה עד שהילד האחרון יסיים וללא האכלה מצד מבוגרים. מחקר שנערך ב-2023 בשמונה גנים לא מצא עדות כלשהי לאכילה בררנית. לצד זאת, מחקר שנערך באזורים אורבניים בסין מצא ש-54% מההורים לילדים בני 3 עד 7 הגדירו את ילדם כ"אכלן בררן", דבר שמצביע לפי החוקרים על השפעות מערביות.

הפסיכולוגית ההתפתחותית פרופ' תרצה יואלס מאוניברסיטת חיפה אומרת שבין 13% ל-50% מהילדים בגילי שנתיים עד שש עוברים

עוד פעם שניצל?

עד לא כל כך מזמן, ילדים זללו הכל: רטבים חריפים, ירקות מוחמצים, איברים פנימיים, אפילו קפה. אז איך הם הפכו לבררנים כל כך באוכל? מחקר היסטורי מגלה שהתשובה יותר מורכבת מכפי שהיינו חושבים

גדעון לב

טוב, כנראה שככה זה, חשבנו, הרי רוב הילי־דים בגן כאלה. להכריח אותו לאכול "אוכל של גדולים" נראה חסר טעם, אכזרי ואפילו מזיק פסיכולוגית. נחכה שיגדל ובלוטות הטעם שלו יבשילו, או משהו בסגנון.

אז זהו — שהבלוטות לא מבשילות, והילדים הם לא "כאלה". או לפחות — מעולם לא היו, עד עכשיו. ספר חדש שופך אור מפתיע — מעודד מצד אחד ומעורר אשמה מצד אחר — על שדה הקרב מדמם הקטשופ שניטש מדי יום על שולח־נות המטבח ברחבי העולם. מתברר שעד לא כל כך מזמן, עניין של 100 שנה, ילדים אכלו כל מה שזו או צמח. התפריט שלהם כלל רטבים חרי־פים, ירקות מוחמצים, פירות ים, איברים פני־מיים. סלק, לפת, מנגולד וקולארד. אפילו קפה. ואז הכל השתנה. תוצאות השינוי הרסניות, ומהשלכותיהן סובלים מאות מיליונים בעולם, במובן חמור בהרבה מתסכול הורי.

***

אחת הדרכים המקובלות לבחון אם בררנות באוכל היא עניין אוניברסלי היא דרך תזונה של צעירים בחברות שונות. אחד המחקרים המע־ניינים בתחום, שפורסם ב-2023, בחן שלוש חב־רות שכמעט לא הושפעו מהמודרנה: הצימאנה

פאזה של אכילה בררנית (השיעור תלוי בהגד־רה). "אפשר להגיד שזו תופעה נפוצה, מתסכ־לת מאוד בהורות, ולא הכי מובנת", היא אומרת. "ואז מאשימים את הילד שהוא עצלן, מפונק או רוצה שליטה, או את ההורים, שהם לא טובים דיים".

אחד המקורות לתופעה שמציעה יואלס הוא אבולוציוני — חשש מובנה מאוכל לא מוכר שעלול להיות מסוכן. הסבר אחר הוא רגישות חושית בילדות סביב מרקמים מסוימים. "הבת שלי הצטמררה מכל מה שקשור לקוטג' או בו־לונז", היא אומרת.

היבט נוסף שמזכירה יואלס הוא שבגילי 2-6 מתפתחת תחושת האוטונומיה. "אין מקום טוב יותר לעשות את זה מאוכל, כי אי אפשר להח־ליט עבורי מה אני אוכל", היא אומרת. "זה לא מאבק כוח, אלא תהליך נורמטיבי של היפרדות ורצון להשיג שליטה על הגוף שלי. יכול להיות שבתרבות שלנו יש הערכה רבה יותר של נפר־דות ואוטונומיה, ומעודדים את זה יותר. אבל לא צריך להיות בלחץ, זה משהו התפתחותי ולא בעייתי, שבדרך כלל עובר".

אם בררנות באכילה בילדות היא תכונה אנו־שית אוניברסלית, שמקורה בגורמים אבולו־ציוניים והתפתחותיים, אולי אפשר להמשיך

לתת לילד בלב שקט לאכול חביתה לארוחת צהריים וגם ערב. אך לא בטוח שזו התמונה המלאה. ההיסטוריונית של האוכל פרופ' הלן זואי וייט מאוניברסיטת המדינה של מישיגן, ניגשה לנושא בצורה מקורית. במקום לבחון הרגלי תזונה בתרבויות שונות כיום, היא ביקרה בארכיונים. התובנות שלה מסעירות.

את עבודת הדוקטורט שלה, שהפכה לספר, כתבה וייט על הופעת האוכל ה"מודרני" בתחילת המאה ה-20. היא שמה לב שלפני 100 שנה בלבד התפיסות לגבי אכילה אצל ילדים היו שונות מאוד מאלה הרווחות כיום. בזמן שעבדה על מחקרה נולדה בתה הבכורה. "מיד נכנסתי לעולם של אוכל ילדים", מספרת וייט בשיחת וידיאו. "קיבלתי המון עצות על מה ילדים אמורים לאכול, מה הם יכולים לאכול, ומה אני כהורה צריכה לעשות".

הבת הבכורה של וייט היתה נאופובית, וכך גם שתי בנותיה הבאות. נאופוביה היא חשש וזהירות נוכח אוכל מסוג לא מוכר, וזו תופעה שקיימת גם אצל בעלי חיים רבים. "ידעתי שבעלי חיים נאופוביים מצליחים להתגבר על זה בתוך דקות אם יש פרט בוגר שמראה להם שהאוכל בסדר", אומרת וייט. "זה הגיוני מבחינה אבולוציונית להיזהר בגיל צעיר כי יש הרבה דברים רעילים בעולם, אבל אין היגיון אבולוציוני שילדים יהיו בררנים לאורך שנים".

וייט החלה להתעמק בתולדות צריכת המזון האנושית. בשחר קיומנו רוב המזון שלנו הגיע מליקוט — צמחים, עלים, שורשים (וגם חרקים וביצי זוחלים). אך לפני ביות הצמחים הם היו הרבה יותר מרירים, חומציים או עפיצים ממה שאנחנו אוכלים היום. "בני אדם צעירים היו חייבים להיות מסוגלים לאכול גם מזונות כאלה", אומרת וייט. "לא היה חלב של בעלי חיים, לא היה קמח וגם חיטה היא מוצר מודרני יחסית. וברור שלא היו צ'יריוס או במבה — זה החטיף הישראלי, נכון?"

אבל מה ששיכנע את וייט שבררנות באוכל היא תופעה מודרנית למהדרין לא היה מחקרים על תזונת האדם הקדמון, אלא משהו קרוב הרבה יותר — מקורות מהמאה ה-19. היא קראה יומנים וממוארים, מסמכים מבתי ספר ומבתי יתומים, ספרי מתכונים ועצות של תזונאים. "יש המון מקורות בתחום הזה, לכן המחקר לקח לי כל כך הרבה זמן, 14 שנות עבודה".

וייט גילתה שבמאה ה-19 לא היתה שום בררנות בקרב ילדים. "אם אמרת באותו זמן שמישהו הוא ילדותי באכילה הכוונה היתה שהוא גרגרן וסקרן. זה ממש מפוצץ את הראש". תפריטי מסעדות אגב הכילו מנות ילדים, אך היה מדובר באותן מנות בדיוק שהוצעו למבוגרים, פשוט קטנות יותר.

באותם ימים נטולי מקררים משפחות אכלו זמן קצר אחרי שהאוכל בושל, ארוחה אחת לכולם. אנשים גם השתמשו בטכניקות רבות של שימור ביתי. "הם ייבשו, עישנו, החמיצו, התסיסו, וזה יצר אוכל בטעמים חזקים", אומרת וייט. "ילדים אכלו הכל".

אולי מפני שלא היתה להם ברירה? כלומר, אולי ילדים הם בררניים אבל זה יכול להתבטא רק בתרבות של שפע?

"ארה"ב במאה ה-19 היתה המדינה הכי עשירה בעולם. היו משקי בית עם הרבה מאוד אוכל. חלקם עם משרתים וטבחים — והילדים שם לא היו בררנים. קראתי ממוארים של אנשי שם כמו הנרי אדמס, אדית וורטון, תאודור רוזוולט, כל מי שמצאתי, והם כולם סיפרו שכילדים הם נהנו הנאה גדולה ממגוון עצום של מאכלים".

עם זאת, וייט מדגישה, חוסר הבררנות כן קשור לרעב — אבל לא כזה שנוצר בשל עוני ומחסור במזון. הילדים באותה תקופה שיחקו יותר בחוץ, הלכו למרחקים, ביצעו מטלות פיזיות — ולא נישנשו, כי לא היו חטיפים. "לכן כשילדים ישבו לאכול היה להם תיאבון גדול".

במאה ה-20 הילדים פחות פעילים גופנית, ובשל הופעת המזון המעובד הם גם התחילו לנשנש. שינוי חשוב אחר היה פסטור החלב.

בררנות באוכל לא קשורה רק לתרבות השפע, מסבירה ההיסטוריונית **הלן זואי וייט**: "בארה"ב במאה ה-19 היו משקי בית עשירים, והילדים נהנו ממגוון עצום של מאכלים". עם זאת, התופעה כן קשורה לרעב. הילדים שיחקו אז יותר בחוץ, ביצעו מטלות פיזיות ולא נישנשו, כי לא היו חטיפים. כשהם ישבו לאכול, היה להם תיאבון גדול

"החלב הפך למזון המרכזי בילדות", אומרת וייט. "ממשלת ארה"ב המליצה שילדים מגיל שנתיים ישתו ליטר חלב ביום, ואז ילדים פשוט היו מגיעים לארוחה הרבה פחות רעבים".

לילדים במאה ה-20 גם הוצע לראשונה מזון ייחודי עבורם, ולא בגלל תיעוש המזון. תמותת הילדים בארה"ב עלתה במהלך המאה ה-19, בעיקר בגלל מחלות מידבקות שהתפשטו מהר יותר עם גידול האוכלוסייה והעלייה בצפיפות. בערך אחד מכל ארבעה ילדים מת לפני גיל 10, אומרת וייט. "אנשים לא ידעו באותם ימים על חיידקים ווירוסים, אז הם חיפשו הסבר למוות השכיח של ילדים. והיו מי שהתחילו לומר שהקיבות של ילדים חלשות יותר והמזון לילדים צריך להיות שונה".

הורים, בעיקר מהמעמד הבינוני והגבוה, התחילו לתת לילדים אוכל שונה מזה שהגישו לעצמם — פשוט יותר, תפל יותר, שבושל הרבה זמן והיה רך. התוצאה היתה לא צפויה. "בשנות ה-30 של המאה הקודמת המילה 'בררן' מופיעה לראשונה", אומרת וייט. "ההורים לא הבינו מה קורה, הרי הם עצמם אכלו הכל כילדים. באותו זמן הופיע מזון מעובד. ואז אם הילד לא רצה לאכול את מה שהגישו לו, אפשר היה לתת לו דגני בוקר, או משהו מקופסה, או מהמקרר. יש פה שילוב של תופעות. הורים התחילו לתת לילדים הרבה חלב, ולהגיש אוכל פחות טעים, והילדים גם הגיעו לשולחן פחות רעבים".

לשינוי תרמה גם הגישה הפרוידיאנית העולה, שהדגישה את החשיבות הפסיכולוגית של אוכל ובמקביל את ההשפעה האדירה של האם על החיים הנפשיים. "הטענה היתה שילדים שנשלטים יותר מדי על ידי האמהות שלהם לא יפתחו תחושה אמיתית של אינדיבידואליות וזהות עצמית", אומרת וייט. "זה יכול היה להתייחס להרבה תחומים, אבל זה התמקד באוכל, בין השאר משום שסוגיית הבררנות התחילה לעלות. התפיסה היתה שלילדים יש אינסטינקטים טבעיים סביב אוכל ושאין צורך לומר להם מה לאכול".

רופא הילדים רב ההשפעה בנג'מין ספוק, ששילב רעיונות פסיכואנליטיים בכתביו, הוביל את הגישה. הוא שיכנע מיליוני הורים אמריקאים להפסיק לעודד ילדים באופן אקטיבי לאכול מזונות שהם לא רצו. זה שינוי רדיקלי, מציינת וייט, לעומת מה שהיה מאז ומעולם. "הורים תמיד לימדו את ילדיהם לאכול מגוון רחב של מזונות. הם ציפו שהילדים יחלקו את האוכל של המשפחה מגיל צעיר, ועודדו ילדים לנסות מזונות מאתגרים בכך שלא הציעו להם תחליף כלשהו".

באותו זמן המשפחות גם הפכו פחות היררכיות. "סמכותנות נראתה לא טוב בזמן שנלחמו בנאצים. זה תרם לכך שזה נראה רעיון טוב שהורים, ובמיוחד אמהות, לא צריכים להגיד לילדים מה לאכול".

זה מדהים כשמחברים את הנקודות ורואים איך נוצר דפוס חדש. תיאוריה שגויה על תמותת ילדים, פסטור חלב, המצאת המקרר, תיעוש המזון, פחות פעילות גופנית, פסיכואנליזה, מלחמת עולם. ואז הדפוס נתפס כטבעי והוא הולך ומתפשט.

"וזה גורם לו להיראות עוד יותר טבעי. מאז שהתחלתי לכתוב את הספר התופעה מאוד התרחבה בכל העולם".

***

עוד גורם שתרם לעליית הבררנות הוא הופעת הסופרמרקטים באמצע המאה ה-20. חנויות הענק היו שונות לחלוטין מדגם המכולת הקודם, שבו חנווני עמד מאחורי דלפק, לקוחות ביקשו פריטים ספציפיים והוא היה מוציא אותם ממחסן אחורי. "ברגע שהיה אפשר לבחור בעצמך את המוצרים, הילדים קיבלו כוח צרכני", מסבירה וייט. "זה לא היה לפני כן, והמשווקים היו מודעים לזה. הם שמו אריזות צבעוניות על מדפים בגובה העיניים של הילדים, והמון פרסומות בטלוויזיה או בחוברות קומיקס. מזון היה המוצר עם תקציבי הפרסום הכי גבוהים לילדים. וכל מה שפירסמו היה מזון מעובד, שהוא מלוח מאוד או מתוק מאוד. כך שבדיוק כאשר התחילו להגיד להורים לא להגיד לילדים מה לאכול, כי הם יבינו את זה לבד, הילדים התחילו לקבל מזונות שמאוד קל לאהוב, והרעיון שילדים יכולים ללמוד בהדרגה לאהוב מזונות שונים נעלם לאט-לאט".

את קוראת לזה אפליה.

"כן, כי בררנות מקורה במידה רבה בהערכת חסר מהותית את היכולת של ילדים ללמוד לאהוב מזונות חדשים. זה סוג של גילנות (אייג'יזם) — לחשוב שאנשים בקבוצת גיל מסוימת לא מסוגלים לעשות דברים שאנשים בקבוצות גיל אחרים כן מסוגלים. יש הרבה דברים שילדים באמת לא יכולים לעשות, אבל המחשבה שהם לא מסוגלים לעשות דברים שידוע שהם עשו בעבר, זו אפליה".

וכמו בכל סוג של אפליה, אנחנו לא יכולים לראות אותה.

"תחשוב על מגדה. לפני 200 שנה הרבה אנשים החזיקו באמונה שנשים לא מסוגלות להיות למשל מנהיגות או ספורטאיות מבחינה ביולוגית. גם הנשים עצמן חשבו כך. זה הופנם. וגם הילדים הפנימו. הם לומדים מגיל צעיר שיש מזונות שהם לא בשבילם".

מה הנזק? אז הילד יאכל ברוקולי רק בעוד עשר שנים, לא נורא.

"עבור ילדים בררנים רבים זה באמת בסדר. אבל אם מסתכלים על התמונה הרחבה, במקומות שבהם הבררנות נפוצה הבריאות של ילדים הידרדרה. יש שלוש תופעות שהולכות יחד — צריכה רבה של מזון מעובד, עלייה בהשמנת יתר ואמונה שיש אוכל מיוחד שמתאים לילדים והוא מה שטבעי עבורם לאכול. בררנות לא תמיד גורמת להשמנה, אבל יש מתאם חזק בין התופעות. בכל מקום שמופיעה בו בררנות רואים עלייה בהשמנת יתר אצל ילדים. שכיחות התופעה בעולם עלתה פי עשרה ב-50 השנים האחרונות. בעבר היא היתה נדירה מאוד. ילדים היום גם מפתחים לחץ דם גבוה, בעיות לב ואפילו סוכרת סוג 2. תוחלת החיים בארה"ב יורדת, בין השאר בגלל מחלות שקשורות בחלקן לסוגי המזון שאנו אוכלים בגיל צעיר. שני-שלישים מהמזון שילדים בארה"ב אוכלים הוא מזון מעובד מאוד".

כל זה מעורר רגשות אשמה הוריים כבדים.

"עבור רבים עניין האוכל הוא החלק הקשה ביותר בהורות. מצד אחד אומרים להורים שהתזונה של ילדים חשובה, שצריך לתת להם ירקות, חלבון, מזון מגוון. ובאותו זמן אומרים להם, 'אל תנסו יותר מדי או שתשגעו את הילד'. וההורים הופכים משותקים. אין להם מודל לאיך לגרום לילדים לאהוב אוכל. עבור רבים לתת לילד את האוכל שהוא רוצה זו הדרך להתחבב עליו, אבל הם גם יודעים שזה לא בריא. זה יוצר מתח עצום. אני רוצה שאנשים ידעו שיש פה תופעה המונית, שאינה אשמה של אף הורה בודד אלא תוצר של אירועים ושינויים היסטוריים הדרגתיים. אני מבינה שאם אומרים שאפשר לעשות דברים אחרת זה קצת ללחוץ על פצע פתוח, אבל כדי לרפא פצע צריך לגעת בו".

מה אפשר לעשות אחרת?

"ראשית, לעודד רעב קל לפני ארוחות".

הבן שלי הופך לעריץ איום כשהוא רעב.

"זה בסדר לתת נשנושים. גם אני נותנת לבנות שלי, אנחנו לא טהרנים. אבל אם הולכים לאכול בעוד שעה והן אומרות שהן רעבות אני אומרת 'חכו קצת, אתן יכולות, לכו לשחק, ונא כל ארוחה יחד עוד מעט'. ילדים מסוגלים להתרגל לרעב קל, וזה מגביר את ההנאה אחר כך".

עצה שנייה של וייט היא לעודד מאוד מאכלים חדשים. "גם אתה יכול לשווק, לעשות פרסומת לאוכל שאתה רוצה שהוא יאכל. כאשר הילדות שלי דחו משהו, דיברתי מאוד בחיוב על האוכל והצעתי שוב ושוב את אותו מזון, באהבה, בהומור, לפעמים 20 פעם באותה ארוחה. לא ויתרתי. כמעט תמיד הצלחתי לגרום לילדה לאכול משהו ולאהוב אותו. כי ידעתי שבאף תרבות ידועה על פני האדמה עד המאה ה-20 לא היה דבר כזה 'אוכל של ילדים'. באף תרבות לא חשבו שטעם של ילדים הוא שונה מזה של מבוגרים. ושלושתן למדו מגיל צעיר ליהנות ממגוון רחב מאוד של מאכלים".

ומה אם הילד לא משתכנע לאכול, גם אחרי 20 פעם?

"זה הדבר הכי קשה שאני אומרת — לא נתתי לבנות שלי חלופה. כי ידעתי שבמשך כל ההיסטוריה לא היו חלופות. וככל הידוע לנו לאנשים בעבר היו יחסים בריאים עם אוכל. דברים כמו הפרעות אכילה והשמנה הם חדשים מאוד. לכן זה לא הגיוני שתפגע בילד שלך מבחינה פסיכולוגית אם תצפה שיאכל את מה שאתה אוכל, כי ככה זה תמיד היה. הידיעה הזאת נתנה לי ביטחון אדיר".

אני מכיר את הילד. הוא פשוט לא יאכל.

"מה שאני הייתי אומרת לבנותיי הוא: 'את לא חייבת לאכול את זה, אבל זו הארוחה המשפחתית שלנו. אני אשים את הצלחת שלך במקרר, ואם תהיי קצת רעבה אחר כך — פשוט תחזרי ואחמם לך אותה'. עם שלוש הבנות שלי, כל פעם שזה קרה, אחרי כמה זמן הילדה היתה חוזרת ואומרת: 'אני רעבה!' אני פשוט ניסיתי כמיטב יכולתי לשחזר את המגבלות הלוגיסטיות שבעבר עזרו לילדים ללמוד לאהוב מגוון רחב של מזונות. וזה לא קשור לענישה, וזה אף פעם לא עניין של כפייה. בסופו של דבר, ילדים אוכלים את מה שנותנים להם. מצאתי מסמך מתחילת המאה ה-20, שבו אישה כתבה לאיזו סוכנות ממשלתית: 'הילד שלי אוכל רק לחם, ארוחה אחרי ארוחה, ואינו מסכים לשום דבר אחר'. ובתגובה פקיד ממשלתי, שהיה רופא, כתב לה: 'אם כל מה שהוא אוכל זה לחם — זה אומר שאת ממשיכה לתת לו לחם. מה יקרה אם תפסיקי?'" ■