האוניברסיטה העברית בירושלים

הפקולטה למדעי החקלאות, המזון ואיכות הסביבה

המכון לביוכימיה, מדעי המזון והתזונה

בית הספר למדעי התזונה

**התנהגויות אכילה סביב האכילה בחדר אוכל קיבוצי**



מגישה:

גלית קרניאל

אוגוסט 2016

**תוכן עניינים**

[מבוא 3](#_Toc459062867)

[חדר האוכל הקיבוצי 5](#_Toc459062868)

[התנהגויות אכילה – אכילה קהילתית משותפת למול ארוחה משפחתית 7](#_Toc459062869)

[הממצאים – ניתוח השאלונים 9](#_Toc459062870)

[דיון בממצאים 12](#_Toc459062871)

[סיכום 14](#_Toc459062872)

[ביבליוגרפיה 15](#_Toc459062873)

[נספח – שאלון התנהגויות אכילה סביב האכילה בחדר אוכל קיבוצי 16](#_Toc459062874)

# **מבוא**

במהלך לימודי בקורס התנהגויות אכילה וטיפול בהשמנה, שמעתי הרצאה של אחותי האדריכלית צאלה רוטנברג קרניאל, על השינויים שהתרחשו לאורך השנים בתכנון הקיבוץ. אחת ההרצאות הנוספות בכנס, הייתה של האדריכלית עידית רן-שכנאי שערכה מחקר על חדרי האוכל בקיבוצים. במסגרת ההרצאה סיפרה רן-שכנאי על תערוכה שערכה כחלק ממחקרה, במסגרתה ניתנה לכל מבקר בתערוכה גלויה ריקה - חדר האוכל בשבילי – אותה כל מבקר מילא באופן אישי.

הרצאתה של רן-שכנאי עסקה בממד הפיזי והאדריכלי של חדר האוכל הקיבוצי, ובאופן בו השפיע המרחב הפיזי על ההתנהגות ועל יחסי הגומלין החברתיים בין הסועדים. הרצאתה לוותה בגלויות שנכתבו ע"י המבקרים בתערוכה.

אני ישבתי מוקסמת, כל הגלויות דיברו על הפן החברתי, על המבטים שבוחנים אותך, על מה ללבוש ואיפה לשבת... אך לא הצלחתי למצוא גלויה אחת שדיברה על הזיכרונות מהאוכל הטעים, או על מאכל ילדות טעים. אחת הגלויות מן התערוכה שנגעה בי וטלטלה אותי באופן חזק הייתה זו:



בתכניות בישול כמו ״מאסטר שף״ תמיד מדברים המתחרים על זיכרונות מהסירים של אמא, על ריח הבישולים, איך הם מתגעגעים למאכל מסוים... אולם שום גלויה לא דיברה על זיכרונות כאלו. ופתאום חשבתי שגם לי אין זיכרון כזה.

בעקבות ההרצאה התחלתי לחשוב על התנהגויות האכילה האישיות שלי, כיצד המודל הזה השפיע עלי?

בקורס למדנו על מודל האכילה המשפחתית. על פניו, חדר האוכל בקיבוץ מהווה את המודל האידיאלי - זמני ארוחות קבועים, אוכל מגוון, חופש בחירה, ואין אף הורה שמתערב בצלחת. אולם משהו במודל הזה השתבש ככל הנראה, שהרי אף אחת מהגלויות לא תיארה חוויה חיובית, ואף אחת לא דיברה על זיכרון אהוב של אוכל.

מתוך מקום זה יצאתי למסע של חקירה, זהו הבסיס של עבודה זו, המהווה ניסיון להבין את התנהגויות האכילה שהתפתחו בחדר האוכל הקיבוצי.

העבודה מבוססת על סקירה של ספרות רלוונטית לצד מחקר ראשוני שבוצע באמצעות שאלונים שחולקו לבני קיבוץ שאכלו בחדר האוכל. הפרק הראשון סוקר את חדר האוכל הקיבוצי ואת חשיבותו במערך החיים בקיבוץ. הפרק השני מציג את מודל האכילה המשותפת העומד בבסיס חדר האוכל הקיבוצי אל מול מודל האכילה המשפחתית כפי שנלמד בקורס. הפרק השלישי מביא את עיקרי הממצאים שעלו מן השאלונים. הפרק החמישי דן בממצאי השאלונים ביחס להתנהגויות האכילה שנלמדו בקורס וביחס לספרות המקצועית. בסיכום העבודה מובאות התובנות העיקריות העולות ממנה.

# **חדר האוכל הקיבוצי**

עד שנות ה-80 היה הקיבוץ מופת של קהילה שיתופית השואפת לקיים שוויון מהותי בין חבריה בכל היבטי החיים. דגם זה כלל מוסדות של דמוקרטיה ישירה והיעדר מוחלט של תמורה כספית דיפרנציאלית. התקציבים הפרטיים המוקצבים על ידי הכלל היו שוויוניים לגמרי, וצרכים רבים של החברים סופקו ישירות על ידי הקיבוץ עצמו. חדר האוכל המשותף היה המרכז הסמלי של החיים הציבוריים, ופילוסופיה חינוכית מרחיקת לכת בשאיפותיה הדריכה מערכת מורכבת של מבנים חינוכיים שיתופיים: בתי תינוקות, פעוטונים, גני ילדים, כיתות, בתי ספר אזוריים ועוד. המטרה המוצהרת של הקיבוץ הייתה לעצב דור של "בני אדם חברתיים" שיפנימו את חיי השיתוף כמסגרת הטבעית (טופל, בן רפאל, 2006).

מבנה חדר האוכל היווה נדבך מרכזי של תפיסת עולם זו. מבחינה מרחבית ואדריכלית הוא היה המבנה הבולט והמושקע ביותר בקיבוץ, ניצב במרכז הקיבוץ וכל הדרכים מובילות אליו (רן-שכנאי, 2015). מיקומו בטבור הקיבוץ סימל את המקום המרכזי של ערכי השיתופיות בחיי הקיבוץ, וסביבו מוקמו מבני הציבור, התרבות והמשרדים ואחריהם אזורי הייצור, החינוך והמגורים (חיוטין וחיוטין, 2010). מבחינה תפקודית היווה חדר האוכל לאורך השנים את מקום המפגש והבילוי של חברי הקיבוץ והיה לאחד מתווי ההיכר והסמלים הבולטים שלו. הרבה מעבר לאולם אכילה הוא היה מרכז חברה ותרבות, מקום התכנסות של החברים לסעודה, אסיפה ודיון, ארגון יומיומי של סידור העבודה, וכן אולם לריקודים, הרצאות, חגים ומועדים – מרחב ציבורי שוקק חיים בכל שעות היום והערב.

לידתו של חדר האוכל המשותף הייתה בימי העלייה השנייה, עת התגבשו קבוצות הפועלים ברחבי הארץ. ראשיתו הייתה למעשה תוצר של כורח יותר מאשר של אידיאולוגיה, כאשר תנאי החיים הקשים בארץ והאילוצים הכלכליים הביאו להקמת מטבח פועלים משותף, אשר שימש גם כמרכז חברתי שבו יכלו להתאסף יחד. בהמשך, עם התגבשות קבוצות הפועלים ביישובי קבע חקלאיים, התמסד המטבח המשותף והוקצה לו מקום של קבע. אולם, כרעיון אידיאולוגי המבטא את תפיסת החיים הקומונלית, התבסס חדר האוכל רק בימי העלייה השלישית. רובם הגדול של החלוצים שעלו בעלייה השלישית היו בעלי רקע רעיוני מגובש ודגלו בחיי קומונה מלאים. חלק מאותן חבורות כבר חיו משטר חיים שוויוני קומונלי עוד בטרם עלייתם ארצה. עבורן המשך קיומו של חדר האוכל המשותף היה מובן מאליו (טל, 1994).

הקומונה הקיבוצית, שהתפתחה מאותן קבוצות פועלים בשנות ה-20 וה-30 של המאה הקודמת, שללה את מוסד המשפחה כמרכיב בסיסי של החברה החדשה וראתה בפרט את הגרעין השוויוני היסודי, כאשר הקיבוץ כולו נתפס כמשפחה מורחבת המהווה משקל נגד למשפחה הגרעינית. כתוצאה מכך פוצלו תפקידי הבית בין "חדר" ובין "חצר", כחלק מובנה של רעיון הקיבוץ, ולצד חדר המגורים, שהיה קטן בשטחו ומצומצם בתפקידיו, הוקמו מוסדות ציבוריים כגון בית ילדים, חדר אוכל, מטבח, מחסן בגדים ועוד (חיוטין וחיוטין, 2010). לאור התפיסה של הקיבוץ כולו כמשפחה מורחבת, חדר האוכל הקיבוצי היה מרחב ציבורי אשר נתפס גם כמרחב פרטי (רן-שכנאי, 2015).

האכילה המשותפת ענתה על צרכים ואילוצים כלכליים וחברתיים ואף התאימה מבחינה רעיונית לאידאולוגיה הסוציאליסטית. גישתם של האידאולוגים הראשונים של הקיבוץ גרסה כי האוכל אינו עניין בעל חשיבות בפני עצמו: החברים צריכים לאכול מספר פעמים ביום על מנת שתהיה להם אנרגיה לעבודה, אך האידאל של פשטות סגפנית גינה הנאות קולינריות והתייחס אליהן כאל פרקטיקות בורגניות שיש להימנע מהן (Avieli, 2012). המשמעות לא נמצאה באוכל אלא בפעולת האכילה המשותפת, אשר נתפסה כערך תרבותי חשוב, המבטא שיתוף ואחווה ומסמל את הקהילה ואת החיבור שלה למקום (רן-שכנאי, 2015)

עם התבססותם של הקיבוצים כיישובי קבע רב דוריים, הלך ותפס חדר האוכל מקום מרכזי בתוך מרקם הישוב. חדרי האוכל שמשו כמרכז חברתי ותרבותי, הכולל גם מנהלה, מועדון ומוסדות נוספים. מבנה חדר האוכל עצמו הפך ענקי ומרובה פונקציות ומשאבים רבים הוקדשו למבנה הפיזי שלו ולחזותו החיצונית והפנימית. מבנה חדר האוכל היווה סמל לחוסנה והצלחתה של הקהילה, הוא תוכנן ע"י אדריכלים מהשורה הראשונה וקירותיו עוטרו במיטב האמנות המקומית.

חשוב לציין, כי באותה תקופה, גם דירת המגורים הפרטית הלכה וגדלה. המטבח הביתי התפתח, ואפילו חולקו מקררים קטנים לכל דירה, אולם גם אז במטבח הפרטי נאפו בעיקר עוגות, ובמקרר היה קצת לחם וחלב. בבית ההורים היה נהוג להכין 'ארוחת ארבע', אשר הוגשה כאשר הילדים הגיעו מבתי הילדים אחר הצהריים, ושאר הארוחות נאכלו בחדר האוכל. האפשרות לאכול בבית המשפחה לא היה משהו שבכלל חשבו עליו, או התחבטו בו. זה נתפס כדבר הטבעי – מקומו של האוכל הוא בחדר האוכל.

בשנים שבהן מתמקד המחקר - שנות השבעים והשמונים של המאה העשרים - התקיימו בחדר האוכל באופן שוטף שלוש ארוחות ביום: בוקר, צהריים וערב. בעוד שארוחות הבוקר והצהריים נאכלו בדרך כלל במסגרת העבודה ובחברת החברים לעבודה או לבית הספר, ארוחות ערב היו לרוב משפחתיות יותר. הארוחה העיקרית התקיימה בליל שישי. זו הייתה ארוחה חגיגית במסגרת משפחתית, שכללה לרוב גם טקס קבלת שבת קיבוצי. בנוסף רוב החגים נחגגו בחדר האוכל, וכן התקיימו בו אספות, סרטים ואירועי תרבות וחברה שונים (רן-שכנאי, 2015).

ממחקר מקיף שנערך ע"י עידית רן-שכנאי (2015) עולה כי חדר האוכל היה הרבה מעבר למקום אכילה בלבד. חדר האוכל לא היה רק תוצר של השקפת עולם אלא גם תרם להבניה של תפיסות חברתיות וליצירת המשמעויות הסימבוליות שלו עבור היחיד והקהילה. לפי המחקר, מערכת שלמה של כללים, נורמות ופרקטיקות התפתחה בחדר האוכל, שבחינה שלהם חושפת את המתח שבין היחיד לקולקטיב במרחב. חדר האוכל היווה מרחב ממשמע אשר בו כללי ההתנהגות ברורים, ובו הפרט חשוף כל העת ל'מבטו' של הקולקטיב ושבו מיוצרות ומשועתקות נורמות התנהגות שהפרט נשפט על פיהן. ה'יחד' שבא לידי ביטוי בחדר האוכל, העניק לפרט תחושת ביטחון וכוח, כל עוד הקפיד על הכללים המקובלים, ובמקביל הוא הרגיש כל הזמן שהוא עומד למבחן, לביקורת ולשיפוט. הפרקטיקות שהתפתחו בחדר האוכל, החל מישיבה במקום ה'נכון' ועד לאופן חיתוך הסלט, היו חלק מההביטוס של בני הקיבוץ. הן שהגדירו את אופן ההתנהגות ה'ראויה' במרחב, והגדירו מי שייך לקולקטיב, ומי נותר מחוץ לו, או בשוליו. בחינה שלהן מעלה סוגיות של מבני כוח, שייכות וסטאטוס חברתי (שם).

# **התנהגויות אכילה – אכילה קהילתית משותפת למול ארוחה משפחתית**

חדר האוכל הקיבוצי מבוסס על מודל של אכילה קהילתית משותפת. השיתוף באוכל עומד בבסיס החברה האנושית מימים ימימה. האוכל אינו רק צורך פיסי אלא טבוע עמוק בתודעה האנושית כפעולה חברתית. האכילה המשותפת הינה גורם המחזיק את הקבוצה יחד ומהווה זרז לפיתוח מיומנויות חברתיות (Tuan, 1986).

חוקרים רבים אשר עסקו במודל האכילה המשותפת מצביעים על כך כי לאכילה המשותפת נודעת חשיבות החורגת מתחום ההזנה ואספקת המזון לכשעצמם, ואחד מתפקידיה העיקריים הוא הבנייה של הקבוצה כיחידה בעלת זהות משותפת והבניה של יחסי הגומלין בין החברים בתוכה.

כבר בתחילת המאה ה-20 הצביע הסוציולוג הגרמני הידוע גיאורג זימל על תפקידה החברתי של האכילה המשותפת. במאמרו משנת 1903, הארוחה, טוען זימל כי דווקא משום שפעולת האכילה הינה כה בסיסית ופרימורדיאלית – האכילה המשותפת העלתה אותה לתחום פעילות החליפין החברתית והביאה אותה לדרגת חשיבות חברתית עצומה (זימל, 2012). טנא (2013) טוענת אף היא כי הארוחות המשותפות הן זירה שבה נורמות חברתיות והירארכיות מבוצעות ונקבעות. עובד (1986) טוען כי בחברות חילוניות לאכילה משותפת יש משמעות חברתית גדולה: היא הבסיס או התירוץ למפגש חברתי, כלומר היא מהווה מעין 'דבק קהילתי'.

האכילה המשותפת הינה בעלת משמעות רבה במיוחד בקבוצות שחבריהן נמצאים יחד באותו מרחב וזמן במשך מרבית שעות היום, כדוגמת יחידות צבאיות, פנימיות, בתי חולים ואף בתי סוהר. בקבוצות אלו, אשר הוגדרו על ידי גופמן כ"מוסדות טוטאליים", יש לאכילה המשותפת משמעות מחזקת המעניקה שייכות וזהות (גופמן, 2006).

הארוחה המשותפת מוסדרת ע"י מערכת שלמה של כללים, לדוגמא קביעת זמני הארוחות. מטבעה של ארוחה משותפת, טוען זימל, שהיא מביאה עמה קביעות בזמנים. השיתוף באוכל מחייב את חברי הקהילה לקבוע זמנים לארוחות – זמן התחלה וזמן סיום, ועוד כללים המסדירים את האופן שבו הן יתנהלו (זימל, 2012).

האכילה היומיומית המשותפת, הפעולה שהתבצעה בחדר האוכל, היא אחד הביטויים התרבותיים של "להיות משפחה". מרי דאגלס מצביעה על כך שבניגוד לשתייה משותפת, שיכולה להתרחש בין זרים, האכילה המשותפת נעשית עם משפחה וחברים קרובים (Douglas, 1975). ואכן, אכילה משותפת אינה מתבצעת רק בקבוצות גדולות, אלא קיימת גם ביחידה החברתית הקטנה ביותר – המשפחה. מודל הארוחה המשפחתית מבוסס על תפיסה סוציולוגית דומה, לפיה מפגשים משפחתיים סביב שולחן האוכל מסייעים להבניית מיומנויות חברתיות ותקשורתיות תקינות, תורמים לגיבוש הזהות המשפחתית, משמשים מיקרוקוסמוס של חיי המשפחה ומשקפים את תקינות היחסים בין בני המשפחה.

הארוחה המשפחתית נמצאה כבעלת יתרונות רבים במספר מחקרים. Hammons & Fiese (2011) מצביעים על כך כי אכילת ארוחה משפחתית לפחות שלוש פעמים בשבוע נמצאה כמפחיתה את הסיכון להתפתחות השמנה בקרב ילדים ב-12%, אשר נטו לבחור מזונות בריאים יותר מאשר ילדים במשפחות שלא אכלו ארוחות משפחתיות, והיו בסיכון נמוך משמעותית להתפתחות של התנהגויות אכילה שאינן בריאות, דוגמת הקאות, נטילת משלשלים או כדורי דיאטה (Hammons & Fiese, 2011). במחקרם של Raynor ואחרים (2010) נמצא כי ארוחה משפחתית מעלה את הצריכה של מזונות בעלי רכיבים תזונתיים בריאים כגון ירקות ופירות (Raynor et al, 2010).

ניתן לטעון, כי המשמעות החברתית שנסקרה לעיל נכונה גם לקהילות גדולות וגם ליחידה החברתית הבסיסית – המשפחה. נשאלת איפה השאלה במה שונה מודל האכילה הקהילתית המשותפת ממודל הארוחה המשפחתית?

נראה כי התשובה לכך קשורה בשני ההבדל מרכזיים בין מודל הארוחה המשותפת ומודל הארוחה המשפחתית.

ההבדל הראשון קשור באבחנה לפיה לאכילה המשותפת יכולה להיות גם משמעות הפוכה ומחלישה של שליטה וכפיה. בעוד שהשיתוף באוכל מבטא אינטימיות, הרי שחדרי אוכל עצמם הם זירה שבה האכילה מתנהלת, מוגבלת ולעיתים אפילו נמנעת (Avieli, 2012).

ההבדל השני קשור באבחנה המייחסת רבים מיתרונותיה של הארוחה המשפחתית להשפעה החיובית של ההורים על ילדיהם, באמצעות ההזדמנות שהיא מעניקה להורים להוות מודל חיקוי לצריכת מזונות מזינים ולהרגלי תזונה בריאים (Pearson et al, 2008). לצורך כך, חשוב כי לפחות אחד ההורים יאכל בשולחן עם הילדים, ויהווה מודל חיקוי לאכילה בריאה, מגוונת ומאוזנת.

ואכן, בשונה ממודל האכילה המשותפת, מודל הארוחה המשפחתית אינה רואה בארוחה רק כזירה ללימוד מיומנות חברתית וגיבוש זהות משותפת, אלא שם דגש על ההאכלה כחלק ממכלול התפקוד ההורי. תפקיד ההורה במודל הארוחה המשפחתית הוא לתת לילדיו כלים לכל החיים להתמודדות עם אוכל ואכילה, באופן שיאפשר לו איכות חיים טובה.

בספרה "ילדים ואכילה מינקות ועד בגרות" (1992) מציעה סאטר תיאוריה בשם "חלוקת האחריות", המגדירה את חלוקת התפקידים בארוחה המשפחתית, ולפיה למבוגרים יש אחריות על מה שיוגש בארוחה, על מועד קיומה ומקום התרחשותה, בעוד שלילדים יש אחריות על האם לאכול או לא ובאיזו כמות. סאטר מגדירה מערכת יחסים זו בשם "אכילה נורמאלית" ומזהה בתוכה מספר מרכיבים:

"אכילה נורמלית פירושה להיות מסוגל לאכול כשאתה רעב ולהמשיך לאכול עד שאתה שבע. פירושה להיות מסוגל לבחור מזון שאתה אוהב, ולאכול אותו בכמות מספקת באמת – לא להפסיק לאכול רק בגלל שאתה חושב שצריך. אכילה נורמלית פירושה להיות מסוגל ליישם איפוק מסוים בבחירת המזון כדי לקבל את המזון הנכון, אבל לא להיות כה מגביל עד שתחמיץ מאכלים מהנים. אכילה נורמלית פירושה להרשות לעצמך לאכול לפעמים כי אתה מאושר, עצוב או משעומם, או סתם כי זה עושה הרגשה טובה. אכילה נורמלית היא שלוש ארוחות ביום רוב הזמן, אבל היא יכולה גם להיות בחירה לכרסם רוב הזמן. להשאיר כמה עוגיות בצלחת כי אתה יודע שתוכל לאכול גם מחר, או לאכול יותר עכשיו כי טעמן נפלא כשהן טריות. אכילה נורמלית פירושה לפעמים לאכול יותר מדי: להרגיש מלא ושלא הנוח. פירושה גם לאכול לפעמים פחות מדי ולהצטער שלא אכלת יותר. אכילה נורמלית פירושה לבטוח בגופך שיתקן את הטעויות באכילה. אכילה נורמלית לוקחת חלק מזמנך ותשומת ליבך, אך יודעת את מקומה בתחום חשוב אחד בחייך. בקצרה, אכילה נורמלית היא גמישה. היא משתנה בתגובה לרגשותייך, ללוח הזמנים שלך, לרעבך ולקרבתך למזון" (סאטר, ילדים ואכילה מינקות ועד בגרות, 1992).

לסיכום, ניתן לעמוד על שלושה הבדלים מהותיים בין מודל האכילה המשותפת ובין מודל הארוחה המשפחתית:

1. בליבו של מודל האכילה המשותפת עומדים המרכיבים החברתיים ומטרתו היא הבניה של יחסי גומלין בין הפרטים המרכיבים את הקבוצה, ואילו בליבו של מודל הארוחה המשפחתית עומדת הארוחה עצמה ומטרתו היא הבניה של יחסי הגומלין בין הפרט והמזון אותו הוא אוכל.
2. בארוחה המשפחתית מוגדרים תפקידים להורה ולילד, כאשר להורה תפקיד משמעותי מאד בהקניית התנהגויות אכילה בריאות לילדיו. במודל הארוחה המשותפת, לעומת זאת, התפקיד ההורי נעדר לחלוטין ובגיל הנעורים (בו עוסק המחקר) כלל לא קיימת דמות שכזו.
3. למודל הארוחה המשותפת פן משמעותי הקשור ביחסי שליטה וכפיה, ופעמים רבות הארוחה המשותפת מהווה זירה המחלישה את הפרט או מעמידה אותו אל מול החברה כולה.

# **הממצאים – ניתוח השאלונים**

המחקר שנערך במסגרת עבודה זו מבוסס על שאלון מובנה שהופץ בקרב בני קיבוץ, שהתבגרו בקיבוץ בשנות ה-70 וה-80 של המאה ה-20. מסגרת זמן זו נבחרה על מנת לבחון את חדר האוכל הקיבוצי בשיא פעילותו, טרם המשבר הכלכלי והשינויים בדפוסי החיים בקיבוץ שבאו בעקבותיו.

השאלון מתרכז בחוויית האכילה בגיל הנעורים, מאחר שבגיל זה עוברים הנערים לאכול בחדר האוכל, לאחר שבתור ילדים אכלו בבית הילדים. בנוסף, בגיל הנעורים מתפתחות ומתבססות התנהגויות האכילה, אשר מהוות את הבסיס להתנהגות האכילה של האדם הבוגר.

התשובות לשאלונים, מציגות מבט אל העבר מנקודת הזמן של ההווה. מבט זה מאפשר להבין משמעויות ממרחק של זמן ולבחון אילו חוויות היו דומיננטיות מספיק על מנת להישמר בזיכרון לאורך השנים.

השאלון המצורף כנספח בסוף העבודה, בחן את חווית האכילה בחדר האוכל ביחס לטעם ומגוון המזון שהוגש, ביחס לאכילה כאירוע חברתי, וביחס לחוויה הכוללת. השאלון התחלק לשאלות סגורות בהן נתבקשו הנשאלים לציין בסקאלה של 1-5 את עמדתם לגבי סוגיות שונות הקשורות בחוויית האכילה בחדר האוכל, ולשאלות פתוחות בהן נתבקשו הנשאלים לספר במילים שלהם על חוויית האכילה שלהם, על זיכרון משמעותי מחדר האוכל ועל השפעת חוויית האכילה בחדר האוכל עליהם הים כבוגרים וכהורים.

הממצאים העיקריים שעלו מן השאלונים, מוצגים להלן.

ניתוח השאלונים המלאים מצביע כי ביחס לחוויית האכילה עצמה, מרבית הנשאלים ציינו לשלילה את טעמו של האוכל ואת המגוון שהוגש, כמתואר בדוגמאות הבאות:

"לחדר האוכל נכנסנו בחזרה מביה"ס. האוכל כבר נגמר. השאירו לנו עגלה עם שאריות. האוכל נחשב ללא טעים לרוב." (נקבה, 53)

"הנאה מהאספקט החברתי, ידיעה ברורה שהאוכל לא טעים. בארוחות בוקר וערב אכלתי סלט." (נקבה, 56)

"אני זוכרת שהאוכל לא היה טעים. פעמים רבות היינו חוזרים מבית נספר, עושים סיבוב בעגלות ההגשה ויוצאים מחדר אוכל בלי למצוא משהו טעים לאכול. האוכל היה בעיני לרב לא טעים ועם ריח רע. לכל אוכל היה יום קבוע, ואני זוכרת את הריח שהיה בכל הקיבוץ ביום שאכלו בקלה. ביום שטיגנו כרובית או ביום שהכינו מרק חלב שהיה בעיני הריח הכי נורא. האוכל היה עומד שעות בעגלות ההגשה ושהיינו חוזרים מבית ספר, הוא היה לא אסטטי ושרוף." (נקבה, 55)

"בעיקר זוכרת אכילה מהירה וללא הרבה ציפיות מהאוכל." (נקבה, 58)

"האוכל לא היה טעים ולא ציפינו שיהיה טעים." (נקבה, 48)

מרבית הנשאלים דיווחו אף על הימנעויות ממאכלים מסוימים, בגלל הריחות וצורת ההגשה. למעשה, כמעט רוב הנשאלים דיווח על הימנעויות ממאכלים כמו דגים, דייסה, חלב מורתח, קוטג'. הזיכרונות מחדר האוכל גרמו אצל חלק מהנשאלים לכך שיש מזונות מסוימים שהם אינם מסוגלים לאכול עד היום.

"ריח האוכל הקיבוץ ביום של הדג. היה ריח דג בכל הקיבוץ - שנים אח"כ לא אכלתי דגים." (נקבה, 53)

"חדר האוכל היה נקודת מפגש חברתי. אני לא זוכר את האוכל עצמו. לא הקפידו מה אוכלים ומה לא אוכלים אך נשארו טראומות של מזון מסוים שהכריחו אותנו לאכול כמו דייסה, חלב." (זכר, 69)

"שנאתי קקאו וחלב וכשהייתי מריח את זה לא הייתי נכנס." (זכר, 69)

יחד עם זאת חלק הנשאלים ציינו כי יצאו שבעים מהארוחה, כמויות המזון שהוגשו היו מספיקות והיה להם חופש בחירה לגבי המזון שאכלו.

"החוויה זכורה לי כנעימה, היה מגוון רב של סלטים, ופחמימות. כל הילדים ישבו ביחד וזה זמן שעבר נעים ובכיף." (נקבה, 39)

"אהבתי את המבחר ואת האפשרויות, אהבתי להכין סלט ממה שבחרתי. אהבתי את הישיבה המשותפת והשיח." (נקבה, 56)

"אהבנו לרכל על כולם. זה היה הרעיון המרכזי לא האוכל למרות שמבחינה קולינרית לא היו לי תלונות אלא להפך." (נקבה, 44)

מן התשובות עולה באופן חד וברור היותה של האכילה בחדר האוכל אירוע חברתי מרכזי. הרוב המכריע של הנשאלים השיבו כי אכלו עם חברים מקבוצת הגיל שלהם ולא עם בני משפחתם, וכי מה שהביא אותם לחדר האוכל היה שעות הגשת הארוחה ולא משום שהיו רעבים. ככלל, התמונה המצטיירת מן השאלונים היא כי האוכל לא היה הדבר העיקרי בחדר האוכל.

"זוכרת שרצנו מהר מההסעה כדי להגיע ראשונים - לא זוכרת למה? לתפוס מקום, שלא יגמר, כי סתם היינו רעבים. הקטע של לעמוד בתור. מצד שני קטע חברתי לראות ולהיראות." (נקבה, 52)

"פחות זוכרת את האוכל ויותר את החוויה זה היה חלק בלתי נפרד מחיינו." (נקבה, 55)

"חשיבות גדולה לחברה עמה יושבים. הזדמנות לשבת בעיקר בארוחות ערב עם ההורים. בסה"כ ראיתי בחדר אוכל כהזדמנות חברתית." (נקבה, 63)

"לא הייתה פרטיות, האוכל היה פחות חשוב. יותר חשוב הייתה הסיטואציה החברתית מאחר וחדר האוכל היה מקום המפגש העיקרי בקיבוץ. היה חשוב עם מי אתה יושב ואיפה אתה יושב, מה קורה בשולחן שלך, מה קורה בשולחנות האחרים וכו'." (נקבה, 61)

"הזיכרונות שלי מחדר האוכל לא קשורים לאכילה. הם היו בעיקר קשורים למפגשים חברתיים ורומנטיים." (נקבה, 48)

ביחס לחוויה הכללית, השיבו מחצית מהנשאלים כי הייתה זו חוויה סבירה, ורבע מהם השיבו כי הייתה זו חוויה טובה עד טובה מאד. גם ביחס לשאלה אם ירצו שילדיהם יאכלו בחדר האוכל ציינו מרבית הנשאלים כי הם מעוניינים שילדיהם יאכלו בחדר האוכל. עם זאת, נשאלים רבים מדווחים על תחושת ההחמצה כבוגרים מכך שאין להם ״זיכרונות של אוכל מבית אמא״, שעליהם מספרים אנשים שגדלו בעיר.

"המרכז החברתי. פוגשים הרבה חברים. להיות ביחד בלי צורך לבשל, הכל מוכן - בקיצור היה לי כיף." (נקבה, 61)

"חוויה מצוינת, חיובית. מגבשת את כולם. העניין המרכזי הוא המפגש החברתי של כולם." (נקבה, 44)

יחד עם זאת, בקרב חלק מהנשאלים השאירה האכילה בחדרה האוכל זיכרונות קשים של בדידות, ניכור ופיקוח חברתי הדוק. תחושה זו באה לידי ביטוי באופן מובהק, אצל נשים ולא אצל גברים.

"זכורות לי פעמים רבות שלא היה לי עם מי לשבת אז יצאתי - חוויה משפילה ומביכה." (נקבה, 48)

"אני זוכרת שהייתי נכנסת לחדר האוכל ואם לא הייתי וצאת עם מי לשבת, גם אם הייתי מוצאת מה לאכול, לא הייתי נשארת. לא העזתי לשבת לבד ובטח לא העזתי להצטרף לשולחנות שישבו בהם בני כיתות גבוהות ממני." (נקבה, 55)

"הליכה משולחן הבופה עד בחירת מקום הישיבה היה מלווה בגל המבטים של האנשים בחדר אוכל. האם הלבוש בסדר? האם ייפול משהו מהמגש? האם הבחור עליו הסתכלתי בסתר נמצא?" (נקבה, 63)

"האכילה לא הייתה אינטימי. אנחנו הבנות התביישנו לאכול בציבור, כך שהשתדלנו לא לאכול יותר מידי. בסה"כ הייתה תחושה שאוכלים כדי לחיות ולא כדי ליהנות." (נקבה, 48)

האכילה בחדר האוכל הותירה את עקבותיה בקרב בני הקיבוץ והשפיעה על התנהגויות האכילה שלהם כבוגרים וכהורים. השפעה זו באה לידי ביטוי ב-3 מישורים עיקריים: התנהגויות אכילה הקשורות באופן האכילה, התנהגויות אכילה הקשורות באכילה עצמה והתנהגויות אכילה הקשורות בתפקוד ההורי.

ביחס לאופן האכילה, מן השאלונים עולה, שמרבית בני הקיבוצים אינם נוהגים לאכול לבד, לא ישבו במסעדה בגפם, ויחכו לחברה כדאי לשבת לאכול. גם אם יחושו ברעב יעדיפו לקנות מזון מהיר, כגון סנדוויץ' או לקנות מזון מוכן בסופר, ולא ישבו במסעדה לבד. כאשר הם אוכלים במסעדה הם יעדיפו לשבת עם הפנים לכניסה, כדאי לראות מי נכנס למסעדה. בנוסף, רוב הנשאלים תארו כי הם נמנעים מאכילה במסעדה המגישה אוכל במזנון בופה.

ביחס לאכילה עצמה, רוב הנשאלים מדווחים על העדפה, היום כבוגרים, לאוכל טרי ויעדיפו אוכל שהוא ״נשנוש״ מאשר אוכל מבושל, המוגדר כאוכל ביתי.

ביחס לתפקוד ההורי, עולות מן השאלונים 2 מגמות עיקריות:

חלק מהנשאלים ספרו שכהורים הם ידאגו שבביתם תמיד יהיה אוכל מבושל, ישאלו את הילדים על העדפותיהם ויבשלו להם לפי רצונותיהם. חלקם מספרים שהחלום שלהם היה שבבית שלהם יהיו ״סירים כשפותחים את המקרר", וכי חשוב להם היום כהורים שתהיה ארוחה מסודרת ושכל בני הבית ישבו יחדיו. אחת הנשאלות ציינה שיש לה בבית "שולחן עגול, כי חשוב לי שבני הבית יסתכלו וידברו אחד עם השני".

המגמה שניה שעולה מהשאלונים היא דווקא מגמה מנוגדת. חלק מהנשאלים ציינו שאינם אוהבים, או יודעים, לבשל ויעדיפו לתת לילדיהם טוסט או חביתה, מאשר לבשל מאכלים. אלו ציינו "לא גדלתי על בישולים, סירים, תבשילים של אמא או סבתא, ואין לי את הכישרון או היצר לבשל ולבלות במטבח".

# **דיון בממצאים**

סאטר מציעה בספרה Child of Mine (2005) להתמקד בהיצע, באפשרות ובבחירה, במקום להשית על הילדים איסורים והגבלות. לתפיסתה של סאטר, ברגע שמזונות מסוימים יזוהו בתודעה של הילד כמאכלים שצריכים לאכול, הוא באופן טבעי יימשך דווקא למאכלים אחרים, וגם כאשר המזונות ה'נכונים' יהיו פרוסים מולו, הוא יבחר להימנע מהם.

חדר האוכל הקיבוצי עונה, לכאורה, על המלצתה של סאטר באופן מלא. בחדר האוכל הוצע מידי יום מגוון של מאכלים לבחירה חופשית, ללא איסורים ומגבלות. מתוך שכך, ניתן היה לצפות כי בני הקיבוץ יציגו התנהגויות אכילה נורמליות ובריאות בבגרותם, אולם זו אינה התמונה המצטיירת הן מן הספרות והן מן המחקר הנוכחי.

לצר (2007) בחנה עמדות כלפי אכילה, דיאטה ודימוי גוף בקרב ילדים ומתבגרים בתת-קבוצות בישראל, כגון מהגרים, בני קיבוצים, אוכלוסייה דתית, חילונית וערבית. מן הנתונים אותם היא מביאה במאמרה עולה כי נכון לשנת 2001, 85% מהמתבגרות בקיבוץ לא היו שבעות רצון ממבנה גופן, 63% שקלו לעשות דיאטה, ו-60% פחדו לאבד שליטה על משקלן. יתרה מכך, 19% מהבנות המתבגרות הראו התנהגות אכילה פתולוגית, כלומר ציון EAT-26 גבוה מ-20 (לצר, 2007).

רן-שכנאי (2015) בחנה את השפעתו של חדר האוכל הקיבוצי על יחסי הגומלין החברתיים בקיבוץ. על אף שמחקרה עוסק בעיקר בפרקטיקות חברתיות ולא באכילה, ניתן ללמוד ממנו רבות על מקומו של חדר האוכל בהתפתחותן של התנהגויות אכילה בקרב בני נוער בקיבוץ.

לפי מחקרה, חדר האוכל נתפס כגורם מחנך אשר אמור להוביל לשיפור החברה ולהנחלת הערכים החשובים לקהילה. כתוצאה מכך התפתחה בו מערכת כללים קשיחה שהכתיבה את נורמות ההתנהגות בתוכו וקבעה בין היתר זמני ארוחות קשיחים, כניסה רק בלבוש הולם, הגבלת גיל הכניסה (ילדים צעירים אכלו בבתי הילדים), הנחיות הנוגעות לעישון (טרם האיסור על עישון במקומות ציבוריים) ואפילו הנחיות המסדירות את התנהגות הכלבים בחדר האוכל. לצד מערכת הכללים הפורמלית התפתחה בחדר האוכל מערכת כללים בלתי-פורמלית, שלמרות היותה בלתי כתובה, הייתה לא פחות קשוחה ומגבילה. מערכת זו קבעה איפה יושבים, עם מי יושבים לשולחן, מתי אוכלים עם בני הכיתה, מתי אוכלים עם מקום העבודה ומתי אוכלים עם בני המשפחה.

ממחקרה של רן-שכנאי עולה בבירור הלחץ הנפשי שחשו החברים כתוצאה ממערכת הכללים והקודים אשר הפרט היה חייב לעמוד בהם על מנת להיות שייך. חלק ניכר מהלחץ הנפשי נבע מהצורך של היחיד לעטות על עצמו כל זמן השהיה במרחב מעין מסכה שתאפשר לו לא להיות חשוף באמת. המודעות הבלתי פוסקת לכך שהוא נצפה ומבוקר כל הזמן לא אפשרה לו להתרווח ולהשתחרר. בחדר האוכל חשוב היה להקפיד להיות "כמו כולם", לא להיות שונה. כל חריגה מהנורמות נתקלה בתגובה מידית של החברים. על פי רוב לא היו אלו תגובות רשמיות אלא התחושה של הפרט שמדברים עליו, לועגים לו, או פשוט ששמים לב אליו. (רן-שכנאי, 2015)

הממצאים העולים מן המחקר הנוכחי תואמים במידה רבה את ההתנהגויות עליהן מדווחת רן-שכנאי במחקרה. כך למשל, הישיבה בצד ה'נכון' של השולחן - זה עם הפנים לדלת - על מנת לראות מי נכנס. או התחושה כי הסיטואציה הגרועה ביותר היא לשבת לבד בשולחן. האפשרות לשבת לבד הייתה כל כך גרועה עד שהיא לא נשקלה כאופציה בכלל ובמקרים שבהם לא ניתן למצוא עם מי לשבת בחדר האוכל, עדיף לצאת בלי לאכול מאשר לשבת לבד. התאמה נוספת נמצאה ביחס אל הגוף. ניתן לראות כיצד הגוף הנשי עובר אובייקטיפיקציה במרחב של חדר האוכל, והתהליך הזה יוצר אצל נשים מודעות מוגברת לגופן הרבה יותר מהגברים. נשים חשו שהסתכלו ובחנו אותן במשך כל שהותן בחדר האוכל ומזכירות תחושות של פחד ואימה בהקשר לחדר האוכל הרבה יותר מאשר הגברים.

נראה איפה, כי חווית האכילה בחדר האוכל לא הייתה קשורה באוכל, אלא בחוויה החברתית, מכאן התפתחו התנהגויות האכילה של האנשים. העובדה כי מרבית האנשים חשו שמרחב זה אינו מהווה מרחב בטוח ומוגן עבורם, הביאה לכך שחוויית האכילה לא היוותה בזמן אמת חוויה חיובית, ויתרה מכך, היא ממשיכה להוות חוויה שלילית עבור בני הקיבוץ גם בחלוף שנים רבות, וממשיכה להשפיע על התנהגויות האכילה שלהם כיום.

סביר להניח, כי גם לעובדה שמרבית הארוחות נאכלו ביחד עם בני הכיתה ולא עם ההורים או בני משפחה אחרים, ורק ביום שישי בערב ישבו ואכלו כמשפחה, תרמה לעיצובן של התנהגויות האכילה. למעשה, התפקיד ההורי, שמיוחסת לו משמעות רבה בעיצוב התנהגויות אכילה בריאות, לא היה מאויש בחדר האוכל הקיבוצי. ייתכן גם שהאכילה ביחד עם קבוצת הגיל המשותפת, במיוחד בגיל הנעורים, מהווה גורם שלילי נוסף, שכן בגיל זה גוברת הרגישות לסטנדרטים ולנורמות החברתיות, וכמוהן גם הצורך באישור חברתי וקיים סיכון מוגבר לפתח דפוסי חשיבה שליליים על מראה הגוף והתנהגויות אכילה לא מאוזנות.

יחד עם זאת, תמונת המצב המתוארת לעיל הולכת ומשתנה עם השנים. חדרי האוכל בקיבוצים השתנו רבות מאז שנות ה-60 של המאה הקודמת. בעוד שהנשאלים המבוגרים דיווחו על העדר גיוון וחופש בחירה, הגשה לשולחן, אוכל לא טעים ולא אסתטי וחוויה חברתית קשה יותר, נשאלים צעירים יותר דיווחו על היצע מגוון, הגשה עצמית המאפשרת בחירה חופשית וחוויה חיובית ונעימה יותר. מגמת השינוי ממשיכה גם היום, ואינה מנותקת כמובן ממגמת השינוי הכללית העוברת על הקיבוצים בעשורים האחרונים. סביר להניח כי המעבר מסגנון חיים קהילתי שוויוני לעבר הפרטה והתחזקות מעמד המשפחה משתקפות גם בהתנהגויות הקשורות בחדר האוכל שהולך ומאבד ממעמדו כמרחב מפקח וממשטר. ואכן, מרבית הנשאלים מציינים כי היו רוצים שילדיהם יאכלו בחדר האוכל בעתיד, למרות החוויה האישית השלילית עליה דיווחו.

# **סיכום**

המחקר המובא להלן מתמקד בחוויותיהם של ילידי שנות ה-60 וה-70 אשר התבגרו בקיבוץ טרם המשבר הכלכלי והשינויים המשמעותיים באורחות חייו. עבור נערים אלו היווה חדר האוכל הקיבוצי את המקום העיקרי בו אכלו את שלושת הארוחות המרכזיות ביום, כמו גם מקום התכנסות חברתי משמעותי.

החברה הקיבוצית ניסתה ליצור מערכת אלטרנטיבית למערכת החברתית המעמדית והמשפחתית. החברה הגדירה את עצמה כ'משפחה מורחבת' ושאפה לראות את מרכיביה כפרטים בעלי זכויות שוות ללא הבדל מין ומוצא. את הילדים גידלו במשותף, הארוחות היו משותפות וחדר האוכל היווה למעשה את פינת האוכל של המשפחה המורחבת. ארוחות הבוקר והצהריים בחדר האוכל נאכלו בחברת חברים לעבודה, ללימודים או לקבוצת הגיל וארוחות הערב היו למעשה הזדמנויות בודדות לכינוס במסגרת המשפחתית. ברבים מהקיבוצים הארוחה המשפחתית היחידה הייתה בערב שישי, אך גם אלו לא היו בהכרח ארוחות שאפשרו אינטימיות של המשפחה המצומצמת, בעצם התרחשותן בתוך המרחב הציבורי. במקרים רבים המשפחה לא ישבה לבד אלא ביחד עם משפחות אחרות. בקיבוצים שבהם הילדים לא הורשו להיכנס לחדר האוכל עד גיל מבוגר, גם התכנסות משפחתית זו נמנעה כמעט לחלוטין. על פי רוב היה מקובל יותר לאכול בחברת בני הקבוצה או בחברת החברים לעבודה והילדים לא היו מורגלים לשהות בחברת הוריהם בחדר האוכל, במסגרת אינטימית של משפחה.

בתקופה זו, חדר האוכל עורר הזדהות עמוקה ותחושה עזה של שייכות כסמל של היישוב והקהילה, ובה בעת תחושות של זרות וניכור. היחיד מרגיש שייכות והזדהות עם המקום בהיותו חלק מהכלל. במקביל, כיחיד, הוא חווה זרות, ניכור ופחד תמידי שאם לא יציית לנורמות לא יהיה שייך.

חווית הזרות והניכור משתקפת גם בממצאי המחקר הנוכחי, ומרבית הנשאלים מספרים כיצד חשו שחדר האוכל היווה מרחב לא מוגן עבורם, בו הייתה הרגשה תמידית ש"מסתכלים לי בצלחת״. החוויה העיקרית, כפי שהשתקפה בשאלונים, הייתה חוויה חברתי ועסקה בשאלות של היכן לשבת ולא ב"איזה אוכל טעים לי ומה בא לי לאכול". למעשה, אף אחד מהנשאלים לא דיבר על האוכל המופלא וזיכרונותיו מהטעמים המדהימים, מטרת האכילה הייתה לשבוע ותו לא.

המסקנה העיקרית העולה מן המחקר הנה, אם כן, שלמרות שעל פניו חדר האוכל הקיבוצי הינו מודל לאכילה מאוזנת, מגוונת ובריאה, שבה זמני האכילה קבועים, האוכל מגוון ומשתנה כל יום, בפני הסועדים עומדות אפשרויות בחירה רבות (מנת בשר, צמחוני, דג, מנת פחמימה, סלטים, ירקות מבושלים, אוכל לדיאטה), האוכל בריא על פי רוב, מבושל ומכיל את כל אבות המזון, ולא היו הורים שהתערבו בצלחת - למרות כל זאת, הרוב המוחלט של הנשאלים דיווח כי לא אהבו את האוכל, שלא היה טעים להם, לא הוגש בצורה אסטטית ופעמים רבות לא מצאו מה לאכול. החוויה הכוללת של האכילה בחדר האוכל, נשתמרה בזיכרונם כחוויה שלילית בעיקרה שעקבותיה ניכרים עד היום בהימנעותם מסוגי מאכלים מסוימים, רתיעה ממזון מבושל, מישיבה לבד במסעדה ולעיתים אף מהכנת ארוחות מבושלות לילדיהם.

הסיבה לכך, להשערתי, היא תחושת הניכור והפיקוח החברתי שהתקיים בחדר האוכל מחד, לצד היעדרם של ההורים ושל המסגרת המשפחתית ממרבית הארוחות, מאידך.

לסיכום, אין ספק שהאכילה בחדר האוכל גרמה לנו בני הקיבוץ לפתח התנהגויות אכילה שונות. העדר החום והבישול ההורי והמשפחתי ומצד שני הפיקוח והלחץ החברתי, גרמו לנו בני הקיבוצים, ולפי מה שעולה מן המחקר לבנות הקיבוצים אפילו יותר, לפתח התנהגות אכילה ייחודית ושונה.

בעבודה זו גיליתי המון על התנהגויות האכילה האישיות שלי, המסע שאליו יצאתי בחקר עבודה זו, היה מרתק עבורי. לכל בן קיבוץ אותו שאלתי על הנושא היה המון מה להגיד, והסיפורים זרמו וזרמו..

אין ספק שעבודה זו היא ראשונית, ויש עוד מקום להמשיך ולחקור את הנושא.

# **ביבליוגרפיה**

גופמן, א. 2006 (1961). על מאפייני המוסדות הטוטליים, תרגום: מעין זיגדון, תל אביב: הוצאת רסלינג.

זימל, ג. 2012. "הסוציולוגיה של הארוחה", בתוך זימל, ג. כיצד תיתכן חברה (תרגמה: מ. קראוס, (204-210), בני ברק: הקיבוץ המאוחד.

חיוטין, ב' ומ' חיוטין (2010). אדריכלות החברה האוטופית - קיבוץ ומושב. ירושלים: הוצאת ספרים ע"ש י"ל מאגנס.

טופל, מ' וא' בן רפאל (2006). מהפכת מנהלים נוסח קיבוץ. אופקים בגיאוגרפיה. 66: 28-43.

טל, ע. 1994. "פרקים בהתהוותו ועיצובו של חדר האוכל הקיבוצי (1926-1935), קתדרה: לתולדות ארץ ישראל ויישובה. 70, עמ' 134-160.

טנא, ע. 2013. הבתים הלבנים יימלאו – חיי יומיום בדירות תל אביב בתקופת המנדט. תל אביב: הוצאת הקיבוץ המאוחד.

לצר, י. הפרעות אכילה ועמדות כלפי אכילה בישראל: סקירת מחקר וטיפול, חברה ורווחה, כז, 3 (ספטמבר 2007): 453-477.

סאטר, א. 1992. ילדים ואכילה מינקות ועד בגרות, תל אביב: הוצאת אלפא זמורה ביתן.

עובד, י. 1986. מאתיים שנות קומונה בארצות הברית. רמת אפעל: יד טבנקין

רן-שכנאי, ע. 2015. פה התערבבו היחד והבדידות – ניתוח מרחב חדר האוכל בקיבוץ, עבודת גמר לתואר מוסמך, האוניברסיטה הפתוחה.

Avieli, Nir. 2012. "The Collective and the Individual in Contemporary Kibbutz Dining Rooms. Hagar Studies in Culture, Polity and Identities. Vol. 10 (2) pp. 107-137.

Douglas. M. (1975). "Deciphering a meal". Daedalus 101, 1:61-82

Satter E, 2005. Your child's weight; helping without harming, birth through adolescence. Kelcy Press, U.S

Tuan, Y.F. 1986. The Good Life. Madison: The University of Wisconsin Pres

Hammons AJ, Fiese BH. Is frequency of shared family meals related to the nutritional health of children and adolescents? Pediatrics 2011;127:e1565-e1574. doi: 10.1542/peds.2010-1440.

Pearson N, Biddle SJ, Gorely T. Family correlates of breakfast consumption among children and adolescents. A systematic review. Appetite 2009;52:1-7. doi: 10.1016/j.appet.2008.08.006.

Raynor HA, Van Walleghen EL, Osterholt KM, Hart CN, Jelalian E, Wing RR, Goldfield GS. The relationship between child and parent food hedonics and parent and child food group intake in children with overweight/obesity. J Am Diet Assoc 2011 ;111:425- 430. doi: 10.1016/j.jada.2010.12.013.

# **נספח – שאלון התנהגויות אכילה סביב האכילה בחדר אוכל קיבוצי**

1. מין: זכר /נקבה
2. גיל: שנת לידה\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. תאר בכמה מילים את חווית האכילה שלך בחדא האוכל (התייחס לגיל הנעורים).

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. **התייחסות לאוכל**
2. עד כמה האוכל זכור לך כטעים?

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| טעים מאוד |  טעים | בסדר | לא טעים | מאוד לא טעים |

1. עד כמה זכור לך האוכל כמגוון?

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| מגוון מאוד | מגוון | בסדר | לא מגוון | 1 מאוד לא מגוון |

1. עד כמה יצאת שבע מהארוחות?

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| שבע מאוד | שבע | בסדר | לא שבע | מאוד לא שבע |

1. עד כמה כמויות האוכל הספיקו לך?

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| הספיקו מאוד | הספיקו | בסדר | לא הספיקו | מאוד לא הספיקו |

1. עד כמה היה חופש בחירה?

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| הרבה מאוד | הרבה | בסדר | לא היה חופש | בכלל לא היה |

1. **האכילה כאירוע חברתי**
2. עם מי נהגת לשבת לאכול?

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 3 | 4 | 5 |
| הורה | בן משפחה אחר | לבד | כל פעם עם משהו אחר | חבר מקבוצת הגיל | חברים לעבודה |

1. איפה נהגת לשבת לאכול?

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| היה לי מקום קבוע | כל פעם מקום אחר | מקום שונה אבל אותם אנשים | מקום קבוע אנשים שונים | אחר |

1. מה הביא אותך לחדר האוכל?

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| רעב | שעות אכילה | מפגש חברתי | חשש שאהיה רעב מאוחר יותר | אחר |

1. ספר בכמה מילים זיכרון משמעותי מחדר האוכל

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. דרג את החוויה הכללית של אכילה בחדר האוכל

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| חוויה טובה מאוד | חוויה טובה | בסדר | חוויה לא טובה | חוויה מאוד לא טובה |

1. האם כהורה (לו הייתה לך אפשרות) היית רוצה שילדייך יאכלו בחדר אוכל?

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| מאוד רוצה | רוצה |  | לא רוצה | מאוד לא רוצה |

תודה רבה על שיתוף הפעולה

גלית קרניאל