



מעבר למזונות משלימים

כיצד נכון לחשוף את התינוק למזונות משלימים, מתי כדאי להתחיל ואיך בדיוק עושים את זה?

• [הדפסה](#)

• [שיתוף](#)

לפי המלצות משרד הבריאות המעבר למזונות משלימים צריך להיעשות בגיל חצי שנה, בהדרגה, תוך המשך הנקה או תמ"ל, בהתאם לסימני מוכנות התפתחותיים של התינוק.

בגיל 6 חודשים ניתן להציע מזונות מוצקים באופן הדרגתי, בכמויות קטנות, בתנאי שהתינוק מראה סימני מוכנות התפתחותיים.

כמויות המזון תגדלנה בהדרגה, עד להגעה לכמות המתאימה לארוחה.

רצוי להתייעץ עם אחות טיפת חלב ועם רופא הילדים באשר למועד המדויק עבור תינוקך.

חשוב תחילה להרגיל תינוקות לאכילת מקורות עשירים בברזל כגון בשר בקר, הודו ועוף, דגים, קטניות, דייסות לתינוקות מועשרות בברזל ומזונות עשירים בוויטמין C כגון פירות וירקות, כל אלו מומלצים כמאכלים ראשונים.

- חשוב לזכור כי יש לחשוף את התינוק בכל פעם למזון אחד חדש, ולאחר יומיים שלושה להוסיף עוד מרכיב חדש.
- כדאי להכיר את הטעם הטבעי של המזונות רצוי לא להשתמש במלח או אבקות מרק למינהן.
- לאחר שירקות התקבלו היטב אפשר להוסיף מרכיב חלבוני - עוף, הודו, בקר, טופו, קטניות - כמובן מבושלים היטב ובמרקם מחיתי. לדוגמה - מרק עוף עם ירקות.
- לאחר שמחיות במרקם חלק מתקבלות היטב יש מקום להתחיל עם שילוב של פסטה ו/או אורז כחלק מהארוחה.

למעשה בהדרגה התינוק כבר יכול לאכול 2 ארוחות ביום שהן על בסיס מזונות משלימים.

הסדר השכיח בהכנסת מזונות משלימים לתפריט:

- דייסות- כדאי להתחיל מדייסות ללא גלутן כדוגמת אורז וקורנפלור ואח"כ לעבור לדייסות דגנים.
- פרי או ירק במרקם מחיתי.
- תערובת במרקם מחיתי המורכבת ממספר פירות או ירקות יחד - לאחר שניסיתם כל פרי וירק בנפרד.
- לאחר מכן לשלב מזון חלבוני כמו עוף, בשר, קטניות (שעועית / אפונה / עדשים) או טופו מבושלים היטב ובמרקם

מחיתי, בשילוב המזונות שהתינוק כבר נחשף אליהם כמו מחית מרק ירקות, פסטה, אורז.

יש להציע מזונות גמילה בכפית בלבד אלא אם הצוות הרפואי המליץ אחרת. חשוב שהתינוק ילמד להכיר את תהליך האכילה: ישיבה, נגיסה מכפית, בליעה, מנוחה בין הנגיסות והפסקת האכילה כשהוא חש שבע. תהליך נכון של אכילה יסייע לתינוק לפתח הרגלי אכילה נכונים שילוו אותו בהמשך חייו.

הרגלי תזונה נכונה

הרגלי תזונה נכונה נרכשים מגיל אפס. הרגלי האכילה נלמדים כבר בגיל ילדות מוקדם והם עשויים לקבוע את הגישה של התינוק והתנהגותו כלפי האוכל. תזונה מאוזנת תבטיח את גדילתו התקינה של הילד ועשויה למנוע התפתחות מחלות בעתיד. כשאר התינוק מצליח לשבת, לעתים לבד ולעתים עם תמיכה, ויש לו כבר את היכולת להחזיק את הראש והצוואר. תינוק בגיל זה כבר יכול להראות לכם כי הוא רוצה לאכול, בכך שהוא נשען קדימה לעבר המזון המוצע לו, ופותח את הפה או מושיט יד אליכם כשאתם אוכלים. מתבונן בכל נגיסה שלכם, במזון, במה שיש על השולחן. מאידך, הוא יכול להפגין סימני סלידה או שובע בכך שהוא נשען לאחור ומפנה את ראשו הצידה. הוא מתעורר בלילה רעב.

כל זמן שהתינוק אינו מסוגל להביע את עצמו בדרכים אלה, אין להתחיל את מזונות משלימים

איך מתחילים?

- להשיב בחיק או בכסא האכלה
- לתת כפית – שתיים מהמזון החדש – אם מתנגד – לא להכריח.
- אם התנגד לנסות שוב אחרי שבוע-שבועיים
- חשוב שהחוויה תהיה טובה גם להורים וגם לתינוק
- להגיש את המזון בכפית לא בקבוק
- בתחילת התהליך, לסיים עם הנקה או תחליף חלב

[קראו עוד](#)