



## התינוק שלי אוכל וגדל

כהורים לתינוקות קטנים הגדלים ומתפתחים במהירות, התזונה שלהם חשובה במיוחד. בגיל חצי שנה מתחיל שלב של מעבר למזונות משלימים ואיתו עולות שאלות רבות. לפניכם מדריך מקוצר שיענה על הכל

• [הדפסה](#)

• [שיתוף](#)

### כמה כללים חשובים לפני שמתחילים

קודם כל חשוב לזכור שלא צריך למהר- התחלת המעבר למזונות משלימים צריכה להתחיל רק החל מגיל חצי שנה ורק כאשר התינוק מראה סימני מוכנות. משרד הבריאות מדגיש את החשיבות של מעבר הדרגתי, תוך המשך הנקה או הזנה בתחליף חלב-תמ"ל ובהתאם לסימני המוכנות ההתפתחותיים של התינוק.

### את סימני המוכנות אפשר לזהות די בנקל:

- אם התינוק מחזיק את ראשו באופן יציב ויושב (גם עם עדיין בחיק מבוגר ולא לגמרי לבדו)
  - אם הוא מביע עניין באוכל שאתם אוכלים
  - אם יש לו כבר יכולת תאום בין העיניים הידיים והפה כך שהוא מסוגל לאחוז ולהכניס מזונות לפיו באופן מכוון
  - אם יש לו יכולת בליעת מוצקים- סימן שהוא מוכן.
- זכרו שמדובר על הליך נלמד ושלכל תינוק יש את הקצב וההעדפות שלו.

### ומה אם התינוק מסרב לטעום?

אם תינוקכם דחה את מה שהצעתם לו זה לא בהכרח אומר שהוא לא מוכן או שהוא אינו אוהב את האוכל, זו פשוט הפעם הראשונה שהוא נתקל במזון חדש, במרקם ובטעם שונים מחלב האם או התחליף שהוא הכיר עד כה. הורים רבים עומדים בפני סיטואציה בה התינוק אינו מקבל את המזון החדש כפי שהם היו מצפים ולעיתים אף מסרב לאכול.

**חשוב!** מחקרים מראים כי יש תינוקות עבורם נדרשת הצגה חוזרת ונשנית של המזון (לעיתים אפילו עד 17 פעמים) עד שהם מסתגלים לטעם החדש. לכן חשוב שתגישו לתהליך עם סבלנות ומתוך הבנה שזהו תהליך שהקצב שלו מוכתב ע"י התינוק וצריך להקשיב לאיתותים שלו לגבי שובע, אהבה או סלידה מהמזון ובשום פנים לא להכריח אותו לאכול.

### עם מה מתחילים?

בין המזונות הראשונים המומלצים לתינוק בשלב זה ניתן למצוא מזונות כמו: ירקות, פירות, בשר, דגים, קטניות וגם דייסות דגנים לתינוקות המועשרות בברזל. אירגוני בריאות עולמיים כמו גם משרד הבריאות מציינים בהמלצותיהם את החשיבות להימנעות מחשיפה מוקדמת מדי לגלוטן לפני גיל 4 חודשים (גלוטן מצוי בדגנים חיטה, שעורה, שיבולת שועל ושיפון) ומאידך גם להימנע מחשיפה מאוחרת לאחר גיל 7 חודשים. לאחרונה התפרסם מחקר רחב היקף שמצא כי גיל החשיפה

לגלוטן אינו משפיע על עצם הסיכוי לחלות בצליאק אבל בהחלט יכול להשפיע על גיל הופעת המחלה ולכן גם כאן לא צריך למהר.

### כפית קטנה, תזונה גדולה

רבים אינם יודעים עד כמה דייסה הינה משמעותית בתפריט היומי של התינוק מגיל חצי שנה. בשנת חייו הראשונה התינוק גדל ומתפתח בקצב מהיר וייחודי. השילוב של גדילה מהירה, צרכים תזונתיים גדולים ונפח קיבה קטן מדגיש את חשיבות התזונה לגדילה ולהתפתחות תקינה. כשמבינים את הפער בין הקיבולת הקטנה מחד ובין הצרכים המוגברים מאידך מבינים עד כמה חשובה כל כפית שהתינוק מכניס לפיו. וכאן יש לדייסה מקום של כבוד: היא מהווה דרך טובה ביותר לתת את הדגנים הראשונים לתינוק מכיוון שהיא מגיעה על בסיס מוכר של תמ"ל או חלב אם שאוב (מה שמקל על התקבלותה ע"י התינוק), מרקמה והרכבה התזונתי הותאמו במיוחד לתינוקות ומעל הכל היא מועשרת בברזל החשוב לתינוקות.

לדוגמא: מנת דייסת מטרנה בהכנה סמיכה להאכלה בכפית מספקת כ-40% מהקצובה היומית המומלצת לתינוקות בני 6 עד 12 חודשים! את הדייסה מומלץ לתת בכפית כארוחה של ממש כמו שאר המזונות, כיוון שההאכלה בכפית חשובה לצרכים התפתחותיים כגון רכישת מיומנויות אכילת מוצקים והתפתחות השפה. את הדייסה מוסיפים לתחליף החלב-תמ"ל או גם לחלב אם שאוב.

### כמה טיפים חשובים:

- מומלץ להתחיל בהצגת מזון חדש אחד בלבד בכל פעם על מנת לאפשר לתינוק להכיר ולהתרגל לכל טעם חדש בנפרד.
- עדיף להציע מזון חדש על בסיס מזון מוכר ואהוב: למשל להוסיף דייסת דגנים לחלב אם שאוב או לתמ"ל שהתינוק ניזון ממנו, או לתת מחית פירות עם דגנים לתינוק שכבר אוכל מחיות של פירות.
- לא למהר ולשים על ילד תזונה של "אינו אוהב" מזון כזה או אחר אלא לחזור ולהציע לו מזונות בשעות בהן הוא עירני, רגוע ולא רעב מאד. החזרה הנשנית באוירה רגועה ואוהבת מגבירה את הסיכוי להתקבלות המזון ע"י התינוק בסופו של דבר.
- תפקידכם כהורים להציג מגוון מזונות בריאים לתינוק ולהרגיל אותו לאכול סביב שולחן האוכל ולא תוך כדי הסחת הדעת אבל [התינוק מחליט מה וכמה לאכול!](#)
- הרגלי התזונה הנרכשים בינקות הופכים להרגלי חיים ולכן כדאי לנצל את התקופה הזו להקניית הרגלי אכילה נכונים.
- הקפידו על ארוחה משפחתית משותפת אחת ביום בה תוכלו להנות מחוויה משפחתית מגבשת וזכרו שאתם מהווים את המודל של ילדכם כך שהדרך הטובה ביותר להקנות להם הרגלים טובים שילוו אותם להמשך החיים היא ההתנהגות האישית שלכם.

רננה מזרחי, דיאטנית קלינית - מנהלת מדעית מטרנה

[קראו עוד](#)