



מה אוכלים היום?

האתגר היומיומי בהכנת הארוחות לתינוק או לפעוט שעושים את צעדיהם הראשונים בתחום הקולינרי משותף להמון הורים. אם גם אתם שם, הנה כמה רעיונות שיעזרו לרענן את התפריט ולפתח את חוש הטעם של הקטנטנים

• [הדפסה](#)

• [שיתוף](#)

חייבים להודות שעם כל המחויבות הגדולה שנדרשת להאכלת תינוק בהנקה או בתחליף חלב-תרכובת מזון לתינוק (תמ"ל), יש בשלב הזה גם הרבה מאוד נוחות. כל ארוחה אותו הדבר ולא צריך להתנסות בהכנת מזונות שפעמים רבות מוצאים את עצמם בכל מקום אפשרי מלבד בפיו של התינוק. אבל כאשר התינוק גדל ומתחיל לקבל גם מזון מוצק בתפריט היומי, כמעט כל הורה נתקל באתגר יצירתיות לגיוון המנות. לשם כך פנינו לרננה מזרחי, דיאטנית קלינית והמנהלת המדעית של מטרנה על מנת לקבל הסברים ועצות.

"סביב גיל חצי שנה חלב אם או תחליף חלב-תרכובת מזון לתינוק (תמ"ל) כבר אינם מספקים את כל הצרכים התזונתיים של התינוק ומתחיל שלב חדש של מעבר למזון מוצק. זהו השלב בו מתחילים לבסס הרגלי תזונה בריאים כבסיס להרגלי חיים. הטיפ המשמעותי ביותר לשלב זה הוא להבין שתפקידנו ההורים הוא להציע מגוון מזונות, לקבוע את סדר היום, זמני האכילה ומקום הארוחות, לייצר אוירה נעימה ומעודדת התנסויות בטעמים חדשים ובמקביל להבין שרק התינוק קובע מה וכמה הוא אוכל. חשוב שנלמד להכיר את האיתותים שלו לרעב ושובע ולמידת רצונו לאכול את המזון שמוגש לו. וזה קל לזיהוי: כשהוא רעב הוא פותח את פיו, מושיט את ידיו אל האוכל ואוכל בהנאה, ולעומת זאת אם הוא שבע או אינו אוהב הוא סוגר את פיו, מסיט את ראשו אל הצדדים, מנסה לקום ואף יורק החוצה מזון אם ניסיתם להכניסו אל פיו בתחבולות שונות"

אז איך מגוונים תפריט לקטנטנים?

1. זה לא ה'מה' זה ה'איך' - מנה שכוללת ביצה תתאים בדיוק כמו חביתה, וכך גם לגבי מנה שכוללת קמח או פחמימה אחרת כתחליף ללחם. מאפין או פשטידה למשל כוללים את שניהם באחד ובתוספת ירקות חתוכים מהווים ארוחה מלאה.
2. 5 צבעים לעניין ולבריאות - בניגוד לצבעי מאכל שאינם בריאים הרי שצבעיהם של הפירות והירקות טומנים בחובם יתרונות בריאותיים רבים ולכן ממליצים לאכול פירות וירקות ב 5 צבעים : אדום, כתום, ירוק, סגול ולבן. שלבו בצלחת לפחות 3 צבעים, זה גם אסתטי וגם בריא.
3. אסתטיקה ויצירתיות - לא צריך להיות אלופי העולם בציור כדי להכין מנות מדליקות בעזרת המזונות שאתם בוחרים

להגיש לתינוק. אורז יכול להיות עננים בצלחת וביצה קשה חצויה יכולה להיות שמש. פרוסות עגבנייה יכולות להיות גלגלי אופניים ובעזרת פלפל אדום ניתן לצייר חיוך לפרצוף עשוי מאוכל. חפשו רעיונות ברשת, נסו ותגלו שככל שאתם מאתגרים את עצמכם בציור באוכל, כך אתם גם מפתחים שילובים מעניינים וחדשים במרכיבים.

4. חדש בצד ישן – תינוקות ופעוטות אוהבים את המוכר, לא סתם אתם מוצאים את עצמכם מקריאים את אותו סיפור ערב אחר ערב, לכן אנחנו נתקלים לא פעם בסירוב הפעוט לטעום מזונות חדשים. כדי להגדיל את הפתיחות הציעו תפריט מגוון ובו בצד המזונות שהילד מכיר ואוהב תציעו גם מזונות חדשים. אצל התינוקות בשלבים הראשונים אפשר בהחלט להציע מזון חדש על בסיס מזון מוכר – למשל דייסה כמקור לדגנים אותה מכינים על בסיס תמ"ל או חלב האם שהתינוק מכיר ואוהב. פעוטות גדולים יותר יהיו פתוחים יותר לניסיונות אם יהיו שותפים לארוחה משפחתית בה אתם משמשים כמודל לחיקוי ואולי אף יותר אם יהיו שותפים להכנת המזון (כמובן בהתאם לגילם)

5. למה לבשל פעמיים? לקראת גיל שנה כאשר התינוק כבר מסוגל לאכול מרקמים גסים יותר של מזון ואפילו חתיכות קטנות ומזון אצבעות מומלץ להרגילו לתפריט המשפחתי ואין צורך להמשיך ולהכין לו מאכלים 'מיוחדים'. פאי רועים וסלט סלק – תודו שזו מנה שתשמחו לאכול בעצמכם בארוחת צהריים. אבל לתינוק? סלט סלק לתינוק? פאי רועים? נכון, זה לא טריוויאלי כמו לאדות ירקות ולטחון עם פסטה מלאה, אבל אין שום סיבה שהתינוק שלכם לא ייהנה ממנה מושקעת ואיכותית, וזו גם דרך טובה לחסוך בזמן הנדרש לבישולים.

[קראו עוד](#)