



מאמר

תזונת התינוק מגיל 9 חודשים

התינוק שלך כבר מסוגל לאכול לבדו. מתי ואיך כדאי להוסיף מאכלים חדשים ואיך לעודד אכילה עצמאית?

עוד צעד קטן קדימה לתינוק הקטן שלכם: מעכשיו הוא כבר יכול לאכול אוכל קצת פחות "עיסתי" וקצת יותר "גושי", עם מרקם פחות עדין. כעת תינוקכם מטפס עוד שלב בסולם

ההתפתחות ולכן חשוב לעודדו להתנסות באכילה לבד ובמרקם מוצק יותר אך תמיד בהשגחה.

התינוק מסוגל לאכול מזון מוצק גם לפני שצמחו לו שיניים, על-ידי לעיסת האוכל בחניכיו. תנו לו מזונות מוצקים, שהוא יוכל להחזיק בידו וללעוס, כך הוא מתרגל את הלעיסה, וזהו אימון טוב ללסתותיו. מזונות אלו גם מרגילים אותו למזון מוצק. תנו לתינוק חתיכות גדולות בלבד של מזון מוצק, כך שהוא לועס, מוצץ, וחש בטעם המזון, אך אינו מסוגל לנגוס ממנו ולבלעו. ניתן בהדרגה להכין מזון רך פחות, עד שלבסוף במקום מחית תפוחי אדמה (פירה) תתנו לתינוק חתיכות תפוח אדמה זעירות בכפית, אותן ילעס בעצמו.

מתי ואיך להוסיף מזונות חדשים?

ניתן להתחיל לשלב "מזון אצבעות" (מזון בגודל ובמרקם הניתן לתפיסה באצבעות התינוק) בטוח הכולל: חתיכות של ירקות מבושלים כמו גזר, דלעת, קישוא, סלק, תפוז ועוד. פירות רכים בשלים כמו מלון, אבטיח, אגס, בננות, אבוקדו וגם פסטה, חתיכות בשר ועוף מבושלים, קוביות גבינה, קוביות של לחם מרוחות בממרח כלשהוא ועוד.

אכילה עצמאית:

- בתחילה יש להאכיל כאשר הוא רוצה, ובהדרגה יש לפתח זמני ארוחות המתאימים להרגלי המשפחה או המסגרת החינוכית. צרפו אותו לארוחות המשפחתיות ואפשרו לו תחושת שייכות וקשר חברתי עם האחרים. אכילה עם בני הבית מעבירה מסר לתינוק, על תזונה בריאה ברגע שהוא רואה את הוריו מבצעים בחירות בריאות של מזון.
- תנו לו להתלכלך - אפשרו לו לגעת באוכל ולאכול באצבעות, ותנו לו להאכיל את עצמו כשהוא מוכן לכך. לימוד האכילה כולל שימוש בכל החושים [1] ראייה, מישוש, ריח וטעם ולכן יש לתת לתינוק לחוות את החוויה באופן מלא.
- כשהוא מאכיל את עצמו, היו נוכחים לידו, דברו אליו בשקט ובצורה מעודדת, ואל תפריעו לו כשאינו מצליח.
- תנו לפעוט להחליט באיזו מהירות לאכול, כמה לאכול ומה מהמאכלים לאכול.
- הגישו לפעוט בכל פעם מנות אוכל קטנות, והוסיפו בהתאם לאכילתו. כך תאפשרו לו חוויות הצלחה ויכולת.

מגבלות:

- חלב ניגר ודבש [2] מגיל שנה.
- עד גיל 5 - להימנע ממזונות העלולים לגרום לחנק: פיצוחים, גזר חי, בוטנים, סוכריות למציצה, פופקורן, נקניקיות, דגים עם עצמות וכל מזון עגול קשה אחר. עד גיל 5 יש לחתוך מזון לקוביות קטנות או לרצועות ארוכות(לאורך). גזר וכל פרי או ירק קשה אחר [3] לחתוך לחתיכות קטנות או לרסק/לבשל עד שיהיו רכים, כדי שהילד יוכל

ללעוס ללא קושי. ענבים: יש לחצות לשניים ולאורך.

זיכרו!

- אל תכריחו את הילד לאכול, אל תרדפו אחריו עם האוכל ואל תכריחו אותו לסיים את מה שיש בצלחת. כולנו נולדים עם היכולת לווסת את צריכת הקלוריות שלנו לפי תחושות הרעב והשובע, אך היכולת המופלאה הזו עלולה ללכת לאיבוד בעקבות הרגלי אכילה קלוקלים.
- ההורים מהווים דוגמא אישית ולכן יש חשיבות גדולה לקיים ארוחות משפחתיות.
- אין חובה לסיים מהצלחת.
- רצוי לאכול במקום קבוע - מטבח, פינת אוכל.
- האכילה עצמה היא חוויה, לכן אין צורך בהסחות דעת של טלוויזיה, משחק וכד'. בנוסף אין צורך לנקות את הפנים כל רגע, חלק מהחוויה זה לחוש את האוכל, להתלכלך...

תפקיד ההורה לתת מסגרת לארוחה ☑ זמן ומקום ולהציע מגוון, והילד יחליט ממה הוא אוכל וכמה.

הרבה ברזל

ארגון רופאי הילדים האמריקאי ממליץ להרבות במזונות העשירים בברזל, כגון עוף, הודו, בשר בקר, קטניות מבושלות, דגנים ודייסות מועשרים בברזל. אפשר להוסיף מקור של ויטמין C, כמו מיץ פרי, שיסייע לספיגת הברזל ממקור צמחי.