



מאמר

תזונה מגיל שנתיים

בגיל שנתיים ילדכם הינו אישיות סקרנית ופעילה ויכול לאכול ממגוון המזונות שאוכלת המשפחה. מיומנות האכילה שלו, היכולת שלו לשתות מכוס ולהאכיל את עצמו בכפית ומזלג הם כמעט כמו של מבוגר, אך עדיין הוא עלול להיות בררן במזון ולכן יש להקפיד להציע לו ארוחות מסודרות ומזון מגוון ומאוזן תזונתית.

ולמה אנחנו מתכוונים? חשוב להציע בכל ארוחה את כל אבות המזון, לדוגמא ארוחת

צהריים המכילה עוף (חלבונים) אורז (פחמימות) גזר מבושל (ירקות), קינוח או ארוחת ביניים ☒ פרי.

מספר דגשים נוספים בהרגלי התזונה:

- לאכול בישיבה - חשוב להתרגל להתרכז באכילה ולא לעשות פעילויות נוספות במקביל, גם כחלק מהרגלי תזונה בריאה וגם למניעת חנק.
- ארוחה משפחתית לפחות פעם ביום - מחקרים מראים כי הקפדה זו מובילה להקניית הרגלי אכילה טובים ובריאים יותר.
- להימנע עד גיל 5 מפיצוחים, בוטנים, ענבים, גזר, סלרי, נקניקיות, סוכריות עגולות וממתקים קשים.
- לא להשתמש באוכל כפרס או כעונש.
- להמעיט ככל האפשר בצריכת ממתקים ומזונות מועשרים בסוכר.
- להפחית צריכת מזונות עתירי שומן.
- לא להילחם על אוכל, תפקיד ההורים להציע ארוחה מאוזנת ומגוונת ותפקיד הילד לאכול. לעיתים יאכל כמות קטנה ולעיתים ארוחה מלאה. חשוב לזכור שבתזונת פעוטות ההסתכלות הינה שבועית - כלומר צריך לנסות להגיע למצב שבו תמונת התזונה הכוללת שלו לאורך השבוע תהייה מאוזנת.