



מאמר

תזונה מגיל שנה ואילך

תקופת גיל זו מתאפיינת בגילויי העצמאות שמראים הפעוטות. מגיל שנה ילדכם יכול לאכול הכל אבל הוא רוצה להיות עצמאי, לבחור בעצמו את מזונותיו ולהאכיל את עצמו. פעוטות בגילאים אלו מתחילים להיות ברניים במזון

לעיתים הפעוטות אינם מעוניינים לאכול, לעיתים יקחו מספר נגיסות ממזון שעד עתה אהבו וכעת יפסיקו באמצע, הם עלולים לאכול הרבה בארוחת בוקר ומעט מאד במשך היום. לעיתים חלק מהאוכל שתשימו מולם יגיע לכל מקום רק לא לפה.

מצד שני, הם עדיין גדלים וחשוב לכם שהם יאכלו היטב ומאוזן. ולכם אין מושג כמה ממה שהנחתם מולם, אכן הגיע לפיהם או אם הם בגן כמה באמת הם אכלו.

מחקרי שוק מראים שהפעוטות ממשיכים לבקש ולשתות תחליפי חלב-תמ"ל גם לאחר גיל שנה. אז אם הפעוט אוהב את תחליף החלב-תמ"ל שלו, זוהי הזדמנות טובה להשלמת הויטמינים המינרלים ואבות המזון יחד עם המרכיב הפרוביוטי.

איך נדע שהילד אכל מספיק?

החשש הגדול ביותר שלנו, כהורים (וגם קצת של הסבים והסבתות...) הוא האם התינוק "אכל מספיק".

אפשר בהחלט להירגע: מחקרים רבים מוכיחים כי התינוק והפעוט יודעים לווסת את צריכת המזון והקלוריות שלהם בצורה המתאימה להם ביותר.

אם אוכל מעט ביום מסויים, יאכל יותר ביום שלאחריו. אם הילד גדל בקצב תקין (כשהמדד הוא עקומות הגדילה) והתפתחותו הגופנית והשכלית תקינה, אין לנו כל סיבה לחשוש. אסור לנו להאכיל בכפיה או להפוך את זמן הארוחה לשעה של לחץ ומתח.

חובתנו כהורים היא להכין עבור ילדינו את המזון הטוב ביותר בצורה המתאימה לשלב ההתפתחות הנוכחי, להציע להם אותו, ולסמוך עליהם שידעו לאכול את הכמות שמתאימה עבורם בדיוק. בכך אנו מניחים את היסוד הטוב ביותר לאכילה בריאה בעתיד.