



מאמר

תזונה מגיל 6 חודשים

טיפים לתזונת תינוקות מגיל חצי שנה ומעלה

לפי המלצות משרד הבריאות המעבר למזונות משלימים צריך להיעשות בגיל חצי שנה, בהדרגה, תוך המשך הנקה או תמ"ל, בהתאם לסימני מוכנות התפתחותיים של התינוק.

בגיל 6 חודשים ניתן להציע מזונות מוצקים באופן הדרגתי, בכמויות קטנות, בתנאי שהתינוק מראה סימני מוכנות התפתחותיים. כמויות המזון תגדלנה בהדרגה, עד להגעה לכמות המתאימה לארוחה.

מגיל חצי שנה זהו השלב בו הוא זקוק למזונות נוספים לגדילה והתפתחות אופטימאליים מלבד הנקה או תרכובת מזון לתינוקות (תמ"ל) או בשמו השגור בפי ההורים תחליף חלב. התנסות במזונות מוצקים, למידת מיומנויות אכילה, ישיבה סביב שולחן ועוד הם חלק מתהליך ההתפתחות של תינוקך. הגישה לאוכל מתפתחת כבר מהביס הראשון ולכן לנו כהורים זוהי הזדמנות נהדרת להקנות הרגלי אכילה נכונים ובריאים.

איך מתחילים?

- חשוב שחווית האכילה תיזכר כחיובית לכן רצוי שעת הארוחה תהיה רגועה ונינוחה, ללא הסחות דעת כמו טלוויזיה, צעצוע ועוד.
- מומלץ לחשוף את הפעוט בהדרגה למאכלים, טעמים או מרקמים חדשים. כבדו את תגובתו למזון החדש. מחקרים הוכיחו כי דרושים 10-20 ניסיונות עד שפעוט יסכים לאכול מאכל חדש ולא מוכר. אל תתייאשו אחרי 3 פעמים. המשיכו להציע את המזון החדש בצירוף עם מאכלים ותיקים ומוכרים.
- הגדירו מקום ארוחה קבוע. צרו בהדרגה מסגרת וגבולות לארוחה.
- הושיבו את הפעוט עם הפנים אליכם ושבּו מולו. החזיקו בכפית והגישו אותה כך שהילד יוכל לראותה, וחכו שישים לב לאוכל ויפתח את הפה. אין להסיח את תשומת ליבו במטרה להאכילו בעקיפין (הנה אווירון, רואה שם חתול). שימו לב לסימנים כאשר התינוק שבע (מפנה ראשו) וסיימו את הארוחה.
- בתחילה יש להאכיל את הפעוט כאשר הוא רוצה, ובהדרגה יש לפתח זמני ארוחות המתאימים להרגלי המשפחה או המסגרת החינוכית. צרפו את הפעוט לארוחות המשפחתיות ואפשרו לו תחושת שייכות וקשר חברתי עם האחרים.
- תנו לו להתלכך - אפשרו לפעוט לגעת באוכל ולאכול באצבעות, ותנו לו להאכיל את עצמו כשהוא מוכן לכך. לימוד האכילה כולל שימוש בכל החושים ² ראייה, מישוש, ריח וטעם ולכן יש לתת לתינוק לחוות את החוויה באופן מלא.

עם מה מתחילים?

- מזונות שניתן לשלב בגיל חצי שנה הם בקר, הודו, עוף, דגים, ביצים, טחינה, קטניות, דייסות מועשרות בברזל, פירות, ירקות ומים.
- משרד הבריאות מציין שניתן להוסיף את מוצרי החלב הלא ממותקים לתפריט החל מגיל חצי שנה. מוצרי חלב כגון לבן, אשל, יוגורט, ריויון וגבינות. לא מומלץ לתת מוצרי חלב ממותקים, כיוון שתוספת הסוכר אינה בריאה לשיניים, היא מוסיפה קלוריות מיותרות ומרגילה את התינוק לטעם המתוק, כך שהוא עלול לוותר על שלל מוצרי חלב לא ממותקים. חשוב להדגיש שמוצרי חלב הם מקור דל לברזל והיות

ובישראל שכיחות האנמיה גבוהה אל לנו להסתמך על מוצרי החלב כמקור מרכזי בתפריט התינוק. ראשית יש לבססו עם מזונות עשירים בברזל ובויטמין C וזאת בנוסף להנקה/תמ"ל.

- יש לשלבם בתפריט התינוק בהדרגה ובמרקם טחון לאחר שניסיתם כל מזון בנפרד ושללתם רגישות או אלרגיה.
- חשוב שילדכם ילמד להכיר את טעמים הטבעי של המזונות, לכן הפחיתו את השימוש במלח ואבקות מרק. ניתן להשתמש בעשבי תיבול כגון פטרוזיליה, כוסברה, שורש סלרי, שום ועוד.
- הגישו לפעוט בכל פעם מנות אוכל קטנות, והוסיפו בהתאם לאכילתו ויכולתו.

הידעת?

- בתקופה זו מתפתחות העדפות הטעם של הפעוט. חשיפה למגוון רחב של מזונות, טעמים ומרקמים תביא לכך שהפעוט יהיה פחות בררן באוכל ופתוח יותר להתנסויות חדשות.
- חשיפה לגלוטן ² על פי המלצות משרד הבריאות, החשיפה לגלוטן באוכלוסיה הכללית וגם באוכלוסיות בסיכון לצליאק, תעשה בדומה להמלצות להזנה משלימה (בסביבות גיל חצי שנה ולא לפני גיל 4 חודשים).

זכרו!

תפקיד ההורה לתת מסגרת לארוחה ² זמן ומקום ולהציע מגוון, והילד יחליט ממה הוא אוכל וכמה.

לנוחיותך תוכלי למצוא באתר מטרנה מגוון מתכונים של הורים ששיתפו רעיונות לארוחות בגילאים שונים ...