



מאמר

תזונה מאוזנת גם בגיל שנה

יום ההולדת הראשון של התינוק בגיל שנה מהווה אירוע מרגש שמציין אבן דרך בהפיכתו לפעוט, בו הוא מסיים תקופה של גדילה והתפתחות משמעותיות ביותר.

אם לפני שנה הוא היה תינוק קטן הרי שכעת הפעוט פעיל, יודע להגיד מספר מילים ואוכל

מגוון מזונות מתפריט המשפחה, בגיל זה לרוב הוא כבר נמצא במסגרת של גן או משפחתון ולנו כהורים חשוב להמשיך ולוודא שהוא מקבל את כל מה שהוא זקוק לו מבחינה תזונתית.

מאפייני התנהגות לגיל שנה - "אני לבד"

בגיל שנה, הפעוט מצטרף לתפריט המשפחה וחשוב שהתזונה תכיל מגוון מזונות מכל קבוצות המזון, תוך הקפדה על ארוחות מסודרות ואכילה משותפת. בגיל זה, הפעוט רוצה להיות עצמאי. חלק מביטויי העצמאות הראשונים מתבטאים סביב האכילה: הוא רוצה לבחור בעצמו את מזונותיו. אכילה עצמאית היא כמובן שלב התפתחותי חשוב שרצוי לעודד אותו, זהו תהליך של למידה שעלול לקחת זמן עד להשגת מיומנות אכילה. קצב הגדילה של הפעוט אמנם אינו מהיר כמו בשנת חייו הראשונה, אך עדיין חשוב מאוד שיאכל היטב ובאופן מאוזן. ברזל לדוגמה הינו מינרל חשוב להתפתחות של תינוקות ופעוטות, אך אצל רבים מהפעוטות בישראל הוא נמצא בחוסר וכתוצאה מכך חלקם סובלים מאנמיה. פעוט זקוק ל-7 מ"ג של ברזל ליום וכדי להגיע לקצובה זו הוא צריך לקבל ברזל ממזונות שונים שהוא אוכל בכל יום. לכן, חשוב להקפיד על מתן מזונות עשירים בברזל כמו בשר הודו וקטניות.

עכשיו כשהוא כבר "גדול" הפעוט ישמח להיות חלק מהשולחן המשפחתי, שם הוא יכול להנות מהחווייה המשפחתית המשותפת ולאכול ממגוון המאכלים של כולם. הקפידו להמשיך ולהציע לתינוק תפריט מגוון המכיל את המזונות שהוא כבר מכיר ואוהב ובצידם מזונות חדשים. תפריט מגוון צריך לכלול בשר ועוף, ביצים, מוצרי חלב, דגנים (רצוי מלאים) וקטניות ופירות וירקות.