



מאמר

שרון לפיד עונה על שאלות נפוצות בנושא תזונת תינוקות

יש לכם שאלות בנושא תזונת תינוקות? שרון לפיד, דיאטנית קלינית, כאן
עם כל התשובות

לאור שאלות צרכנים על המוצרים השונים החלטנו לענות על הסוגיות שמעניינות הורים.

המידע אינו מהווה המלצה רפואית וניתן לקבל מידע נוסף על המוצרים בעמודי המוצר באתר.

*לתשומת לב : חלב אם הוא המזון הטוב ביותר לתינוק.

1.איך נדע שהתינוק אכל מספיק? מה הכמות אותה התינוק צריך לאכול ביחס לגילו/למשקלו?

יש להבין כי כל תינוק נולד עם מנגנון מווסת של רעב ושובע כך שהתינוק הוא זה הקובע את הכמות בארוחה ואת מרווחי הזמן בין הארוחות. יש להיות קשובים לתינוק ולהאכיל בהתאם לסימני הרעב והשובע שלו. כל עוד עולה במשקל , בהתאם לעקומת הגדילה האישית שלו הנמדדת בטיפת חלב, סימן שמספק את כל צרכיו התזונתיים. תסמכו על התינוק שלכם

2.מגיל חצי שנה איך מבססים ארוחות מוצקים לתינוק?

ההמלצה היא להציע את הארוחה שהתינוק מראה סימני רעב ראשוניים כך שהתינוק יגיע לארוחה סקרן, רעב אך לא בשלב בו הוא רעב מדי או חסר סבלנות רק התינוק הוא זה הקובע את הכמות שיאכל. כל עוד משתף פעולה ופותח את הפה ברצון, הארוחה ממשיכה. ברגע שמראה סימני התנגדות- מסובב את הראש, סוגר את הפה... יש לכבד אותו ולסיים את הארוחה. [גם אם אכל כמות קטנה]. בסיום הארוחה יש להציע מים.ניתן להציע את המים מכוס המותאמת לתינוקות.[מים ניתן גם להציע בין הארוחות במהלך היום]. התפתחות מיומנויות אכילה והעדפות מזון הינה חלק חשוב מגדילת התינוק, אפשרו חוויה חיובית, שמחה, מגוונת, צבעונית וכיפית.

3.מה עושים עם כל הלכלוך המתלווה לאכילה?

לאכול לבד זו אכן פעולה מוטורית מורכבת כך שההתחלה עלולה להיות מגושמת ומלכלכת. תנו לתינוק להתלכלך! עודדו את התינוק בהצלחתו ותנו לו לחוות את החוויה עם כל חושיו -ראיה, מישוש, ריח וטעם. זוהי אבן דרך חשובה בהתפתחות העצמאית של התינוק .

4.מתי לשלב ארוחות מוצקים לתינוק?באיזה גיל? ומה תכלול הארוחה?

על פי משרד הבריאות, הוספת מזון משלים[מעבר להנקה/תמ"ל] ייעשה רק מגיל חצי שנה ובהתאם לסימני מוכנות הכוללים- העלמות רפלקס הוצאת הלשון[רפלקס מולד הנועד להגן מפני חנק], יכולת לשבת עם תמיכה בזווית חצי שכיבה- חצי ישיבה בטרמפולינה

למשל , יציבות של הראש, הפגנת סקרנות ונכונות לאכילה עם קירוב המזון לפה, יכולת להעביר מזון בפה מצד לצד, קירוב ידיים וחפצים שונים אל הפה. מה הארוחה תכלול? מזונות בריאים מבוססים על קטניות, דגנים, פירות וירקות העונה, בשר (עוף,

הודו, בקר) דגים ושמן זית, ביצים".

בעיקרון ההמלצה היא להתחיל בירקות ללא סדר מומלץ מסוים [גזר, קישוא, תפוח אדמה, בטטה וכו']. רצוי לתת כל ירק בנפרד במשך יומיים-שלושה , במרקם מחיתי טחון וחלק, ובשעות הבוקר לשלילת רגישות .

לאחר מכן ניתן לחשוף לפירות -שוב כל פרי בנפרד והתנסות ראשונה בבוקר לשלילת רגישות. נתן לנסות שילובים שונים של ירק ופרי יחד, כמו למשל: גזר ותפוח, בטטה ואגס, סלק ותפוח.. ועוד.

בהדרגה נבסס שתי ארוחות של מוצקים.

ארוחה אחת על בסיס ירקות עם בשר/קטניות / דגים וארוחה אחת על בסיס פירות אותה ניתן לגוון עם רכיב שומני בריא כטחינה גולמית/ממרח שקדים טבעי /אבוקדו.