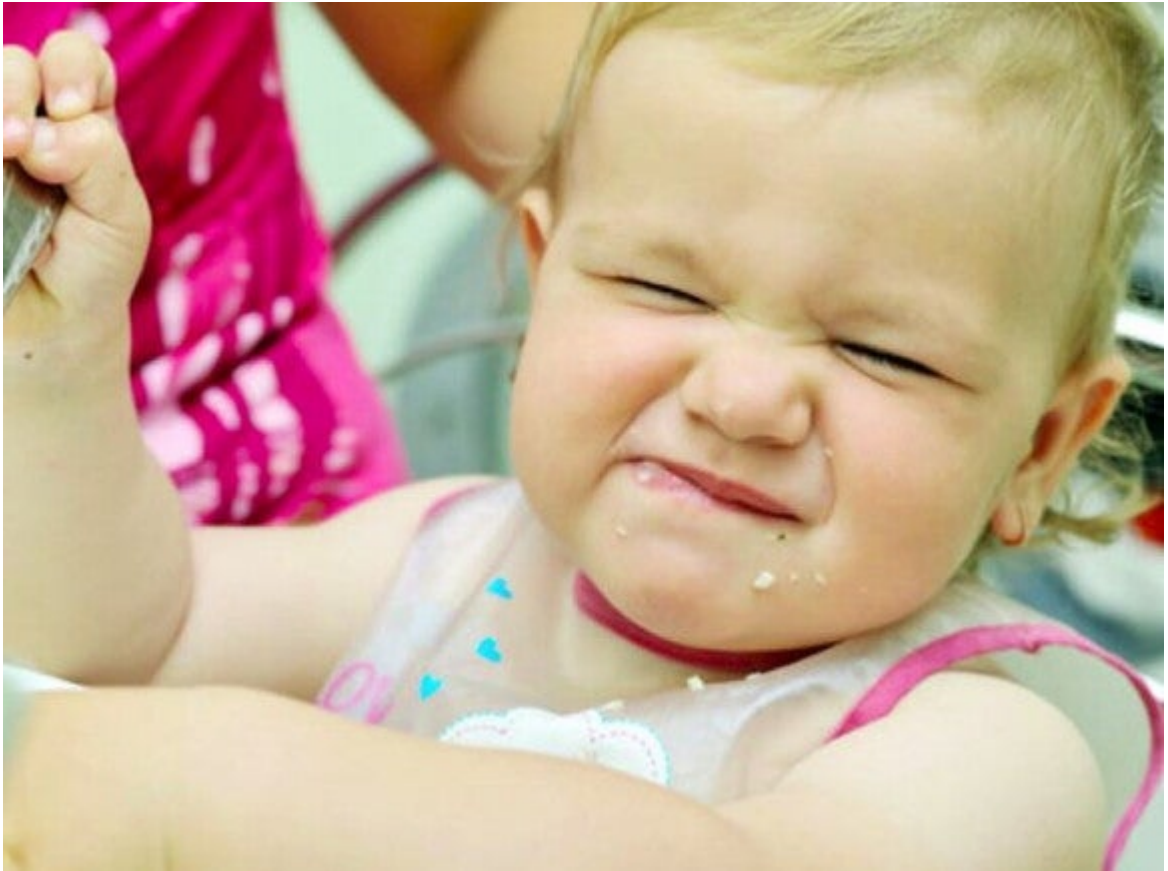




מאמר

עצמאות ותזונה מגיל שנה

לא פעם אנחנו נתקלים בסיטואציה הזו מול ילדינו הקטנים- האוכל שעד לפני רגע עמלת בהכנתו נמצא ברובו על הרצפה, בדרך לשם עוד עבר דרך השיער והאזניים, בניסיון לאכול עם הכפית לבד, ואת תוהה אם משהו בכלל נכנס לפיו של התינוק המתוק שלך שיושב לו בכסא האוכל מאושר ושמח.. כולנו רוצים ילדים עצמאים, בעלי בטחון, המסוגלים לעשייה עצמאית (כמובן בהתאם לגילם) הממלאת אותם בתחושת סיפוק וגאווה ביכולותיהם. אולם הדרך לכך אינה בהכרח קלה ודורשת מאיתנו ההורים הבנה בכדי שנוכל ללוותם במסעם לעצמאות.

ביטויים ראשונים לעצמאות

הדרך לעצמאות אינה מסתכמת בתחום אחד של החיים ובוודאי שלא באוכל, אבל היא בהחלט יכולה להתחיל ממנו. זאת מכיוון שהאוכל מאפשר מגיל מאד צעיר לתקשר עם העולם ולבטא דרכו את העדפותיהם האישיות לטעמים, ריחות ומרקמים וכך הם מובילים (לא אחת בעידודנו ההורים) מאבקי שליטה מרים דרכו.

אם נבין מראש איך ילדים מפתחים העדפות לאוכל, מה משפיע עליהם בבחירת המזונות, מה הכמויות שהם אמורים לאכול ומה התפקיד שלנו ושלהם, נוכל לעזור להם לבחור נכון ונוכל להתמודד טוב יותר עם הבחירות שלהם, שכן לכל אחד תפקיד מאד ברור:

תפקידי ההורים:

- לקבוע מהם סוגי המזונות המוצעים
- את זמני הארוחות ומיקומן
- לחנך ולהקנות הרגלי אכילה נבונים תוך מתן דוגמה אישית בהיותנו מודל לחיקוי.

תפקידי הילדים:

לבחור **מה** הם רוצים לאכול מתוך מה שהצענו להם ובכך לבטא את העדפותיהם האישיות

להחליט **כמה** לאכול- תינוקות בריאים נולדים עם מנגנון רעב ושובע והם מווסתים את כמות האוכל שלהם בהתאם לצרכים האמיתיים של הגוף וחשוב שנכבד זאת.

מגילת העצמאות

כהורים אנחנו בהחלט יכולים לקבוע את "חוקי היסוד" עליהם תהיה מושתתת המשפחה שאנחנו מקימים, חוקים וכללים כגון אלו בהחלט יסייעו לכם ההורים לגדל ילדים עצמאיים, בריאים, בטוחים בעצמם ושמחים:

1. **קבעו סדר יום קבוע** המקנה בטחון ומשרה רוגע על תינוקות וילדים קטנים. בארוחות הקפידו על אכילה במקום אחד ² פינת האוכל או המטבח ולא תוך כדי פעילויות אחרות.
2. **כבדו את הסימנים של התינוק** אותם הוא מביע באמצעים לא מילוליים, כאשר הוא לא מעוניין להמשיך ולאכול.
3. **שמשו כמודל לחיקוי** ² אם אתם רוצים שילדכם יאכל בריא תקפידו לאכול כך בעצמכם. אם התפריט של כל המשפחה יהיה מגוון, יכלול פירות וירקות מכל הצבעים ובכל יום, יכיל גם דגנים מלאים ויהיה מוגבל בממתקים ובחטיפים ² זה מה

שהילדים יתרגלו לאכול ויקבלו זאת כמובן מאליו.

4. **תנו להם לבחור** ² עודדו את תחושת העצמאות של הילדים בכך שתאפשרו להם לבחור מה לאכול. הציעו להם 2-3 אפשרויות לבחירה ואל תשאלו שאלה פתוחה וכללית מדי כמו " מה בא לכם לאכול?"
5. **עודדו אכילה עצמאית** ² למידת אכילה היא תהליך כמו כל למידה אחרת והיא מלווה בנסיונות מוצלחים יותר (ופחות). גם אם מירב האוכל הגיע לרצפה או לשיער, תנו חיזוקים חיוביים על התנהגות חיובית ונסו להתעלם או להגיב במתינות להתנהגויות שליליות על מנת שלא לחזקן.
6. **תנו לקטנים להרגיש גדולים** ² כדאי לשתף את הפעוטות והילדים בהכנת הארוחה ובסידור השולחן ותופתעו לגלות עד כמה שהם נהנים מכך ומגיעים לארוחה פתוחים ונכונים להתנסויות חדשות.

רננה מזרחי, דיאטנית קלינית , מנהלת מדעית מטרנה.