מאמר

מתחילים טעימות: עם אילו מזונות להתחיל ואיך? כל מה שחשוב לדעת

בשעה טובה, הגעתם לגיל שאפשר להתחיל לאכול מוצקים, אבל איך, מה כן, מה לא, וכמה? הנה כל מה שצריך לדעת על כמויות, תפריטים ושילובים.

בגיל חצי שנה מתחיל שלב חדש ומרתק בתזונת התינוק בו חלב האם או התמ"ל (תרכובת

מזון לתינוקות) כבר אינו המזון היחיד שמזין אותו, מה שפותח עולם שלם של אפשרויות - אבל גם מעורר לא מעט חששות, שאלות ולבטים. ממה להתחיל, מה עושים כשהתינוק מסרב לטעום והאם חייבים להתחיל טעימות לתינוק עם ירקות?

מתי יודעים שהגיע הזמן ?

טיפים למעבר למזון משלים

הגיל אמנם מהווה ציון דרך, אולם לא פחות חשוב לוודא שהתינוק מראה סימני מוכנות. ראשית, יש לוודא שהתינוק יכול להחזיק את הראש והצוואר באופן יציב, שהוא מצליח לשבת (גם אם בחיק מבוגר), שכבר קיים תיאום בין העיניים הידיים והפה (כלומר, שהתינוק יכול להבחין בחפץ, להושיט אליו את ידיו, לאחוז בו ולנסות להכניסו אל פיו) ושהוא מראה התעניינות במזון שאוכלים בסביבתו. כדאי לדעת שלעיתים, גם התעוררות בלילה מרעב יכולה להיות סימן למוכנות, שכן היא עלולה לרמוז לנו שחלב האם או התמ"ל אינם מספיקים לתינוק והוא זקוק למזון משלים.

עם מה מומלץ להתחיל?

אז עם מה מתחילים טעימות והאם חייבים להתחיל טעימות לתינוק עם ירקות?
על פי המדריך להזנת התינוק הבריא של משרד הבריאות, המזונות הראשונים המומלצים לתינוק הם מגוונים וכוללים- **פירות, ירקות, דגנים, קטניות, בשר, עוף, הודו ושמן זית.**
מומלץ לתת לתינוק לטעום בכל פעם מזון חדש אחד בלבד: הדבר חשוב כדי לאפשר לתינוק להכיר בכל פעם טעם חדש אחד בלבד ולהרגיל אותו בהדרגה לטעמים החדשים, וגם כדי שבמידה ותתפתח אצל התינוק אלרגיה למזון מסוים, ניתן יהיה לדעת מאיזה מזון בדיוק ולהימנע ממנו בהמשך. כדאי להציע את המזון החדש בשעות הבוקר, כאשר התינוק ערני ורגוע, ולא מומלץ לנסות את הטעימות כשהוא רעב מדי או עייף. זאת על מנת שיוכל להיות פתוח יותר להתנסות בטעמים החדשים וליהנות מחוויה חיובית ומהנה.

איך הכי מומלץ להגיש ?

אם תחשבו על זה לרגע, התינוק למעשה עובר מאכילה של מזון נוזלי לחלוטין (חלב אם או תחליף חלב/תמ"ל) למזון מוצק, וראשית הוא צריך להיות בעל יכולת לבלוע מזון מוצק ולהיות מסוגל לבלוע מכפית מבלי לדחוק אותה החוצה (לתינוקות קטנים יש רפלקס של דחיקת הלשון, שאינו מאפשר להם לאכול מכפית הנעלם סביב גיל חצי שנה). את המזונות המוצקים תנו בכפית ועברו בהדרגה ממרקם מחיתי למרקם גס יותר. חשוב להבין שדחייה של מתן מזונות מוצקים אינה רצויה, מאחר והיא עלולה להקשות על התקבלות המזון ע"י התינוק. בנוסף, ככל שדוחים את הצגת המזון, עולה הסיכוי לבעיות אכילה בגיל גדול יותר.

כמה פעמים ביום נותנים טעימות/ארוחות מוצקים?

מתחילים עם כמויות קטנות של מספר כפיות לצורך החשיפה ובהדרגה הכמויות גדלות

לארוחה ואט אט מחליפות את הארוחות מבקבוק או מהנקה.

התדירות המומלצת לשילוב מזונות משלימים החל מגיל 6 חודשים היא :2-3 פעמים ביום עד גיל 8 חודשים, ומגיל 9-11 חודשים 3-4 פעמים ביום. בגילאים 12-24 חודשים לפי דרישת הפעוט, ובנוסף ניתן להגיש גם 1-2 ארוחות ביניים.

מה אסור לתת לפני גיל שנה?

אין לתת חלב ניגר עד גיל שנה, מכיוון שהוא דל בברזל. יחד עם זאת, מוצרי חלב לא ממותקים אפשר לתת אך להקפיד שלא יהפכו להיות מרכיב מרכזי בתפריט של התינוק, מאותה סיבה. בנוסף, אין לתת דבש העלול להכיל חיידק בשם בוטילינום שהינו מסוכן עבור תינוקות בגיל הזה מכיוון שמערכת החיסון שלהם עדיין אינה מסוגלת להתמודד אתו. שימו לב והקפידו על מתן מים רתוחים בלבד עד גיל שנה. חשוב לתת מים לשתייה החל מגיל חצי שנה בשילוב עם המעבר למזונות המוצקים, כיוון שלפני כן אין צורך בתוספת של מים או כל נוזל אחר מלבד חלב האם או התמ"ל שהתינוק מקבל, אשר מכילים בתוכם את כל הנוזלים להם התינוק זקוק.

תפריט יומי לדוגמה לתינוקות לפי טווח גילאים:

כמובן שאצל כל תינוק ההתקדמות אינדיבידואלית, אבל באופן כללי-

<u>לגיל 6 חודשים:</u>
ארוחת בוקר- חלב אם או בקבוק תמ"ל
ארוחת ביניים- מנת מחית פרי
ארוחת צהריים- מנת דייסה לתינוקות או מרק ירקות עם עוף/הודו במרקם מחיתי
ארוחת ערב- בקבוק תמ"ל או הנקה ולעתים עוד בקבוק או הנקה בלילה

<u>לגיל 8 חודשים:</u>
ארוחת בוקר- חלב אם או בקבוק תמ"ל
ארוחת ביניים- מנת פרי מרוסק במרקם גס יותר
ארוחת צהריים- פסטה או אורז עם קציצות בקר מבושלות במרקם טחון גס
ארוחת ביניים אחה"צ- מנת דייסה לתינוקות בהכנה סמיכה
ארוחת ערב- ביצה מקושקשת, עגבנייה מרוסקת ופרוסת לחם. לעתים עדיין יש צורך בבקבוק בלילה.

כמובן שההתקדמות במרקמים והעלייה בכמות צריכה להיות הדרגתית, ומתואמת עם המוכנות והתגובה של התינוק.