



מאמר

מעבר למזון משלים: מגוון טיפים מומלצים להתחלת תהליך הטעימות

טיפים שכדאי לאמץ כשמתחילים להזין את התינוק במזונות משלימים להנקה או לתמ"ל

התינוק שלכם כבר מתעניין במזון שאתם אוכלים? איך תדעו שבאמת הגיע הזמן הנכון לתת לתינוק מזון משלים? ומה כדאי לתת לו לטעום קודם? האם מומלץ לשלב דייסה? בשלב הצגת מזונות חדשים וודאי עולות לא מעט שאלות. לכן, הרשו לנו לעשות לכם מעט סדר.

לפניכם מגוון טיפים למעבר למזון מוצק אשר יעזרו לכם לעבור את התהליך ביתר קלות:

מתי כדאי להתחיל את המעבר למזון משלים?

את תהליך המעבר למזונות משלימים כדאי להתחיל בגיל חצי שנה ובמידה והתינוק מראה סימני מוכנות, לדוגמא: החזקה יציבה של הראש, הושטת ידיים לאוכל וניסיון להכניסו לפה, התעניינות במזון שאתם אוכלים בסביבתו ויכולת לאכול מזון מכפית.

עם מה להתחיל? המזונות המשלימים הראשונים המומלצים לתינוק הם ירקות, פירות, בשר, דגים, קטניות ודגנים.

איך מתחילים?

מומלץ להציג את המזון המוצק אחד אחד. אמנם אין זו חובה, אבל בהחלט מומלץ להציג בכל פעם מזון חדש אחד בלבד, כדי לאפשר לתינוק להכיר את הטעם החדש ולהתרגל אליו. כדאי לעשות זאת בזמן שהתינוק עירני, רגוע ולא רעב מאוד על מנת להגדיל את סיכויי ההתקבלות של המזון החדש, ולא ידחה אותו מסיבות של עייפות, שובע או חוסר נוחות. בנוסף, מומלץ להציע לו מזונות חדשים לרוב בשעות הבוקר, על מנת שתוכלו לעקוב כיצד הוא מגיב למזון החדש ושאינו מפתח תגובה אלרגית.

שילוב דייסות-

דייסה ייעודית לתינוק הינה ארוחה אפשרית כשילוב בתפריט היומי החל מגיל חצי שנה. נפח קיבתו של התינוק מאוד קטן (כגודלו של אגרוף) ובמקביל הוא גדל בקצב מאד מהיר. לכן, צרכיו התזונתיים של התינוק גדלים במהירות וכל כפית שהתינוק מכניס לפיו מאד חשובה. הדייסה הינה דרך נוספת ונוחה לחשוף את התינוק לדגנים הראשונים שלו ומגיעה במרקם ובהרכב שהותאמו במיוחד לתינוקות. יש לבסס תפריט העשיר בברזל ומנת דייסה להאכלה בכפית מספקת כ-40% מהקצובה היומית המומלצת לתינוקות בגיל זה.

היזהרו מסטיגמות על מזון משלים-

לא כדאי לקפוץ למסקנות ולהסיק במהרה שהתינוק "אינו אוהב" מזון מסוים, גם אם הוא מסרב לטעום אותו בהתחלה. מחקרים מראים כי יש תינוקות עבורם נדרשת הצגה חוזרת ונשנית של המזון (לעיתים אפילו עד 17 פעמים) עד שהם מסתגלים לטעם חדש. כדי לעודד את התינוק לטעום מזון מוצק חדש ולהגדיל את סיכויי התקבלות המזון על ידו, כדאי לעשות זאת באווירה רגועה ונעימה.

תנו לתינוק להחליט-

התינוק צריך להוביל את המעבר למזון המשלים. אומנם אתם אחראים על הצגת מגוון מזונות בריאים לתינוק ועל הקניית הרגלי אכילה נכונים, אבל התינוק הוא זה שיחליט מה

לאכול וכמה לאכול מתוך מה המזון המוצק שאתם מגישים לו.

ללא הסחות דעת -

השאירו את "רד אלינו אווירון" לשעת המשחק והתייחסו יותר לזמן האוכל- חשוב שהתינוק יאכל בצורה מודעת, יחווה את הטעמים והמרקמים החדשים ושתם תהיו קשובים לאיתותים שלו בנוגע לרצון להמשיך לאכול (או שלא). לשם כך, מומלץ להקפיד על אכילה ליד שולחן האוכל ולא תוך כדי הסחות דעת שונות כגון צפייה בטלוויזיה.

הרגלי תזונה נכונים לחיים-

הרגלי התזונה הנרכשים בינקות הופכים להרגלי חיים. לכן, כדאי לנצל את התקופה הזו להקניית הרגלי אכילה נכונים. הקפידו על ארוחה משפחתית משותפת, לפחות פעם אחת ביום, בה תוכלו ליהנות מחוויה משפחתית מגבשת. זכרו שאתם מהווים מודל לילדכם כך, שהדרך הטובה ביותר להקנות להם הרגלים טובים שילוו אותם להמשך החיים היא ההתנהגות האישית שלכם.