



מאמר

מזון אצבעות

סביב גיל זה (9-12 חודשים) מתפתחת אחיזת צבת, התינוק יכול לאחוז עצמים קטנים בין האגודל לאצבע וזהו סימן עבורך שהוא כבר מוכן להתחיל לאכול בצורה עצמאית ולא רק להיות מואכל בכפית. כעת תינוקך מטפס עוד שלב בסולם ההתפתחות ולכן חשוב לעודדו להתנסות באכילה לבד ובמרקס מוצק יותר אך תמיד בהשגחה.

למזון אצבעות מספר מטרות:

תזונה: באמצעות מזון אצבעות אפשר להציג לתינוק מזונות חדשים, מרקמים חדשים וטעמים נוספים על אלו שהוא מכיר וכך להרחיב את המגוון שעומד לפניו

עצמאות: אכילה עצמאית היא שלב חשוב בדרך לעצמאות התינוק. יש תינוקות שנלהבים ומאד רוצים לאכול לבד, ויש כאלו שמעדיפים שיאכילו אותם בכפית עד גיל מבוגר יחסית. מהר מאד תלמדו איפה התינוק שלכם בסקאלה.

התפתחות: אכילה עצמאית של מזון אצבעות מחזקת את הכישורים המוטורים העדינים של התינוק כמו אחיזת פינצטה ותיאום יד-עין. החשיפה למרקמים שונים ותחושות שונות בידיים ובפה גם חשובה מאד להתפתחות. קשיים או סירוב לגעת במאכלים במרקמים, טמפרטורות או טעמים ספציפיים עלולים להצביע על קושי בויסות חושי.

"מזון אצבעות" (מזון בגודל ובמרקם הניתן לתפיסה באצבעות התינוק) בטוח כולל: חתיכות של ירקות מבושלים כמו גזר, דלעת, קישוא, סלק, תפוז ועוד. פירות רכים בשלים כמו מלון, אבטיח, אגס, בננות, אבוקדו וגם פסטה, חתיכות בשר ועוף מבושלים, קוביות גבינה, קוביות קטנות של לחם מרוחות בממרח כלשהוא ועוד.

מתי ואיך מתחילים עם מזון אצבעות?

בדרך כלל תרגישו סימנים מצד התינוק שהוא רוצה לנסות לבד. הוא ינסה לחטוף את הכפית בזמן שמאכילים אותו, או שהוא יושיט ידיים לצלחת שלכם. הקצב הוא מאד אישי, אבל רוב התינוקות מתחילים לנסות להאכיל את עצמם סביב גיל 9 עד 12 חודשים. לאכול לבד זו פעולה מוטורית מורכבת - צריך להגיע עם היד לאוכל, לתפוס את האוכל ביד ואז להביא את היד לפה, לפתוח את הפה בזמן הנכון, להכניס את האוכל לפה, לסגור את הפה (אחרי שהיד כבר לא בתוכו), ללעוס ולבלוע. ההתחלה עלולה להיות מאד מגושמת ומלכלכת. האוכל לא תמיד מגיע לפה, אלא לפנים, שיער, בגדים ו... רצפה.

סבלנות והכלה הם שם המשחק. תנו לתינוק שלכם להתנסות, זו הדרך שלו ללמוד. עם הזמן הטכניקה שלו תשתפר.

מטעמי בטיחות מומלץ להתחיל עם מזון אצבעות כשהתינוק יושב זקוף בכסא אוכל ולא בחצי שכיבה כמו בטרמפולינה. יש להתחיל עם מספר חתיכות קטנות של אוכל בטעם שהתינוק מכיר, במרקם מאד רך (כזה שאפשר למעוך בקלות בין שתי אצבעות). ירקות מבושלים מהמרק הם אופציה מצויינת. עם הזמן והתרגול אפשר להתקדם לחתיכות מעט יותר גדולות, ולהציג מזונות חדשים. סוגי מזון הניתנים בפעם הראשונה - יש לתת כמות קטנה בלבד ולהמתין מספר שעות ולוודא שלא מתפתחים סימני אלרגיה. חשוב לוודא שהמזון רך וניתן לאחיזה נוחה.

מגבלות:

- חלב ניגר ודבש ☹ מגיל שנה.
- עד גיל 5 - להימנע ממזונות העלולים לגרום לחנק: פיצוחים, גזר חי, בוטנים, סוכריות למציצה, פופקורן, נקניקיות, דגים עם עצמות וכל מזון עגול קשה אחר. עד גיל 5 יש

לחתוך מזון לקוביות קטנות או לרצועות ארוכות(לאורך). גזר וכל פרי או ירק קשה אחר ² לחתוך לחתיכות קטנות או לרסק/לבשל עד שיהיו רכים, כדי שהילד יוכל ללעוס ללא קושי. ענבים: יש לחצות לשניים ולאורך.

זיכרו

כשהוא מאכיל את עצמו, היו נוכחים לידו, דברו אליו בשקט ובצורה מעודדת, ואל תפריעו לו כשאינו מצליח.

תנו לו להחליט באיזו מהירות לאכול, כמה לאכול ומה מהמאכלים לאכול.

ההורים מהווים דוגמא אישית ולכן יש חשיבות גדולה לקיים ארוחות משפחתיות.

אין חובה לסיים מהצלחת.

רצוי לאכול במקום קבוע - מטבח, פינת אוכל.

האכילה עצמה היא חוויה, לכן אין צורך בהסחות דעת של טלוויזיה, משחק וכד'.

תפקיד ההורה לתת מסגרת לארוחה ² זמן ומקום ולהציע מגוון, והילד יחליט ממה הוא אוכל וכמה.

הרבה ברזל

משרד הבריאות ממליץ להרבות במזונות העשירים בברזל, כגון עוף, הודו, בשר בקר וקטניות מבושלות. אפשר להוסיף מקור של ויטמין C, כמו מיץ פרי, שיסייע לספיגת הברזל ממקור צמחי.