



מאמר

להרגיל את הילדים לפירות: כך תעשו זאת נכון

פירות בעולם התזונה של הילדים: מתי אפשר להתחיל? מה התפקיד של ההורים? וכמובן 🤔 מה עם הפירות היבשים?

פירותינו צבעוניים, טעימים ובריאים לכן כדאי ומומלץ לשלבם בתפריט החל מגיל המעבר למזון מוצק כמומלץ ע"י משרד הבריאות ובכך להנחיל הרגלים בריאים, כי הרגלים שמתחילים בינקות מלווים את ילדכם להמשך החיים.

טיפים שיעזרו לכם ההורים לגרום לילדים קטנים לאכול פירות:

- חשוב להציע להם מגוון רחב של אפשרויות, במגוון צבעים וצורות
- זכרו שאתם משמשים מודל לחיקוי ולכן אכלו בעצמכם פירות ליד הילדים.
- תופתעו לגלות שצלחת צבעונית עם פירות חתוכים שמונחת על שולחן האוכל המשפחתי מחוסלת על ידי הקטנטנים מבלי שתרגישו ? רק בגלל איך שהיא נראית.
- שתפו את הילדים (בגיל הרלבנטי) בהכנה, חיתוך, צרו "צלחות מחייכות" באמצעות סוגים שונים של פירות
- גונו - הכינו סלט פירות, צרו קרטיבים טעימים מפירות עוד...

צאו לגינה עם מחיות פרי לתינוקות או עם חתיכות פרי כמזון אצבעות (כדוגמת חתיכות של בננה, אגס או תפוח מקולפים). זה מאפשר תרגול של אכילה עצמאית, התורמת להתפתחות.

כמה אזהרות: חשוב להדגיש, בשל הסיכון לחנק אין לתת פירות יבשים כמו צימוקים, תאנים, משמשים, תמרים ואגוזים למיניהם ויש לחצות פירות עגולים כגון ענבים עד גיל 5. החשש בפירות יבשים הוא מרקמם הדביק והקושי ללעוס אותם בגיל בו עדיין קיימת חוסר בשלות של דרכי הנשימה ויכולת הלעיסה ורפלקס השיעול - אינם מפותחים דיו בכדי להוציא מזון שחדר לדרכי הנשימה.