



מאמר

השפעת הארוחה המשפחתית על התפתחות התינוק

איך ארוחות משפחתיות משפיעות על התפתחות התינוק? למה חשוב לשבת לאכול עם התינוק כבר מגיל רך מאוד, ואיזו השפעה יכולה להיות להרגל לאכול ביחד על התפתחותו של התינוק שלכם? ספוילר- רק דברים טובים!

התינוק שלכם גדל ועכשיו כשהוא כבר למעלה מגיל 2 שנה הוא ניזון גם ממזון מוצק מעבר להנקה או לבקבוק. הורים רבים מקדישים זמן מיוחד בנפרד להאכלת התינוק או הפעוט, ומפרידים בין הארוחות שלהם לשל הקטנטנים. מצד אחד אפשר להבין את הצורך לקדם את סדר היום ולהקדיש את מלוא תשומת הלב לפעוט בשעתה ההאכלה, אולם חשוב לדעת שלאכילה משותפת יש השפעה משמעותית על התפתחות התינוק.

כדי לבצע זאת בפועל תדרשו לשינויים בסדר היום ולהתאמות ללוח הזמנים הנוח לחולייה הקטנטנה ביותר בשרשרת המשפחתית, אבל כדי שתבינו עד כמה זה כדאי ריכזנו לכם 5 סיבות ממש טובות לקיים ארוחה משפחתית באופן קבוע (לפחות את אחת מארוחות היום).

1. **הקניית הרגלי תזונה נכונים לילדים.** הרגלים לא נרכשים רק ע"י הנחיה או הסברה אלא בעיקר דרך חיקוי וצפייה במודל (וכן אתם זה המודל). כאשר התינוק או הפעוט יושב לצידכם בשולחן הוא לומד כיצד נהוג לאכול, רואה אתכם מגוונים במנות שאתם בוחרים, נחשף לאפשרות לטעום דברים חדשים וגם להביע את דעתו וטעמו לגביהם. ההתנהגויות הקשורות לאכילה ומזון, הנרכשות בתא המשפחתי, בעתיד מלוות את הילד גם אל חיי כבוגר. הרגלי אכילה טובים שנרכשו בילדות ימשיכו ללוות אותנו גם בבגרות ובהמשך החיים.

הצעות לדוגמא אישית בכל הקשור להרגלי אכילה נכונים: אכילה של פירות בין הארוחות, הקפדה על ארוחה משפחתית אחת ביום המשלבת מזונות בריאים, אכילה עם הילדים של מגוון מזונות, אכילה ליד השולחן ולא תוך כדי עיסוקים אחרים, התנתקות מהסמרטפונים בשעת הארוחה וכד'.

2. **רכישת מיומנויות חברתיות והתפתחות השפה** - בעת ישיבה משפחתית סביב השולחן התינוק נחשף לשיחות בין המבוגרים והילדים הבוגרים יותר (אם ישנם כאלה בבית), ולזמן איכות משפחתי. בראשית הדרך זוהי הזדמנות מצוינת עבורו להרחיב את אוצר המילים ושטף השפה, ובהמשך הוא ילמד גם לתקשר, לשתף, לחלוק ולקחת חלק בשיח רב משתתפים ולמצוא את מקומו.

3. **שיפור השגים** - מחקרים מראים כי קיים קשר בין ארוחות משפחתיות והגברת המוטיבציה ותחושת השייכות, העלאת ההישגים בלימודים, שיפור יכולת הקריאה, הפחתת דיכאון, הפרעת אכילה והשתלבות טובה יותר בחברה, ועל כן מוטב לתרגל הרגל זה מגיל ינקות.

4. **זכרונות ילדות מתוקים** - מחקר גדול שנערך בשנים האחרונות העלה כי חלק ניכר מהזכרונות שלנו קשורים לחוש הריח, ולכן אוכל של בית נצרב עמוק בזיכרון הילדות שלנו ומהווה חלק נכבד מן הזכרונות הרחוקים ביותר שלנו. בנוסף, מחקר חשוב אחר מראה שעיקר הזכרונות של ילדים מהוריהם קשורים לזמן שבו ההורים היו איתם ופנויים עבורם. ארוחה משפחתית היא זמן משפחה נטו 2 ללא עבודה, ללא טלפונים ומחשבים 2

בדיוק החומר שממנו עשויים זיכרונות. כאשר התינוק שותף לארוחות משפחתיות אנחנו מייצרים עבורו זיכרונות ראשוניים חיוביים המחזקים את הבטחון העצמי ותחושת השייכות.

5. **חיזוק תחושת המסוגלות** - נמצא שככל שילדים זוכים ליותר חופש סביב נושא האוכל, כך הם גם חשים בטוחים יותר בעצמם וביכולתם לבחור בבגרותם. חשוב לשתף את הילדים בהכנת האוכל כהזדמנות פז להתנסויות (מחקרים מראים כי ילדים השותפים להכנת האוכל פתוחים יותר להתנסות בטעמים חדשים) ולחוויות התורמות להתפתחות רגשית חברתית וקוגניטיבית. הפעוט יחוש גאה מאוד כאשר תספרו בשולחן שהוא עזר בהכנת הסלט. זו גם הזדמנות ללמד אחריות ועזרה בבית- כבר בגיל שנתיים יכול הפעוט לעזור בעריכת השולחן וליהנות מתחושת שותפות במטלות 'של הגדולים' והערכה מצידם.

שיהיה בתיאבון ולבריאות.