



מאמר

גיל שנתיים: תזונה בריאה וגם טעימה? זה אפשרי

בגיל הזה הפעוט כבר מתחיל לגבש טעם משלו, וזה משמח אבל גם מאתגר. כאמא את רוצה לפנק אותו בטעמים אהובים, ובמקביל חשובה לך גם התזונה שלו. איך עושים את זה?

כיום יודעים שלתזונה יש השפעה מכרעת לא רק על הגדילה וההתפתחות של הילד אלא גם על בריאותו בהמשך החיים. בגיל הזה הוא עדיין הבייבי שלך, אבל כבר לא תינוק; הוא מתחיל לגבש טעם משלו, נחשף למזונות בגן ואצל חברים ובני משפחה ולעיתים מגלה העדפות למזונות מסוימים שלא בהכרח עולים בקנה אחד עם ההעדפות שלך, ואת כבר יודעת שלא תמיד מה שהוא אוהב זה מה שבריא ונכון עבורו.

גיל שנתיים מציב בפניך אתגר מעניין בהורות: להקפיד על תזונה נכונה עבור הפעוט, כאשר היכולת שלך לעקוב אחרי התפריט היומי שלו הולכת ומצטמצמת, בין השאר משום שבגיל הזה הפעוט לרוב נמצא במסגרת שבה הוא אוכל לפחות שתי ארוחות ביום. כמו כן, הוא מפסיק בדרך כלל לצרוך את התמ"ל - תחליף החלב, שהיווה סוג של רשת בטחון תזונתית עבורו. בשל כך מתחדד הצורך לוודא שהפעוט ימשיך לקבל את כל הוויטמינים והמינרלים שהוא צריך. אז איך עושים את זה?

הרגלי אכילה נכונים כבר מגיל צעיר

"חשוב להקפיד על המשך הקניית הרגלי אכילה נכונים, מכיוון שהרגלי אכילה טובים שנרכשו בילדות, ממשיכים ללוות אותנו גם בבגרות. אחת הדרכים לעשות זאת היא באמצעות ארוחות משפחתיות יומיומיות שבהן כל בני המשפחה חולקים חוויות ונהנים ממאכלים מזינים ואהובים". למשפחה יש השפעה רבה על כל מה שקשור לעיצוב הרגלי האכילה שלנו, והכוונה היא לא רק לאוכל עצמו אלא גם לכל מה שמסביב: השיחות המשפחתיות סביב השולחן תורמות להגדלת אוצר המילים, לרכישת השפה ורכישת מיומנויות חברתיות אצל הקטנטנים. מחקרים מראים כי הן גם תורמות להגברת מוטיבציה, להעלאת רמת ההישגים בלימודים ולהשתלבות טובה יותר בחברה. כהורים, אנו מהווים מודל לחיקוי עבור ילדינו, ותפקידנו הוא להרגיל אותם לתפריט מגוון ומזין. לכן הקפידו שהילד יאכל מגוון מזונות מתפריט המשפחה הכולל: בשר, עוף, דגים וביצים כמקור לחלבון איכותי, דגנים (רצוי מלאים) וקטניות המספקות פחמימות וסיבים תזונתיים, פירות וירקות בחמישה צבעים התורמים ויטמינים, מינרלים וסיבים ומוצרי חלב המספקים חלבון, ויטמינים וסידן החיוני להתפתחות עצמות. האיגוד הישראלי לרפואת ילדים ממליץ על צריכה יומית של לפחות שניים-שלושה מוצרי חלב בגילאי שנתיים עד שמונה. כמות זו אמורה לספק לילדים חלבון איכותי, ויטמינים וסידן הנחוץ לבניית העצם.