



מאמר

## מתכונים לקטנטנים

תקופת המעבר והתבססות תפריט המוצקים אצל המתוקים שלנו יכולה להיות חוויה מהנה, מגוונת, צבעונית ושמחה. אספנו עבורכם מגוון מתכונים שיכולים לתרום לחגיגה.

# לביבות גבינה עם מחית פרי או ירק

מצרכים:

1 ביצה

3 כפות קמח תופח

3 כפות גבינה/שמנת חמוצה

2 כפות מחית בננה תפוח (או טעם אחר לבחירתכם)

מעט שמן קנולה לטיגון

אופן ההכנה:

מערבבים את כל החומרים עד לקבלת בלילה אחידה. מחממים מחבת ומטגנים. ניתן להגיש לצד ירקות חתוכים.

## מרק אפונה

מצרכים:

2 כוסות אפונה

1 גזר

1 תפו"א

1 בצל קצוץ

פטרוזיליה

תבלינים

אופן הכנה:

מקלפים וחותכים את הגזר ותפו"א לקוביות. מטגנים בצל קצוץ ומוסיפים את הירקות. מערבבים 2-3 דקות. מוסיפים מים לגובה שיכסה את הירקות. מביאים לרתיחה. מבשלים על אש קטנה עוד כחצי שעה. מתבלים לפי הצורך. טוחנים את הירקות לקבלת מרקם סמיך.



## פאי רועים וסלט סלק

מצרכים:

לפאי:

1/2 ק"ג בשר טחון

4 תפו"א

בצל

תבלינים

פפריקה מתוקה

לסלט סלק:

3 סלק

שמן זית

שום

כמון

אופן הכנה:

לפאי: מבשלים את התפו"א עד שיתרככו ויוצרים פירה. במקביל מכינים את הבשר - מטגנים בצל ומוסיפים את הבשר עד שמתבשל לחלוטין ומשנה צבע. מתבלים לפי הטעם. בתבנית יוצרים שכבות. מהדקים שכבה של פירה (ניתן להיעזר עם מעט שמן על הידיים), מעליה מהדקים שכבת בשר ולבסוף שכבה נוספת של פירה תפו"א. מכניסים לתנור שחומם ל 180 מעלות לחצי שעה.

לסלט הסלק: מבשלים את הסלק עד התרככות. מגרדים על פומפיה גסה או חותכים

לקוביות קטנות. מתבלים בשום קצוץ, שמן זית ומעט כמון.

## פנקייק תפוחי עץ

מצרכים:

1 כוס קמח תופח

1/2 צנצנת מחית תפוח עץ מטרנה

1 כוס חלב

2 ביצים

אופן הכנה:

מערבבים את החומרים היטב עד לקבלת בלילה אחידה. מחממים מחבת טפלון ומשמנים קלות במעט שמן. בעזרת מצקת יוצקים מהבלילה למחבת החמה, הופכים לאחר כדקה עד שתיים עד לקבלת פנקייקים זהובים.



## לביבות תפוז"א אפויotes

מצרכים:

תפוז"א

בצל

עשבי תיבול

שום

קמח

2 ביצים

מחית תפוח עץ

יוגורט/שמנת חמוצה

אופן הכנה:

הכינו עיסה מ- פירה מ-3 תפוחי אדמה, בצל קצוץ מטוגן, עשבי תיבול, שום קצוץ, 3 כפות קמח, 2 ביצים וניתן להוסיף גם 3 כפות מחית תפוחי עץ. צרו לביבות בגודל נוח לאחיזה ואפו בתנור. ניתן להגיש לצד שמנת חמוצה/ גביע יוגורט.

## מאפינס תפוח

מצרכים ל - 6 מאפינס:

2 ביצים

1/3 כוס (80 מ"ל) שמן קנולה

1 צנצנת מחית תפוח (ניתן להשתמש בכל טעם אחר)

1 בננה קלופה ומרוסקת (לא חובה)

1 1/2 כוסות (210 גרם) קמח תופח

אופן ההכנה:

מחממים תנור ל- 180°C ומשמנים תבנית שקעים. טורפים ביצים בקערה, מוסיפים שמן קנולה ומחית ומערבבים (אפשר גם להוסיף את הבננה אם רוצים). הוסיפו את הקמח וערבבו עד לקבלת תערובת אחידה. יוצקים לתבנית עד 3/4 מגובה השקעים. אופים כ- 20 דקות עד להזהבה והתייצבות.

## זכרו

- למדו לזהות את סימני התינוק לרעב/שובע ולכבדם!
- זכרו שהקיבולת של קיבת התינוק קטנה מאד, לכן תנו לו לאכול כפי יכולתו וזכרו שתינוקות בריאים מווסתים את כמויות המזון הדרושות להם.
- אפשרו לתינוק זמן להכרות ולהסתגלות למזון החדש - לראות, להריח, לטעום ולמשש - לחוות את הרגע!
- אל תמהרו להחליט שהתינוק לא אוהב מזון כזה או אחר על סמך ניסיונות מועטים. הגשה חוזרת של מזונות חדשים מסייעת בקבלתם.
- תפקיד ההורים להציע מגוון מזונות טעימים ומזינים אך רק התינוק קובע מה וכמה הוא רוצה לאכול.
- הפכו את האכילה לחוויה חיובית שתאפשר וגם תעודד את התינוק להתנסות בטעמים ובמרקמים חדשים.

## **גיוון היא מילת המפתח!**

גיוון הוא המפתח לתזונה נבונה. ודאו שאתם חושפים את ילדכם למזונות שונים ובמרקמים שונים כבר משלב מוקדם ובכך תגבירו את הסיכוי שהם יאהבו מגוון גדול יותר של מאכלים.

## **אפשרו אכילה עצמאית בהתאם למוכנות התינוק**

אכילה עצמאית היא שלב חשוב בדרך לעצמאות התינוק. גם אם רוב האוכל הגיע לרצפה או לשיער, תנו חיזוקים חיוביים על התנהגות חיובית ונסו להתעלם או להגיב במתינות להתנהגויות שליליות על מנת שלא לחזקן. זכרו שהפעוט אינו זורק בכוונה על הרצפה וזהו דרכו לרכוש מיומנויות אכילה עצמאית.