



מאמר

פירות - המאכל המועדף על תינוקות!

הרגלי האכילה שלנו נקבעים כבר מגיל אפס ומתעצמים בגיל חצי שנה, כשאנחנו מתחילים לטעום את המזונות המוצקים הראשונים. לכן, חשוב שנקפיד להקנות הרגלי תזונה נכונים גם לקטנטנים שלנו ועדיף לעשות זאת מהשלב המוקדם ביותר.

על פירות, הרגלים ותינוקות

לפי משרד הבריאות, רצוי לשלב פירות בתפריט היומי כבר מגיל חצי שנה, בתנאי שהתינוק מראה סימני מוכנות ¹ יושב, מחזיק את הראש והצוואר, מושיט את ידיו אל מזון שמוגש לו, רוכן כלפיו ומתעניין באוכל של ההורים. שילוב פירות בתפריט היומי של התינוק בצורה נכונה ישפיע על האהבה שלו לפירות בעתיד.

אז איך מרגילים את התינוק לטעם של פירות בצורה נכונה?

1. אל תתנו לטעם האישי שלכם להשפיע.
רצוי להעניק לתינוק מגוון רחב של צבעים, צורות וטעמים. גם אם יש פרי שאתם לא כל כך אוהבים, אל תמנעו אותו מהתינוק שלכם. אולי דווקא זה יהיה הפרי המועדף עליו.
2. כמו כל דבר בחינוך ילדים, גם אכילת פירות מתחילה בדוגמה אישית.
אז בבקשה, קחו איתכם פרי ותאכלו בעצמכם ליד ילדכם.
3. לא צריך להיות שף כדי "לצלחת" יפה פירות.
כמעט כל צלחת פירות צבעונית מעוררת תיאבון ומזמינה נשנוש, אז אל תתפלאו אם תניחו צלחת פירות חתוכים על השולחן והקטנטנים פשוט ירוקנו אותה בלי שתשימו לב.
4. תנו להם להתלכלך
קחו את התינוקי לגינה, תנו לו מחית גרבר עם כפית או פרי חתוך (כמו בננה, תפוח או אגס מקולפים) במידה והוא כבר גדול יותר תעודדו אותו לאכול עצמאית, להתלכלך וליהנות מזה. כך תוכלו להרוויח כפול ² גם תיצרו לתינוק חוויה טובה הקשורה בפירות וגם תסייעו רבות להתפתחות שלו.



אזהרות בכל הקשור למתן פירות לפעוטות:

עד גיל 5 דרכי הנשימה, יכולות הלעיסה ורפלקס השיעול לא תמיד בשלים דיים כדי לחלץ מזון מדרכי הנשימה ולכן, עקב סכנת חנק חשוב שתשימו לב שאתם:

- תמיד חותכים פירות עגולים כמו ענבים
- בפירות הקפידו תמיד על צורת חיתוך לאורך בלבד
- לא נותנים פירות יבשים כמו תאנים, משמשים, תמרים, צימוקים ואגוזים אלא אם הם טחונים

מחיות מטרנה - טעים ואיכותי!

כפי שכבר אמרנו, ככל שנעודד את ילדנו לאכול פירות בגיל מוקדם יותר, כך הסיכוי שהם יאהבו פירות בעתיד יגדל. כדי ליצור התנסות חיובית חשוב להציע פירות רק בזמן המתאים, לתת דוגמא אישית עם אכילה של פירות בעצמינו וכמובן לשלב אותם באופן חכם ומגוון בתפריט היומי בהגשה מעוררת תאבון או בגינה ליצירת חוויה טובה ומהנה סביב הפירות.

כמובן שחלק מהחוויה הטובה הוא הטעמים עצמם.
מטרנה מבטיחה מוצרים איכותיים ומציעה מגוון מחיות העשויות מפירות שנבחרו במיוחד

לתינוקות: ללא חומרים משמרים וללא חומרי טעם וריח. הכי קל ונוח. מוצרי מטרנה
מציעים מגוון רחב של פירות וירקות כבר מהטעימות הראשונות.