



מאמר

מגילת העצמאות של תזונת ילדים ותינוקות

כל הורה רוצה ילד עצמאי מלא ביטחון עצמי, שמחה ותחושת סיפוק.
אבל מה עושים כשהדרך לשם לא תמיד קלה ואיך כל זה קשור גם
לאוכל?

מה לא נעשה כדי להקנות לילדים שלנו את הכלים הנכונים, שיעזרו להם לגדול להיות עצמאיים ומלאי ביטחון עצמי וכמובן כדי שיצליחו. אבל איך זה קשור עכשיו לארוחה שהכנתם, שנמצאת כמעט כולה על הרצפה, האוזניים והשיער של התינוק שלכם?

אוכל כדרך ראשונית להבעת רגשות ורצונות

אוכל הוא מרכיב עיקרי בחיים שלנו ולכן יש לו גם השפעה רבה על כל מהלך חיינו. אמנם עצמאות לא נולדת בזכות הצלחה בתחום אחד של החיים ובטח לא בתחום האוכל, אבל זמן הארוחה הוא זמן מצוין ללימוד. גם כשמדובר בלימוד על העצמאות של התינוקות שלנו. דרך האוכל התינוק יכול לבטא את עצמו, מה הוא אוהב, כמה הוא רוצה. יש לו שליטה.

בדיוק בשביל זה חשוב להכיר את תפקיד ההורה והילד בשלב זה: תפקיד ההורה הוא לקבוע מה אוכלים, איפה אוכלים ומתי, להעניק הרגלי תזונה נכונים ולהוות מודל לחיקוי. הילדים תפקידם הוא לבחור מה הם רוצים לאכול, מתוך המבחר שהצענו להם וגם לאכול כמה שהם רוצים. לתינוקות יש מנגנון וויסות של רעב ושובע כבר מלידה והם קשובים לצרכים האמיתיים של הגוף, לכן חשוב שגם אנחנו נהיה קשובים אליהם.



מגילת העצמאות של התזונה

לכל משפחה חשוב שיהיו הרגלי התנהגות קבועים. כאלה שיהוו בסיס איתן לעיצוב וחינוך

הילדים ויעזרו להורים לגדל משפחה בריאה, עצמאית ושמחה. וזה לא שונה גם כשמדובר בהרגלי התזונה. הרגלי התזונה המומלצים לאימוץ גם בבית שלכם:

1. מסגרת

המסגרת חשובה לילדים. מאוד. היא מקנה ביטחון ומשרה רוגע בייחוד על תינוקות וילדים קטנים. אז כדי להפוך את הארוחה המשפחתית לאירוע חיובי, חשוב קודם למסגר אותה ² לקבוע סדר יום קבוע ופינת אכילה קבועה שבהם תתבצע רק הארוחה ללא שום פעילות אחרת.

2. הקשבה לסימנים שהתינוק נותן לנו

התינוק אמנם לא יודע לדבר, אך אם הוא כבר בשלב המעבר למזונות מוצקים סביר להניח שהוא בהחלט יודע להביע את עצמו. ואתם צריכים להקשיב לו. לדעת מתי הוא לא מעוניין להמשיך לאכול, ולכבד את זה.

3. דוגמה אישית לילדים ולתינוקות שלכם

הדרך היעילה והטובה ביותר לחנך ילדים היא להוות להם דוגמה אישית. אם תאכלו פירות וירקות מכל הצבעים ותגונו באוכל שלכם, אין שום סיבה שילדיכם לא יתנהגו כמוכם. הם פשוט ילמדו לקבל זאת כמובן מאליו.

4. פתחו את יכולת הבחירה של תינוקכם באמצעות האוכל

תנו לתינוק את התחושה שהוא בוחר. עם דגש על המילה תחושה. מה הכוונה? במקום לשאול שאלות פתוחות כמו "מה בא לך?" הציעו לו בחירה בין 2 אפשרויות שמוסכמות עליכם, או מקסימום 3. כך גם תעודדו את תחושת העצמאות שלו וגם תציבו לו מסגרת ברורה.

5. עצמאות באוכל

תנו לילדים להתנסות באכילה עצמאית. נכון, זה לא תמיד יהיה קל ואוכל יעוף על הרצפה. אבל כל עוד תתנו חיזוקים חיוביים על התנהגות רצויה כמו התנסות עם מגוון טעמים, אכילה עצמאית, ותתעלמו או תגיבו במתינות לתגובות פחות רצויות, המצב רק ילך וישתפר.

6. שיתוף לאורך כל חווית הארוחה

שתפו את הילדים בהכנת האוכל ובעריכת השולחן ובכך לא רק שתעניקו להם תחושת שייכות וביטחון, תופתעו לגלות שהם גם יהיו פתוחים יותר לטעמים חדשים והתנסויות.

אז בפעם הבאה שהאוכל של הקטנטנים יגיע לרצפה (או למצח, או לצוואר....), אולי יעזור לזכור שמדובר בחלק מתהליך חשוב של לימוד ושל הבעת רצונות ורגשות. כל עוד התהליך הזה מתבצע בתוך מסגרת ברורה של שעות ארוחה מוגדרות, תוך קשב לצרכים של הפעוט ועידוד אכילה עצמאית ² הארוחה תהפוך לכלי נוסף בדרך לפיתוח עצמאות וביטוי עצמי.

שיהיה בתאבון!