



מאמר

גיל 9 חודשים כאבן דרך נוספת בהתפתחות

בגיל זה קיימת התקדמות בהתפתחות מוטורית, תחושתית וקוגניטיבית. התינוק אט אט משכלל מיומנויות, מתפתחת אחיזת הצבת ואתה הבשלות להתנסות באכילה עצמאית.

לקראת גיל 9 חודשים צפוי שסדר היום יכלול:

- **2 ארוחות מוצקים** לרוב כבר מבוססות, כחלופה להנקה/בקבוק.
- **סדר היום** מתקבע וכולל ארוחת פירות (ניתן לשלב גם רכיב שומני בריא כמו: טחינה גולמית/אבוקדו/ממרח שקדים טבעי וכד') שיכולה להתקיים לאחר ההתעוררות משנת הבוקר וארוחת צהריים עשירה בברזל שמכילה ירקות בשילוב פחמימה וחלבון כדוגמת עוף, הודו וקטניות לפני שנת הצהריים המשמעותית לו שכך התינוק יגיע אליה שבע ונינוח.
- ניתן להוסיף ולשלב **ארוחת מוצקים שלישית**

חשוב לציין כי ביסוס הארוחות יעשה בהדרגתיות ובהתאם לשיתוף הפעולה מהתינוק וטבעי שישתנה בהתאם לקצב האישי של כל אחד ואחת!

אז מה נותנים בארוחת הערב כדי לספק ארוחה מזינה, מגוונת?

חשוב שתהיה ארוחה עשירה תזונתית ותכלול שילוב של כל אבות המזון: פחמימה מורכבת, חלבון, שומן בריא יחד עם ירקות שתורמים לחגיגה צבעונית בצלחת ולמגוון התזונתי, מה שיכול להשפיע לטובה על איכות השינה של התינוק ואף להפסיק בהדרגה את ארוחת הלילה מהנקה/בקבוק.

ירקות

ב- 5 צבעים

חי/מאודה/מבושל/אפוי בהתאם ליכולות הלעיסה והבליעה של התינוק
חתוך בצורות מעניינות ומזמינות ומותאמות ליכולת האחיזה של התינוק

חשוב לחתוך את הירקות והפירות לאורך, על מנת להמנע מחנק.

פחמימות

העדיפו פחמימה מורכבת: לחם/לחמניה/ לביבה/פשטידה/פסטה/תפוח אדמה/צנים/תוספת של דייסה

שומנים

טחינה /אבוקדו/חומוס/חמאת בוטנים טבעית/שמן זית

חלבונים

גבינה לבנה/קוטג'/יוגורט/לבן/אשל/דג/קטניות/ביצה

דוגמאות לירקות ב-5 צבעים:



רעיונות לארוחת ערב:

1. פרוסת לחם עם גבינה/לבאנה/קוטג', ירקות (מסוג אחד או שניים) עם שמן זית וחביתה/מקושקשת
2. שקשוקה הכוללת ביצה מבושלת היטב ברוטב עגבניות יחד עם לחם/לחמניה/צנים

עם ממרח חומוס, מלפפון/פלפל חתוך בצד

3. פסטה ברוטב עגבניות או פסטה עם רוטב פסטו (אפונה ובזיליקום עם שמן זית)
וגבינה מגורדת מעל

4. אבוקדו מעוך עם ביצה קשה ועגבניה, לחם עם ממרח: גבינה/חומוס/טחינה/לבאנה

5. לביבות ירק/קטניות או שילוב ביניהם אפיות יחד עם ירקות לצד אבוקדו, יוגורט
טחינה.

6. אפויים בתנור: תפו"א, בטטה, קולורבי, חציל, קישוא, כרובית יחד עם טחינה, ביצה
קשה

טיפים חשובים:

- הקפידו לחתוך בהתאם ליכולות הלעיסה והבליעה של התינוק. למשל ירקות חיים כמו: עגבניה, פלפלים ומלפפון כקוביות או רצועות.
- בשלו ירקות קשים והציעו אותם כמזון אצבעות למשל: בטטה, כרובית, דלעת, קולורבי, ברוקולי וכד'
- הציעו מים בטמפרטורה נעימה לשתייה בארוחה וגם במשך היום בין הארוחות (כמובן מים שהורתחו מראש, לתינוקות לפני גיל שנה)
- זכרו שהכמות בארוחה והמזונות שהתינוק בוחר לאכול הם באחריות התינוק בלבד.
- כבדו את רצונו להמשיך לאכול (ואת רצונו לסיים) כדי שחוויית הארוחה תהיה חיובית, נעימה, טובה ואפשרו ארוחה ללא הסחות דעת ורצוי ליד שולחן האוכל ובכסא האוכל של התינוק.
- תזמנו ארוחת ערב סביב השעה 18:00 כדי לאפשר מספיק זמן לאחריה לטקס השינה לקראת הובלה להשכבה לשינה בין השעות 19:00-20:00.
- הקפידו על שגרת ארוחות משפחתיות סביב השולחן בשעה קבועה ובהרכב כמה שיותר מלא. כשהתינוק יראה אתכם נהנים מהאוכל, הדבר יעודד אותו לאכול גם כן ונהווה עבורו דוגמה אישית וחיובית, יחד עם זמן משפחתי כייפי ומהנה.



לסיכום, האמרה 'ישן כמו תינוק' בהחלט אפשרית ☑ כאשר התינוק אוכל ארוחות מזינות ומשביעות לאורך שעות היום בתזמונים די קבועים, בעל מיומנויות של כניסה לשינה באופן עצמאי וללא תלות בידים או בהנקה/בקבוק (=מיומנות נרכשת) כדי שיידע לעבור בין שלבי השינה השונים ולא בהכרח יצטרך השלמה קלורית לאורך הלילה, מה שיאפשר שינה נינוחה וכזו אשר "מטעינה מצברים" הכי קרוב אלייך...

כתבו: שרון לפיד, דיאטנית קלינית (מומחית לתזונת תינוקות ופעוטות) ודינה שמילוביץ, B.S. בביוכימיה ומדעי המזון ויועצת שינה.