



מאמר

מטפחים את אומנות האכילה

כיצד יודעים שהגיע הזמן הנכון לאכילה עצמאית? מדוע אכילה בידיים חשובה? ואילו מזונות מתאימים לתרגול אכילה עצמאית?

יכולות מוטוריות  יוצאים לדרך!

ההתפתחות המוטורית של תינוק הינה תהליך הדרגתי, מרגש וחשוב ובהחלט תורם

להתפתחות מיומנויות האכילה שלו.

לדוגמא, בזמן שהתינוק זוחל, הוא משתמש ביכולות המוטוריות שלו לא רק כדי לזוז ממקום למקום ² הוא לומד גם להפעיל את פיו ואת אצבעותיו הקטנטנות כדי לאכול. הוא מגלה כיצד:

- לשלוט באצבעות ולהרים את האוכל
- ליצור תיאום עין-יד ולקרר את היד אל הפה
- להעביר את המזון מהיד אל תוך הפה
- לנגוס נגיסות קטנות שיתאימו לגודל פיו
- להתחיל ללעוס בתנועה מעגלית תוך שהלשון זזה מצד לצד

מעלים הילוך ³ לעיסה ובליעה

כדי שתינוקך יוכל לאכול מגוון מזונות מוצקים, מתפתחות אצל התינוק הפעולות הבאות:

- הוא לומד להזיז את הלשון מצד לצד, ולא רק קדימה ואחורה
- הוא מניע את הלסת בקלות רבה יותר כשהוא אוכל
- יתכן שמתחילות לצמוח לו שיניים בקדמת הפה

המשמעות היא שתינוקך מסוגל לרסק וללעוס מגוון מזונות חדשים.

הכירי את הסימנים של הקטן שלך

בעוד את זו שמאכילה את תינוקך, הבחירה אם לאכול וכמה לאכול ⁴ תלויה בו. שימי לב לסימני הרעב והשובע שלו.



חכה רגע, מתוך ? אכילה בידיים

הידיים, כמו הפה, משמשות את תינוקך לגלות את העולם. בסביבות גיל שמונה חודשים, יתכן שתינוקך יתחיל להתנסות ולהאכיל את עצמו בעזרת כפות הידיים והאצבעות. מדובר בעסק מלכלך, אך זה לא נורא. תינוקך לומד תוך כדי תנועה ובכך מקבל תחושת עצמאות. הוא אומנם רחוק מלהיות מקצוען, אך הרשי לו לחקור.

מה תינוקך אוכל בשלב זה

חשוב שלמזון של תינוקך יהיה מרקם רך כדי שיוכל לרסק וללעוס אותו. בכך הוא מפתח גם את השרירים המשמשים בדיבור. יתכן שהיכרות עם מרקמים שונים בשלב מוקדם תסייע בהעדפת מאכלים אלו בעתיד, לכן נסי להאכיל אותו מזון בעל מרקם סמיך המתאים לתינוקות, עם חתיכות קטנות של ירקות מבושלים ורכים. כך תכניי אותו למאכלים המעניינים שיגיעו בהמשך. הדבר יסייע לתינוקך ללמוד כיצד להכניס אוכל לפה וללעוס ואיך להניע את שפתיו על גבי הכפית.

בחירת מאכלים לתרגול אכילה עצמאית

מזון אצבעות הוא כלי מצוין ללמד את הקטנטן לאכול באופן עצמאי, וברגע שיקלוט את העניין, תוכלי להתחיל לנסות לשלב מרקמים נוספים.

נסי להוסיף בהדרגתיות חתיכות בגודל ביס מהמאכלים הבאים לתרגול אכילה עצמאית של התינוק:

- חתיכות פרי או ירק מבושלים ורכים
- שעועית וטופו מבושלים
- חתיכות לחם, צנים וקרקרים
- פסטה מבושלת היטב חתוכה לחתיכות
- אבוקדו מקולף וחתוך לחתיכות
- לביבות ירק או גבינה
- ביצה מקושקשת רכה
- תבשילים למיניהם
- בשר ודגים מבושלים, רכים וטחונים

טעימת מאכלים חדשים היא שלב מרגש עבור תינוקך. תני לו ליהנות מהדרך!
בתיאבון