



מאמר

אכילה עצמאית, מזון אצבעות ודוגמה אישית

לקראת גיל 9 חודשים התינוק יכול להתחיל לאכול לבד, בעידוד ההורים וכמובן תחת השגחה. שרון לפיד, דיאטנית קלינית ויועצת תזונה של מטרנה, על אכילה עצמאית, מזון אצבעות ומה שביניהם.

לקראת גיל 9 חודשים, צפויה להתפתח יכולת הנקראת "אחיזת פינצטה" ובמקביל משתכללות מיומנויות אכילה כך שהתינוק יוכל להחזיק אוכל לבד ולהאכיל את עצמו במה שנקרא מזון אצבעות

לאכול לבד זו פעולה מוטורית מורכבת המערבת את כל החושים כך שההתחלה עלולה להיות מאוד מלכלכת. האוכל לעיתים יכול להגיע גם לפנים, לשיער, בגדים ו...רצפה. תנו לו להתלכלך ועודדו אותו בהצלחתו. מזון אצבעות יכול להיות חתיכות של ירקות מבושלים, פירות בשלים או מאודים. עוף מבושל, או קציצות רכות. לביבות, חתיכות לחם עם ממרחים שונים. יש להקפיד על אכילה בהשגחת מבוגר ובכיסא אוכל עם תמיכה ובתנוחה זקופה. תפקיד ההורה הוא לקבוע מה אוכלים, איפה אוכלים ומתי, ולהוות מודל לחיקוי. תפקיד הילד הוא לבחור מה הוא רוצה לאכול, וגם כמה לאכול. במהלך הארוחה, התינוק צופה ולומד מהאנשים שסובבים אותו ונחשף לטעמים חדשים ולכן חשוב לקיים ארוחות משפחתיות באווירה חיובית זכרו - ארוחה משותפת תורמת רבות להתפתחות התינוק, למיומנויותיו החברתיות, לכישורי השפה שלו לבטחון העצמי שלו. וכמובן שהיא גם פשוט חוויה טעימה ומהנה לכל המשפחה. אז שיהיה בתאבון!