



מאמר

איך לבחור ולשלב מחיות בתפריט התינוק?

תהליך המעבר של תינוקד למזונות מוצקים, הינו רב חושי, חויתתי, מהנה וצבעוני. זהו הזמן הנכון להשתית הרגלי אכילה בריאים נכונים כבר מהכפית הראשונה תוך דיאלוג תמידי עם תינוקכם.

שימו לב לסימנים וכבדו אותם: למדו לזהות מתי תינוקכם רעב, מתי שבע, מתי רוצה להמשיך לטעום או עייף מדי אם זיהיתם סימנים כאלו כדאי להמשיך את הטעימות בהזדמנות אחרת. הנושא הוא נושא רחב שמעסיק רבות אותנו ההורים ונוגע בהמון אספקטים כגון סימני מוכנות, כמויות, עיתוי נכון, קצב התקדמות ועוד ועוד...

אז איך אנחנו כהורים נבטיח שהתקופה הזו תהיה מגוונת, בטוחה ומסקרנת? שנעניק לילדינו מזון טעים ואיכותי?

חשוב לזכור - תהליך המעבר למזונות משלימים הינו הדרגתי ומטרתו התפתחותית ותזונתית. לרוב נתחיל במרקם מחיתי בו באיטיות ובהדרגה התינוק לומד להכיר ולטעום את המזון הנכנס לפיו, העברתו לחלק האחורי של הפה ובליעתו. למידה של שימוש בכפית, ריחות וטעמים חדשים. אט אט, כל אחד בקצב שלו, נחשף לטעמים נוספים ומזונות עד הגעה לתפריט משפחתי מלא. חשוב לייצר אווירה כיפית ולא לחוצה סביב אכילה והאכלה. שתפו את התינוק בארוחות המשפחתיות ^[1] למאורע יש משמעות אדירה ^[2] התינוק מרגיש חלק מהמשפחה, חולק עם בני הבית חוויות, לומד מכם אכילה נכונה ומגוונת, נחשף לשיחות, מאכלים וטעמים - אל תוותרו על זה! אכלו פירות בין הארוחות, הקפידו על ארוחה משותפת אחת ליום הכוללת מזון בריא, גוון בסוגי המאכלים, שבו סביב השולחן בארוחה וכמובן היו מרוכזים אך ורק באכילה והימנעו מהפרעות חיצוניות (כמו שימוש בנייד).



איך ארוחת הירקות והפירות שלנו תתאים בדיוק לתינוק שלנו?

• מרקם

מרקם חלק על מנת לאפשר בליעה קלה ובטוחה. עם שכלול מיומנויות הבליעה והתקדמות יכולת האכילה ניתן גם להתקדם במנעד המרקמים ☞ למזון מחיתי גס, מזון מעוך, מזון אצבעות וכך הלאה.

• ארוחה מזינה

שלב סוגים שונים של ירקות ופירות. עם התקבלות הטעמים ניתן להוסיף מרכיב חלבוני כמו עוף, הודו וקטניות וגם פחמימה ודגנים למיניהם. כך אט אט נוצרת לנו ארוחה מזינה הכוללת את כל אבות המזון.

• ללא תוספות של מלח או סוכר

רצוי להרגיל את תינוקכם לטעמים הטבעיים של המזונות ואין צורך להוסיף מלח או סוכר.

• ללא תוספות מיותרות

ללא חומרים משמרים, חומרי טעם וריח וצבעי מאכל.

• צבעוני ומגוון

כל פעם נסו שילובי ירקות ופירות מעניינים: תפוח-בננה, מנגו-גזר, אגס ותות ועוד ועוד... תנו מעוף ליצירתיות.



שילוב מחיות של מטרנה - זו ההזדמנות להכיר לקטנטנים שלכם את ההנאה מפירות וירקות טעימים, מזינים ומגוונים!

ניתן לשלב בתפריט התינוק מגיל 6 חודשים.

1. עשויות מפירות וירקות אשר גודלו בשדות ייעודיים למזון תינוקות
2. ארוחה טעימה, מזינה ונוחה להאכלה
3. מציעות פתרון זמין להאכלת התינוק הן בסביבה ביתית והן מחוצה לה
4. ללא תוספת חומרים משמרים, צבעי מאכל או חומרי טעם וריח
5. ארוחות בצנצנת או באריזת פאוץ' המאפשרת אכילה עצמאית מהנה כאשר התינוק בשל לאכילה עצמאית
6. תהליך ייצור קפדני תחת בקרה צמודה

חברת מטרנה מתמחה במזון לתינוקות ומשקיעה בכל פרט כדי לוודא שתינוקכם יקבל את הטוב ביותר: עם תהליכי איכות ובקרה קפדניים משלב הזריעה ועד לכפית. כל המוצרים של מטרנה עומדים בתקנים המחמירים ביותר של חברת נסטלה העולמית ופותחו במיוחד כדי להתאים לשלבים ההתפתחותיים השונים בהם התינוק נמצא.

לסיכום, עודדו את התינוק בהצלחתו ותנו לו לחוות את החוויה עם כל חושיו 🍴 ריח, טעם, ומגע ואל תנגבו במגבונים כל רגע 🍴

בתאבון!