



תזונה



לפתוח פה גדול!

בשעות הבוקר ולא לפני השינה. לפני גיל שישה חודשים לא חושפים לג' לוטן, ביצים, דגים ושומשום (טחינה); אלה עלולים להיות אלרגנים ולעורר תגובה גופנית אצל התינוק.

לבשל, לאדות, להקפיא? בהתחלה רצוי לאדות את הירק שבחרתם (ק"י שוא/ דלעת/ גזר/ כל ירק אחר) ואז לטחון אותו היטב למרקם חלק ללא גושים. בהמשך, אפשר יהיה לטחון בגסות, או למעוך במזלג כך שיתקבל מרקם גושי ולא חלק. גם את הפירות מומלץ לאדות. זה אמנם יפגע בערכם התזונתי אבל יקל על עיכולם ויאפשר מרקם חלק ונוח לטעימה.

מהי הבמזת שנחשבת לארוחה? מגיל שישה חודשים כמות המזון המורצק בארוחה עולה בהדרגה, עד לארוחה מלאה שהיא לפחות עשר כפיות. עד גיל שבעה חודשים התינוק יאכל כבר פעם או פעמיים ביום ארוחות מוצק מלאות, וימשיך לינוק או לצרוך תמ"ל ביתר הארוחות.

איך נדע שהוא שבע? כשתינוק מסית את ראשו או מסמן שאינו מעוניין יותר. סימן נוסף הוא כשהתינוק מצליח להישאר רגוע לאחר הארוחה, ללא צורך בהנקה או תמ"ל.

מה שותיב? לצד המזון המוצק נתחיל להציע לתינוק מים מורתחים ומקוררים לשתייה. רצוי להציע את המים בכוס מעבר, אך אפשר גם מבקבוק. מיצי פירות, בריאים וטעימים ככל שיהיו, עלולים לגרום לעששת ולהרגל של צריכת שתייה ממותקת.

יד ומתי נדע אם התינוק יכול ורוצה לעבור למוצקים, ואיך בריוק מתחילים? ביקשנו עצות מליך הרדרגני, דיאטנית מומחית בתזונת תינוקות ופעוטות של שירותי בריאות כללית ומעדי רסול, תזונאית קלינית לתינוקות ופעוטות.

מתי מתחילים? עזבו את לוח השנה ואת החישוב מתי בדיוק יום הולדת חצי שנה. התינוק צריך להיות בשל לאכילת מזון מוצק. כאשר תינוק מחזיק את ראשו יציב, יכול לשבת עם תמיכה, מכניס ידיו לפיו לעתים קרובות ומגלה סקרנות והתעניינות במזון שבני המשפחה אוכלים, אלה סימנים המעידים על בשלות פיזית והתעניינות באוכל. מה זה שלב הטעימות? תינוקות שמגלים סקרנות ועניין ומושיטים יד לעבר מזון יכולים להיחשף לטעמים החל מגיל ארבעה חודשים (אך לא לפני) ובכמויות מזעריות שלא עולות על כפית או שתיים. המטרה היא חשיפה לטעם ולא אכילת ארוחות מוצק שלמות, במקום הנקה או תמ"ל.

זה נכון שלא כדאי להתחיל עם פירות? תינוקות מעדיפים טעם מתוק, ולכן אפשר להתחיל עם פירות, אבל גם עם ירקות, עוף או הדר. עיכול של ירקות קל יותר מפירות, וטעמם נייטרלי, לכן זו בהחלט התחלה טובה. **מתי לשלב טעימה מסוג מזון חדש?** חשוב לחשוף את התינוק למזון חדש אחד בכל פעם, ולהתמיד בו שלושה ימים. כך, אם התינוק יפתח תגור בה אלרגית, נדע לזהות מהו הגורם. כדאי לחשוף את התינוק למזון חדש

המעבר למזון מוצק יכול להיות חגיגה לחושים והנאה גדולה לכם ולתינוק שלכם. אז למה זה מסובך כל כך? כך תעשו את זה לאט ובטוח, ובלי להגיד פעם אחת "אווירון!"

מאת שירי גלס

עוד כמה טיפים

(והכי חשוב: תעלימו עין מהלכלוך)

חננו דוגמה אישית: השתדלו לאכול יחד. כך תגבירו את תחושת הביטחון אצל התינוק ותעצימו את החוויה.

כשאוכלים אז אוכלים: הקפידו על אכילה לא מוסחת, לא מול טלוויזיה ולא עם הטלפון ביד.

נצלו את הזמן לתקשורת: שעת הארוחה היא הזדמנות בריאה וטובה ליצירת קשר, מגיל אפס. דברו אל התינוק, שתפו בחוויות מהביקור בגינה או מהטיול בפארק.

חי עצמאי של אחא? גם כשמדובר באוכל, פיתוח יכולות עצמאיות הוא שלב חשוב בתהליך התפתחותו של התינוק. כדאי לאפשר לו להחזיק את הבקבוק ואת הכפית וכמובן, לתת לו לגעת באוכל, כן, גם אם זה מלכלך.

מה עושים עם סרבנים? תינוק שמסרב לאכול, סוגר את פיו ומזיז את הראש יכול להיות לא רעב מספיק. הקפידו להציע את הארוחה כחצי שעה לפני השעה שבה המועד לארוחה הבאה (כך הוא יהיה רעב, אבל לא רעב מדי). אם הסירוב לאכול ממשיך, חכו כמה ימים ונסו שוב. אין להכריח תינוק לאכול מתוך מחשבה שהוא יתרגל או ילמד לא להיות ברדן. ההאכלה צריכה להיעשות בסבלנות וברוח טובה, ובלי לחץ מיותר שלכם או של הסביבה.

אפשר מתכוון?

רוצות להצטרף לקבוצת פייסבוק ובה מתכונים שמתאימים בדיוק בשיל הבייבי שלכן? ברור שרוצות. ומה לגבי טיפים ושיתופים של חוויות אכילה ראשונה? רוצות גם רוצות. ערי רסולי, דיאטנית שעובדת עם משפחות ומתמחה בתזונת ילדים ותינוקות, הקימה את "המתכונה", עמוד פייסבוק שתוך חודשיים הפך גם לאתר שהוא התנ"ך להורה הטותן. באתר יש מתכונים שניתן לחפש לפי סוג האוכל, צורת ההכנה ואפילו המרקם – טחון, גס, מעוך או אוכל אצבעות. matkonion.co.il

