



## תזונה עד גיל שנה



תכנית "אם לאם" מנוהלת במסגרת המרכז לחקר וקידום בריאות האישה אוניברסיטת בן-גוריון בנגב

טלפון: 08-6477562/3  
פקס: 08-6472877  
womcen@bgu.ac.il

כל מידע בעלון זה ניתן כשירות בלבד מטעם "אם לאם" ואינו מהווה המלצה רפואית או אחרת. אלה יעשו לאחר בדיקה על ידי אנשי מקצוע.  
**ערכה ומתנה:** מטי טלמון אחות מוסמכת, בעלת התמחות בבריאות הציבור ובהדרכה קלינית, מנהלת מזה שנים פורום באינטרנט העונה על שאלות בנושאי בריאות תינוקות.

ילדים לומדים לחבב מזונות מגוונים. כאשר מגישים אותם בארוחות משפחתיות בחברת סועדים שניתן לבטוח בהם, אז הם מעיזים יותר. הגישו מזון מגוון. ילדים מעדיפים לעיתים מזון אחד ואחר כך אחר. ברוב המקרים יאכלו מזון המתאים להם.

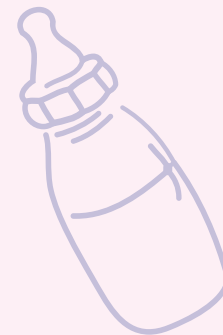
### טיפ: חדלו להאכיל כאשר התינוק מסמן שאכל מספיק.

הורים רבים שואלים: איך נדע אם הילד אוכל מספיק? אין ממה לחשוש, כי מחקרים מוכיחים שהתינוק והפעוט יודעים לווסת את צריכת המזון והקלווריות שלהם בצורה המתאימה להם ביותר.

### טיפ: אסור להאכיל ילדים בסל - קל ע"י ייצוב הבקבוק בעזרת כרית.

#### סיכום

- \* חשוב שהילד יקבל אוכל מתוך אהבה ורצון לנתינה. ילדים המקבלים האכלה עם מגע גוף, חילוף קולות, שיחה ומבט הדדי, גדילתם תקינה יותר.
- \* אם הילד גדל בקצב תקין והתפתחותו תקינה אין סיבה לדאגה. תינוקות ופעוטות יגדלו להיות ילדים בריאים עם הרגלי אכילה תקינים אם רק נאפשר להם.



#### תה

לא רצוי לתת תה לתינוקות. בשל גודלם הקטן של התינוקות וקצב גדילתם המהיר, הם פגיעים יותר ממבוגרים להשפעת המרכיבים המצויים בתה צמחים (השפעה פרמקולוגית). אין מידע לגבי הבטיחות בשימוש בתרכובות, תערובות וחליטות צמחים לתינוקות וילדים. כמו כן, תה מפריע לספיגת הברזל.

#### מיצי פירות וירקות

מיצי פירות וירקות טריים הם מקור לאנרגיה וויטמין C ומספקים גיוון לתזונת התינוק. צריכה מוגברת של מיצי פירות עלולה להפחית צריכת מזון אחרת חיונית ואף לגרום לעששת ושלשולים. מיצים אינם מהווים מקור לסיבים תזונתיים ועדיפה מנת פרי או ירק.

#### האכלת תינוקות - חלוקת האחריות

תינוקות בדרך כלל מגיבים בצורה חשדנית למזון חדש. אפשר בתחילה לערב מזון מוכר עם מזון בלתי מוכר. חשיפה חוזרת למזון מעודדת אכילה. ילדים מווסתים את כמויות המזון שלהם בזמן הארוחות ובתקופות הגדילה שלהם.

טיפ: ההורים הם האחראים על בחירת המזון המותאם לגיל התינוק או הילד, הצגתו ומתן הארוחות בזמן.

תינוקות ופעוטות הם האחראים לאכילה. הם יודעים מתי הם שבעים ולכן הם המחליטים על סיום הארוחה גם אם האוכל (או חלקו) נשאר בצלחת.

# תזונה עד גיל שנה

בינקות מדברים על האכלה ולא אכילה. זוהי פעולה המתרחשת בין ההורה לילד. מטרת ההאכלה אינה רק הזנה, אלא יש בה גם הרכב רגשי. בכל ארוחה, בין אם היא האכלה או אכילה עצמאית של הפעוט דאגו שהאווירה תהיה נעימה על יד השולחן כדי ליצור חוויה חיובית סביב האכילה והמזון.

המלצת משרד הבריאות היא להניק עד גיל שנה, שמתוכם הנקה בלעדית או תרכובת מזון לתינוקות (תמ"ל או פורמולה) בששת החודשים הראשונים.

לפי הנחיות משרד הבריאות נכון להיום, רק בגיל 6 חודשים יש להוסיף למזונו של התינוק מזונות מוצקים ומים כדי לגוון את תפריטו ולהרגילו למרקמים וטעמים חדשים ושונים. לא מומלץ להגיש מזון מוצק לתינוק קודם כיוון שמערכת העיכול אינה בשלה דיה ובהגשה מוקדמת של מזון מוצק עשויות להופיע אלרגיות. הקדמת מזון מוצק, לפני גיל 6 חודשים, תגרום להפחתת יניקה.

## ויטמינים ומינרלים

- \* התינוק מחזיק את הראש, יושב בעזרת תמיכה, מכניס יד לפה.
- \* התינוק סיגל לעצמו את מיומנות הנעת הפה ולשונו אינה משתרבת. נעלם רפלקס אשר בו הלשון דוחפת כפית אשר מונסת לפה.
- \* התינוק משתוקק לקבל מהמזון המוגש על השולחן ו"שולח ידיים" אל האוכל.
- \* כשהתינוק מתחיל להכניס צעצועים לפיו, זה מכין אותו להיכרות עם מרקמי מזון שונים.

## עקרונות להגשת המזון המוצק

### גיל 6 חודשים

בימים הראשונים הכמות המוגשת תהיה במנות קטנות, האכלה בכפית. כל פריט מזון יוגש בנפרד. החשיפה תהיה הדרגתית מחשש לרגישות למזון (אלרגיה). חלק מהתינוקות נולדים עם נטייה לדחות מזונות חדשים, או חוששים מפני טעמים חדשים ולא מוכרים. לכן כדאי לחשוף אותם למזון החדש על בסיס יומי וקבוע (10-7 ימים) כדי ללמוד לקשר בין המזון לבין טעמו ולהבין שהוא בטוח. עם הזמן תינוקות אלו יבטחו במזון, יסתגלו אליו ואף יאהבו את הטעם. חשוב שהאווירה תהיה נעימה ושהתינוק יהיה רעב, אך לא רעב מאד.

תנוחת האכילה תהיה בישיבה, כשהתינוק יושב על ברכי המאכיל, או בכסא האוכל כשהוא חגור.

### טיפ: אין להגיש אוכל מוצק בבקבוק מחשש לחנק משאיפת מזון.

בתקופת המעבר למוצקים חשוב שהתינוק ימשיך לינוק (או לקבל תמ"ל) ולקבל מזונות עשירים בברזל.

רצוי לעבור למוצקים ע"י מתן ירקות ופירות. בהדרגתיות יש להוסיף למרק הירקות מיני בשר. בתחילה עוף, הודו ובסוף בקר. ניתן להוסיף פחמימה כמו אורז, סולת, אטריות וקטניות, אשר תקנה למרק מרקם סמיך. אם בוחרים להגיש דייסה היא יכולה להינתן כחלק מתפריט מגוון, כי דייסה היא עוד סוג של מזון אשר מספק חלבון, פחמימות, שומנים וברזל. לא מומלץ להגיש דייסה יותר מפעם עד פעמיים ביום ורצוי דייסה מועשרת בברזל.

זכרו שדייסות מכילות גלוטן. כדי למנוע תופעות אלרגיות, לפני גיל 6 חודשים רצוי להשתמש בדייסות על בסיס דגן יחיד כמו אורז או קורנפלור אשר אינם מכילים גלוטן. רק בגיל 6 חודשים אפשר לתת דייסות המכילות גלוטן כמו: שיבולת שועל, סולת, גריסים ועוד.

### טיפ: כדאי לדעת שאין הוכחה משכנעת שדייסה עוזרת לתינוק לישון כל הלילה.

### גיל 9 חודשים

מתום החודש התשיעי אפשר להגיש חלמון ביצה קשה בכמות קטנה שתעלה בהדרגה, דגנים ומוצרי מאפה, דייסות מועשרות בברזל וכן גבינות ומוצרי חלב, אך עדיין לא חלב ניגר.

זה הזמן לנסות להגיש "אוכל אצבעות".

בגיל הזה רוב התינוקות יודעים לשבת יציב ואף להתיישב בעצמם. כמו כן, בזכות התפתחות המוטוריקה העדינה, לתינוקות בגיל הזה יש את היכולת לתפוש תפישת צבת (פינצטה), בין האגודל והאצבע. תינוקות אשר יושבים כבר ויכולים להאכיל את עצמם (מושיטים יד לצעצועים ומכניסים לפה מרקמים שונים), יודעים ללעוס, להמיס ולבלוע. זה הזמן להגיש להם חתיכות קטנות של ירקות מבושלים או פירות רכים בקוביות קטנות, גבינות רכות בקוביות ועוד. כל המזונות המוגשים כ"אוכל אצבעות" כדאי שיהיו מותאמים לגודל אצבע ואגודל של התינוק כך שיוכל למעוך את האוכל ולהכניסו מעוך לפיו.

### טיפ: שימו לב! כל אוכל בצורה מעוגלת כמו נקניקיה או ענבים, תתכו לאורך מפאת סכנת חנק!

מומלץ להושיב את התינוק על יד השולחן בזמן הארוחה לצורך האכלה משותפת וגם לשם לימוד ע"י חיקוי. כך תינוקות לומדים ללעוס ולכרסם, כמובן בישיבה ובהשגחה צמודה.

אם התינוק נשנק וממחרז את "אוכל האצבעות", יש לדחות את האכלת המוצקים עד שיהיה בשל ומוכן לכך.

### טיפ: את מרקם המזון המוצק מתאימים להתפתחות התינוק ומידת הבשלות שלו לאכול מיני מזונות אחרים.

### גיל שנה

מגיל שנה אפשר לתת לתינוק ביצה שלמה ומבושלת, חלב ניגר, דגים, סויה, חמאת בוטנים (ללא חלקי בוטנים), שומשום בטחינה או בחלבה, פירות יער ודבש. יש לנסות בהדרגה כל מזון חדש.

## ויטמינים ומינרלים

ההמלצות כיום הן להוסיף לתינוק ויטמין D3 (בלבד) מהלידה ועד גיל שנה. מהחודש הרביעי ועד גיל שנה יש להוסיף גם ברזל, ללא קשר לרמת ההמוגלובין או לעובדה שהתינוק ניזון מחלב אם או מתמ"ל.

## שתייה

עד גיל 6 חודשים אין צורך להגיש מים, כיוון שההנקה או התמ"ל מספקים את כל הנוזלים להם זקוק התינוק. בגיל 6 חודשים, עם המעבר למוצקים יש להשלים נוזלים על ידי שתייה של מים. יש לזכור כי גם בפירות ובירקות יש נוזלים.

אצל יונקים קשה לדעת כמה נוזלים קיבלו בניקה. לכן אחרי מתן מוצקים יש להציע מעט שתייה, נתרשם על פי כמות הטיטולים שאנו רגילים לראות ביממה (6-5 טיטולים) וצבע השתן הבהיר.

### טיפ: יש לזכור כי עד גיל שנה כל סוגי המים יוגשו מורתחים ומקוררים. רצוי שהשתייה לא תהיה ממותקת גם מעבר לגיל שנה.