



פרסומים

האכלת התינוק בשנה הראשונה

מלידה עד חצי שנה



- ◀ ההנקה הינה ההזנה הטבעית והמותאמת לצרכי התינוק.
- ◀ מומלץ להיניק ללא כל תוספת מזון או נוזלים.
- ◀ חלב אם מספק בדרך כלל את הצרכים התזונתיים של התינוק הגדל עד גיל חצי שנה.
- ◀ תינוק שאינו יונק או יונק חלקית יקבל תרכובת מזון לתינוק (תמ"ל) מועשרת בברזל.
- ◀ יש להקפיד על כללי הכנת התמ"ל תוך שמירה על כללי הגיינה ובטיחות.
- ◀ כאשר התינוק נמצא בין הגילאים ארבעה חודשים עד חצי שנה ומראה סימני מוכנות (מפורטים בהמשך), אפשר להתחיל בטעימות מזון יחד עם הנקה כמזון עיקרי.
- ◀ אין לתת טעימות מזון לפני גיל ארבעה חודשים. רוב התינוקות יתחילו בטעימות קרוב לגיל חצי שנה.

- ◀ **לאכול ולגדול** - תדריך להזנת תינוקות פעוטות וילדים במסגרות חינוכיות (גנים מעונות צהרונים, משפחתונים) מגיל 3 חודשים עד גיל 5 שנים
- ◀ **דוח ביניים מב"ת לרך** - סקר מצב הבריאות והתזונה (מב"ת) בקרב תינוקות ופעוטות בישראל

סימני מוכנות התינוק לטעימות מזון

- ◀ יכול לשבת עם תמיכה
- ◀ ראשו יציב
- ◀ מראה סקרנות ונכונות לאכילה עם קירוב המזון לפיו.
- ◀ מצליח להעביר מזון בפיו מצד לצד.
- ◀ מקרב לפיו ידיו וחפצים שונים.

טעימות: מתי איך מה וכמה לתת?

- ◀ בזמן שהתינוק עירני, רגוע ואינו רעב.
- ◀ בין הארוחות ולא כארוחה בפני עצמה.
- ◀ מרקם המזון – טחון, מחיתי, ללא גבישים.
- ◀ ניתן להגיש לתינוק טעימות על גבי אצבע ההורה - בצורה של ליקוק, מציצה או בכפית המיועדת לתינוקות.
- ◀ כמות הטעימות אינה עולה על שתי כפיות ביום.
- ◀ ניתן לתת ממגוון המזונות הנאכלים במשפחה.
- ◀ רצוי לחשוף את התינוק למזונות המכילים קמח חיטה לפני גיל שבעה חודשים, מומלץ בשילוב הנקה.

תוספי תזונה

- ◀ ויטמין D מלידה להשלמת צרכי התינוק.
- ◀ ברזל מגיל ארבעה חודשים למניעת אנמיה.
- ◀ יש להקפיד על מתן התוספים מדי יום, עד גיל שנה.

מגיל חצי שנה ואילך

- ◀ מומלץ להמשיך בהנקה.
- ◀ יש להוסיף מזונות מתפריט המשפחה להשלמת הצרכים התזונתיים של התינוק הגדל

- ◀ **חשוב:** לבחור מזונות עשירים בברזל, כגון: בשר בקר, הודו ועוד, דגים, קטניות, "דגנים לתינוקות" מועשרים בברזל.
- ◀ יש לשלב ירקות ופירות עשירים בויטמין C.
- ◀ ביצים - ניתן להתחיל מגיל ששה חודשים.
- ◀ מוצרי חלב כגון: גבינות, לבן, יוגורט - ינתנו לאחר גיל תשעה חודשים.
- ◀ חלב פרה מפוסטר 3% ינתן רק לאחר גיל שנה (אין לתת חלב 1% לפני גיל שנתיים).
- ◀ המעבר למרקם גז יותר יעשה באופן הדרגתי, בהתאם ליכולות הלעיסה והבליעה של התינוק.
- ◀ לקראת גיל שנה מומלץ לתת שתיים – שלוש ארוחות ביממה מתפריט המשפחה בנוסף להנקה/ תמ"ל.
- ◀ אין לתת דבש לפני גיל שנה.

הנחיות כלליות

- ◀ חשוב לכבד את העדפות התינוק, אין להכריחו לסיים את הארוחה **ואין להאכילו בכוח!**
- ◀ מומלץ להגיש לתינוק את המאכלים הנהוגים במשפחה בהתאם לתרבות ולמסורת המשפחתית.
- ◀ מומלץ לעודד אכילה יחד עם יתר בני המשפחה סביב השולחן.
- ◀ חשוב לתת לתינוק לאכול בעשר אצבעותיו (נקיות), כף, כוס וצלחת ולהימנע ככל האפשר משימוש בבקבוקים.
- ◀ חשוב לצמצם בתוספת מלח או אבקות מרק ולהימנע משימוש מופרז במזון עשיר בנתרן, כגון חטיפים מלוחים.
- ◀ מומלץ להמעיט בשימוש במזון תעשייתי מוכן.

שתייה

- ◀ התינוק אינו זקוק לתוספת מים עד גיל חצי שנה, כל עוד מזונו העיקרי הוא חלב אם או תרכובת מזון לתינוק.
- ◀ בגיל חצי שנה, עם המעבר לארוחות מגוונות, יש להוסיף מים לשתייה.
- ◀ עד גיל שנה, יש להרתיח את כל סוגי המים, כולל מים מינרלים, מים מבקבוקים, מים במיכלים ומי ברז (אין להשתמש במים מהברז החם).
- ◀ חשוב לתת מים בטמפרטורת החדר.
- ◀ מומלץ להימנע ממשקאות ממותקים בסוכר. כגון תה לתינוקות, תה ירוק, תה רגיל, מיצי פירות, מיצים ומשקאות מוגזים. זאת על-מנת להפחית את הסיכון לעששת שיניים וכדי לא להרגיל את התינוק לטעם מתוק.
- ◀ מאחר ואין מידע מלא לגבי הבטיחות בשימוש בתרכובות, תערובות וחליטות צמחים, יש להימנע מהשימוש בהן בתינוקות.
- ◀ משקאות סויה, חלב אורז וחלב שקדים אינם מומלצים לתינוק ואינם מחליפים הנקה או תמ"ל.

זהירות!

- ◀ אין לחמם במיקרוגל מזון לתינוקות. החימום אינו מתבצע בצורה אחידה ועלול לגרום לכוויה בפה של התינוק.
- ◀ יש להימנע ממאכלים העלולים לגרום לחנק בילדים מתחת לגיל חמש שנים. אין לתת מזונות כגון פירות וירקות קשים, ענבים, נקניקיות, סוכריות, פיצוחים, דגים עם עצמות אלא אם מצמצמים את הסכנה הנשקפת מהם על-ידי חיתוך לחתיכות קטנות, ריסוק, גירוד או טחינה.