



## פיתוח מיומנויות אכילה עצמאית - לטפס עוד שלב בסולם ההתפתחות

התפתחות מיומנויות אכילה הינה תהליך הדרגתי המתחיל כבר מהלידה. סביב גיל 8-9 חוד' מתחיל המעבר מגריפה ואחיזת המזון לאכילה עצמאית. שלב בו המוטוריקה העדינה משתפרת. זהו הזמן בו מתפתחת אחיזת הצבת/פינצטה - שימוש באגודל ובאצבע המורה לטובת תפיסת אובייקטים קטנים, ואז ניתן לאפשר לתינוק להחזיק אוכל לבד ולהאכיל את עצמו (מזון אצבעות).

• [הדפסה](#)

• [שיתוף](#)

זו פעולה מוטורית די מורכבת בשביל התינוק (להחזיק ביד, להביא אל הפה, ללעוס ולבלוע...), בהתחלה זה קצת מגושם, לא תמיד נכנס באמת לפה ומלכלך מאד, אבל זו התנסות חשובה. אפשר בתחילה להציע את המזון במרקם טחון חלקית או מעוך במזלג על מנת לפתח את מיומנות הלעיסה ולאחר מכן לעבור למזון אצבעות של ממש.

### מהו מזון אצבעות?

למעשה מדובר במאכלים רכים בחתיכות קטנות שהמטרה בהגשתן לתינוק, היא שהתינוק ינסה לאחוז ולהכניס לפה. למשל: חתיכות של ירקות מבושלים, פירות בשלים או מאודים, חתיכות של קציצות רכות, לביבות, פסטה, קוביות גבינה וחתיכות לחם עם ממרחים שונים.

#### חשוב לזכור שקצב ההתפתחות בין תינוק לתינוק שונה וכל אחד מתקדם בקצב שלו

לכן היו בדיאלוג תמידי עם התינוק וזהו מתי הוא מוכן לאכילה עצמאית (וכמובן אפשרו זאת), מהי יכולתו להתמודד עם מרקמים, נסו לעבוד כל העת על שיפור מיומנות האכילה שלו ועוד...

#### ואם התינוק שלי כל הזמן רוצה לאכול לבד אבל זה נורא מלכלך, מה עושים?

המעבר של תינוק לאכילת מוצקים, הינו רב חושי, חווייתי, מהנה וצבעוני. זהו הזמן הנכון להשתית הרגלי אכילה נכונים כבר מהכפית הראשונה ואכילה עצמאית הינה חלק חשוב בתהליך זה! עודדו את התינוק בהצלחתו ותנו לו לחוות את החוויה עם כל חושי - ריח, טעם, ומגע ואל תנגבו במגבונים כל רגע.

**נקודות שחשוב לזכור באכילה עצמאית:**

- אכילה עצמאית היא נדבך חשוב בהתפתחות התינוק, אפשרו לתינוק את תחושת המסוגלות וההצלחה במשימה זו
- אכילה תמיד בהשגחת מבוגר
- במנח זקוף - רצוי בכיסא האכלה
- אכילה מודעת ולא בהיסח דעת תוך משחק

**בתאבון!**

[קראו עוד](#)