



1000 הימים הראשונים - חלון הזדמנויות ייחודי לעיצוב דור בריא

תזונת האם והתינוק במהלך 1000 הימים תשפיע על התפתחותו ובריאותו בטווח הקצר אך גם בהמשך החיים. זוהי הזדמנות חשובה להזין את הפוטנציאל הטמון בילדך.

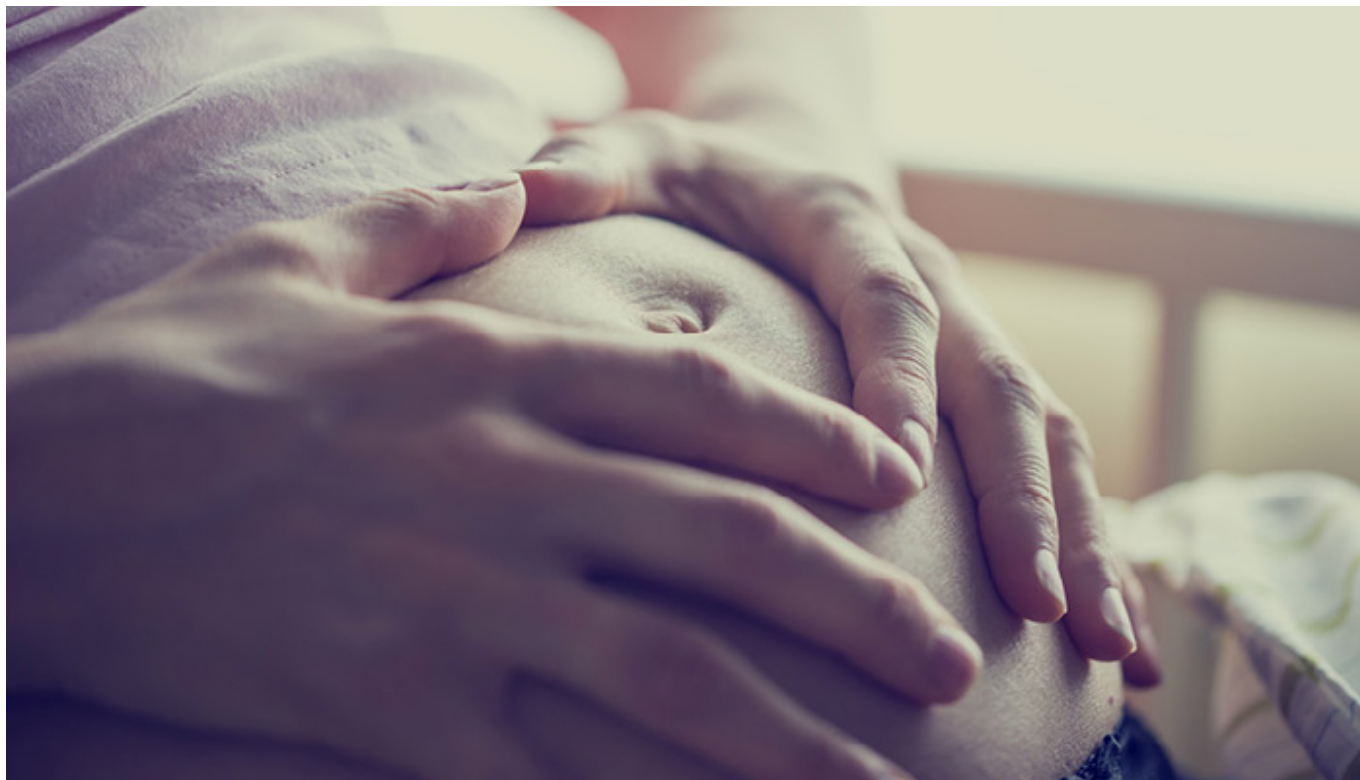
• [הדפסה](#)

• [שיתוף](#)

1000 הימים הראשונים כוללים את הימים מרגע הכניסה להיריון ועד יום הולדת שנתיים של תינוקך. זוהי תקופה ייחודית בה נפתח חלון הזדמנויות לעצב עתיד בריא יותר עבור ילדינו. תזונת האם והתינוק במהלך 1000 הימים תשפיע על התפתחותו ובריאותו בטווח הקצר אך גם בהמשך החיים. זוהי הזדמנות חשובה להזין את הפוטנציאל הטמון בילדך.

מההריון ועד הינקות מתרחשים תהליכי גדילה התפתחות משמעותיים - מה יקרה לתינוקך עד גיל שנתיים:

- יהפוך מתא 1 בודד ל-500 טריליון תאים
- ישלש פי 3 את משקל הלידה
- יכפיל פי 2 את גובהו
- יבנה 80% מהיכולות הקוגניטיביות



לתזונה תפקיד מפתח ב-1000 הימים ראשונים - הזדמנות ייחודית להורים לעצב את תזונת הדור הבא:

- להזין את התינוק במזון בריא, איכותי ומזין
- להציע לתינוק מגוון תזונתי והיכרות עם טעמים ומרקמים חדשים
- להקנות הרגלי אכילה בריאים לחיים
- לבסס יחסי אכילה-האכלה נכונים וטובים כבר מההתחלה

איך זה קורה? ואיך התזונה מעצבת את הגנים של ילדך

האם הילדים שלך יהיו דבורים רגילות או מלכות הכוורת?

לדבורים רגילות ולמלכה יש בדיוק אותם גנים. אך תכונות שונות. למלכה יש עוקץ רב-פעמי, תוחלת חיים ארוכה ויכולת להטיל אלפי ביצים. לפועלות הקטנות אין יכולות אלה. מלכה היא זחל שהואכל במזון מלכות וזה שינה את הביטוי הגנטי שלה. ביטוי תכונות והשפעת הסביבה על הגנטיקה, מתרחשת גם בני אדם:

- אנו מורשיים לילדנו תכונות. את הגנים שלנו.
- אך לא די בזה. גנטיקה מגיבה לסביבה (תזונה/מצבי לחץ ועוד)- תזונה מותירה חותם על המטען הגנטי

- מה שנאכל בהריון עשוי להשפיע על התכונות שההורים יורישו לילדיהם.
- מה שנאכל בהריון ומה שילדנו יאכלו עשוי גם כן להשפיע על עתידם כאדם בוגר.
- המזון הוא מתג הפעלה.
- לתזונה פוטנציאל לתרום משמעותית למניעת סיכונים בריאותיים בעתיד (אלרגיה, יתר לחץ דם, מחלות לב, סוכרת והשמנה)

ביטוי מלוא פוטנציאל התכונות של ילדנו אינו תלוי רק בגנים שלהם אלא גם בסביבה שנעניק להם. בחירות תזונתיות נכונות יקדמו גדילה והתפתחות אופטימאליים! בחירות תזונתיות נכונות יכולות להוביל למימוש הפוטנציאל הזה!

כיצד נבחר נכונה את התזונה ילדנו?

עוד לפני ההיריון ובמהלכו - חשוב להקפיד על תזונה נכונה, הרגלים בריאים ופעילות גופנית.

במהלך ההיריון - אכילה מאוזנת, מגוונת, עליה במשקל בהתאם להמלצות, שימת דגש לרכיבים חשובים כגון חומצה פולית, ברזל, יוד, אומגה 3 (DHA), סידן וויטמין D

לאחר הלידה ולאורך תקופת הינקות - הנקה היא התזונה הטובה ביותר לתינוקך. חלב אם מותאם ומעוצב בדיוק לתינוקך, מכיל את כל אבות המזון, ויטמינים ומינרלים, גורמי חיסון כמו נוגדנים, HMO, חיידקים פרוביוטיים, אומגה 3 ו-6 ועוד.. ארגון הבריאות העולמי ממליץ על הנקה בלעדית בששת החודשים הראשונים לחיים ולאחר מכן המשך הנקה בשילוב מזונות מוצקים עד גיל שנתיים וכל עוד זה מתאים לאם ולתינוק.

החל מגיל 6 חודשים, בהתאם לסימני המוכנות של התינוק, מתחילה תקופה חדשה ומסקרנת לתינוק ולהורים, של חשיפה למזון מוצק. זמן ללמוד, לטעום, לחוות - בהחלט מרגש! עשו זאת בצורה נכונה עפ"י המלצות משרד הבריאות לחשיפה למזון משלים.

1000 הימים הראשונים לטפח את עתיד ילדינו

הזדמנות להעניק לילדך כבר מההתחלה - בסיס איתן לעתיד בריא יותר. תזונה מעצבת עתיד. הזדמנות חשובה להזין את הפוטנציאל הטמון בילדך.

[קראו עוד](#)