



רכישת מיומנות אכילה ואכילה עצמאית

פיתוח היכולות המוטוריות יעניקו לקטנטן שלך תחושת עצמאות! איך נוכל לעזור לו? מתי מגיע הזמן לאכילה בכפית? ומדוע חשוב לגוון את המזון? כל התשובות כאן

• [הדפסה](#)

• [שיתוף](#)

יכולות מיני-מוטוריות

החל מגיל חצי שנה, תינוקך כבר יושב בכיסא אוכל ושולט היטב בראשו ובגופו. יתכן שהוא אף מצליח להרים ולאחוז חפצים קטנים. הוא יתלהב כשיראה אוכל ויתכן שינסה לתפוס את הכפית שבידך. הרשי לו לעשות זאת - פיתוח היכולות המוטוריות יעניקו לקטנטן תחושת עצמאות! היכולות המוטוריות מתפתחות בפעולות הבסיסיות שתינוקך עושה ביום יום. למשל, כשתינוקך יושב בכיסא האוכל, סביר שהוא עושה גם את הדברים הבאים:

- גורף אוכל לכיוונו לפני שהוא מקרב אותו אל הפה
- אווז בקבוק בשתי הידיים
- משתמש בשפתו העליונה כדי לאכול מהכפית
- מעביר אוכל לחלקו האחורי של הפה
- שותה מתוך כוס בעזרתך

תינוקות אוהבים ללמוד, כך שזוהי הזדמנות פז ללמד אותם לשתות מכוס. תינוקות אוהבים מאוד לחקות אותנו, לכן החזיקי כוס בשתי הידיים ושתי ממנה - תינוקך ינסה לחקות אותך, אך בשלב זה תצטרכי את להחזיק ולהטות את הכוס עבורו. עזרי לו [לפתח את העצמאות](#) כבר בשלב זה ונסי לתת לו כוס ריקה לשחק ולהתיידד איתה. לרוב, בפעם הראשונה שיחזיק כוס, ינסה התינוק להניח את שפתיו על שולי הכוס. בשלב זה הוא עדיין מנסה להבין כיצד להשתמש בה.



הקטנטן שלך מתחיל להיות מודע לעולם!

הוא מגיב למראות, לקולות ולתחושות של הדברים שסביבו, כולל אוכל. זכרי לתת לו זמן לתרגל תוך שהוא לומד לאכול. תוכלי לעזור לו בדרכים הבאות:

- לאחר שיצליח לשבת לבדו, הושיבי אותו בכיסא אוכל בזמן הארוחות. חגרי אותו והשגיחי עליו כל העת.
- תני לו לשחק בכפית (גם אם הוא עוד לא אוכל בעזרתה) כדי לעודד את התפתחות המוטוריקה העדינה. עדיף להשתמש בכפיות רכות או מצופות בעלות ידית גדולה ונוחה לאחיזה.
- טבעי שבשלב זה התינוק ירצה לגעת במאכלים חדשים, להריח אותם ולשחק בהם. אפשרי זאת.
- הציעי מאכלים יותר מפעם אחת כדי להכיר לו טעמים ומרקמים חדשים. יתכן שהתינוק יירק מפיו מאכל חדש פעמים רבות לפני שיתחיל לחבב את הטעם שלו. זכרי, יתכן ויידרשו אפילו עשרה ניסיונות לפני שיקבל החלטה לגבי מאכל מסוים.
- נסי לקיים [ארוחות משפחתיות](#) עם התינוק, שכן הן תורמות לתהליך ההתפתחות שלו.

מתקדמים לאכילה בכפית

מיומנויות האכילה של תינוקך משתכללות ועולות לשלב הבא – האכלה בכפית! הנעת השפתיים נשמעת פעולה פשוטה, אבל האכלה בכפית מאפשרת להם לתרגל קואורדינציה של הפה, דבר שלא פשוט ללמוד. הבחיני שתינוקך מניע את הלסת מעלה ומטה כשהוא אוכל, מה שמכונה "ריסוק". זהו הצעד הראשון שלו בדרך ללעיסה.

חשוב לגוון

בעוד חלב אם או תרכובת מזון לתינוקות (תמ"ל) הינו מקור המזון העיקרי של תינוקך, יתכן שהוא מוכן [למאכלים המשלבים סוגים שונים של דגנים, פירות, ירקות ובשר](#). מזון מגוון יאפשר לו להיות פתוח למאכלים חדשים רבים בעתיד. אם טרם עשית זאת, זהו זמן טוב להאכיל את תינוקך במזון מוצק עשיר בברזל, בייחוד כשמדובר בתינוקות הניזונים מחלב אם. בשר הוא מקור מצוין לברזל ולאבץ, שמתחילים להיות נחוצים לקטן שלך. גם דייסות לתינוקות מכילות את המינרלים האלה, המרכיבים חלק חשוב בתזונת תינוקך.

התינוק שלך נרגש לאכול! זכרי לתת לו מזון המתאים לשלב ההתפתחות שבו הוא נמצא וחפשי את סימני הרעב והשובע שלו.

בתיאבון

[קראו עוד](#)