



המאכלים הראשונים של תינוקך עשויים להיות המועדפים עליו בעתיד

עכשיו כשתינוקכם כבר בן 6-8 חודשים, חשיפה למגוון של מאכלים מזינים, טעמים ומרקמים, עשויה לעצב את העדפותיו התזונתיות בתור ילד.

• [הדפסה](#)

• [שיתוף](#)

כשהתינוק שלכם פותח את פיו, [למזון מוצק לראשונה](#), הוא יוצא למסע של תגליות שאולי ישפיעו על העדפותיו התזונתיות לכל חייו. עד ממש לאחרונה, תינוקכם היה תלוי אך ורק בחלב האם כדי להתפתח ולגדול, וטראו כמה רחוק הוא הגיע! עכשיו, הוא זקוק לערכים תזונתיים נוספים, והמזונות שתבחרו להציע לו, חיוניים לבריאותו בעתיד. למרבה הפלא, מה שאתם מציעים לו לטעום בכפית כבר מההתחלה, עשוי להשפיע על [מגוון המאכלים שהוא יבחר לאכול בעתיד](#). לא רק בחודש הבא או בחודש שאחריו, אלא בשנים הבאות כשהוא ינופף לכם לשלום בשער בית הספר.

גונו את התפריט

אז, איך תוכלו לעזור לתינוקכם לגדול להיות ילד שאוכל מאכלים בריאים? דרך אחת משמעותית היא גיוון. הציעו ירקות שונים במהלך תקופת החשיפה למזון מוצק, וכך סביר יותר שתינוקכם יקבל את הטעמים החדשים עכשיו ובעתיד. מחקר עדכני מלמד שהצעת ירקות שונים בשלב המוקדם של החשיפה למזונות משלימים, עשוי לתרום לכך שהתינוק יקבל ירקות חדשים בקלות רבה יותר, עכשיו וکیلד.



חשיפה למרקמים

ממש כפי שאתם מציעים לתינוקכם טעמים מגוונים, חשוב גם שהוא ילמד על מרקמים שונים ככל שכישורי האכילה שלו מתפתחים. ברגע שהתינוק שלכם יתנסה ויצליח להתמודד עם מרקם מחיתי חלק, כדאי לשקול לנסות להתקדם עם מרקם גס יותר, על ידי מעיכת הירק או הפרי בעזרת מזלג. מחקרים מלמדים שלתינוקות שנחשפים למרקמים "גושיים" לפני גיל 9-10 חודשים, יש יותר סיכוי לאכול מהתפריט המשפחתי, ממאכלים בריאים וממגוון גדול יותר של פירות וירקות כפעוטות ובגיל בית ספר. היכרות מוקדמת של תינוקכם עם מרקמים שונים, מוקדם יחסית, תעזור לו לקבל מרקמים מורכבים יותר כשהוא יגדל יחד עם זאת, היו קשובים ובדיאלוג מתמיד עם לתינוקכם, העדפותיו ויכולתו להתמודד עם מרקמים שונים ואל תאיצו את התהליך אם הוא עוד לא בשל לכך. אף פעם לא מוקדם מידי להשפיע לטובה על הבריאות של הילדים שלנו.

Sources

Coulthard H, Harris G, Emmett P. Delayed introduction of lumpy foods to children during the complementary feeding period affects child's food acceptance and feeding at 7 years of age. *Matern Child Nutr* 2009; 5(1):75-85.

Hetherington MM, Schwartz C, Madrell J et al. A step-by-step introduction to vegetables at the beginning of complementary feeding. The effects of early and repeated exposure. *Appetite* 2015; 84:280-90.

Maier A, Chabanet C, Schaal B et al. Effects of repeated exposure on acceptance of initially disliked vegetables in 7-month old infants. *Food Quality and Preference* 2007; 18:1023-32.

Maier-Noth A, Schaal B, Leathwood P et al. The lasting influences of early food-related variety experience: A longitudinal study of vegetable acceptance from 5 months to 6 years in two populations. *PLoS One* 2016; 11(3):e0151356. doi:10.1371/journal.pone.0151356.

Last revised: December, 2017

[קראו עוד](#)