



עד כמה תורמת האכלה קשובה, לבריאות התינוק, למשך כל חייו

האכלה קשובה בהתאם לסימני הרעב והשובע של התינוק חשובה ביותר. כהורים, שמציעים לתינוק שלכם מזון משלים, ודאי תמצאו את עצמכם מעודדים אותו לאכול "רק עוד כפית אחת" או לסיים מהצלחת. במקום להתמקד בכמה התינוק אוכל, כדאי לשים לב לסימנים שלו.

• [הדפסה](#)

• [שיתוף](#)

התבוננו, הקשיבו, האכילו

הבסיס להאכלה קשובה, הוא לזהות ולהגיב לסימנים של רעב ושובע בזמן המתאים, מבלי להגביל או לדחוק בכמות האוכל שאתם מציעים לתינוק לאכול. התינוק שלכם לא יכול להשתמש במילים כדי להגיד לכם שהוא רוצה עוד אוכל, או שהוא כבר אכל מספיק, אבל הוא ישתמש בדרכים אחרות כדי לעדכן אתכם.

העקרונות של האכלה קשובה:

- להציע מגוון מאכלים בריאים בזמן הארוחות הרגילות ובארוחות הביניים
- ליצור סביבה חמה, עוטפת ומזינה בזמן הארוחה
- לזהות סימני רעב ושובע של התינוק ולהגיב בהתאם
- לא להפוך את המזון לפרס ובודאי לא עונש



זכרו שתינוקות נולדים עם היכולת לזהות כשהם רעבים או שבעים. עכשיו, כשאתם מציעים מזונות משלימים, לתינוק יש עדין את היכולת לאכול כשהוא רעב ולהפסיק כשהוא מלא. "תכוונו את עצמכם לסימנים שהתינוק שלכם מאותת, והוא יהנה מבריאות טובה יותר בהמשך חייו" " חוזרת ואומרת ד"ר ליסה פרייס, חוקרת התנהגותית במכון המחקר של נסטלה, שוויץ. "תינוקות שהוריהם מתרגלים איתם האכלה קשובה, נוטים לאכול בריא יותר ולשמור על משקל תקין. על ידי שכנוע לעוד כפית קטנה, אתם עלולים לפגום ביכולת הטבעית של תינוקכם לווסת בעצמו את כמות האוכל שלה הוא זקוק". עוד ממשיכה ד"ר פריס ואומרת, כי "כל עוד אתם מציעים לתינוק שלכם מאכלים מזינים, ושמים לב לסימני הרעב והשובע שלו, אין כל סיבה לנסות לגרום לו לאכול יותר או פחות מהכמות שהוא רוצה"

Sources

- Black MM, Aboud FE. Responsive feeding is embedded in a theoretical framework of responsive parenting. *J Nutr* 2011; 141(3):490-4.
- Dattilo AM Programming long-term health: Effect of parent feeding approaches on longterm diet and eating patterns. In: *Early nutrition and long-term health, mechanisms, consequences and opportunities*. Ed., Saavedra and Dattilo, Elsevier, 2017:471-95.
- Dinkevich E, Leid L, Pryor K et al. Mothers' feeding behaviors in infancy: Do they predict child weight trajectories? *Obesity (Silver Spring)* 2015; 23(12):2470-6.
- DiSantis KI, Hodges EA, Johnson SL et al. The role of responsive feeding in overweight during infancy and toddlerhood: a systematic review. *Int J Obes (Lond)* 2011; 35(4): 480-92.
- Gross RS, Mendelsohn AL, Fierman AH et al. Maternal infant feeding behaviors and disparities in early child obesity. *Child Obes* 2014; 10(2):145-52.
- Savage JS, Birch LL, Marini M et al. Effect of the INSIGHT responsive parenting intervention on rapid weight gain and overweight status at age 1 year: A randomized clinical trial. *JAMA Pediatr* 2016; 170(8):742-9. doi:10.1001/jamapediatrics.2016.0445
- Thompson AL, Adair LS, Bentley ME. Pressuring and restrictive feeding styles influence infant feeding and size among a low-income African-American sample. *Obesity (Silver Spring)* 2013; 21(3):562-71.

Last revised: December, 2017

[קראו עוד](#)