



כיצד נבסס את הארוחות הראשונות של התינוק?

איך חושפים את התינוק למזון חדש? מתי לסיים את הארוחה? שרון לפיד, דיאטנית קלינית ויועצת תזונתית של גרבר, על הדרך לבסס הרגלי אכילה נכונים ובריאים.

• [הדפסה](#)

• [שיתוף](#)

כיצד נבסס את הארוחות הראשונות של התינוק?

חשפו את התינוק לכל מזון חדש בנפרד - במשך יומיים או שלושה, על מנת לאפשר לו להכיר בכל פעם טעם חדש ולגלות את העדפותיו.

בנוסף, במידה ותפתח אצל התינוק אלרגיה למזון מסוים, תוכלו לזהות מאיזה מזון להימנע בהמשך.

זכרו שלעתים נדרשת חשיפה עקבית למזון מסוים כדי שהתינוק יסכים לאכול אותו - אבל מאידך חשוב לכבד את העדפותיו ולאפשר לו ליהנות מחוויה חיובית ומהנה.

הציעו לתינוק את המזון כשהוא עירני, רגוע ומראה סימני רעב ראשוניים.

התינוק הוא הקובע את הכמות בארוחה - כל עוד הוא פותח את הפה למראה הכפית או האוכל, ניתן להמשיך בארוחה. ברגע שהוא מראה סימני התנגדות יש לכבד את רצונו ולהפסיק את הארוחה.

בסיום הארוחה - הציעו מים שהורתחו מראש, בטמפרטורת החדר. אפשר להציע גם לשתות מכוס.

כמה ארוחות ביום נבסס?

מגיל חצי שנה נבסס בהדרגה שתי ארוחות מוצקים, בהתאם להיענות ושיתוף הפעולה של התינוק, סביב גיל 9 חודשים נוסף ארוחת מוצקים שלישית ומגיל שנה ומעלה מתווספת ארוחת מוצקים נוספת ו 1-2 ארוחות ביניים, לפי דרישת התינוק

[קראו עוד](#)