



## סוגי מזונות מומלצים לתינוק

התחלתם לשלב מוצקים בתזונה של התינוק? שרון לפיד, דיאטנית קלינית ויועצת תזונתית של גרבר, על המזונות שמומלץ להתחיל איתם ועוד טיפים להמשך.

• [הדפסה](#)

• [שיתוף](#)

התחלתם עם התינוק מזון מוצק? בואו לגלות אילו סוגי מזונות מומלץ להגיש לתינוק שלכם!

- מומלץ לבחור במזונות עשירים בברזל כמאכלים ראשונים, לדוגמה – בשר בקר, הודו, דגים, קטניות, דגנים לתינוקות מועשרים בברזל ועוד.
- התחילו עם ירקות, ובהדרגה תוכלו לשלב מרכיב חלבוני כמו עוף, הודו, קטניות, דג – עד ביסוס ארוחה מזינה. וותרו על השימוש במלח ואבקות מרק. ניתן להשתמש בעשבי תיבול כמו פטרוזליה, כוסברה, שורש סלרי, בצל שום ועוד
- חשיפה לפירות תתחיל בהדרגה עד לביסוס ארוחה המכילה שלל פירות מגוונים וצבעוניים. ניתן להוסיף רכיב שומני בריא כמו טחינה גולמית, או אבוקדו.
- מחיות גרבר בצנצנות ובפאוצ'ים יכולות להוות פתרון נהדר ונוח מאוד לשימוש כשיוצאים מהבית - עשויות מפירות וירקות המגיעים משדות ייעודיים לגידול מזון תינוקות, ללא חומרי טעם וריח וללא חומרים משמרים.
- ניתן לשלב מוצרי חלב לא ממותקים בתפריט התינוק כמו גבינות, לבן, יוגורט לא ממותק ועוד. שימו לב שמוצרי חלב דלים בברזל לכן עדיף להציע אותם בכמות קטנה ומגיל 9 חודשים, עם הוספת ארוחת מוצקים שלישית, ניתן לשלבם כחלק מהגיון התזונתי הניתן בארוחה
- חלב מפוסטר 3% ודבש יינתנו לתינוק רק לאחר גיל שנה

חשוב לייצר אווירה חיובית ומהנה סביב אכילה והאכלה ולהקנות הרגלי אכילה נכונים כבר מהכפית הראשונה. לשתף את התינוק בארוחות המשפחתיות, כך נחשוף אותו למגוון טעמים ריחות מאכלים, ונהווה עבורו דוגמה חיובית לאכילה נכונה ומגוונת

[קראו עוד](#)