



עוד ביט אחד ודי...

כמה פעמים אמרתם את המשפט הזה? כמה פעמים מצאתם את עצמכם מנסים לשכנע לסיים מהצלחת? רק עוד קצת? ואולי תוך כדי שיר, משחק? צפיה בטלוויזיה? כמה פעמים הרגשתם תסכול מהמצב? "אם הוא רק היה אוכל לי" ... כך תתמודדו בהצלחה עם ילד שמסרב לאכול

• [הדפסה](#)

• [שיתוף](#)

היי, שמי שרון לפיד, דיאטנית קלינית תינוקות ופעוטות ובשנים האחרונות מייעצת בנושא הפרעות אכילה והאכלה. והכל בזכות אריאל שלי.
כן, כן, לגמרי בזכותו נחשפתי לעולם מרתק וצמחתי מתוכו.

אני אמא ל-4 ילדים, שהקטן מביניהם הוא אריאל ובקרוב כבר יחגוג בר מצווה. מיום היוולדו, אריאל הצליח לאתגר אותי. כתינוק הוא ינק באופן מלא עד גיל שנה לערך. בגיל 6 חודשים קיבלתי הנחיה מרופא המשפחה [לבסס ארוחות מוצקים](#) והוא גם הסביר לי מה לשלב בכל ארוחה.
את "המה" ידעתי, ב"איך" הלכתי לאיבוד. וכך מצאתי את עצמי משדלת ומשכנעת במשך שעות בניסיון להאכילו ואריאל היה אוגר את האוכל בפה כשמעולם הוא לא נראה סקרן או רעב לאוכל.
כל נושא האכילה והארוחות הפך למלחמה. מלחמת ההתשה שלי ושלו בנוסף לכל רגשות האשמה שהתלוו לכך... אחרי כל מעקב שקילה שנעשה בטיפת חלב הרגשתי שמשהו לא מצליח בתקשורת ביני לבין אריאל בכל נושא האכילה וההאכלה והייתי חייבת תמיכה מאיש מקצוע שיאמר לי שזה בסדר להרפות ולשחרר.
בגיל שנה, בעקבות השקילה האחרונה בה גיליתי שאריאל לא עלה במשקל, אלא אף ירד (!) הגענו למרפאת מומחים. שם קיבלתי הנחיות מאוד ברורות ובפרק זמן מאוד קצר כבר ראיתי שינוי. השינוי היה צריך לבוא מתוכי וכשהרשתי לעצמי לשחרר, כל נושא האכילה וההאכלה השתפר.

אני שמחה לשתף אתכם בתובנות שקיבלתי ועל פיהן אני מלווה הורים ומייעצת.



טיפים למעבר למוצקים ולביסוס הרגלי אכילה נכונים

1. שמרו על הפרש של שלוש-ארבע שעות בין הארוחות על מנת שהפעוט יגיע מספיק רעב לאכול. ובעיקר היו קשובים לסימני הרעב והשובע המגיעים ממנו.
2. אל תאפשרו שתיית משקאות ממותקים והמנעו מנשנושים וחטיפים בין הארוחות. אלה עלולים להפחית את התאבון בזמן הארוחה.
3. פעוטות המרבים לשתות כמויות גדולות של מים, ומהחשש שהמים "יתפסו מקום" בקיבה על חשבון האוכל, יש להגביל עבורם את כמות המים המוצעת, שעה וחצי לפני זמן הארוחה הבאה.
4. [ארוחות משפחתיות סביב השולחן](#) הן דרך מצוינת לעודד אכילה. כשפעוט יראה אחרים נהנים מהאוכל הדבר יעודד אותו לאכול גם כן.
5. צרו אוירה רגועה, נעימה ונינוחה בזמן הארוחה.
6. אמצו גישה ניטרלית - אל תשבחו או תבקררו אותו בזמן האוכל. מתן שבחים עלול לגרום, במקרה זה, להוות קלף מיקוח לפעוט מול הצורך של ההורה להאכילו ולספק את צרכיו התזונתיים.
7. היו סבלניים בכל הנוגע לכלוך ואי סדר בזמן הארוחה.
8. עודדו אותו לצורך חיזוק המוטיבציה שלו להמשיך לאכול בצורה נכונה - לא לדבר על כמויות האוכל שאוכל, אלא על צורת האכילה. אם הפעוט מבקש לקום מהשולחן או אם נראה שהוא משחק עם האוכל ניתן לומר לו, בטון נעים ורגוע, שאתם מבינים שכרגע הוא לא רעב, להוריד אותו מכיסא האוכל, אך אתם - המשיכו בארוחה. אם יבקש לחזור לשבת, ניתן להושיב אותו שוב, אך אם שוב יחזור לשחק עם האוכל, הורידו אותו מהכיסא ואל תחזירו אותו בשנית גם אם יבקש.
9. מומלץ להגיש 3 סוגים שונים של מזונות בהגשה מרכזית לשולחן, על מנת [שתהיה לפעוט את הבחירה מה לאכול](#). לעיתים, מבחר גדול מדי יכול ליצור בלבול.

זכרו את כלל הזהב בחלוקת התפקידים בינכם:

לכם- ההורים ההחלטה לגבי איפה תהיה הארוחה (סביב שולחן), מתי תהיה (בהפרשי זמן) ומה יוגש.
לפעוט - ההחלטה מה לקחת מהמבחר המוצע (אם בכלל) וכמה.

מאחלת שכלל הזהב הזה ילווה אתכם גם בהמשך ויתווה לכם את הדרך.

חשוב לזכור שכל תהליך מצריך סבלנות, רוח טובה והתמדה.

ואם בכל זאת יש לכם שאלה או התלבטות, היועצות שלנו בגרבר זמינות עבורכם במספר:
1-800-20-11-15

*האמור אינו מחליף ייעוץ רפואי / ייעוץ פרטני של דיאטן/נית

[קראו עוד](#)