

## "הילד שלי לא אוהב ירקות ופירות... מה עושים מאת: ענת מטיאש דיאטנית קלינית לילדים

[www.fiteat.com](http://www.fiteat.com)

לאחר ההאצה בגדילה שמאפיינת את השנתיים, ובעיקר את השנה הראשונה לחיים, חלה האטה ניכרת בגדילה הפיזית של הילדים. לכל ילד יש דפוס גדילה משלו שיכול להיות בלתי יציב – לעתים תהיה תקופת זינוק לעומת תקופות של גדילה איטית או בכלל לא. תקופות אלו משתקפות לרוב בשינויים בתאבון ולהורים נדמה שהתיאבון יורד ושהילד "לא אוכל כלום".

בגילאי שנתיים מתחילה גם התפתחות של אופי ורצונות. אחד התחומים הכמעט בודדים שמאפשרים לפעוט שליטה הוא האוכל והאכילה. זה יכול לשמש כטריגר של "מרד" בהורים – מרד די מקובל ולגיטימי בגיל הזה... האכילה הבלתי יציבה הזו מדאיגה את ההורים, שלא היו מורגלים לכך קודם. יש לדעת שכל אלה הן תופעות נורמליות ואם יודעים עליהן מראש ומוכנים לקראתן – אפשר לעבור אותן בפחות לחץ ומאבקים. בנוסף, מגיל שנתיים משתנות העדפות המזון של הפעוט ויכול להיות שיסרב לאכול מזונות שעד עכשיו היה אוהב מאד. למעשה, רוב הילדים מתחת לגיל 5-6 אוכלים בצורה בררנית. הם יכולים להשתעמם מהמזון הרגיל או לרצות לאכול את אותו המזון כל יום.

### מה לא לעשות?

1. לא להיכנס למאבקי כוחות – אכילה היא כמעט המקום היחיד שהילד אדון לגופו ושולט בו ואולי זו הסיבה שהאוכל הופך לזירה המרכזית למאבקי כוח עם ההורים. אם הילד יאכל בניגוד לרצונו – הוא ילמד שהוא לא יכול לסמוך על עצמו ועל תחושות הרעב והשובע שלו, שרצון הוריו חשוב יותר ממנו. אם ילד ירגיש שאכילה היא נקודה רגישה אצל ההורים – היא תיהפך למאבק כוח.
2. לא ללחוץ – אם הילד לא רוצה לאכול – לא להתעקש ולא להתחנן. אין "לשחד" עם ממתקים... מותר להציע שוב את המזון כעבור שעה או יותר. למרות שלעתים ייראה לנו שהאכילה לא מאוזנת ושהילד לא אוכל את כל קבוצות המזון – צריך לזכור שאכילה מאוזנת בגיל הזה מושגת לפעמים במהלך מספר ימים.
3. לא לדבר על נושא האוכל עם הילד ועם שאר בני המשפחה בנוכחות הילד – לא להשוות בינו לבין אחים שאולי כן אוכלים, לא לספר לכולם על "הבעיות שהילד עושה"...

### מה כן לעשות?

1. לחתוך סלט ביחד עם הילד
2. בעזרת המכשיר הילד יכול לשלוט על המנה הנחתכת ולהנות מאופן החיתוך ועל ידי כך להוסיף לו ירקות לסלט שהוא אוהב
3. לתת חיזוקים חיוביים כשהילד אוכל ולהתעלם מהתנהגות לא נאותה.
4. לחשוף את הילד לאוכל בריא – בלי לדבר על זה. שתמיד תהיה על השולחן צלחת עם סלט ירקות – גם אם הילד לא יאכל ממנה בתחילה. שתהיה קערת פירות בבית במקום זמין ונגיש
5. לשמש דוגמה – לאכול ירקות ופירות כחלק מאורח החיים
6. להתקרב לאוכל לא רק דרך חוש הטעם – אפשר לראות, למשש, להריח - לפני שטועמים. לשתף בהכנת האוכל, לשחק במשחקים שמופיעים בהם מאכלים שונים (לוטו, משחק זיכרון) להכין אוכל מפלסטלינה או לצייר ציורים ולספר סיפורים על מאכלים שונים.

7. לדאוג לאווירה נעימה ומזמינה בשעת הארוחה. לאכול בנחת, לאט, וכמה שיותר ארוחות משותפות בשבוע. אם הילד אוכל יותר בחברת ילדים אחרים – לדאוג שבארוחה יהיו נוכחים אחים או שכנים או חברים בני אותו גיל – עד כמה שניתן

### מה להגיש לשולחן?

יש לדאוג לפחות למרכיב פחממתי אחד בכל ארוחה כמו לחם, דיסה, פירה או קורנפלקס. לדאוג ל3 מוצרי חלב ביום עשירים בסידן החיוני לגדילה. מתן 2 פירות ו3 ירקות בצבעים שונים אם הילד לא אוהב פירות ניתן להכין רסק או שייק פירות או מרק ירקות עשיר. 2 מנות לפחות מקבוצת השומן כמו: שמן זית, אבוקדו, טחינה, ממרח שקדים ממתקים – רק אחד ביום וגם עדיף לצרוך ממתקים בריאים כמו פירות יבשים, קורנפלקס לא ממותק או קלח תירס

### מתכון השבוע לילדים

מתכון להכנת חטיף גרנולה תוצרת בית לילדים ללא צורך באפיה: לפניכם מתכון פשוט ומהיר הכנה.

חומרים ל64 חתיכות:

½ כוס טחינה

½ כוס דבש

50 ג' חמאה

250 ג' פצפוצי אורז

200 ג' שומשום קלוי

100 ג' גרנולה

להמיס במחבת את הטחינה יחד עם הדבש והחמאה.

להוסיף את פצפוצי האורז, השומשום והגרנולה.

לשטח בתבנית בטמפרטורת החדר ולחתוך לחתיכות.

בתאבון!

