קחו את זה ביס אחרי ביס

רודפים אחרי הילד עם הצלחת? מרגישים שהשולחן המשפחתי הופך לזירת קרב? מתלבטים אם צריך לשחרר או לקחת אותו לטיפול? הכירו את התחנות בהתפתחות האכילה של ילדכם, ושימו לב מה לעשות (ולא לעשות) כדי לעזור לו לפתח הרגלי אכילה בריאים

• אראלה טהרלב בן־שחר

ה

ילד שלכם לא אכל כבר כמה שעות. אתם מבקשים ממנו שיכניס משהו לפה, אפילו "משהו קטן", אבל הוא מסרב בתוקף. כעבור כמה ניסיונות שידול אתם מודאגים מאוד ואפילו מתחילים להילחץ. אין מצב שתוותרו לו עכשיו. בלי שתרגישו מתפתח מאבק כוחות סביב העניין. אתם מאיימים בסיפורים מסמרי שיער על מה שיקרה לו אם לא יאכל, והוא מצדו פותח במה שנראה כמו שביתת רעב (או אוכל - אבל מקיא הכל).
נשמע מוכר? את הדינמיקה הזאת היה אפשר למנוע אם רק הייתם מפנימים עובדה פשוטה: ילד שאינו רעב - לא אוכל; ובהמשך, כשיהיה רעב, הוא ישלים את כל החסרים.
למען האמת, רבים מהקשיים סביב האכלת ילדים, כמו גם חלק מהפרעות האכילה, מתפתחים בשל ציפיות לא נכונות של ההורים. אבל איך בכל זאת לוודא שהילד קיבל כמות ראויה של חלבונים, ברזל או ויטמינים? ומתי הכלל "שיאכל מה שהוא רוצה" עלול להפוך להזנחה? כדי שתדעו למה לצפות וכיצד לנהוג, לימור טל פוני, דיאטנית ילדים, מנהלת תחום תזונה, מחוז השרון, ופרופ' יעקב קוינט, מנהל תחום ילדים ארצי, מכבי שירותי בריאות, מונים כמה שלבים משמעותיים בהתפתחות האכילה בילדים.

4-6 חודשים
טפו, טפו, טפו

בגיל הצעיר הזה מתגבשים הרגלי האכילה והעדפות המזון, ולכן זהו "חלון הזדמנויות" שחשוב לבסס בו הרגלי אכילה לחיים במקביל להתפתחות מיומנויות של מוטוריקה, שפה ויכולת קוגניטיבית. כשתינוק נולד הוא מוכוון ליניקה, ולכן התנועתיות של הלשון שלו היא בכיוון פנימה והחוצה. רק כשהוא מתחיל ללמוד להניע את הלשון גם מעלה ומטה (בגיל 4-6 חודשים ולעתים מאוחר יותר), הוא בשל לאכילה מכפית. בתחילת ההאכלה מהכפית הלשון עדיין יכולה לנוע גם פנימה והחוצה, ואז ההורה עלול לפרש את דחיפת הכפית כחוסר בשלות או כחוסר רצון לאכול או כיריקה. אם ההורה ינסה לשכנע את התינוק לאכול, עלולים להתפתח יחסי האכלה מסובכים.

מה עושים: היו קשובים. לפני שאתם משייכים את הפעולה לדחייה מהאוכל, בדקו אם התינוק כבר בשל מוטורית לאכילה בכפית והתאימו לקצב שלו. חשוב להדגיש שכבר בשלב זה רצוי לפתח תפיסה של אכילה כחוויה חיובית.

6-9 חודשים
איך עושה אווירון?

בשלב הזה נוצר צורך בעצמאות. כשהתינוק רוצה להיות עצמאי הוא מתעקש להחזיק את הכפית, לקחת את האוכל ביד ולאכול בעצמו, וכך הרבה מהאוכל מוצא את דרכו אל הרצפה במקום לבטן. המצב הזה עלול להדאיג את ההורים, שרוצים לוודא שהתינוק אכל מספיק וגם מעדיפים את הרצפה שלהם בלי בטטה מעוכה בגבינה, אבל חשוב לזכור שכשמנסים להאכיל את הילד למורת רוחו, להסיח את דעתו, או לעסוק באכילה שלו באובססיביות, עלולים לעלות על מסלול של אכילה כמאבק שליטה, שהוא - כידוע - מסלול של התנגשות.

מה עושים: אפשרו לו עצמאות. הכינו אוכל שהוא יכול לאכול בכוחות עצמו - מזון שאפשר לתפוס באצבעות ושהילד לא ייחנק ממנו - וסמכו עליו. ילדים יודעים לווסת את כמות האנרגיה שהם אוכלים. גם אם הם אוכלים מעט מדי בארוחה אחת, הם ישלימו את זה במהלך היום או השבוע, וכשאתם מתערבים אתם משבשים את המנגנון התקין של תחושת הרעב והשובע שלהם.

12 חודשים
לא בוכים על חלב שנשפך

בגיל הזה רוב הילדים כבר נגמלים מהנקה או מתמ"ל (תחליף מזון לתינוקות), והאוכל המוצק אמור להפוך למזונם העיקרי. חלק מהם מתקשים להסתגל לשינוי ועשויים לאכול פחות ואפילו לרדת קצת במשקל, ויש הורים שנלחצים מכך ונותנים לילד "להשלים את החסרים" באמצעות תמ"ל. אבל כך הילד לא צולח את המשבר, לא לומד לאכול כפי צרכיו ואפילו עלול לסבול מחסרים תזונתיים, מכיוון שבגיל הזה החלב כבר לא מספק ויש חשיבות גבוהה שתבנית האכילה של הפעוט תהיה מותאמת לגילו.

מה עושים: נותנים לילד זמן. אם תאפשרו לו להסתגל למעבר בקצב שלו, הוא ילמד לאכול סוגים שונים של מזונות ויחזור לצמוח ולגדול (בתנאי שלא תלעיטו אותו בתמ"ל כמובן).

השתלבות בגן
מרוב מחלות לא רואים את הילד

להשתלבות בגן יש השפעה רבה על שגרת האוכל, לא רק כי הילד משנה את סדר יומו וסובבים אותו אנשים חדשים, אלא גם כי הוא נחשף לשלל חיידקים ומחלות שכל אחת מהן מדכאת את הרעב לכמה ימים. בשלב זה הילדים עשויים לרדת מעט במשקל אבל בדרך כלל אינם מפסיקים לצמוח לגובה.

מה עושים: ממשיכים להיות רגועים ולא רודפים אחרי הילד עם אוכל. משבר ההסתגלות לגן יחלוף, והילד יחזור לאכול ולגדול.

2.5-3 שנים
לא אומרים איכס על אוכל

בגיל הזה ילדים רבים מתחילים לחשוש ממזונות חדשים ולעתים אפילו מסרבים לאכול מזונות מוכרים שאכלו בעבר. כשהילדים מסתייגים מקבוצות גדולות של מזון חשוב (פירות וירקות), ההורים עלולים לנסות לשדל אותם לאכול בשכנועים, בפיתויים או באיומים, וזהו עוד מסלול להגיע לבעיות האכלה.

מה עושים: מרפים. הפחד ממזונות יחלוף בהמשך (לרוב לקראת גיל שבע), ועד אז לא מומלץ להכריח את הילד לאכול מזונות שאינו רוצה. אבל זה לא אומר שצריך לגנוז לחלוטין את הרעיון של אכילה מגוונת. בשלב הזה תפקידכם להמשיך להציע לו סוגים שונים של מזונות דחויים או לא מוכרים, ולא להניח מראש שאם הוא סירב בעשר הפעמים האחרונות הוא כבר לעולם לא ינסה. תנו לו זכות בחירה, המשיכו להגיש את המזון ואל תתייאשו. למשל, אם הוא לא אוכל ירקות, תנו לו לבחור בין ירק מבושל לחי, בין סלט לירקות חתוכים, והקפידו על ארוחות משפחתיות משותפות שבהן תשמשו מודל לחיקוי.

מצוין, ובכל זאת....

אז כן, אם קראתם את הכתבה עד כה ודאי מצאתם שבהרבה מאוד מקרים שנראים לכם מאיימים, אורך רוח ומתן אפשרות לביטוי רצונותיו של הילד וטעמו פשוט פותרים את ה"בעיה" מאליה. אלא שכאמור, יש מקרים שבהם בהחלט צריך לדאוג. ולא פחות חשוב - לפעול ולהגיע לייעוץ של איש מקצוע.

1. הילד לא גדל. אם הילד "שובר עקומות" ויורד באחוזוני הגובה והמשקל, מומלץ להתייעץ עם רופא. חשוב לדעת שאצל ילדים בררנים עלולים להתפתח מצב של מחסור בוויטמינים ובמינרלים גם ללא ירידה במשקל.

2. הוא לא אוכל כפי גילו. כשילד בן שנה וחצי ניזון בעיקר מבקבוק או מהנקה, או כשבן ארבע אוכל בעיקר גרבר ומעדנים, יש מקום לדאגה. כשהילד מתקבע על תבנית אכילה שאינה הולמת את גילו, כדאי לקבל הדרכה איך לשנות זאת.

3. שולחן האוכל הופך לזירת קרב. אם אתם מוצאים את עצמכם רודפים אחרי הילד עם אוכל, עסוקים כל היום בשאלה מה להגיש לו ואיך, או מנסים לאלץ אותו לאכול, כנראה סטיתם מהמסלול. כל ילד נולד עם מנגנון ויסות רעב ושובע משלו, ואם אתם הופכים להיות אחראים על כך שהוא יאכל מספיק, ייתכן שאתם זקוקים לייעוץ.

4. לילד יש קושי בוויסות התחושתי והוא סולד ממזונות שונים. אם הילד מביע סלידה ממאכלים שונים מכיוון שהם "רטובים", "מחוספסים", "מעוכים" או "מריחים לא טוב", ייתכן שהקושי באכילה מצביע על בעיה בוויסות החושי. הקושי יכול לבוא לידי ביטוי לא רק באכילה אלא גם בתחומים אחרים, למשל אם הוא מסתייג מלהיות יחף על דשא, לשחק בחול או לגעת בצבעי ידיים. אם יש חשד שזו הבעיה, כדאי לפנות לטיפול.

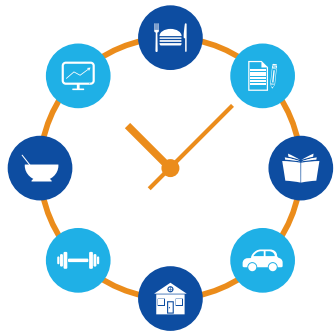
5. כשמגוון המזונות של הילד ממשיך להצטמצם בעקביות. כשילד בררן ממשיך לצמצם את מאגר המזונות שהוא אוכל, יש מקום לדאגה ומומלץ לפנות לקבלת טיפול מתאים.

איור: שאטר סטוק

אופס, הצליח לנו!

תשעה כללי זהב להקניית הרגלי אכילה בריאים בילדים

כמו כל דבר בחינוך ילדים, גם חינוך לאכילה נכונה נראה כמו שביל זהב (שביל צר שלפעמים קשה לראות היכן גבולותיו ולהישאר עליו). מצד אחד צריך לסמוך על הילד ולהאמין שהוא יאכל די צורכו, ומצד שני - לחנך אותו ולשים לו גבולות. איך מפשרים בין השניים? הכללים הבאים יכולים לעזור.



1 צרו סדר יום קבוע. האכילה מתבצעת בעיקר בארוחות, שמתנהלות בזמנים מסוימים.

2. המעיטו בנשנושים. ילדים בריאים לא צריכים לאכול כל היום. אפשר להגדיר ארוחת ביניים, אבל אין להניח שהם צריכים טפטוף מתמיד של נשנושים לאורך כל היום. אכילה בין הארוחות עשויה לגרום לכך שהם יגיעו לארוחה לא רעבים, ואז הסיכוי שיאכלו את הארוחה - קָטֵן.

3 אתם קובעים מה, מתי ואיפה אוכלים. אתם אחראים על סוג האוכל שמוגש לשולחן. נסו לגלות התחשבות בטעם של הילד, והשתדלו שתהיה לו בחירה: חביתה מול ביצה קשה, קוטג' מול גבינה לבנה. הילד קובע כמה ואם בכלל. מבין המזונות שאתם מציעים, הילד הוא זה שיחליט כמה הוא אוכל. אם הוא לא אוכל בארוחה אחת, סביר להניח שהוא יאזן את זה בארוחה הבאה או אפילו למחרת.

4 נסו להקפיד על ארוחת ערב משפחתית. כשהארוחה הופכת לחוויה נעימה בעלת ערכים מוסמים, גם האכילה הופכת לכזאת.

5. המשיכו להציע ואל תתייאשו. גם אם נדחיתם אינספור פעמים, המשיכו להגיש לשולחן מזונות שונים, גם כאלה שהילד לרוב לא רוצה לאכול. בהחלט ייתכן שבפעם ה־21 שתציעו לו בטטה, הוא פתאום יגלה שזה דווקא טעים.

6. שתפו את הילד בהכנת הארוחה. כשמבשלים יחד, גובר הסיכוי שהילד יגלה סקרנות וחיבה למזונות חדשים.

7 שמשו מודל. ילדים נוטים להסתכל מה ההורה אוכל, ולא פעם אפילו אוהבים לקחת להם מהצלחת. לכן חשוב שהילד יראה את ההורה אוכל מזון מגוון.

8 אל תכריחו ואל תשחדו. כן, פשוט ככה. לא עושים עסקים סביב השולחן ובנקודה הזאת אין מה להרחיב.

9. אל תיפלו למלכודת הבקבוק. מומלץ שלא להרגיל את הילד לאכול בלילה. אחרי שאתם מבססים ארוחת ערב משפחתית שבה הוא משתתף, אין צורך לתת לו בנוסף בקבוק תמ"ל לפני השינה.

ייעוץ מקצועי: **לימור טל פוני**, דיאטנית ילדים, מנהלת תחום תזונה, מחוז השרון, מכבי שירותי בריאות; **פרופ' יעקב קוינט**, מנהל תחום ילדים ארצי, מכבי שירותי בריאות

איורים: שאטר סטוק