

מדינת ישראל  
STATE OF ISRAEL

MINISTRY OF HEALTH  
DIRECTOR OF PUBLIC HEALTH SERVICES  
JERUSALEM

משרד הבריאות  
ראש שירותי בריאות הציבור  
ירושלים

י"ח באייר, התשס"ט  
12 מאי 2009

10863109  
(בתשובה נא ציין מספרנו)

קיום מנחים להזנת התינוק לפי גיל (7.05.09)

<p><u>1. לידה עד שבוע 17</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• חלב אם* (הנקה בלעדית)</li><li>• ויטמין D<sub>3</sub></li></ul>
<p><u>2. שבועות 17 עד 26 (ארבעה עד שישה חודשים)</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• חלב אם*</li><li>• ויטמין D<sub>3</sub></li><li>• ברזל (7 מ"ג) – מגיל 20 שבועות</li></ul> <p>לקראת השבוע ה-26: טעימות מזון (1-2 כפיות, עד פעמיים ביממה) אפשר לבחור מהקבוצות הבאות: בקר, הודו, עוף, דגים, ביצים, טחינה, קטניות, דייסות לתינוקות מועשרות בברזל, ירקות, פירות.</p>
<p><u>3. תחילת חודש שביעי עד תום חודש תשיעי:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• חלב אם*</li><li>• ויטמין D<sub>3</sub></li><li>• ברזל (15 מ"ג)</li><li>• מזון משלים מהמזונות הבאים (כ-2 ארוחות ביממה):#</li><li>• בקר, הודו, עוף, דגים, ביצים, טחינה, קטניות, דייסות לתינוקות מועשרות בברזל, ירקות, פירות, מים</li></ul> <p># יש לתת לפחות ארוחה אחת המכילה מזון עשיר או מועשר בברזל.</p>
<p><u>4. תחילת חודש עשירי עד גיל שנה:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• חלב אם*</li><li>• ויטמין D<sub>3</sub></li><li>• ברזל (15 מ"ג)</li><li>• מזון משלים מהמזונות הבאים (כ-2 ארוחות ביממה):#</li><li>• בקר, הודו, עוף, דגים, ביצים, טחינה, קטניות, דייסות לתינוקות מועשרות בברזל, ירקות, פירות, מוצרי חלב (כגון גבינות, יוגורט, לבן)</li><li>• מים</li></ul> <p># יש לתת לפחות ארוחה אחת המכילה מזון עשיר או מועשר בברזל.</p>
<p><u>5. מגיל שנה ואילך:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• חלב אם</li><li>• מזון משלים מהמזונות הבאים (כ-2 ארוחות ביממה):#</li><li>• בקר, הודו, עוף, דגים, ביצים, טחינה, קטניות, דייסות לתינוקות מועשרות בברזל, ירקות, פירות, חלב ומוצריו (כגון גבינות, יוגורט, לבן).</li><li>• מים</li></ul> <p># יש לתת לפחות ארוחה אחת המכילה מזון עשיר או מועשר בברזל.</p>

\* תינוק שאינו יונק כלל, או יונק חלקית יקבל השלמה מתרכובות מזון לתינוקות על בסיס חלב פרה

מועשרות בברזל וב-LC-PUFA