

## מדינת ישראל- משרד הבריאות- שירותי בריאות הציבור

### דף מידע להורים בנושא: שימוש בתוספי תזונה, משקאות, וחליטות לתינוקות ופעוטות עד גיל שנתיים

לאחרונה פונים הורים למשרד הבריאות ומבקשים מידע לגבי הבטיחות והיעילות של השימוש במשקאות, חליטות, תוספי תזונה ומוצרים נוספים לתינוקות ופעוטות. דף מידע זה מספק הסבר קצר בנושא.

תחת הכותרת של "משקאות, חליטות, תוספי תזונה ומוצרים נוספים" נכללים מגוון רחב של מוצרים:

- תה/ חליטות צמחים (למשל תה קמומיל/ בבונג, שומר, אניס ועוד), הנמכרים כאבקות או כגרגירים להכנת משקה, בשקיות או בתפוזת
- תמציות צמחים הנמכרות בטיפות, בסירופ ולעיתים כממתק או חטיף
- תה שחור (תה "רגיל") או תה ירוק, משקאות קלים וקקאו
- ויטמינים ומינרלים
- משקאות מסוגים שונים הממותקים בסוכר או בממתקים שונים- קולה, קקאו, מיצים שונים ועוד.

הורים בוחרים לעיתים להשתמש במוצרים אלה ואחרים (למשל: מתן סירופ, טיפות, תה שומר, קמומיל או אניס) כמשקה או כאמצעי להקלה על בעיות, כמו במקרים של עודף גזים ובכי בתינוקות בחדשי חייהם הראשונים.

המוצרים האלה עלולים להזיק לתינוק ולפעוט, וזאת מכמה סיבות:

1. תה שחור או ירוק, משקאות מסוג קולה וקקאו מכילים את החומר המעורר **קפאין**, אשר עשוי לגרום לעצבנות יתר וחוסר שקט.
2. מוצרים המכונים "טבעיים" או "מצמחי מרפא" (כמו חליטות, אבקות להכנת משקה על בסיס צמחי, סירופ וטיפות המופקים מצמחים) מכילים **חומרים פעילים** בעלי השפעה על גוף האם. בשל גודלם משקלם הקטן של תינוקות ופעוטות וקצב גדילתם המהיר, הם עלולים להיות פגיעים יותר ממבוגרים לחומרים הפעילים הללו ואף קיימים דיווחים על תופעות לוואי בתינוקות שצרכו מוצרים אלה.
3. חלק ניכר מהמוצרים **שהוזכרו ממותקים בסוכר** על סוגיו השונים (סוג הסוכר מופיע על גבי התווית בשמות שונים- סוכרוז, סוכר ענבים/ גלוקוז, סוכר פירות/ פרוקטוז ועוד). צריכת סוכר בתינוקות ובפעוטות גורמת לנזק לשיניים ("עששת הבקבוק") ומרגילה אותם לטעם מתוק. צריכת סוכר עשויה גם להפחית את התיאבון של התינוק והפעוט למזונות אחרים.
4. מוצרים שונים, במיוחד סירופים ותכשירים למניעת גזים בתינוקות, מכילים **אלכוהול**, חומר אשר מומלץ לא לתת אותו לתינוקות ולפעוטות כלל וכלל.

#### **צריכת מיצים טבעיים:**

מיצי פירות טבעיים מהווים מקור לויטמינים ואנרגיה, ומספקים גיוון בתפריט התינוק והפעוט. צריכה מוגבלת של מיצי פירות הנה דבר מקובל, אך צריכה מוגזמת עלולה להפחית את התיאבון למזונות אחרים ואף לגרום לשלשולים, פגיעה בעליה במשקל ולעששת השיניים. ניתן בקלות לספק לתינוקות ולפעוטות ויטמינים ורכיבי תזונה חיוניים אחרים באמצעות חלב אם, תרכובת מזון לתינוקות, פירות וירקות (על תכולתם המלאה, מרוסקים או מעוכים) ואין צורך דווקא בתוספת מיצי פירות.

#### **לסיכום:**

1. מומלץ להימנע מלתת לתינוקות ופעוטות את המשקאות, החליטות, תוספי תזונה ויתר התכשירים שצוינו לעיל. במידת הצורך, יש להיוועץ ברופא. במקרים של בכי ועודף גזים בתינוקות כדאי לשקול את האפשרויות הבאות **קישור להתמודדות עם בכי של תינוקות**
2. מתן תוספי תזונה כגון ויטמין D או ברזל הינו מקובל ורצוי, יש להיוועץ ברופא המטפל לגבי הכמויות

<http://www.health.gov.il/pages/default.asp?maincat=35&catid=118&pageid=4293>  
<http://www.health.gov.il/public/baby/feed/anemia.htm>

3. מומלץ לתת לתינוק ולפעוט לשתות מים כאשר מתחילים עם מזונות משלימים, ולא את המשקאות והמיצים שצוינו לעיל. מי שתייה של תינוקות, וכן מים המשמשים להכנת תמי"ל ומזונות אחרים לתינוקות חייבים להיות בטוחים: עד גיל שנה יש להרתיח לפחות למשך שתי דקות את כל סוגי המים, כולל מים מינרלים, מים מבוקבקים, מים במיכלים, מי ברז ומים ממתקני טיהור ביתיים ולקרר לפני השימוש.

## מדינת ישראל- משרד הבריאות- שירותי בריאות הציבור

---

4. למידע מלא בנושא תזונת התינוק והפעוט, ניתן לעיין בתדריך להזנת התינוק הבריא :  
<http://www.health.gov.il/public/baby/feed/index.htm>