



כ"א בחשוון, התשפ"ב
27 אוקטובר 2021
סימוכין: 1045609621

הנדון: תזונת התינוק והפעוט בשנה הראשונה לחיים

ארגון הבריאות העולמי WHO (אבי"ע) המכוון את המלצותיו למדינות מתפתחות ומפותחות, ממליץ על הנקה בלעדית למשך ששת החודשים הראשונים לחיים והמשך ההנקה בתוספת הזנה משלימה כל עוד מתאים לאם ולתינוק. דפוסי הגדילה של תינוקות יונקים שונים מאלה של תינוקות הניזונים מתרכובת מזון לתינוקות (תמ"ל). על כן פיתח אבי"ע עקומות גדילה, המבוססות על תינוקות יונקים בלבד. בנוסף להנקה מומלצים תוספי תזונה לכל תינוק (יונק ושאינו יונק): ויטמין D3 החל מהלידה ועד תום החודש השנים עשר לחיים. המינון היומי המומלץ הינו: 400 יחב"ל של ויטמין D3 מדי יום. וברזל מתום החודש הרביעי עד תום החודש השמונה עשר לחייו. מינון התוסף הינו: 7.5 מ"ג ליממה עד תום החודש השישי ו-15 מ"ג ליממה מתחילת החודש השביעי ועד תום החודש השמונה עשר (מניעה ראשונית של חסר ברזל). תמ"ל יינתנו לתינוקות המקבלים הנקה חלקית או שאינם יונקים כלל. יש לבחור בתמ"ל על בסיס חלבון חלב פרה מועשר בברזל, פרט למקרים בהם קיימת התוויה רפואית לסוגי תמ"ל אחרים מגיל שנה ואילך לא נדרש תמ"ל כאשר הפעוט אוכל תפריט משפחתי בריא ומאוזן וגדל בצורה תקינה.

במהלך החודשים הראשונים לחיים צרכי האנרגיה ורכיבי התזונה של התינוק הולכים וגדלים. לקראת גיל 6 חודשים הזנה בחלב אם בלבד לא אמורה לספק יותר את כל הצרכים התזונתיים. ארגון הבריאות העולמי מגדיר זאת כ"תהליך שבו מתן חלב אם אינו עונה על הדרישות התזונתיות של התינוק החל מגיל חצי שנה, ויש צורך במתן מזונות נוספים". לכן יש להוסיף לתפריט היומי מגוון מזונות בריאים מתפריט המשפחה, המהווים השלמה לחלב אם (או לתמ"ל) ובהתאם להתפתחות התינוק. במשפחות אטופיות יש לפנות לתזונאית ולרופא לפני גיל 6 חודשים לתכנון חשיפה להזנה משלימה.

למזון המוגש לתינוקות, להרגלי אכילה ולפרסום מזון מזיק קיים תפקיד מכריע ביצירה, באטיולוגיה ובמניעת השמנה ותחלואה נלווית לה. יש להציג ולהגיש לתינוק מזונות מתפריט המשפחה ובהתבסס על המלצות התזונתיות הלאומיות של ישראל וקשת המזון החדשה. יש להימנע ממתן מאכלים אולטרה מעובדים לתינוקות כדוגמת: משקאות ממותקים, חטיפים כולל חטיפים המיועדים לתינוקות, ממתקים, דגנים ממותקים, פירות מרוסקים מונגשים בשקית לשתייה או למציצה בהיותם לא בריאים ובאים כתחליף למזון בריא, וגם על מנת למנוע העדפתם גם בהמשך. יש להימנע ממאכלים מסוכנים, העלולים לגרום לחנק בילדים מתחת לגיל חמש שנים. חשוב להדריך את ההורים להימנע מהאכלה תוך כדי צפייה במסכים שונים.

חשוב לידע את הורים על תהליך ההתפתחות האכילה אצל תינוקות וחשוב שיהיו מודעים ליכולות ולמימוניות תינוקים וקשובים לסימני רעב ושובע שלהם. מומלץ להגיש את המזון בצלחת או קעריית. בימים הראשונים אפשר להגיש מזון במרקם או דייסתי ותוך מספר ימים להתקדם למרקם גס. בזמן הארוחה יש לתת לתינוק כפית ביד, ולאפשר לו לאכול באמצעות האצבעות. אי-הכנסת מזון בנוסף להנקה בגיל 9 עד 12 חודשים קשור



אגף התזונה

Nutrition division

**משרד
הבריאות**
לחיים בריאים יותר

לסיכון מוגבר להתפתחות קשיי האכלה ולצריכה מופחתת של פירות וירקות מאוחר יותר. לכן, חשוב לתת מזונות המתאימים לגיל ובמרקמים המתאימים לכל גיל הן מהסיבות התפתחותיות והן מהסיבות התזונתיות.

מזונות עם פוטנציאל אלרגני - הצגתם בנפרד, במשך מספר ימים בתחילת החשיפה אליו, מאפשרת זיהוי המזון במקרה של תגובה אלרגית (כדוגמא: מוצרי חלב, דגים, וסומסום).

עד גיל חצי שנה לרוב אין צורך לשתיית מים. המידה שכן שותים מים לפני גיל חצי שנה יש להרתיח את כל סוגי המים, כולל מים מינרלים, מים מבוקבקים, מים במכלים, מי ברז ומים ממתקני סינון ביתיים. מים להכנת תמ"ל חייבים להרתיח עד גיל שנה.

משקאות צמחיים על בסיס סויה (שאינו תמ"ל), אורז, שבולת שועל, שקדים ושומשום אינם מספקים את הצרכים התזונתיים של תינוקות, בשל רמת החלבון הנמוכה בהם וערכו הביולוגי. על כן אינם מתאימים כמקור מזון או שתיה בתפריט התינוק.

תינוקות לאם צמחונית גדלים ומתפתחים היטב אם הם מקבלים חלב-אם בכמות מספקת, ותפריט מגוון ומתאים, לאחר חשיפה למזונות משלימים. תינוקות, במשפחות צמחוניות, שאינם יונקים או שנגמלו, יזנו בתמ"ל על בסיס חלב פרה, עד גיל שנה. במשפחות המסרבות להשתמש בחלב מן החי ומוצריו, יוזן התינוק בתמ"ל על בסיס סויה מועשר בברזל.

הזנת פגים לאחר שחרור מבית החולים ההמלצות ודרך הטיפול מסתמכות על חוזר מנהל הרפואה: "המעקב והטיפול בילודים מורכבים ובפגים עם שחרורם מאשפוז לקהילה 20/2016"

קיום מנחים להזנת התינוק לפי גיל

1. לידה עד גיל 6 חודשים

- חלב אם*
- תוסף ויטמין D₃
- תוסף ברזל – מגיל 4 חודשים

2. גיל 6-12 חודשים

- חלב אם*
- תוסף ויטמין D₃
- תוסף ברזל (ראה פרק 3 ; אנמיה מחוסר ברזל)
- תדירות הזנה משלימה: התדירות המומלצת לשילוב מזונות משלימים בסביבות גיל 6



אגף התזונה

Nutrition division

**משרד
הבריאות**
לחיים בריאים יותר

קוים מנחים להזנת התינוק לפי גיל

חודשים, היא : 2-3 פעמים ביום עד גיל 8 חודשים, ומגיל 9-11 חודשים 3-4 פעמים ביום. בגילאים 12-24 חודשים לפי דרישת הפעוט, ובנוסף ניתן להגיש גם 1-2 ארוחות ביניים. ההזנה המשלימה תהיה ממגוון מזונות ושילוב ביניהם, למשל: בקר, הודו, עוף, דגים, ביצים, טחינה, קטניות, דגנים, ירקות, פירות, מוצרי חלב לא ממותקים (כגון גבינות, יוגורט, לבן) מים

3. מגיל שנה ואילך

- חלב אם
- תוסף ברזל (ראה פרק 3 ; אנמיה מחוסר ברזל)
- מזון מגוון מתפריט המשפחה המכיל מגוון מזונות ושילובים ביניהם כגון#: בקר, הודו, עוף, דגים, ביצים, טחינה, קטניות, דייסות, ירקות, פירות, חלב ומוצריו.
- מים
- ארוחות משפחתיות, תוך שימוש בתבלינים המקובלים במשפחה והדגשת הגבלת כמות המלח וללא אבקות המרק.
- דבש: עד גיל שנה אין לתת. לאחר גיל שנה אין צורך לתת. אפשר כגיוון אם מקובל במשפחה

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

יש להקפיד על מזון עשיר בברזל

בברכה,

פרופ' רונית אנדוולט – מנהלת אגף התזונה
ערכה: אורית זילברברג – אחראית בקרה, אגף התזונה