

מדריך חינמי להורים

הטעימות הראשונות

10 מתכונים פשוטים לשלב הראשון של המעבר למוצקים, וכל
מה שחשוב לדעת לפני הכפית הראשונה

נעים להכיר



שמי **טל בכרך**,

נטורופתית מוסמכת (N.D), הרבליסטית קלינית ורפלקסולוגית, עם התמחות בטיפול בילדים.

אני אשתו של רז ואמא של גאיה ותום.

בקליניקה שלי בתל אביב ובזום אני מלווה נשים, ילדים ותינוקות - ובמיוחד הורים שעומדים בתחילת הדרך המרגשת של המעבר למוצקים.

המעבר למוצקים הוא אחד הרגעים המרגשים בשנה הראשונה, ולפעמים גם אחד המבלבלים. כתבתי את המדריך הזה כדי לתת לכם נקודת פתיחה רגועה ופשוטה: מעט מצרכים, הכנה קלה, והרבה סבלנות. המטרה בשלב הזה היא היכרות עם טעמים ומרקמים, לא כמויות.

לפני שמתחילים

סימנים שהתינוק מוכן

- בסביבות גיל חצי שנה, ובהתאם להמלצת רופא/ת הילדים או אחות טיפת חלב.
- יושב ביציבות עם מעט תמיכה ומחזיק את הראש היטב.
- מגלה עניין באוכל, פותח את הפה כשמתקרבת כפית.

איך מתחילים

- ארוחה או שתיים ביום, בשעה שבה התינוק עירני, נינוח ורגוע. מגיל 8 חודשים ננסה לשלב 3 ארוחות ביום.
- 1-2 כפיות בהתחלה, ומגדילים לפי התיאבון והסימנים של התינוק.
- מזונות שאינם אלרגנים אפשר להציג בקצב של מזון חדש אחד בכל יום.
- בהדרגה נתקדם למרקם סמיך יותר, לפי קצב ההתקדמות של התינוק שלכם.
- חלב אם או תמ"ל ממשיכים להיות התזונה העיקרית.
- מושיבים את התינוק זקוף בכיסא אוכל - גם אם הוא עדיין לא מתיישב באופן עצמאי. ישיבה בכיסא אוכל היא המנח הבטיחותי ביותר לאכילה. ותמיד נשארים לידו.

חשוב להימנע

- **דבש** - לא לפני גיל שנה.
- **מלח וסוכר** - נרצה להימנע עד גיל שנה, ולהוסיף בהדרגה לתפריט התינוק.
- **חלב ניגר** - לא לפני גיל שנה (בבישול או ביוגורט אפשר בהתאם להנחיות).
- **מזונות קשים ועגולים** - אגוזים שלמים, ענבים שלמים, פופקורן. עד גיל 5 נרצה לחתוך אותם לאורך או לטחון.
- מזון שהתקרר ונשאר בצלחת אחרי שהתינוק אכל ממנה - לא שומרים.

אלרגנים

ההנחיה היום היא לחשוף לאלרגנים כמה שיותר מוקדם, ב**חלון הזהב שבין גיל 6 ל-9 חודשים**.
האלרגנים הנפוצים: ביצה, טחינה, בוטנים, חלב, חיטה, דגים, אגוזים, פירות ים, כוסמת וקיווי. מגישים כל אלרגן לבד, ב-3 הגשות עם כמות עולה (כרבע כפית, חצי כפית וכמעט כפית). נותנים אלרגנים **עד השעה 14:00**, כדי לא לתת אותם צמוד לשנת הלילה - כך שאם תתפתח תגובה אלרגית, גם התינוק וגם אנחנו נהיה עירניים. לאחר ששללנו אלרגיה, ממשיכים לשלב את המזון בתפריט **בשגרה**, כדי לסייע במניעת הופעת אלרגיה בעתיד.
אם יש אלרגיה ידועה במשפחה - התייעצו קודם עם רופא/ת הילדים.

מחיות ראשונות

1. מחית בטטה רכה

מתוק טבעי · קל לעיכול

מצרכים

- בטטה בינונית אחת
- מעט מי בישול, חלב אם או תמ"ל לדילול

הכנה

1. קולפים וחותכים לקוביות.
2. מבשלים באידוי או במים כ-15-20 דקות, עד שהבטטה רכה מאוד.
3. טוחנים במעבד מזון או במזלג ומוסיפים נוזל עד מרקם חלק.

> אפשר גם לאפות את קוביות הבטטה בתנור על 170 מעלות, כעשרים דקות עד לריכוך - הטעם יוצא מתוק ועמוק יותר.

2. מחית קישוא ותפוח אדמה

עדין · ירוק ראשון

מצרכים

- קישוא אחד
- תפוח אדמה קטן

הכנה

1. קולפים את תפוח האדמה, חותכים את שניהם לקוביות.
2. מאדים כ-15 דקות עד ריכוך.
3. טוחנים יחד עד מרקם חלק.

> כשמתחילים, מומלץ להכיר קודם כל ירק לבד, ורק אחר כך לשלב ביניהם.

3. מחית אבוקדו (בלי בישול)

שומן בריא · 2 דקות

מצרכים

- רבע אבוקדו בשל ורך
- מעט שמן זית (לא חובה)

הכנה

1. מורידים את הקליפה ואת הגלעין.
2. מועכים היטב במזלג עד מחית חלקה, ואפשר לשלב מעט שמן זית.
3. מגישים מיד - אבוקדו משחים מהר.

> מאוחר יותר אפשר למעוך אבוקדו עם מעט בננה - שילוב שתינוקות רבים אוהבים.

פירות וירקות כתומים

4. מחית דלעת

ויטמין A · צבעוני

מצרכים

- פרוסת דלעת (כ-200 גרם)

הכנה

1. מסירים קליפה וגרעינים, חותכים לקוביות.
2. מאדים 12-15 דקות.
3. טוחנים עד מרקם חלק. אם המחית מימית מדי - מבשלים עוד 2-3 דקות בסיר פתוח.

5. מחית גזר

קלאסי · קל להקפאה

מצרכים

- 2 גזרים

הכנה

1. קולפים וחותכים לפרוסות.
2. מבשלים כ-20 דקות עד שהגזר רך מאוד.
3. טוחנים עם מעט ממי הבישול.

> גזר נוטה להיות סיבי - כדאי לטחון היטב ולבדוק שאין חתיכות.

6. מחית תפוח אפוי

פרי ראשון · ריח של בית

מצרכים

- תפוח עץ מתוק אחד
- קורט קינמון (לא חובה)

הכנה

1. קולפים, מוציאים ליבה וחותכים לקוביות.
2. מבשלים עם 2-3 כפות מים בסיר מכוסה כ-10 דקות, או אופים בתנור.
3. מועכים או טוחנים.

> באותו אופן מכינים מחית אגס - רכה, עסיסית ועדינה לבטן.

מוסיפים דגנים, קטניות ומרקמים

7. דייסת שיבולת שועל

מזין · ארוחת בוקר

מצרכים

- 2 כפות שיבולת שועל דקה
- חצי כוס מים
- חלב אם או תמ"ל לדילול

הכנה

1. מבשלים את שיבולת השועל עם המים על אש קטנה כ-5 דקות, תוך ערבוב.
2. מצננים מעט ומדללים לפי הצורך.
3. אפשר לשלב כפית ממחית התפוח או האגס.

8. מחית עדשים כתומות וגזר

ברזל · חלבון

מצרכים

- 2 כפות עדשים כתומות
- גזר אחד

הכנה

1. שוטפים היטב את העדשים.
2. מבשלים עם הגזר החתוך במים כ-20 דקות, עד שהכול רך מאוד.
3. טוחנים עד מרקם חלק.

> ברזל הוא רכיב חשוב סביב גיל חצי שנה. קטניות, דגנים מועשרים ובהמשך גם ביצה ובשר (למי שאוכל) עוזרים לספק אותו - בנוסף לתוסף הברזל לפי הנחיות טיפת חלב.

9. מחית אפונה ירוקה

צבע וטעם חדש

מצרכים

- חצי כוס אפונה קפואה

הכנה

1. מבשלים כ-5 דקות.
2. טוחנים היטב ומסננים דרך מסננת כדי להיפטר מהקליפות.

10. מקלות בטטה רכים (לאכילה עצמאית)

לשלב מתקדם יותר

מצרכים

- בטטה אחת
- מעט שמן זית

הכנה

1. חותכים למקלות בעובי של אצבע מבוגר.
2. מברישים בשמן זית ואופים ב-200 מעלות כ-25 דקות, עד שהמקלות רכים לגמרי.
3. בודקים: המקל צריך להימעך בקלות בין האגודל לאצבע.

הכנה מראש ואחסון

- מחיות טריות נשמרות במקרר בכלי סגור עד יומיים.
- אפשר להקפיא במגשי קוביות קרח, להעביר לשקית סגורה ולסמן תאריך. מומלץ להשתמש תוך כחודש.
- מפשירים במקרר או באמבט מים, מחממים היטב ומערבבים. בודקים את החום לפני ההגשה.
- מגישים מקערה נפרדת, ולא ישירות מהכלי הגדול - כך השאר נשמר נקי.

תזכורת חשובה

המטרה בהתחלה היא רכישת מיומנות חדשה, שמשלבת חושים ומוטוריקה - וזה לוקח זמן. חשוב להיות סבלניים ולתת לתינוק להוביל את הקצב.

הצעה לשבועיים הראשונים

בכל יום מזון חדש אחד חדש. מזון חדש שאינו אלרגן אפשר להגיש יחד עם מזון שכבר טעמנו. אלרגן אלרגן מגישים לבד, ב-3 הגשות: בבוקר, בצהריים ובבוקר של למחרת.

שבוע ראשון

יום	בוקר 7:00-9:00	צהריים 12:00-14:00
1	מחית בטטה חדש	מחית בטטה
2	מחית קישוא חדש	בטטה וקישוא
3	מחית אבוקדו חדש	אבוקדו עם מעט בטטה
4	דייסת שיבולת שועל חדש	קישוא ובטטה
5	מחית תפוח אפוי חדש - אפשר עם הדייסה	אבוקדו
6	מחית דלעת חדש	דלעת וקישוא
7	מחית גזר חדש	דייסה עם תפוח אפוי

שבוע שני - מתחילים אלרגנים

יום	בוקר 7:00-9:00	צהריים 12:00-14:00
8	**טחינה** אלרגן - כרבע כפית, לבד	**טחינה** אלרגן - כחצי כפית, לבד
9	**טחינה** אלרגן - כמעט כפית, לבד	מחית אפונה חדש עם בטטה
10	מחית עדשים כתומות וגזר חדש	דלעת ואבוקדו
11	**ביצה** אלרגן - כרבע כפית, לבד	**ביצה** אלרגן - כחצי כפית, לבד
12	**ביצה** אלרגן - כמעט כפית, לבד	מחית אגס חדש
13	דייסה עם אגס	מקלות בטטה רכים חדש - מרקם חדש
14	**בוטנים** אלרגן - כרבע כפית, לבד	**בוטנים** אלרגן - כחצי כפית, לבד

ביום 15 בבוקר - ההגשה השלישית של הבוטנים (כמעט כפית). בימים של טעימת אלרגן, בשאר היום ממשיכים עם מזונות מוכרים. זו רק הצעה - כל תינוק מתקדם בקצב שלו.

רוצים ללוות את כל התהליך בביטחון?

המדריך הזה הוא רק ההתחלה. ב**מארז המעבר למוצקים** ריכזתי את כל מה שצריך כדי לעבור את השלב הזה בקלות - מהכפית הראשונה ועד אוכל משפחתי:

- ספר הדרכה מפורט: מרקמים, כמויות, שתיית מים, אלרגנים ועוד
- חוברת מתכונים מלאה המותאמת לגיל התינוק
- רשימת קניות מסודרת ומידע על מזונות לפי חודשי התפתחות
- כלי אוכל מעוצבים ונוחים
- **ובמתנה: הרצאת הטעימות הדיגיטלית ישירות למייל**

מארז מעבר למוצקים

~~₪320~~ **₪199**

להזמנת המארז באתר

טל בכרך - נטורופתית N.D והרבליסטית קלינית

054-6469740 · talnatu.com · אינסטגרם: @natu_tal

קליניקה בתל אביב וטיפולים בזום

המידע במדריך הוא כללי ואינו מחליף ייעוץ רפואי אישי. לפני תחילת המעבר למוצקים, ובכל שאלה לגבי בריאות התינוק, אלרגיות או התפתחות - יש להתייעץ עם רופא/ת הילדים או אחות טיפת חלב.