



הנחיות לתזונת תינוקות מגיל לידה עד גיל שנה – משרד הבריאות

https://www.health.gov.il/Subjects/infants/feeding/Pages/feeding_babies_first_year.aspx



מלידה עד חצי שנה

- ההנקה הינה ההזנה הטבעית והמותאמת לצרכי התינוק.
- מומלץ להיניק ללא כל תוספת מזון או נוזלים, עד גיל חצי שנה.
- חלב אם מספק בדרך כלל את הצרכים התזונתיים של התינוק הגדל עד גיל חצי שנה.
- תינוק שאינו יונק או יונק חלקית יקבל תרכובת מזון לתינוק (תמ"ל) מועשרת בברזל.
- יש להקפיד על [כללי הכנת התמ"ל](#) תוך שמירה על כללי הגיינה ובטיחות.
- **מומלץ** לחשוף את התינוק למזון מוצק (משלים) בגיל 6 חודשים. לא מומלצת חשיפה לפני גיל 4 חודשים.
- בין גיל 4 חודשים ל- 6 חודשים **ניתן** לחשוף את התינוק למזון מוצק (משלים), אך רק לאחר שהתינוק מראה סימני מוכנות (ראו להלן) ובכמויות מזעריות.

סימני מוכנות התינוק לאכילת מזון מוצק

- יכול לשבת עם תמיכה
- ראשו יציב
- מראה סקרנות ונכונות לאכילה עם קירוב המזון לפיו.
- מצליח להעביר מזון בפיו מצד לצד.
- מקרב לפיו ידיו וחפצים שונים.

הוספת מזון מוצק (משלים): מתי, איך, מה וכמה לתת?

- בזמן הארוחה ייחשף התינוק באופן הדרגתי למזון חדש במקביל להזנה בחלב אם או בתמ"ל.
- התחלה בכמויות קטנות של מזון בכפית המיועדת לתינוקות ועלייה הדרגתית עד לארוחה.
- מרקם המזון – טחון, מחיתי, ללא גבישים.
- המעבר למרקם גס יותר יעשה באופן הדרגתי, בהתאם ליכולות הלעיסה והבליעה של התינוק.
- ניתן לתת ממגוון המזונות הנאכלים במשפחה.



מגיל חצי שנה ואילך

- מומלץ להמשיך בהנקה.
- יש להוסיף מזונות מתפריט המשפחה להשלמת הצרכים התזונתיים של התינוק הגדל והמתפתח.
- **חשוב** לבחור, כמאכלים ראשונים, מזונות עשירים בברזל, כגון: בשר בקר, הודו ועוד, דגים, קטניות, "דגנים לתינוקות" מועשרים בברזל.
- יש לשלב ירקות ופירות עשירים בויטמין C.
- ביצים - ניתן להתחיל מגיל ששה חודשים.
- מוצרי חלב כגון: גבינות, לבן, יוגורט לא ממותקים יכולים להוות תוספת מזון מוצק לתינוק אך בכמויות קטנות וכחלק מארוחה.
- חלב פרה מפוסטר 3% ניתן רק לאחר גיל שנה (אין לתת חלב 1% לפני גיל שנתיים).
- דגים - משרד הבריאות ממליץ לכל האוכלוסייה, כולל ילדים, לצרוך דגים ולגוון את סוגי הדגים בתפריט. אין צורך להגביל את תזונת הדגים בקרב הציבור בכלל ובקרב ילדים בפרט אלא לשמור על תזונה מגוונת ומאוזנת ([מידע נוסף והמלצות על צריכת דגים](#)). (יש להקפיד להסיר עצמות קטנות מבשר הדגים או לחלופין לטחון היטב את הדגים.
- רצוי לחשוף את התינוק למזונות המכילים קמח חיטה לפני גיל שבעה חודשים, מומלץ בשילוב הנקה.
- לקראת גיל שנה מומלץ לתת שתיים-שלוש ארוחות ביממה מתפריט המשפחה בנוסף להנקה/ תמ"ל.
- אין לתת דבש לפני גיל שנה.

הנחיות כלליות

- חשוב לכבד את העדפות התינוק, אין להכריחו לסיים את הארוחה **ואין להאכילו בכוח!**
- מומלץ להגיש לתינוק את המאכלים הנהוגים במשפחה בהתאם לתרבות ולמסורת המשפחתית.
- מומלץ לעודד אכילה יחד עם יתר בני המשפחה סביב השולחן.
- חשוב לתת לתינוק לאכול בעשר אצבעותיו (נקיות), כף, כוס וצלחת ולהימנע ככל האפשר משימוש בבקבוקים.
- חשוב לצמצם בתוספת מלח או אבקות מרק ולהימנע משימוש מופרז במזון עשיר בנתרן, כגון חטיפים מלוחים.
- מומלץ להמעיט בשימוש במזון תעשייתי מוכן.

שתייה

- התינוק אינו זקוק לתוספת מים עד גיל חצי שנה, כל עוד מזונו העיקרי הוא חלב אם או תרכובות מזון לתינוק.
- בגיל חצי שנה, עם המעבר לארוחות מגוונות, יש להוסיף מים לשתייה. אפשר מראש להרגילו לשתייה מכוס.



- עד גיל שנה, יש להרתיח את כל סוגי המים, כולל מים מינרלים, מים מבקבוקים, מים במכלים ומי ברז (אין להשתמש במים מהברז החם).
- חשוב לתת מים בטמפרטורת החדר.
- מומלץ להימנע ממשקאות ממותקים בסוכר, כגון תה לתינוקות, תה ירוק, תה רגיל, מיצי פירות, מיצים ומשקאות מוגזים. זאת על-מנת להפחית את הסיכון לעששת שיניים וכדי לא להרגיל את התינוק לטעם מתוק.
- מאחר שאין מידע מלא לגבי הבטיחות בשימוש בתרכובות, תערובות וחליטות צמחים, יש להימנע מהשימוש בהן בתינוקות.
- משקאות סויה, חלב אורז וחלב שקדים אינם מומלצים לתינוק ואינם מחליפים הנקה או תמ"ל.

זהירות!

- אין לחמם במיקרוגל מזון לתינוקות. החימום אינו מתבצע בצורה אחידה ועלול לגרום לכוויות בפיו של התינוק.
- **יש להימנע ממאכלים העלולים לגרום לחנק בתינוקות ובפעוטות.**
- פירות וירקות קשים - יש לחתוך לחתיכות קטנות, לרסק, לגרד או לטחון.
- מאכלים עגולים כמו ענבים ונקניקיות - יש לחצות לאורך ולחתוך לחתיכות קטנות.
- יש להימנע ממתן פיצוחים לילדים מתחת לגיל חמש שנים.

תוספי תזונה

- [ויטמין D מלידה עד גיל שנה להשלמת צרכי התינוק.](#)
- ברזל מגיל ארבעה חודשים עד גיל 18 חודשים למניעת אנמיה.
- יש להקפיד על מתן התוספים מדי יום.