



אבני הבניין של תזונת התינוק

“בעיית ויטמינים”, ענה סטיוארט. “היא נטלה ויטמין D למרות שהיא הייתה זקוקה לוויטמין A. היא נטלה ויטמין B למרות שהיה חסר לה ויטמין C, מה שיצר אצלה עומס יתר של ריבופלאבין, תיאמין ופירידוקסין, שהמינון הדרוש מהם לאדם עדיין אינו ידוע”.

- מתוך “סטיוארט ליטל”, א.ב. ווייט (1945)

חלב אם מכיל שילוב מושלם של פחמימות, חלבונים, שומנים, ויטמינים ומינרלים, כשהיחס בין המרכיבים השונים הוא מיטבי ועונה בדיוק על צרכי התינוק המתפתח. תחליפי החלב מתקרבים באיכותם לחלב האם המושלם, אך עדיין אינם מצליחים להשתוות לו. בקרוב מאוד, התינוק שלך יקבל רבים מהרכיבים התזונתיים החיוניים לו ממזונות מוצקים. בפרק זה תלמדי את כל מה שאת צריכה לדעת על אבני הבניין התזונתיות, שבעזרתן יהפוך תינוקך לילד בריא וחזק.

פחמימות:

הטעיני את תינוקך באנרגיה

הפחמימות (טובות או רעות) זוכות תמיד לכותרות מרעישות. מה כל כך מיוחד בהן? למעשה, הן המקור המועדף לאנרגיה עבור הגוף כולו, כולל המוח ומערכת העצבים. הפחמימות נחלקות לשתי קבוצות – פשוטות ומורכבות – למרות שבסופו של דבר, כולן הופכות לגלוקוז בדם.

פחמימות מורכבות נחשבות לפחמימות ה"טובות", והן מצויות במזונות מלאים כמו דגני בוקר המבוססים על דגנים מלאים, דייסות, לחמים ופסטות מדגנים מלאים, קטניות, פירות וירקות. מכיוון שלעומת חברותיהן הפשוטות, הפחמימות המלאות מתעכלות לאט יותר, הן מספקות לתינוק אנרגיה קבועה לאורך זמן. הן ה"דלק" שמניע את ההתפתחות התקינה של התינוק, במיוחד כאשר הוא מתחיל לזחול וללכת.

פחמימות פשוטות מתעכלות במהירות וגורמות לעליות וירידות תכופות ברמת הסוכר בדם (תנודות חדות ברמת האנרגיה), שעלולות לגרום לתינוק להיות עצבני ועייף. חלק מהפחמימות הפשוטות, כגון אלו המצויות בסירופ אורז מלא, לתת שעורה, סירופ מייפל, מולסה ודבש, מותרות לשימוש בכמויות קטנות, אחרי גיל שנה. פחמימות מזוקקות כמו סוכר לבן, סירופ תירס, מוצרי דגנים וממתקים מזוקקים אינם מומלצים לאכילה, שכן, הרכיבים התזונתיים הטבעיים שהיו בהן הוצאו מהן במהלך תהליכי העיבוד. הפחמימות המורכבות הן הטובות ביותר לאכילה, שכן, הפחמימות הפשוטות ממלאות את הילד בקלוריות ריקות, והן אף עלולות לגרום לדלדול מאגרי הוויטמינים ממשפחת B בגופו.

אל תשתמשי בממתקים מלאכותיים כתחליף לסוכר, שכן תינוקות מתקשים לעכל את החומרים הכימיים האלה.

חלבונים: אבני הבניין של התינוק

החלבונים חיוניים לגדילת התינוק ולתהליכי התיקון בגופו. תינוקות זקוקים לחלבונים כדי לקיים את כל התהליכים בגוף, כולל השיער, השרירים ואנזימי העיכול. החלבונים גם מסייעים לתינוק להילחם בזיהומים ולבנות לעצמו מערכת חיסונית חזקה. חלב אם הוא המקור הטוב ביותר לחלבון, החיוני לצמיחה המהירה של התינוק בשנה הראשונה לחייו.

החלבון מורכב מחומצות אמיניות שמיוצרות בגופנו או מגיעות אלינו דרך התזונה. חלבונים מלאים מכילים את כל החומצות האמיניות החיוניות לגדילה. חלבונים מן החי, כמו ביצים, עוף ובשר הם חלבונים מלאים. גם סויה היא חלבון מלא.

מערכת העיכול של התינוק סופגת בקלות חלבונים ממקור צמחי. חלבונים צמחיים כמו קינואה קלים לעיכול עבור התינוק ונספגים בגופו בצורה מיטבית. חלבונים איכותיים ממקור צמחי הם למשל קטניות, דגנים (דוחן, אמרנט), זרעים ואגוזים,

ירקות עליים ירוקים ונבטים. אכילת יותר מחלבון צמחי אחד מספקת לתינוק חלבון מלא.

חלבונים מן החי קשים יותר לעיכול, ולכן, רצוי להשתמש בהם בכמויות קטנות בלבד.

שומנים: לא כולם רעים

המידע הסותר אודות השומנים גרם לבלבול בקרב הציבור. האמת היא שתינוקות זקוקים לשומנים לגדילה ולהתפתחות המוח, אך לא כולם יודעים להבדיל בין שומנים טובים לשומנים רעים.

שומנים טובים

השומנים הטובים כוללים שומנים חד-בלתי-רוויים המצויים בשפע בשמן זית, שמן בוטנים, שמן קנולה ואבוקדו וכן, שומנים רב-בלתי-רוויים כמו אומגה-3 ואומגה-6. חומצות שומן מסוג אומגה-3 מרוכזות בעיקר בדגים שומניים כמו סלמון, סרדינים, מקרל ואנצ'ובי ובדגים אחרים כמו טונה. שומני אומגה-3 ממקור צמחי מצויים בירקות עליים ירוקים, זרעי פשתה (המקור הטוב ביותר), פולי סויה ואגוזי מלך. המקורות העיקריים לשומני אומגה-6 הם שמן חמניות, שמן חריע, שמן תירס ושמן סויה.

שומנים רעים

שומנים רעים הם שומנים רוויים ושומני טרנס. מחקרים הוכיחו כי צריכה מוגברת של שומנים רוויים בתקופת הילדות מובילה להתפתחות אקזמה, אסתמה ומחלות דלקתיות אחרות כגון דלקת מפרקים ומחלת לב, הגורמות לעלייה ברמת הכולסטרול. שומנים רוויים מצויים בעיקר במזונות מן החי כמו בשר, עוף, מאכלי ים, חלב מלא, חמאה, גבינה וביצים. מזונות מן הצומח שמכילים כמויות גדולות של שומנים רוויים הם שמן קוקוס ושמן דקלים.

שומני טרנס הם שומנים מעשה ידי אדם, המיוצרים בתהליך שנקרא הידרוגנציה. רוב החטיפים והמזונות המוכנים מכילים שומנים מסוג זה. המזונות הנפוצים הכוללים שומני טרנס הם מרגרינה, חטיפי תפוחי אדמה, עוגיות, עוגות, פופקורן להכנה במיקרוגל, חטיפי גרנולה ומזונות מעובדים כמו פיצות קפואות ודגים מטוגנים קפואים.

שומנים בריאים

- מהווים מקור לאנרגיה מרוכזת, שכן, ערכם הקלורי גדול פי 2 בהשוואה לכמות זהה של פחמימות או חלבונים.
 - חיוניים לספיגה, להעברה ולעיכול של הוויטמינים המסיסים בשומן (A, D, E ו-K).
 - ממלאים תפקיד מפתח בהתפתחות המוח והעיניים. במוח, הם מסייעים לייצור מעטפות המיאלין (הציפוי המגן של העצבים) ובעיניים, הם עוזרים להתפתחותם של תאי הרשתית הרגישים לאור.
 - חיוניים לשמירה על האיזון התקין של רמת הסוכר בדם.
 - מכילים חומצות שומן חיוניות, כמו אומגה-3 ואומגה-6, שאינן מיוצרות בגוף.
 - מגנים על גופו המתפתח של התינוק ומרפדים את האיברים הפנימיים שלו.
- תינוקות מתפתחים בצורה הטובה ביותר בזכות השומנים האיכותיים והבריאים המצויים בחלב האם, שמהווים את המקור ל-50% מהקלוריות שבו. מלבד חלב אם, תני לתינוקך שומנים טובים, חד-בלתי-רוויים ורב-בלתי-רוויים, וכמויות קטנות בלבד של שומנים רוויים. הימנעי לחלוטין מלתת לו שומני טרנס.

תינוקות ופעוטות יכולים לצרוך שומנים בריאים בכמות גדולה עד גיל שנתיים. שומנים מלאים צריכים להיות המקור למחצית מהקלוריות שצורך התינוק.

כולסטרול

הכולסטרול הוא תרכובת אורגנית המכילה ליפיד (שומן) אך אינו משמש כמקור אנרגיה לגוף. עם זאת, הוא חיוני לתהליכים הגופניים שלנו ובדומה לשומנים, יש לו צורות טובות וצורות רעות. אצל תינוקות, הוא מסייע לייצורו של ויטמין D ולספיגת הסידן המחזק את העצמות, הוא משמש כמרכיב במעטפות המיאלין שמגנות על תאי העצב ומעורב גם בעיכול.

המקורות התזונתיים לכולסטרול הם מזונות מן החי, אך מכיוון שהכבד שלנו מייצר את כל כמות הכולסטרול הדרושה לנו, עלינו להקפיד לצרוך את המזונות האלה בצורה מתונה בלבד. מחקרים הוכיחו כי חלק מהילדים סובלים מכולסטרול גבוה מדי כבר בגיל ארבע, בעיקר כתוצאה מתזונה עשירה מדי בשומנים רוויים.

מים

תינוקות שניזונים מחלב אם מקבלים את כמות המים הדרושה להם באמצעות ההנקה. לעומת זאת, תינוקות שניזונים מבקבוק עשויים להזדקק למעט מים, שכן, תחליפי החלב עלולים לגרום להם לתחושת צימאון. גופו של התינוק מורכב מ-75% מים ומניעת התייבשות חיונית לכל התפקודים הגופניים שלו.

בתקופת המעבר למזון מוצק, כל התינוקות זקוקים למים, שמסייעים לעיכול תקין וליציאות סדירות. במזג אוויר חם מאוד, גם חלק מהתינוקות שניזונים מחלב אם זקוקים לתוספת של מים. מים מינרלים מוגזים אינם מתאימים לתינוקות, מכיוון שהם עלולים לגרום לגזים ולעוויתות מעיים.

סיבים תזונתיים

סיבים תזונתיים הם למעשה פחמימה מורכבת שאינה מתעכלת. הסיבים מסייעים במניעת עצירות, שהיא בעיה נפוצה בקרב ילדים, ואף מפחיתים את הסיכון למחלת לב, סוכרת ותסמונת המעי הרגיש. מזונות מן הצומח כמו דגנים מלאים, פירות, ירקות, פירות יבשים וקטניות עשירים בסיבים תזונתיים ומתאימים לפעוטות.

מכיוון שלתינוקות וילדים קטנים יש קיבה קטנה, כמות גדולה מדי של מזונות סיביים עלולה למלא אותם לפני שהם הספיקו לצרוך מספיק קלוריות או רכיבים תזונתיים אחרים. יש לקחת זאת בחשבון כשנותנים לתינוקות תזונה צמחונית בלבד. עודף סיבים עלול לגרום גם לשלשול, גזים וכאבי בטן.

מלח

המלח מסייע לתינוקות לשמור על מאזן הנוזלים בגופם והוא דרוש גם לייצור העצבים. תינוקות שניזונים בעיקר מחלב אם ו/או תחליפי חלב מקבלים כמות מספקת של מלח. תינוקות גדולים יותר שאוכלים מזון מוצק יקבלו מלח מפירות, ירקות ודגנים מלאים.

תזונת התינוק בשנה הראשונה אינה מתאפיינת בטעמים מודגשים והוא אינו זקוק לתוספת מלח. מכיוון שאנשים בוגרים מעדיפים מזון מתובל יותר, רבים מאתנו נוהגים לטעום את המזון שהם מכינים לילד ולהוסיף לו מלח כדי לשפר את טעמו. זוהי טעות. מה שנראה לנו תפל מתאים בדיוק לתינוק. כמות גדולה מדי של מלח

עלולה ליצור עומס על כליותיו של התינוק ולגרום לכך שהוא יפתח העדפה למזונות מלוחים כבר בגיל צעיר. כמו כן, הוספת המלח לתזונת התינוק עלולה לעכב את התפתחותו.

בגיל שנה, תוכלי להוסיף מעט מלח איכותי לתבשילים שאת מכינה לו. הימנעי משימוש במלח שולחן מזוקק, שאינו מכיל את המינרלים החיוניים.

סוכר

חלב אם מתוק מטבעו והוא מספק לתינוק את הסוכר הטוב ביותר. תינוקות מתפתחים היטב גם בזכות הסוכר המצוי באופן טבעי בפירות, ירקות ודגנים מלאים. עם המעבר למזון מוצק, תוכלי להמתיק את הדייסות שאת מכינה לתינוק עם מעט חלב אם, או כמויות מזעריות של סירופ אורז אורגני, לתת אורז או לתת שעורה, כדי שהוא יוכל להמשיך וליהנות מהטעם המתוק והאהוב, האופייני לחלב האם. אל תתני לתינוק דבש, סירופ תירס או סירופ מייפל בשנה הראשונה לחייו, בשל הסיכון לבוטוליזם של הינקות (הרעלת מזון חמורה).

האכלת התינוק בסוכרים טבעיים, כמו הסוכר שבפירות, תעודד אצלו הרגלי אכילה בריאים בעתיד. הימנעי משימוש בסוכרים המזוקקים המצויים במזונות מעובדים.

רכיבים תזונתיים מן הצומח - כל טוב מן הטבע

קרוב לוודאי ששמעת על חשיבותם של הרכיבים התזונתיים הצמחיים (פיטונוטריאנטים), שכן, הפופולאריות שלהם הולכת וגוברת. אלה הם רכיבים תזונתיים שמצויים באופן טבעי בצמחים. לרבים מהחומרים האלה – כמו ליקופן (מעגבניות) ובטא-קרופן (מגזרים ובטטות) – יש יתרונות בריאותיים מוכחים. גם ירקות מכילים, בדרך כלל, אלפי רכיבים תזונתיים צמחיים. דגנים בצורתם הטבעית הם מזון נוסף שמתאפיין בצפיפות גבוהה של רכיבים תזונתיים צמחיים. תוספי התזונה אינם יכולים לספק לנו את כל הרכיבים התזונתיים המצויים בעגבנייה אחת, למשל.

ויטמינים ומינרלים

מזונות מלאים וטבעיים יכולים לספק לתינוק שלך את כל הויטמינים והמינרלים החיוניים לו לגדילה ולהתפתחות. חלב אם או תחליפי חלב מספקים לתינוק את הויטמינים והמינרלים הראשונים, ובשלב מאוחר יותר, הוא יזדקק לתזונה בריאה ומאוזנת כדי להתפתח היטב. מזונות מעובדים עוברים תהליכי זיקוק רבים ולעיתים קרובות, ערכם התזונתי דל ביותר. חלק מהרכיבים התזונתיים שהוצאו מהם במהלך העיבוד מוחזרים אליהם לאחר מכן, והיצרנים מגדירים את המוצר כ"מועשר". אולם, גם המזונות ה"מועשרים" אינם מתקרבים באיכותם למזונות הטבעיים.

ויטמין A

ויטמין A חיוני לבריאות הראייה, משפר את התפקוד החיסוני ומחזק את העצמות, החניכיים והשיניים. המקורות התזונתיים לויטמין A שמתאימים גם לתינוקות הם גזרים, דלורית ודלעת, מלון, מנגו, משמשים מיובשים, בטטות וביצים.

ויטמינים ממשפחת B

משפחת ויטמיני B כוללת את B_1 (תיאמין), B_2 (ריבופלאבין), B_3 , B_5 , B_6 , B_{12} וחומצה פולית. ויטמינים אלה תורמים למגוון רחב של תפקודים גופניים, כולל התפתחות מערכת העצבים, העיכול, חיזוק המערכת החיסונית וגדילה תקינה. תינוקות זקוקים לכמויות מספקות של כל אחד מהויטמינים הללו כדי לגדול ולהתפתח. חסר או עודף באחד מויטמיני B עלול לשבש את התפקוד של הקבוצה כולה.

המקורות התזונתיים הטובים של ויטמיני B, המומלצים לגילאי שישה חודשים עד שנה, הם דייסות ופסטה מדגנים מלאים, ירקות עליים בצבע ירוק כהה, קטניות, טופו, אבוקדו ובננות. המקורות התזונתיים שטובים לגיל שנה עד שנתיים כוללים בנוסף לאלה שהוזכרו כאן גם לחמים מדגנים מלאים, ביצים, אגוזים, מוצרי חלב, בשר, זרעים, דגים שומניים ושמרי בירה.

הכוכב של המשפחה הוא ויטמין B_{12} , שמסייע לשמירה על בריאות מערכת העצבים. הוא חיוני גם לייצור תאי הדם האדומים והדנ"א. חסר חמור בויטמין B_{12} עלול לגרום לאנמיה ממארת (ירידה בכמות תאי הדם האדומים במוח העצם) או אפילו לנזק עצבי. צמחונים אדוקים חייבים ליטול ויטמין B_{12} , שכן, הוא מצוי בעיקר במזונות מן החי. יוגורט הוא מקור טוב לויטמין זה והוא מתאים לתינוקות בני פחות משנה. מגיל שנה ועד שנתיים, המקורות המומלצים לויטמין B_{12} הם גם ביצים, בשר, מאכלי ים, מוצרי חלב ודגני בוקר מועשרים.

חומצה פולית

חומצה פולית (פולאצין) חיונית לייצור תאי הדם האדומים, הדנ"א והרנ"א. בזמן ההיריון, החומצה הפולית נחוצה להתפתחות התקינה של המוח וחוט השדרה של העובר. נשים שרוצות להרות צריכות ליטול תוספי חומצה פולית עוד לפני ההיריון, במהלכו ואחרי הלידה.

המקורות הטובים לחומצה פולית לתינוקות בני פחות משנה הם ירקות עליים בצבע ירוק כהה, פירות יבשים, משמשים, קטניות וכן, דלעת ודלורית. ילדים בני שנה עד שנתיים יכולים לאכול גם חלמון ביצה, חסה ערבית, אגוזים (תחת השגחת מבוגר!) חיטה מלאה, אבוקדו ודגני בוקר מועשרים.

ויטמין C

ויטמין C חיוני לשיפור ספיגת הברזל ולהתפתחות תקינה של המערכת החיסונית. בנוסף, הוא משמש גם כנוגד חמצון ומעורב בתהליכי גדילה, תיקון רקמות וייצור הסחוס והשרירים.

המקורות הטובים לוויטמין C עבור תינוקות בני פחות משנה כוללים פירות (במיוחד מלון, קיווי, פאפאיה, מנגו ומיץ תפוחים), בטטה, פלפל אדום, כתום וצהוב, דלעת ודלורית, ברוקולי וירקות עליים בצבע ירוק כהה. לגילאי שנה עד שנתיים, המקורות המומלצים לוויטמין C כוללים גם פירות הדר, תותים, פירות יער, עגבניות ותפוחי אדמה.

ויטמין D

ויטמין D מיוצר בגוף בעקבות חשיפת העור לשמש והוא מסייע בספיגת הסידן והזרחן הדרושים לבריאות העצמות והשיניים. תינוקות וילדים שאינם נחשפים לשמש במידה מספקת עשויים להזדקק לתוספת של ויטמין D. רופאי הילדים חלוקים בדעתם בשאלה האם תינוקות שניזונים מחלב אם זקוקים גם הם לתוספת של ויטמין D. רופא הילדים המטפל בתינוק יוכל להעריך את הצורך שלו בוויטמין זה. תחליפי חלב מכילים כמויות מספקות של ויטמין D. חסר חמור בוויטמין זה עלול לגרום לרככת, מחלה הגורמת לחולשה וריכוך העצמות.

המקורות הטובים לוויטמין D שמתאימים לתינוקות מתחת לגיל שנה הם דגים ושמני דגים, תחליפי חלב ואור השמש. תינוקות בני שנה עד שנתיים יפיקו תועלת גם ממוצרי חלב ודגני בוקר מועשרים.

ויטמין E

ויטמין E מסייע להגן על קרומי התאים, משתתף בייצור תאי הדם האדומים וחומצות השומן ומשמש כנוגד קרישה ונוגד חמצון. המקורות הטובים לויטמין זה שמתאימים לתינוקות בני פחות משנה כוללים דגנים מלאים, ירקות עליים בצבע ירוק כהה ואבוקדו. המקורות המומלצים לתינוקות בני שנה עד שנתיים כוללים גם נבט חיטה, אגוזים וזרעים (תחת השגחת מבוגר!), כמו גם שמנים צמחיים ובריאים מכבישה קרה, כמו שמן זית, שמן חריע, שמן תירס ושמן סויה.

ויטמין K

תינוקות שזה עתה נולדו מקבלים זריקת ויטמין K ביום לידתם למניעת דימומים. ויטמין זה חשוב לקרישת הדם ולבריאות העצמות. המקורות המומלצים לתינוקות בני פחות משנה הם ירקות עליים בצבע ירוק כהה ויוגורט. לגילאי שנה עד שנתיים, מומלץ לתת כרוב ניצנים, מוצרי חלב עזים, צאן, כבשים וחלמון ביצה*.

אוספי ויטמינים ואינזימים אינזימאליים

הקפידי להתייעץ עם רופא הילדים לפני מתן תוספי ויטמינים ומינרלים לתינוק או לילד ואל תתני להם תוספי תזונה המיועדים למבוגרים.

ברזל

תינוקות נולדים עם מחסני ברזל שמספיקים להם למשך ששת החודשים הראשונים לחייהם. לאחר מכן, הם חייבים למלא מחדש את מאגרי הברזל בגופם (בדרך כלל, התינוק משלש את משקל הלידה שלו, כמו גם את נפח הדם, בשנה הראשונה לחייו, ולפיכך גדל גם הצורך שלו בברזל). לרוב, מחסני הברזל של פגים ותינוקות שנולדו טרם זמנים מתדלדלים במהירות עוד לפני שמלאו להם שישה חודשים, שכן, לא היה להם מספיק זמן כדי לבנות אותם. גם האמהות עלולות לסבול מחסר בברזל בעקבות ההיריון.

לאחר שישה חודשים, חלב האם ותחליפי חלב שאינם מועשרים בברזל אינם מספקים לתינוק את כל כמות הברזל והאבץ הדרושה לו. תינוקות סופגים את הברזל מחלב האם ביעילות רבה יותר, בהשוואה לברזל המצוי בתחליפי חלב המבוססים על חלב פרה.

* העדיפו לצרוך ביצים אורגניות על פני ביצים רגילות (הערת העורכת המדעית).

הברזל חיוני לייצור תאי הדם האדומים, שמעבירים את החמצן לכל תאי הגוף. צריכה בלתי מספקת של ברזל עלולה לגרום לאנמיה מחוסר ברזל, הגורמת לירידה באנרגיה, זיהומים חוזרים, תיאבון ירוד ותחושת קור. ילדים שאוכלים תפריט צמחוני צריכים לעבור בדיקות סדירות להערכת רמת הברזל בדמם, שכן, ברזל ממקור צמחי אינו נספג בקלות כמו ברזל מן החי. רופאי ילדים רבים נוהגים לבדוק את רמת הברזל של תינוקות בגיל זה ובמקרה של חסר, לרשום להם תוספים. חסר בברזל נפוץ בעיקר מגיל שנה עד שנתיים.

ג'סי מאכצג אג הניאבון

בגיל שמונה חודשים לערך, ג'סי החלה לאבד את התיאבון שלה. היא ינקה פחות וכמעט לא אכלה מזון מוצק. ג'סי נולדה חודש וחצי לפני הזמן. רופא הילדים שלנו הציע לערוך לה בדיקת המוגלובין (חלבון שנמצא בתאי הדם האדומים) כדי לבדוק אם יש לה חסר בברזל. כצפוי, התברר שרמת הברזל שלה אכן נמוכה. לאחר שהיא החלה לקבל תוספי ברזל, התיאבון שלה חזר במהירות.

המקורות הטובים לברזל עבור תינוקות כוללים דייסות מדגנים מלאים, ירקות עליים ירוקים, פירות יבשים (משמשים, צימוקים ושזיפים), תמרים, עדשים, קטניות, זרעים, דייסות מועשרות בברזל ותחליפי חלב מועשרים בברזל.* לתינוקות בני שנה עד שנתיים מתאימים המזונות שהזכרתי לעיל, אך ניתן להוסיף להם גם בשר בקר, עוף וטלה, חלמון ביצה, מולסה, סלק ואגוזים (תחת השגחת מבוגר!).

סידן

הסידן חיוני להתפתחות ולבריאות העצמות, השיניים, העצבים והשרירים. מחקרים שנערכו לאחרונה מצביעים על כך שלסידן יש חשיבות כה רבה בשנה הראשונה לחיי התינוק עד כי אגירת סידן בעצמות בשנה זו מסייעת למניעת אוסטאופורוזיס בעתיד. הסידן שבחלב האם נספג בקלות והוא מהווה בסיס חשוב לבריאות העצמות. לכן, ילדים שאינם אוכלים מוצרי חלב חייבים לקבל סידן בכמות מספקת ממקורות אחרים.

* שימוש תכוף בפורמולות מועשרות שלא לצורך עלול לגרום לעודף ברזל (הערת העורכת המדעית).

המקורות לסידן עבור תינוקות עד גיל שנה כוללים חלב אם, תחליפי חלב, ירקות עליים ירוקים, ברוקולי, זרעי שומשום, טופו ויוגורט. לתינוקות בני שנה עד שנתיים, המזונות המומלצים הם מוצרי חלב עזים, צאן וכבשים (חלב וגבינה), שקדים (תחת השגחת מבוגר!), זרעים (גרעיני חמניות), סלמון, סרדינים ופולי סויה.

אבץ

אבץ הוא יסוד קורט שחשוב לגדילה ולהתפתחות, לתפקודים הנוירולוגיים ולחזוק המערכת החיסונית. חלב אם ותחליפי חלב מועשרים באבץ הם מקורות טובים לאבץ שנספג בקלות. אמהות צמחוניות צריכות לוודא שהתינוק שלהן מקבל מספיק אבץ, שכן, בדומה לברזל, אבץ ממקור צמחי אינו נספג ביעילות כמו האבץ שבמזונות מן החי. ילדים עם חסר באבץ עלולים לסבול מתיאבון ירוד, האטה בגדילה וזיהומים חוזרים.

המקורות הטובים לאבץ לתינוקות עד גיל שנה כוללים חלב אם ותחליפי חלב מועשרים באבץ, דייסות מדגנים מלאים המועשרות באבץ, עדשים וקטניות. תינוקות בני שנה עד שנתיים יפיקו תועלת גם מדגנים מלאים, גבינה ומוצרי חלב אחרים, ביצים, מעט אגוזים וזרעים (תחת השגחת מבוגר!), בשר אדום, טונה וסרדינים.

פלואוריד

פלואוריד הוא יסוד קורט שמוכנס לעיתים קרובות למערכות מי השתייה העירוניות. הפלואוריד חשוב לבריאות העצמות ובמיוחד, להתפתחותן של שיניים חזקות. חלק ממי הבארות ומוצרי המים המינרלים אינם מכילים מספיק פלואוריד. תוכלי לברר את מינון הפלואוריד במי השתייה באזור מגוריך ברשות המקומית או במשרד הבריאות. נושא הפלרת המים שנוי במחלוקת. רופא הילדים ורופא השיניים יוכלו לייעץ לך האם תינוקך זקוק לתוספת פלואוריד. עם זאת, זכרי כי מינון גבוה מדי של פלואוריד אינו מומלץ, שכן, הוא עלול לגרום לשינויים בצבע או להופעת פסים לבנים על השיניים. כדי שתינוקך יקבל מספיק פלואוריד, בשלי במים שמכילים פלואוריד.

“יהיו מזונותיך תרופותיך ותרופותיך מזונותיך.”

- היפוקרטס