

מבוא

כמו בגיל ההתבגרות גם בתקופת הינקות מתקיימת גדילה מואצת. התינוק משלש את משקלו ומכפיל את גובהו עד גיל שנה. תזונה נכונה ומאוזנת הכרחית לצורך מיצוי פוטנציאל הגדילה בתקופה זאת.

יתר על כן התפתחות התינוק לא הושלמה ברחם אמו, למשל המוח ממשיך להתפתח עד גיל שנתיים. תזונה נכונה עשויה לתמוך בהתפתחות התקינה של המוח ולהאיצה.

עלייה טובה במשקל לכל אורך תקופת הינקות, על-פי אמות מידה קבועות, היא הממד הטוב ביותר לתזונה תקינה של התינוק.

התזונה שהייתה בבחינת אומנות בעבר נלמדה לאורך השנים, כך שהיום ברורים יותר חשיבותה וערך מרכיביה שונים. בבירור הקשר בין גדילה לתזונה בכלל, ולמרכיבים מסוימים בה בפרט, נמצא כי קיים קשר בין תזונה בגיל הרך להיארעות מחלות בגיל המבוגר ועוד.

בשנים האחרונות מתברר כי הכול מתחיל עוד קודם ללידה. יש הטוענים שקיים תכנות עוד בהיות העובר ברחם אמו; כבר אז כנראה נקבעים קצב הגדילה של התינוק, תבנית הגדילה שלו וסיכוייו לחלות במחלות כרוניות בהמשך החיים. מלבד לצופן הגנטי גם לתזונת האם בהיריון יש תפקיד בקביעת גורמים אלה. ספר זה מציג את עקרונות תזונת התינוק ואת הידע המעודכן הנוגע לה. מפורטים בו הצרכים המיוחדים בגיל הינקות ובילדות והשפעתם על המשך החיים.

הספר דן בתזונה של הילד הבריא, שנולד במשקל תקין לגיל ההיריון, ונוגע רק בקצה המזלג בילדים שנולדו לפני הזמן או במשקל נמוך. בנוגע לילדים אלה יש לקבל יעוץ תזונתי ייחודי, ולא דווקא להוסיף לתזונתם קלוריות ומרכיבי מזון מעבר לנחוץ.

פיתוח מיומנות אכילה בריאה ותזונה מאוזנת ונבונה הוא אחריות המוטלת על הורי התינוק ועל תעשיית המזון. תינוק צריך לקבל מזון המתאים לגילו, מזון מגוון ובכמות הרצויה, וכל זאת בגישה חיובית ולא בכפייה.

בחרתי לצייר את מסגרת תזונת התינוק בצבעים ברורים ולהדגיש את הגמישות האפשרית בגוף התמונה עצמה.