

בבית עם הילדים 24/7. מציאות שהשתנתה מאפס למאה.  
ימים של חוסר וודאות המביאים עמם קשת של רגשות והרבה חששות, פחדים,  
עצבות, לחצים.

בימים אלו אני מקבלת פניות רבות של הורים מודאגים היות והקטנטנים הפסיקו  
לאכול / שינו את התנהגות האכילה שהייתה עד כה / הורידו כמויות ויש גם מקרים  
לכיוון השני, לא מפסיקים לנשנש ולאכול.

**אני פה כדי להרגיע, כדי לומר לכם שזו התנהגות נורמלית, טבעית, בהתייחס  
לשינויים שהם חווים.**

גם התינוקות/פעוטות/ילדים חווים את השינוי שבשגרה ולמרות שהם איתנו 24/7,  
למרות שהם כביכול במקום הכי בטוח, עם ההורים, עם המשפחה, זה לא מבטל את  
העובדה שהשינוי, היציאה מהשיגרה, מטלטלת גם אותם וגורמת להם לפחדים,  
חששות, לחצים וכו'.

**יש קשר הדוק בין לחץ ו/או מצב רוח ירוד לאכילה/תיאבון.**

במצבי לחץ, דוגמא, עשויה להתרחש תגובה של "הלחם או ברח" ומופרשים הורמוני  
לחץ כאדרנלין. אדרנלין מוריד תיאבון.

אם תלחצו עליהם לאכול, אל תרדפו אחריהם עם האוכל לאורך היום, אל תעירו.  
תבינו. משהו עובר עליהם.

**אז מה כן כדאי לעשות?**

1. דבר ראשון, להיות מודעים למצב ולכך שההתנהגות שלהם בהקשר לאוכל  
ולאכילה נורמלית לנוכח המצב. המודעות תעזור להגיע להבנה לגבי המצב  
ולאמפתיות כלפי הקטנטנים והמצב בו הם נמצאים.
2. השתדלו ליצור סדר יום מובנה. זמן משחק/למידה, זמן שינה, זמן ארוחות.
3. קיימו ארוחות משפחתיות. שבו לאכול ביחד, תהוו מודל לחיקוי.
4. אל תעירו להם לסיים את האוכל, אל תרדפו אחריהם לאורך היום על האוכל.
5. אתם מחליטים מה לשים על שולחן האוכל / בצלחת הילדים.  
הילדים יחליטו מה וכמה לאכול מתוך מה שהוצע להם.  
אפשר לעודד אותם לאכילה על ידי משפטים חיוביים ולא שיפוטניים כ: "טעים לך?"  
לומר "טעם לי" וכו' ולא לדחוק בהם לסיים את המנה.
6. אם מדובר בפעוטות / ילדים (ולא בתינוקות) ניתן לשתף אותם בהכנת הארוחות.  
זו גם חוויה מהנה וגם העליתם את הסיכוי שהם יטעמו / יאכלו את שהכינו.

7. כושר ואושר: יש המון שידורים לייב חינמים עם פעילויות גופניות שונות. תעשו ותשתפו את הקטנטנים. חייבים להוציא אנרגיה. פעילות גופנית מורידה סטרס ומשחררת הורמוני רוגע ואושר

8. מים – הקפידו על שתיית מים לאורך היום המנעו מקניית משקאות ממותקים.

9. עיסוי לקטנטנים – העיסוי מרגיע ומחבר. אפשר לעשות עיסויים מספר פעמים ביום. ממליצה לשלב גם רפלקסולוגיה / עיסוי בכפות הרגליים.

10. לפעמים סטרס ושינויים יגרמו לאכילה עודפת. זה בדרך כלל קורה כאשר עצם האכילה מרגיעה. במקרים אלו אני ממליצה להימנע מלמלא את הבית בדברי מתיקה וכן בירקות, פירות ומזונות מזינים.

\*\* בימים אלו אני ממשיכה לתת מענה יומיומי לשאלות בקבוצות בפייסבוק:

"תזונת תינוקות בשנה הראשונה"

<https://www.facebook.com/groups/1185336281560724/>

"תזונת פעוטות וילדים בגיל הרך"

<https://www.facebook.com/groups/444171579338890/>

\*\* טיפים ומתכונים יעודים לקטנטנים (בריאים, טעימים וקלים להכנה) עולים מידי יום

בדף אינסטגרם שלי: <https://www.instagram.com/yaelrachmanov>

\*\* מתכונים מתעדכנים גם בבלוג שבאתר האינטרנט: <https://www.yaelrachmanov.com>