

תאריך: 19.11.09

סימוכין: 1763-09

ההמלצות המובאות להלן הינן **המלצות כלליות בלבד** בנוגע למאכלים וגילי ילדים.

על כל הורה או מטפל, לקחת בחשבון את יכולות הלעיסה של הילד ולהקפיד על הוראות הבטיחות בזמן האכילה.

חנק ממזון

חנק ממזון נגרם כתוצאה מגוף זר שחוסם את דרכי הנשימה (Choking).

ילדים קטנים אינם יודעים ללעוס ולבלוע היטב את המזון ועלולים לשאוף אותו לריאות. דרכי נשימה של הילדים צרות יותר משל מבוגרים ולכן סכנת החנק רבה יותר, זאת עקב שאיפת מזון וגופים זרים אחרים לראות תוך כדי אכילה.

בטיחות בזמן אכילה:

- בזמן האוכל הקפידו להושיב את הילד ליד השולחן.
- יש לחתוך את האוכל לחתיכות קטנות לילדים צעירים וללמדם כיצד ללעוס היטב.

מזונות מסוכנים לפעוטות הינם:

- מאכלים עגולים המתיישרים בדיוק על פתח קנה הנשימה וחוסמים את מעבר האוויר.
- מאכלים בעלי מרקם חלקלק הגולש במהירות לעבר בית הבליעה; מרקם הסופח מים מתנפח בקנה.
- מאכלים בעלי מרקם דביק שנצמד לקנה הנשימה וקשה להסירו; מרקם קשה מקשה על הלעיסה והילד עלול לבלוע את המזון בשלמות.
- מאכלי מזון שגודלם קטן מדי או גדול מדי. חתיכות קטנות מדי נכנסות לקנה הנשימה כאשר מנסים לבלוע אותן לפני שהן נלעסו כראוי. חתיכות גדולות מדי קשה יותר ללעוס, הילד ישאף אותם וכך תחסמנה דרכי הנשימה.

ועד מנהל:

נאמן עופר, יו"ר בטרם
אברהם עדי
אורן יצחק
ביגור אברהם
גילאון גדי
פרופ' דנון יהודה
הורביץ ישראל
עו"ד וילק יהודה
ד"ר חמו-לוטם מיכל

ירקוני אורלי
כהן צפיר
עו"ד ליכטנזון זאב
ליכטנפלד יצחק
הרב צ'ולק חנניה
רהב שי
פרופ' רוח משה
שוברט אבי
שטאנבר משה

A Member Of



המרכז הלאומי לבטיחות ולבריאות ילדים, ע"ר

נשיאות בהקמה: דני דנקנר, ארז ויגודמן.

מייסדים: פרופ' יהודה דנון, ד"ר מיכל חמו-לוטם.

פריסה ארצית: שלוחת 'בטרם-שניידר', שלוחת 'בטרם-רמב"ם', שלוחת 'בטרם-העמק', שלוחת 'בטרם-סורוקה', שלוחת 'בטרם-הדסה', שלוחת 'בטרם-וולפסון', שלוחת 'בטרם-אלין'.

מאכל	ההמלצה	הסבר
פירות יבשים ופיצוחים		
צימוקים וחמוציות	אין להגיש לילדים עד גיל 5	הצימוקים קטנים ועלולים להישאף לריאות ובנוסף הם דביקים ועלולים להתנפח
תמרים	הגשה עד גיל 5 רק בחתיכות קטנות ולאחר הוצאת הגרעין	התמרים דביקים ועלולים להידבק לקנה הנשימה במקרה ונשאפו
פירות יבשים שאינם קשים אך הם דביקים	הגשה עד גיל 5 רק בחתיכות קטנות ולאחר הוצאת הגרעין	פירות דביקים עלולים להידבק לקנה הנשימה במקרה ונשאפו
אגוזים, שקדים	אסור עד גיל 5	
חרוסת שיש בה אגוזים טחונים מכמה סוגים	אסור עד גיל 5	כל עוד יש שברי אגוזים (חתיכות) אסור עד גיל חמש. אם המרקם של החרוסת חלק לגמרי ואין חשש לשברי אגוזים – מותר.
אגוזי ברזיל ושקדים טחונים לפירורים מהווים סכנת חנק?	לא מומלץ בגיל צעיר, בהתאם ליכולות הילד.	כל עוד יש שברים (חתיכות) אסור עד גיל חמש. אם המרקם חלק לגמרי ואין חשש לחתיכות – מותר.
צנוברים	אסור עד גיל 5	ההתייחסות היא כמו לפיצוחים
פירות קשים - יש לרסק או לבשל או לחתוך לחתיכות קטנות ודקות עד גיל 5		
ענבים	לחתוך לאורך עד גיל 5 ולהוציא את הגרעינים	מרקם הענבים חלק ועגול
בננה מקולפת	אין בעיה בכל גיל	אם יש חשש ניתן לחתוך את הבננה לאורך או לרסקה
תפוח	עד גיל 5 לחתוך לחתיכות	בגלל המרקם הקשה
אפרסק	בהתאם ליכולות הילד ולבשלות הפרי. אם המרקם קשה – לחתוך לחתיכות	
ירקות קשים - יש לרסק או לבשל או לחתוך לחתיכות קטנות ודקות עד גיל 5		
אפונה	אפונה מיובשת אסור עד גיל 5. אפונה מבושלת – יש לבדוק את הרכות שלה ואז אין בעיה. כמו כן ניתן לרסק אותה	
עגבניות שרי	לחצות לחצי עד גיל 5	
מלפפון (קליפה)	לחתוך לאורך עד גיל 5 ולא לטבעות	מרקם קשה וצורה עגולה (אם חותכים לטבעות) עלולה לסכן את הילד.
פלפל	אין בעיה. אם יש חשש ניתן לחתוך לחתיכות	
עגבנייה עם קליפה	אין בעיה	
גרעיני תירס	תירס מבושל או מקופסת שימורים – ניתן לתת בהתאם ליכולות הלעיסה והבליעה של הילד.	
גרגירי חמום	יש לבדוק את הרכות שלה ואז אין בעיה. כמו כן ניתן למעוך אותם.	
זיתים	עד גיל 5 יש להוציא את	

מאכל	ההמלצה	הסבר
	הגרעינים ולחתוך לאורך או זיתים מגולענים עם חור באמצע	
ממתקים וחטיפים		
פופקורן	אסור עד גיל 5	קצוות חדים, בשאיפה עלול להתנפח בקנה הנשימה
סוכריות טופי	מותר מעל גיל 3	
סוכריות עדשים	מותר מעל גיל 3	
סוכריות מציצה	אסור עד גיל 5	מכיוון שהסוכריות קשות, חלקות, עגולות ודביקות ועלולות ביתר קלות להישאף לקנה הנשימה
סוכריות על מקל	אסור עד גיל 5	המקל עלול להתנתק בקלות ואז יש להן מאפיינים דומים לסוכריית מציצה קשה
מסטיקים עגולים	אסור עד גיל 5	בגלל צורתם העגולה עלולים להישאף בקלות ולחסום את קנה הנשימה, כמו-כן דביקים
ביסלי	מותר מעל גיל 3	מרקם הביסלי קשה. לכן יש לבדוק את יכולות הלעיסה של הילד ואם יש חשש שהן אינן מפותחות דיין, כדאי לדחות
סוכריות ג'לי	מותר מעל גיל 3	
אפרופו	עקרונית אין בעיה. בהתאם ליכולות הלעיסה של הילד	
מרשמלו	מותר מעל גיל 3	
במבה	עקרונית אין בעיה. בהתאם ליכולות הלעיסה של הילד	
קוביות שוקולד	ללא שברי אגוזים, שקדים אין בעיה. עם שברי אגוזים, שקדים – אסור עד גיל 5	
סוכריות M&M	מותר מעל גיל 3	
צירוס	עקרונית אין בעיה. בהתאם ליכולות הלעיסה של הילד	
צ'יפס	עקרונית אין בעיה. בהתאם ליכולות הלעיסה של הילד	
ביסקוויטים	עקרונית אין בעיה. בהתאם ליכולות הלעיסה של הילד	
בייגלה	עקרונית אין בעיה. בהתאם ליכולות הלעיסה של הילד	
עוגה (ללא אגוזים, שקדים, צימוקים, חתיכות תפוח וכד')	עקרונית אין בעיה. בהתאם ליכולות הלעיסה של הילד	
גלידה, ארטיק/קרטיב	עקרונית אין בעיה. בהתאם ליכולות הלעיסה של הילד	
קרמבו	עקרונית אין בעיה. בהתאם ליכולות הלעיסה של הילד	
וופלים (ללא שברי אגוזים, שקדים וכד')	עקרונית אין בעיה. בהתאם ליכולות הלעיסה של הילד	
מסטיק	אסור עד גיל 5	סכנת השאיפה שלהם מוגברת עקב הזמן הרב בו הם נמצאים בפה וכן מרקמם הדביק
מאכלים אחרים		

מאכל	ההמלצה	הסבר
ביצה שלמה	עקרונית אין בעיה.	
שקדי מרק	עקרונית אין בעיה. בהתאם ליכולות הלעיסה של הילד	
שיבולת שועל	בתור דייסה – אין בעיה. בתור דגנים (גרנולה) – בהתאם ליכולות הלעיסה של הילד	
גרנולה ביתית ללא אגוזים	עקרונית אין בעיה. בהתאם ליכולות הלעיסה של הילד	
נקניקיות	לחתוך לאורך עד גיל 5 שנים	
מצה	מומלץ לרכך אותה בגלל מרקמה הקשה. בכל מקרה, לתת בהתאם ליכולות הלעיסה של הילד	
פריכיות אורז	עקרונית אין בעיה. בהתאם ליכולות הלעיסה של הילד	
מים/תחליף חלב או לאכול חטיפים תוך כדי נסיעה במכונית	עקרונית אין בעיה. אך יש לזכור כי בזמן נסיעה עלולה להיות עצירת פתאום	
פתיתים קטנים (קוטר 2-3 מ"מ)	עקרונית אין בעיה. בהתאם ליכולות הלעיסה של הילד	
האם יש להסיר מתמרים לחים או מיובשים את הקליפה כיוון שזה עלול לגרום לחנק?	לא ידוע לנו על כך. כדאי להתייעץ עם אחות טיפת חלב/רופא ילדים	
שומשום	עקרונית אין בעיה. בהתאם ליכולות הלעיסה של הילד	
דבש	אסור עד גיל שנה	בגלל תגובות אלרגיות חריפות שעלולות להתפתח. פרטים נוספים אצל אחות טיפת חלב/רופא הילדים

חנק ממוצרים שונים

מוצר	ההמלצה	הסבר
סיכות ראש	עד גיל 3 - אם הילד נוטה להוריד את הסיכות ולהכניסן לפה – לא.	
פלסטלינה	עקרונית אין בעיה. יש לוודא שהפלסטלינה אינה מחומר רעיל.	
חרוזים	עד גיל 3 – כל מה שנכנס לתוך קופסת פילם – לא	
בלונים	בלונים לא מנופחים וקרעי בלונים עלולים להיות מסוכנים לילדים מתחת גיל 8.	בגלל הגומי שעלול להידבק לקנה הנשימה ולחסום אותו כליל.
חלקי צעצועים קטנים - האם גם כאן יש משמעות לבשלות?	עד גיל 3 אסור בכל מקרה, בלי קשר לבשלות הספציפית לתת לילדים צעצועים שנכנסים במלואם לקופסת פילם או חלקי	

ועד מנהל:

נאמן עופר, יו"ר בטרם
אברהם עדי
אורן יצחק
ביגר אברהם
גילאון גדי
פרופ' דנון יהודה
הורוביץ ישראל
עו"ד וילק יהודה
ד"ר חמו-לוטם מיכל

ירקוני אורלי
כהן צפיר
עו"ד ליכטנזון זאב
ליכטנפלד יצחק
הרב צ'ולק חנניה
רהב שי
פרופ' רוח משה
שוברט אבי
שטאובר משה

A Member Of



נשיאות בהקמה: דני דנקנר, ארז ויגודמן.

מייסדים: פרופ' יהודה דנון, ד"ר מיכל חמו-לוטם.

פריסה ארצית: שלוחת 'בטרם-שניידר', שלוחת 'בטרם-רמב"ם', שלוחת 'בטרם-העמק', שלוחת 'בטרם-סורוקה', שלוחת 'בטרם-הדסה', שלוחת 'בטרם-וולפסון', שלוחת 'בטרם-אלין'.

	צעצועים קטנים. מעל גיל 3 – בהתאם להתפתחות הילד, אם הילד עדיין נוטה להכניס לפה – אין לתת צעצועים קטנים	
--	---	--