



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://BanuAtabay.com)

BEBEK BESLENMESİ

<https://eticicibebe.com>

Bebeğiniz için en önemli ve uygun besin anne sütüdür. Özellikle ilk 6 ay anne sütü bebeğin tüm besin ihtiyacını tamamen karşılar. Normal şartlar devam ettiği sürece başka hiçbir ek bir besine ihtiyaç duyulmaz. Ek gıdalara 6. aydan sonra başlanmalıdır. Bebeğinize yalnızca anne sütüyle beslendiği dönemde su vermenize gerek yoktur. İshal gibi mutlaka su verilmesi gereken bir durum olursa verdiğiniz su mutlaka öncesinde kaynatılmış olmalıdır.

Elma ve/veya şeftali püresi, pirinç unu ile hazırlanmış muhallebi, yoğurt, sebze püresi ilk başlanacak ek besinlerdir. Sağlıklı [bebek beslenmesi](#) açısından alerji yapma riski olan turuncgiller, yumurta, ekmek, balık ve et bebeğinize vereceğiniz ilk besinler arasında yer almaz.

Sebze püresini başlangıçta havuç, patates, pirinç ve yağ ekleyerek hazırlamalısınız. Zaman içinde maydanoz, kabak, ispanak, kereviz, karnabahar gibi sebzeler ekleyebilirsiniz. Pırasa ve taze fasulye gibi sebzeler, püre haline getirilmeleri zor olduğu için erken dönemde sebze püresinde kullanılmayabilir. Bekletilme süresine bağlı olarak sebzelerde vitamin kaybı olduğu için sebze püresini günlük hazırlamanız ve tüketmeniz önemlidir. Patlıcan vitamin ve mineral içermediğinden bebeğiniz için uygun bir besin değildir.

[Bebek gelişimi](#) açısından demir alımı çok önemlidir. 6-12 aylar arasında bebeğinizin demir gereksinimi artar. Bu nedenle ek besinlerin içeriğinin demirden zengin olmasına dikkat etmelisiniz. Demirden zengin ve demir yararlanımı yüksek besinler karaciğer, kırmızı et, tavuk etinin beyaz olmayan kısımları ile demirden zenginleştirilmiş tahıllı bebek mamalarıdır. Yumurta sarısı, kuru baklagiller demirden zengindir ancak emilimi düşüktür. Bunlarda var olan demirden yararlanmak için, C vitamininden zengin domates, turuncgiller, sivri biber gibi besinlerle birlikte hazırlanmalıdır. Yeşil yapraklı sebzeler de iyi demir kaynaklarıdır.

İlk 6 ay sadece anne sütü

6. ayı dolunca:

- Anne sütü
- Yoğurt (ilk başlanacak ek gıda)
- Meyve püresi
- Pirinç unu

7. ayı dolunca:

- Anne sütü
- Yumurta sarısı (Azdan başlayıp bir hafta içinde tama çıkılır.)
- Meyve püresi
- Yoğurt
- Et (tavuk eti, dana eti)
- Sebze püresi veya sebze çorba
- Pekmez

8. ayı dolunca:

- Anne sütü
- Kıymalı, sebzeli hafif ezilmiş ev yemekleri
- Kahvaltıda tam yumurta veya pastörize peynir (tuzu alınmış)
- Kurubaklagil (Kuru fasulye, nohut, mercimek) çorbaları veya ezmeleri
- Meyve suyu veya meyve püresi
- Pekmez
- Yoğurt

9. ayı dolunca:

Artık aile sofrasına, çocuğa uygun kaşık, çatal kullanarak oturabilir. Ancak günlük menüsünde aşağıdakiler mutlaka olmalıdır.

- Anne sütü
- Ev yemekleri
- Tarhana, mercimek çorbası, unlu ve yoğurtlu çorbalar
- Yoğurt
- Pastörize peynir
- Yumurta - Etler (tavuk eti, balık eti, dana eti)
- Taze meyve veya meyve suyu

[Bebek bakımı](#) için bebek beslenmesinin yanı sıra dikkat edilmesi gereken diğer unsurlar da incelenmelidir.

© lezzetler.com tarif no:84029 • adı:Bebek Beslenmesi • gönderen:Saadet • indirme tarihi:21.09.2024 - 06:19