



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BEBEK BESLENMESİ

Ek gıdaya geçişte, özellikle katı gıdaların verilmeye başlandığı dönemde bebekler dilleri ile besinleri itebilir. Bebeklerin istem dışı yaptıkları bu hareket genellikle 6. aydan sonra düzelir. Bebeğiniz ek gıdaları sevmeyi diyet endişelenmeyiniz. Çocukların beslenme durumu en iyi kilo alışları ile değerlendirilir. Bunun için çocuğunuzu düzenli sağlık kontrollerine götürünüz.

Verilecek ek besinler

- Çocuğu değişik tatlılara ve kıvamlara alıştıran, ileri yaşlar için kolay yeme alışkanlığı kazandıran, besleyici değeri yüksek besinlerdir. Bu dönemde verilecek ek besinler, meyve püresi, sebze püresi, muhallebi, yoğurt, peynir, reçel, bisküvi, ekmek, yumurta gibi yiyecekleri içerir.
- Ek besinler kaşıkla veya bardakla az miktarlarda başlanarak verilir, daha sonra öğün haline getirilir.
- Yeni deneyeceğiniz yiyecekleri çocuk aç iken alışık olduğu yiyeceklerden önce veriniz.
- Ek besinlerin hepsine aynı haftada başlamayınız. Yeni besinleri en az birer hafta aralıklarla çocuğunuzun beslenme programına ekleyiniz.
- Yeni verilecek yiyeceklerin alerji yapıp yapmadığına dikkat ediniz. Şüphelenilen gıda çocuğa verilmediği zaman belirtilerin geçip geçmediğini kontrol ediniz.
- Bebeğinize şeker veya reçele batırılmış yalancı meme vermeyiniz.
- Çocuğunuzun hoşlanmadığı önemli yiyecekleri 2-3 haftalık aralarla zaman zaman tekrar vermeyi deneyiniz,
- Bebeğinize vereceğiniz tüm yiyeceklerin temiz ve taze pişmiş olmasına dikkat ediniz.
- Ek gıdalara başladıktan sonra öğün aralarında bebeğinize su verebilirsiniz. 18. ayın sonuna kadar kaynatılmış su içiriniz.

6 aylık bebek için örnek münü

Sabah uyandıığında: Anne sütü

Sabah: Meyve püresi ve anne sütü

Öğle: Anne sütü

İkindi: Sebze püresi ve anne sütü

Aksam: Anne sütü ve/veya muhallebi

Gece: Anne sütü

Muhallebi akşam yerine sabah öğününde verilebilir (Bebek isterse).

7 aylık bebek için örnek münü

Sabah uyandıığında: Anne sütü

Sabah: Anne sütü ve 6-10 tatlı kaşığı muhallebi

Öğle; 6-10 tatlı kaşığı meyve veya sebze püresi ve anne sütü

İkindi: 6-10 tatlı kaşığı meyve püresi + bir çay bardağı yoğurt, anne sütü

Aksam: 6-10 tatlı kaşığı muhallebi, Anne sütü

Gece; Anne sütü

Sabah muhallebi yerine kahvaltı verilebilir (Bebek isterse).

9 aylık bebek için örnek münü

06.00-06.30 Anne sütü

Kahvaltı: 1 çay bardağı meyve suyu (evde yapılmış taze), yarım yumurta sarısı, 1 tatlı kaşığı peynir, 1 çay kaşığı yağın 1 tatlı kaşığı reçel veya pekmez, 4-5 bisküvi

Öğle: 1 kase kıymalı veya tavuk etli sebze püresi + anne sütü

İkindi: 1 kase yoğurt + yarım meyvenin püresi veya bisküvi

Aksam: 1 kase muhallebi + anne sütü

