



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BEBEK MENÜLERİ

KAHVALTI

½ Dilim ekmek

1 tane katı pişmiş yumurta sarısı (İlk önce sarısının 1/8' i ile başlanır ve her gün yavaş yavaş arttırılarak devam edilir) veya

1 Çay kaşığı üzüm pekmezi

2 çorba kaşığı taze meyve suyu

Tuzu alınmış bir parça beyaz peynir

Sebze çorbalarının içine küçük bir kaşık kırmızı mercimek konup pişirilir.

Ya da evde pişmiş mercimek çorbası acısız olarak bebeğe verilebilir.

Çorbaların içine kıyma eklenebilir.

Acısız, çok tuzlu olmayan tanesiz çorbalar bebeğe verilebilir.

Kıymalı veya kıymasız olarak hazırlanan sebze yemekleri ezilerek bebeğe verilebilir.

ÇAY

Çayın besleyici hiç bir değeri yoktur.

Aksine diğer gıdaların besleyici değerini düşürür, barsaklardan demir emilimini bozarak kansızlığa yol açabilir.

Bu bakımdan süt çocuğu beslenmesinde yeri yoktur.

Tuz Kullansak mı?

Bebekler, hepimiz gibi bir miktar tuza ihtiyaç duyarlar. Fakat yine hepimiz gibi çok fazla tuza da gereksinim duymazlar.

Gerçekte, böbrekler yüksek miktarlarda sodyumla başa çıkamaz ki; Allah kesinlikle bu sebepten dolayı anne sütünü çok düşük bir sodyum oranıyla yaratmıştır.

Ona yiyecekleri tuzla karıştırmadan tatması için bir şans verin. Böylece bütün hayatı boyunca sahip olacağı doğal bir yiyecek lezzeti geliştirmiş olur.