



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BEBEKLERE DENGELİ BESLENME

Bebeğiniz artık yaşamının ikinci yılına girdi, yürümeye bile başladı. Onun ilerdeki yaşamı için de büyük önem taşıyan bu dönemde, dengeli bir beslenme programı izlemek şart. Bunun için proteinden minerallere kadar her türlü besini almalı.

Çabucak büyüyüp, yürümeye başlayan bebeğiniz, gelişimi için bol miktarda proteine, enerji için karbonhidratlar ile yağlara, vücudu için yağda eriyebilen vitaminlere ve kemiklerinin daha iyi gelişebilmesi için de kalsiyuma gereksinim duyar. Bu dönemde bebeğinizin ihtiyaç duyduğu günlük besin miktarı:

2-3 su bardağı süt (içmesi ve yemeklerine karıştırmak için)

3-4 çorba kaşığı tahıl ve tohum tarzı besinler

1-2 çorba kaşığı et, tavuk, balık, yumurta, fındık, fıstık (fıstık ezmesi de olabilir)

3-4 çorba kaşığı sebze ve/veya meyve (meyve ve sebzelerden en az biri bol C vitamini içeren narenciye, çilek, böğürtlen, domates, kabak, brokoli olmalı). Bu sebze ve meyvelerin suyunu da sıkabilirsiniz.

Bebeğin kişisel besin ihtiyacı değişiklikler gösterebilir. Bazı bebekler çok iştahlıyken bazılarının yemek yedirmek bir işkencedir. Sizin çocuğunuzun enerjisi, hareketliliği ve iştahı onun günlük besin ihtiyacını belirleyen temel değişkenlerdir. Bebeğinizin günlük besin gereksinimini saptamanın yolu onun hasta olma sıklığı, gözle görülür halsizlik, yorgunluk durumları ve rahatsız geçirdiği gecelerin sıklığını not etmenizdir.

Eğer yukarıda saydığımız durumlar çocuğunuzda görülüyorsa, sağlıklı ve mutluysa kesinlikle iyi besleniyor demektir. Fazla yemek yemek bebeğinizin sağlığı açısından sakıncalıdır. Yukarıdaki listede verdiğimiz miktarlar hareketli bir çocuğun hayatının ikinci yılma başlarken, gelişimi açısından yeterli olacaktır. Eğer çocuğunuz yemeğini "sömürür gibi" yiyor ve biraz daha vermeniz için gözünüzün içine bakıyorsa, katı kalpli olun ve "hayır" deyin. Unutmayın, sağlıklı bir yetişkin olması sizin onu bebeklikten itibaren iyi beslemenize bağlı. Eğer çocuğunuzun yemeğe hiç merakı yoksa bu çözümlenmesi gereken bir soruna işaret eder. Hiç kuşkusuz çocuğunuzun onun yemesini istediğiniz yemekleri yemesi için fazla zorlamak iyi bir yöntem değil. Eğer bebeğiniz bu hafta yeşil sebzelere ilgi duymuyorsa o zaman ona tahıl bazlı yiyecekler verebilirsiniz. Eğer tahıl istemiyorsa ona kepekli ekmeğe, tost ekmeği veya kraker yedirmeyi deneyebilirsiniz. Eğer yoğurda hayır diyorsa o zaman sütlü pudıngleri veya yine sütle hazırlanmış tatlıları deneyin. Yemek konusunda bir noktaya kadar çocuğunuzun kişiliğine saygı gösterin.

DENGELİ BİR REJİM: Bebeğinizin ilgi gösterdiği yiyeceklerle dikkat edin. Seçimleri size çoğu kez alışılmadık, hatta garip gelse bile çoğu kez dengeli bir beslenme şeklini tutturduğunu göreceksiniz. İki üç haftada bir değiştirilen bir yemek programı, çocuğa her gün dayatılan ve değişmeyen bir programdan çok daha başarılı olacaktır. Çocuğunuzun geniş bir yelpaze oluşturan değişik yiyeceklerle bir an önce alıştıracaksanız, uzun vadede yaptığınız işin yararlarını anlayacaksınız. Eğer bu hafta bebeğiniz sadece ve sadece fıstık ezmesi ekmeğe yemek istiyorsa onu başka şeyler yemeye zorlamak yerine ekmeğin beyaz unla değil daha besleyici unlarla yapılmış olmasına dikkat etmeniz yeterli. Ancak arada ekmeğin üzerine peynir veya çeşitli sebzeler koyarak tepkisini ölçmeye çalışın. Eğer bu formül de işe yaramazsa nasıl olsa gelecek hafta tercihinizi değiştirecektir.

SUYUN ÖNEMİ: Bebek beslenmesinin temel taşı, aynen yetişkinlerde de olduğu gibi su. Bebeğin sağlıklı gelişimi açısından içtiği suyun içinde zengin minerallerin bulunması son derece önemli.