



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SAĞLIKLI BEBEKLER İÇİN TAMAMLAYICI BESİNLERE GEÇERKEN DİKKAT EDİLECEKLER

Erciyes Üniversitesi
Sağlık Uygulama ve Araştırma Merkezi

Tamamlayıcı besinlere 6.ayda başlayınız ve aylara göre belirtilen besinlerle devam ediniz.

Besinlerin evde hazırladığınız taze, temiz ve güvenilir besinler olmasına özen gösteriniz. Hazır ürünler, konserve, dondurulmuş ve paketlenmiş besinler kullanmayınız.

Besinlerin kıvamını, miktarını ve öğün sayısını tablo 2'de gösterildiği gibi düzenleyiniz.

Besinleri anne sütü ile aynı öğünde vermeyiniz. Tamamlayıcı besinler tek başına bir öğün olmalıdır.

Besinleri kaşık ya da bardakla veriniz, biberon kullanmayınız.

Bebeğinizi oturur pozisyonda besleyiniz.

Tamamlayıcı besinleri bebeğiniz açken, mümkünse öğle öğününde veriniz.

Ellerinizi yemek hazırlamadan önce, yedirmeden önce, dışarıdan geldikten sonra, tuvaletten çıktıktan sonra ve bebeğin altını değiştirdikten sonra mutlaka su ve sabun ile yıkayınız.

Kullandığınız kapların kolay yıkanabilen çelik, cam, porselen gibi kaplar olmasına dikkat ediniz. Plastik kaplar kullanmamaya özen gösteriniz.

Özellikle ilk aylarda besinleri günlük olarak hazırlayınız.

Her yeni ek gıdaya tek tek ve az miktarda başlayınız (1-2 tatlı kaşığı) ve miktarı giderek artırarak ayına uygun öğün miktarına çıkınız.

Aynı gün içinde birden fazla yeni besin başlamayınız. Bebeğiniz bir yeni besine alıştıktan birkaç gün sonra diğer yeni besini ekleyebilirsiniz.

Besinleri püre haline getirmek için cam rende kullanınız. Gereksiz yere blender kullanmayınız. Unutmayınız her besin için blender kullanırsanız bebeğiniz çiğnemeyi ve yutmayı öğrenemez.

Bazı besinleri püre kıvamına getirmek için sulandırıcı olarak meyve suyu, sağılmış anne sütü yoğurt veya inek sütü kullanabilirsiniz. Meyve suyu / püresini ve yoğurdu evde kendiniz yapınız.

Bebeğinize ilk başlayacağınız meyve kış mevsimi için elma, yaz mevsimi için şeftali olmalıdır.

Meyve suyu / püresini hazırladıktan hemen sonra bekletmeden içiriniz. Öğünlerine 50 - 100 ml arasında ekleyebilirsiniz ancak günlük toplamın 250 ml'den fazla olmamasına özen gösteriniz.

Yumurtanın katı olarak pişirilmesine dikkat ediniz.

Bir yaşına kadar bal kullanmayınız.

Etleri, sebzelerden ayrı ve basınçlı olarak (düdüklü tencerede) pişiriniz.

Besinler pişirildikten sonra oda ısısında iki saatten fazla bekletilmemelidir, eğer daha sonra tüketilecek ise buzdolabında saklayınız.

Sağlıklı bebeklerde inek sütü 6.aydan sonra tamamlayıcı besinlerin hazırlanmasında küçük miktarlarda ve sulandırılmadan kullanılabilir. Bir yaşından sonra ise içilen günlük inek sütü miktarının 500 ml'i aşmamasına dikkat ediniz.

Tamamlayıcı besinlere başladıktan sonra bebeğinize ihtiyacına göre kaynatılmış ve ılıtılmış su (18. ayına kadar) veriniz. Öğünden önce su vermemeye dikkat ediniz, zaten küçük olan midesini su ile doldurup öğününü almasını engelleyebilir.

Çay, kola gibi içecekler vermeyiniz.

Bazı besinleri tatlandırmak için doğal besinler (elma püresi, kaysı püresi, üzüm, pekmez gibi) kullanmayı tercih ediniz, şeker kullanmayınız.

Yağ olarak bitkisel sıvı yağları tercih ediniz.

Bir yaşına kadar besinlere tuz ve baharat eklemeyiniz. Bir yaşından sonra az miktarda iyotlu tuzu yemek piştikten sonra ekleyebilirsiniz. Böylece bebeğinizi ileriki yaşamında tansiyon ve kalp hastalıklarından korumak için ilk önleminizi almış olursunuz.

Tamamlayıcı besinlerin demir yönünden zengin olmasına dikkat ediniz. Et, karaciğer, yumurta, mercimek, baklagiller, pekmez demirden zengin başlıca besinlerdir.

Bebeğinize yaklaşık 7.aydan itibaren kahvaltı öğünü hazırlayabilirsiniz. Pastörize tuzu alınmış peynir, pekmez ya da ev yapımı reçel, ekmek, yumurta sarısı bir sulandırıcıya (sağılmış anne sütü, meyve suyu/püresi, inek sütü gibi) eklenerek uygun kıvamda verilebilir. Kahvaltıya bir çay kaşığı zeytinyağı veya tereyağı da eklenebilir.

Bebeğinize 6-7.aydan itibaren uygun besinlere karıştırarak günlük olarak et (iyi pişirilmiş az yağlı kırmızı et ve tavuk eti) veriniz. Balık etini 8-9.aydan itibaren haftada bir haşlanmış ve kılçığı temizlenmiş olarak veriniz ve mevsiminde olan küçük hacimli deniz balıklarını tercih ediniz.

Sağlıklı hayvanlardan elde edilmiş karaciğeri haşlandıktan ve zarı soyulduktan sonra püre haline getirerek 8-9.aydan itibaren sebze çorbalarına katabilir ve ayda 1-2 kez verebilirsiniz.

Ceviz gibi yağlı tohumları altıncı aydan itibaren dövülmüş olarak az miktarlarda besinlerin içine karıştırabilirsiniz.

Üç yaşına kadar aspirasyon riskinin yüksek olması nedeniyle buna sebep olabilecek kuruyemişler gibi küçük ve sert besinlerden uzak durunuz. Bebeğinizin ulaşamayacağı yerlerde saklayınız.

Tamamlayıcı besinlere geçilen ilk 6-8. aylarda bebekler için ayrı yemekler hazırlanmalıdır ancak 9.-12.aydan

itibaren bebekler sağlıklı beslenen bir ailenin sofrasından beslenebilirler.

Mikrodalga fırınlar besinlerin her tarafını eşit oranda ısıtamayacağı için bebeğinize besin hazırlarken kullanmayınız.

Bebeğiniz 9-12. aylarda ezilmiş veya parçalanmış yumuşak kıvamlı besinleri parmaklarıyla tutarak yemek isteyebilir. Bir yaşından itibaren kaşık tutmasına ve kendini beslenmesine izin veriniz.

Bebeğinize 1 yaşına gelene kadar her gün doktorunuzun vermiş olduğu vitamin şurubunu ya da damlasını veriniz. Taze sebze ve meyveler vitaminden zengin besinler oldukları için beslenmede önemlidirler. Ayrıca D vitamini sentezi için bebeğinizi her gün uygun zamanlarda en az yüzü ve elleri açıkta kalacak şekilde en az 15-20 dk. güneşe çıkarınız.

Ayrıca 4-6. aydan itibaren bebeğinize demir damlası başlanacaktır, doktorunuzun önerdiği doz ve sürede düzenli olarak kullanınız.