ÇOCUK GELİŞİM ÜNİTESİ

EK GIDALARA BAŞLARKEN İŞİNİZİ KOLAYLAŞTIRACAK ÖNERİLER

➢ Anne sütü yeterli ise, bebeğinizi **ilk 6 ay** sadece anne sütü ile besleyiniz.

➢ Bebeğinizi **2 yaşına** kadar emziriniz.

➢ Bebeğiniz bazı besinleri ilk kez 6-12 aylık dönemde tatmaya başlayacaktır. Bu onun ek besinlere alışma dönemidir.

➢ Yeni yiyeceklere başlarken bir defada yalnız birini deneyerek verin.

➢ Bebeğin ek besini kolaylıkla kabul edebilmesi için besini aç ve mutlu iken verin.

➢ Diş çıkarma, hastalık gibi çocuğun rahatsız olduğu dönemlerde yeni besin denemeyin.

➢ Yeni başlayan iki besin arasında en az 2-3 gün geçmesini sağlayın.

➢ Yiyecekleri az miktarda vererek başlayın ve miktarını azar azar artırın.

➢ Verilen yiyeceklerin alerjik etkisinin olup olmadığını gözleyin.

➢ Bebeğe verilecek besinin ılık olmasına dikkat edin.

➢ Bebeğin beslenmesi için 20-30 dakika zaman ayırın.

➢ Bebeğinizi oturur pozisyonda besleyin.

➢ Bebeğin besini inatla reddetmesi halinde zorla yedirmeyin. Bebeğin tepki gösterdiği besinde 2-3 gün ara vererek sonra tekrar vermeyi deneyin.

➢ Blender kullanmayın.

➢ Yiyecekleri birbirine katmadan ayrı ayrı verin.

➢ Çay, kahve, kolalı içecekler, hazır meyve suları veya çorbalar, kızartılmış besinler vermeyin. ➢ **1 yaşından önce** kesinlikle **inek sütü, bal ve kuruyemiş** vermeyin.

6 – 6,5 AYLIK BEBEK BESLENMESİ

ÖĞÜNLER	BESİNLER
Sabah	Anne sütü
Öğle	Anne sütü
İkindi	1 çay bardağı yoğurt 1 çay bardağı meyve püresi
Akşam	1 kase sebze çorbası
Gece	Anne sütü

Bu aylarda bebeğinizi 4 - 5 saat aralıklarla besleyiniz.

Yoğurt hazırlanması: Yoğurt günlük olarak evde yapılır. 1 çay bardağı kaynayıp el değebilecek sıcaklığa gelmiş süt ve 1 çay kaşığı yoğurt ilave edilip, üzeri örtülerek 3 – 4 saat bekletilir. Yoğurt bir gün buzdolabında bekletildikten sonra bebeğe verilir.

Meyve suyu ve püresi hazırlanması: Mevsimine göre; **elma,şeftali, portakal, veya mandalina** iyice yıkanır ve dikkatlice soyulur. Cam rende ile rendeleyip süzülerek meyve suyu elde edilir. **Havuç** iyice yıkandıktan sonra soyulur ve makineden geçirilerek püre yapılır. Eğer bu süzülürse havuç suyu elde edilir.

Bebekler için kış aylarında; **elma, havuç, portakal, mandalina, kivi ve havuç** Yaz aylarında ise; **şeftali** meyve suyu ve püresi için en uygun meyvelerdir.

Çilek alerjen olduğu için Muz kabızlık yaptığı için 9. aydan önce verilmemelidir. Meyveler taze olarak verilmeli, hazırlandıktan sonra bekletilmemelidir.

Sebze çorbası: 1 tane orta boy patates ve havuç küp küp doğranır. Üzerini biraz geçecek kadar su, 1 tatlı kaşığı yağ ve bir tutam tuz (tuz çok az kullanılmalıdır) eklenir. 1 yemek kaşığı tahıl (pirinç, şehriye vb.) ilave edilir. Ertesi gün bunlara ek olarak mevsimlik sebze (ıspanak, kabak vb.) eklenir. Hepsi piştikten sonra çatalla hafif ezilir.

6,5 – 8 AYLIK BEBEK BESLENMESİ

ÖĞÜNLER	BESİNLER
Sabah	Kahvaltı
Öğle	Anne sütü
İkindi	1 çay bardağı yoğurt 1 adet meyve püresi
Akşam	1 kase çorba (yoğurt, şehriye, domates veya sebze çorbası)
Gece	Anne sütü

Bu aylarda bebeğinizi 4 - 6 saat aralıklarla besleyiniz.

Kahvaltı: Yumurta kayısı kıvamında haşlanır ve 1/4'ü bir parça ekmekle verilir. Zamanla yumurtanın miktarı arttırılır. Ertesi gün yumurtanın yanında akşamdan ıslanmış tuzu alınmış bir dilim kadar **peynir ya da çökelek** verilir. 3. gün yumurta ve peynirin yanına 2 yemek kaşığı sulandırılmış **üzüm pekmezi** eklenir. 8. aydan sonra reçel, yaz ayı ise domates, menemen gibi sizin yediğiniz kahvaltılardan tattırabilirsiniz. **Yumurtanın beyazı** alerjen olduğu için **11. ayda** verilmelidir. Kahvaltıda yiyecekler kesinlikler karıştırılmadan ayrı ayrı verilmelidir. ➢ Çayın besleyici hiç bir değeri yoktur. Aksine diğer gıdaların besleyici değerini düşürür, barsaklardan demir emilimini bozarak kansızlığa yol açabilir. Bu bakımdan bebeklere ve çocuklara **çay** verilmemelidir. Onun yerine **üzüm pekmezi** sulandırarak verilmelidir.

➢ Çorbalara çok az **yağ ve salça** konulabilir, bunun yanında **et ve tavuk suyu** da eklenebilir.

8 – 12 AYLIK BEBEK BESLENMESİ

ÖĞÜNLER	BESİNLER
Sabah	Kahvaltı
Öğle	1 kase çorba
İkindi	1 çay bardağı yoğurt 1 adet meyve püresi
Akşam	1 kase kıymalı sebze yemeği ya da kurubaklagil ilave edilmiş tahıl çorbaları (et, tavuk veya sulu köfte)
Gece	Anne sütü

Bu aylarda bebeğinizi 5 - 6 saat aralıklarla besleyiniz.

Kurubaklagil püresi hazırlanması: (mercimek, nohut, kurufasulye, barbunya) 1 çay bardağı kurubaklagil bir gün önceden ıslatılır. Islatma suyu dökülür. Kabukları çatalla ezilerek soyulur ve 2 su bardağı su ile haşlanır ve ezilir.

8. aydan sonra; tavuk, et (et yerine daha çok kıyma olarak çorbalara konulabilir veya sulu köfte gibi çocuğun rahat ezip yutabileceği şekilde verilmelidir), **tarhana çorbası ve mercimek çorbasına** başlanabilir.

9. aydan itibaren **sizin yediğiniz yemeklerden** (acı, baharatlı, yağlı ve tuzlu gibi çok keskin tatları olmayan sebze yemekleri, pilav ve makarna, vb.) çocuğa tattırabilirsiniz.

10. ayda bebeğinize **balık** vermeye başlayabilirsiniz.

➢ Kılçıklarını iyice temizlediğinizden emin olun. Balığın çok iyi pişmiş olmasına dikkat edin. Taze balık almış olduğunuzdan emin olun. Bazı balıkların civa seviyesi yüksek olabilir özellikle konserve olanlar, bu tarz balıklardan uzak durun. Bebeğiniz balığın sade tadından hoşlanmayabilir, bu yüzden ilk başlarda sebzelerle hazırlayabilirsiniz.

➢ **1 yaşından önce** kesinlikle **inek sütü, bal ve kuruyemiş** vermeyin.