ÖNERİLER

√ Yeni başlanacak besin çocuk aç iken verilir. Eğer karnı toksa bebek kusabilir.

√ Çocuğa verilecek ek besinler teker teker alıştırılır. ve √ Yeni verilecek besinler az miktarda verilir.

√ Çocuk alıştıkça miktar arttırılır. 3–4 gün sonra diğer ve yeni besin denenir.

√ Çocuk bir besin aldıktan sonra alerji belirtisi gösterirse besin kesilir, 15–20 gün sonra tekrar

√ Çocuk bir yaşına gelene kadar yiyeceklere tuz

eklenmemelidir. Bir yaşından sonra yemekleri az tuzlu olmalıdır. (İyotlu tuz kullanılmalıdır Koyu renk kilo alımına sebep olduğu için tüketilmemelidir. cam-porselen ve kapaklı kaplarda muhafaza edilir. Yemekler pişerken tencerenin kapağını açılmamalıdır.)

√ Yemeklerin suyu ve etin suyu tek başına çocuğa verilmez. Etin kendisi ve yemeğin taneli kısımları suyu ile birlikte ezilerek verilir.

√ Beslenmemizde; tam buğday unundan yapılmış ekmekleri tercih edin ve bebeklere ekmek içi verin.

√ 1 yaşına kadar çeşme suyu kullanmayınız. Hazır suyunu tercih ediniz.

√ 7.aydan sonra domates ve az tuzlu salça denenebilir.

√ Çay, kahve ve kola türü içecekler demir eksikliği anemisine neden olduğundan kesinlikle tüketilmez.

Ihlamur, kuşburnu gibi bitki çayları ve ayran, kefir su tüketimi tercih edilmelidir.

√ Sebze ve meyveler tüketilirken iyice yıkanmalıdır mevsimi dışında sebze ve meyveler tüketilmemelidir.

√ Hazır et suyu, tavuk suyu ve hazır çorbalar; içerdikleri katkı maddelerinden dolayı tüketilmemelidir. denenir.

√ Salam, sucuk, sosis gibi katkı maddesi içeren hazır gıdaları tüketilmemelidir..

√ Hazır meyve suları ve meşrubatlar aşırı ve sağlıksız kilo alımına sebep olduğu için tüketilmemelidir. cam-porselen ve kapaklı kaplarda muhafaza edilir.

√ Cips, mayonez, ketçap, hamburger gibi hazır gıdalar çocuklarda iştahsızlığa neden olacağı için kesinlikle tüketilmemelidir.

√ Çocuklar 5 yaşına gelene kadar fındık, fıstık, leblebi gibi besinler kesinlikle ellerine verilmemelidir suyu ile birlikte ezilerek verilir.

√ İştahsız çocuklarda, çorbalar öğün olarak tüketiliyorsa, besin değerini artırabilmek için; yumurta ile terbiye yapılmalıdır veya kıyma yerine bisküvisi eklenmelidir.

√ Çocuklara verilen besinler bulamaç haline getirilmemeli, besinin kokusu, tadı ve şeklini tanıyabileceği şekilde sunulmalıdır.

√ 1 yaşına gelen çocuklara sofrada yer verilmeli, kaydıran yiyecekler 1 yaşından sonra dikkatli olarak çocuğun kendini farklı hissetmemesi ve sofra adabını bebeğe verilir. kavrayabilmesi için, yetişkinlerle aynı tabak çatal ve kaşık kullanımı sağlanmalıdır.

√ Çilek, kivi, ananas gibi tropikal meyveler 1 yaşına kadar verilmemelidir.

√ Acılı, baharatlı, yağda kızartılmış yemekler çocuğa verilmemelidir.

EK BESİNLERE GEÇİŞ

5-6. AYLAR:
Bu aylarda anne sütüne ek olarak;
√ Yoğurt,
√ Taze sıkılmış meyve suyu,
√ Arpa, darı, yulaf, pirinç unu ve mısır içerikli tahıllı kaşık mamaları başlanabilir. İlk önce yüzey kısmı ayrılarak bir kaşık yoğurt kaseye konup karıştırıldıktan sonra
bebeğe verilir. Yoğurt çok katı ise, kaynamış ılımış su ile sulandırılır.
Bebek 1-2 gün yoğurda alışınca 1 tatlı kaşığı taze meyve suyu verilmeye başlanır.
Miktarı yavaş yavaş artırılır.

6-7-8. AYLAR:
Anne sütü yine beslenmenin temelini oluşturmaktadır. Bu aylarda bebeğin beslenmesine:
√ Sebze püresi
√ Çorbalar (sebze, yayla, tarhana) eklenir.
√ İyi bir protein kaynağı olan peynir ve yumurta sarısına katı pişmiş halde başlanır. √ Az miktarda başlayıp, 10 gün içerisinde tam yumurta sarısına ulaşılır. √ Kolesterolden zengin bir besin olan yumurta, bebeğin diyetinde haftada 3-4 yumurta sarısından fazla olmamalıdır.
√ Bu ayda kahvaltı olarak; anne sütü, yoksa mama, peynir, yumurta sarısı, pekmez ve bisküviden oluşan bir karışım verilebilir.
√ Buğday ve buğday içeren yiyeceklere başlanabilir. (mercimek çorbası aşırı gaz yapacağından daha önce verilmemelidir.)
√ Bu ayda çorbanın içine kıyma katılabilir, kıymalı sebze yemekleri verilebilir.

9-12. AYLAR:
√ Kuru fasulye, nohut püre şeklinde başlanır.
√ Tavuk eti, balık eti, kırmızı et verilebilir.
√ Tam yumurta verilebilir.
√ Artık besinler bebeğe masada iyi pişmiş şekilde verilebilir.
Bu aylarda çocuğa en uygun yiyecekler; yoğurtlu ve sütlü çorbalar, mercimek çorbası, iyi pişmiş kuru fasulye, nohut yemekleri, patates, kabak, taze fasulye, pazı ıspanak gibi sebze yemekleri, balık, köfteler, etli ve mercimekli dolmalardır.
√ Yemekler kızartılmamalı
√ Tuz ve şeker katılmamalıdır.

0-1YAŞ BESLENMESİNE UYGUN TARİFLER

YOĞURT

Süt kaynatılır. Elin dayanabileceği sıcaklığa kadar soğumaya bırakılır. Sonra içine 1-2 kaşık yoğurt ilave edilir. Üstü örtülerek 3-4 saat bekletilir.

MEYVE SUYU VE PÜRESİ

Mevsimine göre meyve yıkanır, kabukları soyulur.

Katı meyve suyu sıkma aleti varsa suyu çıkarılır, yoksa rendelenir ve tülbentten süzülür. Meyve püre yapılacaksa cam rendeyle rendelenir. Meyve rendesi; ince, ezme şeklinde olmalıdır.

SEBZE PÜRESİ

Önce sebzeler iyice yıkanır**.** Kabukları soyulur ve küçük küçük doğranır. Az su konularak ağzı kapalı olarak haşlanır. Haşlanan sebzeler çatal veya kaşıkla iyice ezilir ve kaynatma suyu ile karıştırılır.

SEBZE ÇORBASI

Mevsim sebzeleri (kabak, havuç, patates gibi)

1 yemek kaşığı pirinç

1 tatlı kaşığı zeytinyağı

2 çay bardağı su

Sebzeler iyice yıkanır. Küçük küçük doğranır. 1 yemek kaşığı pirinçle birlikte suya atılarak kaynatılır. 1 tatlı kaşığı zeytinyağı eklenerek pişirilir, tel süzgeçten geçirilerek bebeğe verilir.

YOĞURTLU SEBZE ÇORBASI

1 kepçe yoğurt

1orta boy patates veya herhangi bir mevsim sebzesi

1 yemek kaşığı pirinç unu

1 tatlı kaşığı zeytinyağı

Bir tencereye yoğurt konur, az su ile sulandırılır. Evde olan herhangi bir sebze ve patates doğranır. 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ve pirinç unu eklenerek pişirilir.

TARHANA ÇORBASI

2 yemek kaşığı kuru tarhana

1 çay bardağı su

1 tatlı kaşığı zeytinyağı

Bir tencereye 2 yemek kaşığı kuru tarhana konur, az su ile sulandırılır. Üzerine 1 çay bardağı su ve 1 tatlı kaşığı zeytinyağı eklenip pişirilir.

MERCİMEK ÇORBASI

2 silme yemek kaşığı mercimek

1 küçük boy havuç

1 küçük boy patates

1 tatlı kaşığı zeytinyağı

2 çay bardağı su

Bir tencereye 2 yemek kaşığı mercimek, 2 çay bardağı su konur. 1 küçük boy havuç, patates rendelenip, 1 tatlı kaşığı zeytinyağı eklenir ve pişirilir.

IZGARA KÖFTE

30 gram (1 köfte kadar)yağsız iki kere çekilmiş dana kıyma

Ekmek içiMaydanoz (isteğe göre yumurta katılabilir)

Ekmek içi az ıslatılır, maydanoz ve kıyma ile yoğrulur, ısıtılmış fırında pişirilir.

Ekmek yerine pirinç veya bulgur konularak sulu köfte olarak da yedirilebilir.