

Bu doküman, hekim ve hemşirelerin sözel olarak verdiği bilgilere ilaveten, destekleyici bir eğitim dokümanı olarak oluşturulmuştur.

GENEL BİLGİLER

4-6 aylık bir bebeğin bir öğünde yiyebileceği yemek miktarı bir bardak (180-210cc)kadardır. Toplam öğün sayısı ise (anne sütü öğünleri dahil) 4-6 öğün olmalıdır. Ek besinlere geçişte bebeğin kaşıkla beslenmesi sağlanır, beraberinde su içebilirsiniz.

SABAH ÖĞÜNÜ: Anne sütü veya hazır mama olabilir.

ÖĞLE ÖĞÜNÜ: Ek besinlere geçerken ilk önce sebze çorbasına alıştıranak başlamak avantajdır. İlk hafta sebze suyu şeklinde hazırlanır, daha sonra koyu püre haline getirilir. Sebze çorbasına 7-10 gün içerisinde alıştıktan sonra, yoğurda veya meyve püresine başlanır. Eğer çocuğunuz sebze çorbasını isteksiz davranırsa, 2 gün ara verdikten sonra ve acıması beklenerek tekrar denenir, buna alışması çok önemlidir. Alışmakta zorlanırsa, belki pudra şekeri ilave edilebilir.

1. Hafta: Bir orta boy patates, iki orta boy havuç, 2-3 bardak su ile birlikte 45-50 dakika, düdüklü tencerede 15 dakika kaynatınız. Tel süzgeçten ezmeden geçiriniz. Süzülen suya bir tatlı kaşığı irmik ilave ettikten sonra 5 dakika daha kaynatınız. Temiz bir tülbentten süzüldükten sonra alınan suyunu 2-3 kaşık olarak başlayınız. B hafta süresince ilave olarak anne sütü veya hazır mama veriniz.

2. Hafta: Sebzeler kaynatıldıktan sonra, havuç ve patatesler tamamen ezilinceye kadar tel süzgeçten veya mutfak robotundan geçirilir, püre haline getirilir. Pürenin içerisine yine irmik ilave edilir, 5 dakika kaynatıldıktan sonra hazır hale gelir. Bu haftada anne sütü veya mama vermeye gerek yoktur.

3. hafta: 2-3 bardak su, bir orta boy patates, iki orta boy havuca ek olarak önce, bir çay kaşığı pirinç ilave ederek birlikte kaynatılır, püre haline getirilir. Pürenin içerisine yine irmik ilave edilerek, 5 dakika daha kaynatılır. Sonra her gün birer çeşit değişik mevsim sebzesi ilave edilerek, bir çeşit türlü yemeği gibi sebze püresini zenginleştiririz. Örneğin; ilk gün 6-7 yaprak maydanoz katılabilir, ertesi gün maydanoza ilave olarak birkaç yaprak ıspanak, daha sonraki gün çeyrek domates, daha sonra zarlari alınmış çeyrek soğan, bir sonraki gün çeyrek enginar vb. ilave edilir. Yine püre halinde kaşıkla yedirilir. Ispanak, pancar, şalgam nitrat içerdiğinden aynı gün içerisinde tüketilmelidir. Bakla favizim zehirlenmesi yapabileceğinden, lahana-brokoli gaz problemlerinden, patlıcan besin değerinin zayıflığından dolayı erken bebeklik döneminde tercih edilmemelidir.

4. Hafta: Bu püreye, 1 tatlı kaşığı sıvı yağ veya pastörize taze tereyağı katılır. Ayrıca et veya kemik suyu da ilave edilebilir.

5. Hafta: Üç kere çekilmiş, yağsız-sinirsiz dana kıyması pişirildikten sonra ilk günlerde 1 çay kaşığı olarak başlanır, daha sonra 5 çay kaşığı olarak ilave edilir. Et ilavesi protein ve demir ihtiyacı için önemlidir.

İKİNDİ ÖĞÜNÜ: Meyve püresi başlanır. Elma, muz, havuç veya şeftali püresi ilk tercihlerimiz olmalı, daha sonraları portakal, mandalina, kaysı, armut, kivi'nin çekirdeksiz kısmını verebilirsiniz.

Bir su bardağı taze günlük yoğurt yedirebilirsiniz. Yoğurdunuzu günlük kavanoz içerisinde mayalayabilirsiniz.

Akşam ÖĞÜNÜ: Anne sütü veya hazır mama ya da yoğurt yedirebilirsiniz.

GECE ÖĞÜNÜ: Anne sütü veya hazır mama

EK BESİNLERİN HAZIRLANMASI:

Elma, Havuç: Yıkanır, kaynar sudan geçirilir, soyulur. Cam rende de (olursa vitamin değerleri muhafaza edilmiş olur) veya robotta püre haline getirilir. Çift kat tülbentten suyu sıkılır. Suyu veya püresi yedirilir.

Şeftali: Yıkanır, kaynar sudan geçirilir, soyulur, dilimlere ayrılır, çatalla püre haline getirilir. Suyu veya püresi yedirilir.

Portakal: suyu sıkılarak verilir.

Muz: Püre haline getirilir.

1 yaşa kadar çocuğunuza ineksütü vermeyiniz.