

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

GENEL BİLGİLER

6-9 aylık bebeğin bir öğünde yiyebileceği yemek miktarı bir su bardağından biraz fazla 210 250cc kadardır. Toplam öğün sayısı ise (anne sütü öğünleri dahil) 4-5 öğün olmalıdır.

SABAH ÖĞÜNÜ: Kahvaltı başlanır. Akşamdan suda bekletilmiş yağsız beyaz peynir veya labne peyniri, yumurta sarısı (bir çay kaşığı başlanır, zaman içerisinde bir yumurta sarısına kadar çıkarılır), siyah üzüm pekmezi veya reçel (çilek reçeli hariç), bal (1 yaşından sonra uygundur) bir çay kaşığı başlanır, giderek arttırılır, biraz ekmek içi veya 1-2 bebe bisküvisi, bitki çayıyla (ihlamur, rezene, ada çayı vs) beraber yedirilir. İstenirse anne sütü ilave verilir.

ÖĞLE ÖĞÜNÜ: Sebze Çorbası(200-250gr) koyu püre şeklinde hazırlanır. 2-3 bardak su, 1 tatlı kaşığı sıvı yağ veya (pastörize) taze tereyağı, 1-2 çay kaşığı pirinç, irmik, patates, havuca ek olarak her gün birer çeşit mevsim sebzesi ilave edilerek 45-50 dakika kaynatılır, (düdüklü tencerede 15 dakika yeterlidir) türlü yemeği gibi hazırlanır. (örneğin; ilk gün 3-4 yaprak maydanoz, ertesi gün maydanoza ilave olarak birkaç yaprak ıspanak, ertesi gün çeyrek domates, ertesi gün ilave olarak zarlari alınmış çeyrek soğan, ertesi gün çeyrek enginar vb. eklenir). Yağsız, sinirsiz dana veya sığır kıyması (3 kere çekilmiş) pişirildikten sonra ilk günlerde 1 çay kaşığı daha sonra 5 çay kaşığı et suyu ile birlikte ilave edilir. Tel süzgeçten veya mutfak robotundan geçirilir, püre haline getirildikten sonra yedirilir.

Et olarak köfte, karaciğer, tavuk, balık tercih edebilirsiniz.

9 aydan itibaren sizin günlük olarak yaptığınız ev yemeklerinizi (taze fasulye, dolma, ıspanak, semiz otu, yeşil mercimek yemeği vs) koyu püre halinde yedirebilirsiniz.

İKİNDİ ÖĞÜNÜ: Bir su bardağı taze yoğurt olabilir. Yoğurdunuzu günlük kavanoz içerisinde mayalayabilirsiniz. Ayrıca meyve püresi: elma, portakal, muz, havuç veya şeftali püresi verebilirsiniz. Nar suyu, üzüm suyu verilebilir.

AKŞAM ÖĞÜNÜ: Anne sütü veya hazır mama muhallebisi ya da meyveli yoğurt yedirebilirsiniz.

Mümkünse 1 yaşa kadar çocuğunuza inek sütü vermeyiniz

GECE ÖĞÜNÜ: Anne sütü veya hazır mama

Ek Besinlerin Hazırlanması

Elma, Havuç: Yıkanır, kaynar sudan geçirilir, soyulur. Cam rendede veya makede püre haline getirilir. Şeftali: Yıkanır, kaynar sudan geçirilir, soyulur, dilimlere ayrılır, çatalla veya makede püre haline getirilir. Suyu veya püresi yedirilir. Portakal : Suyu sıkılarak verilir. Muz: Püre şekline getirilir. İsteniyorsa portakal veya elma suyu ile biraz sulandırılabilir.

Yumurta: Katı ya da rafadan olana kadar haşlanır. İlk gün 1 çay kaşığı başlanır. Gün aşırı arttırılarak 8-10 gün sonunda tamamı verilir. Başlangıçta sebze öğününde, daha sonra sabah kahvaltısında verilir.

Karaciğer püresi: Tavuk, dana veya kuzu karaciğeri yıkanır. Üzerindeki zarı çıkarıldıktan sonra yağsız tavada veya haşlanarak pişirilir. Rendelenerek veya makede püre haline getirilir. Sebze püresine karıştırılarak verilir. (kansız çocuklarda, diğer öğünleri içerisinde de verilir.) ilk gün 1 çay kaşığı başlanır 3-4 günde bir arttırılarak 5 çay kaşığına çıkarılır.

Balık, tavuk: Haşlanmış veya ızgarada pişirilmiş et robottan geçirilerek hazırlanır. Kilçikli balıkların iyi ayıklanması gerekir. Alerji yönünden dikkatli olunmalıdır.

Köfte: Yağsız, sinirsiz dana veya sığır kıymasından, çok az ekmek ufağı ilavesi ile hazırlanır. Yağsız tavada veya ızgarada pişirilir, içinin de pişmesine dikkat edilir ve sebze püresi ile birlikte verilir.

Beyin: Kuzu beyni suda haşlanır. Limon, sıvı yağ ilave edilerek 3-5 çay kaşığı verilir. Ayda 2-3 kez yedirilmesi yeterlidir.