

12-24 ay için örnek menü

Kahvaltı:

- 1 çay bardağı (150ml) meyve suyu (evde hazırlanmış)
- 1 kibrit kutusu peynir veya yumurta
- 1 tatlı kaşığı pekmez
- 2-3 adet zeytin (çekirdeği çıkarılmış)
- 1 ince dilim domates

Ara Öğün:

- 1 çay bardağı yoğurt

Öğle:

- 2-3 yemek kaşığı kıymalı sebze yemekleri, kıymalı dolma içleri, sebzeli tavuk ya da balık, sebzeli köfteler gibi.

Ara Öğün:

- 1 küçük boy meyve veya 1 ince dilim evde hazırlanmış kek.

Akşam:

- 1 kase yayla çorbası (diğer çorbalarda olabilir – nohut eklenebilir) veya
- 3 yemek kaşığı tavuklu sebze yemeği ve 1 çay bardağı yoğurt. Bebeğinizi ilk 6 ay sadece anne sütü ile beslemek tüm dünyada altın kuraldır.

Bebek beslenmesi neden önemlidir?

Bebeğinizin sağlıklı bir yaşam sürmesi için bebeğinize vereceğiniz gıdalar, hazırlanış şekli, yeme alışkanlığı bebeğinizin tüm hayatı boyunca etkili olacaktır. Yeterli ve dengeli beslenme ile bebeğinizin hastalıklara karşı korursunuz. Büyüme ve gelişmesinin normal ve sağlıklı olmasını sağlarsınız. Şişman olmasını önlersiniz. Okul ve hayat başarısını arttırırsınız. 6. ayın bitiminde anne sütüne ilave olarak uygun ek besinlerin başlanması ve emzirmenin 2 yaş ve ötesine kadar sürdürülmesi gerekir. Ek besinlerin yanı sıra bebek her istediğinde emzirilmeye devam edilmelidir.

Bebek beslenmesinde tutum ve davranışımız ne olmalıdır?

Çocuğunuzu sevmediği yemekleri yemesi için zorlamayınız. Yemekten önce çocuğun eline şekerleme, bisküvi gibi besinler vermeyiniz. Çay, gazoz, kola, çikolata ve şeker gibi yiyeceklerle çocuğunuzu alıştırmayınız. Susamış çocuğunuza ayran, kaynatılmış su, taze sıkılmış meyve suyu veriniz. Gıdalardan herhangi birinin bebeğinizde alerjiye neden olduğunu gözlüyorsanız sağlık personeline iletiniz.



Bebek Beslenmesi

6-8 Ay Bebek Beslenmesi

6-8 aylık bebeğinizin temel besin kaynağı anne sütü olmalıdır. Bu dönem bebeklerin ek besinlerle tanışma dönemidir. Bu dönemde bebeklere verilecek besinler ayrı hazırlanmalı ve püre kıvamında verilmelidir. Ek besinler çocuk aç iken günde 1 ya da 2 öğünde başlanır. Ek besinlere geçiş tek çeşit gıda ile yavaş yavaş olmalıdır. Yeni başlanan ek besin 3 gün boyunca artan miktarlarda (çay –tatlı ve yemek kaşığı şeklinde) denenmelidir. Bu dönemde bebeğinize ilk verilecek kesin kendi mayaladığınız yoğurt olabilir. Ardından meyve püreleri (elma, şeftali gibi) verilebilir. Meyve püresi cam rende kullanılarak hazırlanmalıdır. İlk verilecek sebzeler havuç, kabak, patates olabilir ve içerisine yağsız kıyma eklemek önemlidir. Bu dönemde 2-3 ana öğün, 1-2 kez ara öğün verilebilir.

9-11 Ay Bebek Beslenmesi

9-11 aylık bebeğinizin temel besin kaynağı anne sütü olmalıdır! 9-11 aylık bir bebeğe bu dönemde anne sütüne ek olarak 3 ana öğün ve 1-2 ara öğün verilebilir. Diğer öğünler mutlaka anne sütü olmalı, bebek her istediğinde emzirilmelidir. Bebeğinize bir öğünde vereceğiniz ek besin miktarı ½ su bardağı (125ml) kadar olmalıdır. Hazırlanan besinler kaşık, fincan ve bardakla verilmelidir. Bu dönemde besinler çatalla ezilmiş pütürlü püre kıvamında verilmelidir. Aile sofrasından bebeğe uygun, tuzsuz ve az yağlı olarak hazırlanmış yiyecekler ezilerek vermeye başlanabilir. (Örneğin kıymalı dolma içleri, etli sebze yemekleri gibi) Ek besin çeşitleri değiştirilerek verilmelidir. Örneğin bir gün tarhana çorbası verildiyse, ertesi gün sebze çorbası verilebilir. Çiğ havuç, tam üzüm kabuklu kuruyemişler (fındık, fıstık gibi), sert ve yuvarlak şekilli besinlerin üç yaşın bitimine kadar verilmesi hava yolu tıkanıklığına sebep olabileceğinden uygun değildir. Bebeklere 1 yaşına kadar bal, yumurta beyazı ve inek sütü verilmemeli, ek besinler hazırlanırken şeker, tuz eklenmemelidir. Çay, bitki çayı ve hazır gıdalar bebekler için uygun değildir. Bu dönemde kuru baklagiller başlanabilir. Bebeğin midesi onun yumruğu kadardır. Bir öğünde verilmesi gereken miktar buna göre düşünülmelidir. Beslenme zamanının aynı zamanda sevgi ve öğrenme zamanı olduğunu unutmayın.

9-11 Ay için örnek Menü

Kahvaltı:

- 1 yumurta sarısı (pişmiş) veya pastörize tuzsuz peynir.
- 1 dilim ekmeğin üzerine tereyağı ve pekmez
- 1-2 tuzsuz zeytin (çekirdeği çıkarılmış)

Ara Öğün:

- 1-2 dilim elma

Öğle:

- Sebze çorbası (yerine mercimek, tarhana, yoğurtlu çorbalar olabilir, kıyma/pirinç/bulgur eklenebilir)

Ara Öğün:

- 1 minik armut veya 1 taze kayısı (küçük dilimler halinde verilmesi uygundur.)

Akşam:

- 1-2 küçük köfte (kırmızı et veya tavuktan) ve 1 küçük kase yoğurt.

12-24 Ay Bebek Beslenmesi

Bebekler 2 yaş ve ötesine kadar anne sütü almaya devam etmelidir. 1 yaşını dolduran her bebeğin aile sofrasında ayrı bir yeri olmalı, öğünleri mümkün olduğu kadar aile bireyleri ile birlikte yemelidir. Bebeğiniz, yemek zamanının tüm ailenin bir araya geldiği sosyal bir olay olduğunu görerek öğrenmelidir. Beslenme alışkanlıklarının küçük yaşlarda olduğu unutulmalıdır. Bu dönemde bebeklere 3 ana öğün ve 1-2 ara öğün verilmelidir. Bebek her istediğinde emzirilmeye devam edilmelidir. 12 aylık bir bebek için 1 porsiyon 2-3 yemek kaşığı iken 2 yaşındaki bir bebek için 3-4 yemek kaşığıdır. Bu dönemde tam yumurta verilebilir. Et (kırmızı et, tavuk, balık), kuru baklagiller, çorbalar, tahıl grubu besinler (ekmek, bulgur vs), peynir, yoğurt, süt, meyveler, kuru yemişler bebeğinizin yiyebileceği besinler arasındadır. Bebeğinizin damak zevki zamanla değişebilir. Her gün yediği yemeği artık sevmemeye başlayabilir veya daha önce yemediği besinleri iştahla tüketebilir. Bu tür değişikliklere hazır olmalısınız. Bebek ile birlikte geçirilen yemek süresince bebeğe yeni kelimeler öğreterek, tekerleme, şiir ya da şarkı mırıldanarak dikkatini çekebilir ve beslenme zamanının eğlenceli geçmesini sağlayabilirsiniz. Malzemelerin, besinlerin tatlarından ve kokularından söz edebilirsiniz. Böylelikle onun gelişimine katkı sağlamış olursunuz.