

6-9 AYLIK BEBEK BESLENMESİ

Yalnız anne sütü ile beslenen ek gıdalara en erken 4. aydan sonra başlanır. 4-6 ay arasında bebek yeterli kilo alıyorsa yalnız anne sütü ile beslemeye devam ediniz ve ek besinlere 6 aydan sonra başlayınız.

Bu dönemde çocuğunuza verdiğiniz ek gıdalara anne sütünün tamamlayıcısı olduğunu unutmayınız.

Ek gıdalara geçişte, özellikle katı gıdaların verilmeye başlandığı dönemde bebekler dilleri ile besinleri itebilir. Bebeklerin istem dışı yaptığı bu hareket genellikle 6. aydan sonra düzelir. Bebeğiniz ek gıdaları sevmedi diye endişelenmeyiniz.

Çocukların beslenme durumu en iyi kilo alışları ile değerlendirilir. Bunun için çocuğunuzu düzenli olarak sağlık kontrollerine götürünüz.

EK BESİNLER: Çocuğunuzu değişik tatlarla ve kıvamlara alıştıran, ileri yaşlar için kolay yeme alışkanlığı kazandıran, besleyici değeri yüksek besinlerdir. Bu dönemde verilecek ek besinler, meyve püresi, sebze püresi, muhallebi, yoğurt, peynir, reçel, bisküvi, ekmek, yumurta gibi yiyecekleri içerir.

- **Ek besinler kaşıkla veya bardakla az miktarda başlanarak verilir, daha sonra öğün haline getirilir.**
- **Yeni deneyeceğiniz yiyecekleri çocuk aç iken alışık olduğu yiyeceklerden önce veriniz.**
- **Ek besinlerin hepsine aynı hafta başlamayınız. Yeni besinleri en az birer hafta aralıklarla çocuğunuzun beslenme programına ekleyiniz.**
- **Yeni verilecek yiyeceklerin alerji yapıp yapmadığına dikkat ediniz. Şüphelenilen gıda çocuğa verilmediği zaman belirtilerin geçip geçmediğini kontrol ediniz.**
- **Bebeğinize hiçbir zaman şeker veya reçele batırılmış yalancı meme vermeyiniz.**
- **Çocuğunuzun hoşlanmadığı önemli yiyecekleri 2-3 haftalık aralıklarla zaman zaman tekrar vermeyi deneyiniz.**
- **Bebeğinize vereceğiniz tüm yiyeceklerin temiz ve taze pişmiş olmasına dikkat ediniz. Ek gıdalara başladıktan sonra öğün aralarında bebeğinize su verebilirsiniz.**

Bebeğinize 18. ayın sonuna kadar kaynatılmış su içiriniz.

Meyve Suyu, Meyve Püresi : Elma, şeftali, üzüm, mandalina gibi meyvelerin suları, tercihen püreleri 1-2 tatlı kaşığından başlanarak verilir yavaş yavaş arttırılır.

Hazırlanışı : Çocuğa ilk verilecek meyve mevsimine göre elma veya şeftalidir. Meyveler iyice yıkanır, kabukları soyulur, cam rendede rendelenir. Günde bir veya iki kez öğün aralarında olmak üzere yarım muz veya orta büyüklükte bir meyve verilebilir. Meyve suyu ve pürelerine şeker eklenmemelidir. Meyve püreleri yoğurt ile karıştırılarak bir öğün olarak verilir.

Muhallebi : 4 - 6 aylıkta başlanır. Genellikle akşam öğünü olarak 18:00 - 20:00 saatleri arasında verilir.

Yoğurt : Genellikle ikindi öğünü ek gıdası olan yoğurt, muhallebi yerine de verilebilir.

Hazırlanışı: Süt kaynatılır, elin dayanabileceği sıcaklığa kadar (40 C) soğutulur. Bir litre süte, 1-2 çorba kaşığı süt ile sulandırılmış bir çorba kaşığı yoğurt maya olarak eklenir ve yavaşça karıştırılır. Hareket ettirmeksizin sıcak bir yerde 4 saat bekletilir.

Sebze Çorbası ve Püresi : 6 ayda muhallebiye başladıktan sonra (ancak iyi kilo alan bebeklerde muhallebiden önce) genellikle öğle öğününde, 1-2 tatlı kaşığından başlanarak yavaş yavaş arttırılarak verilir.

1. Hafta (Sebze Çorbası) : 2 su bardağı su, 1 orta boy havuç, 1 orta boy patates, 1 tatlı kaşığı pirinç konarak 45-50 dakika ağzı kapalı kaptan pişirilir. Dödüklü tencerede pişireceksiniz 1 su bardağı su ile 15 dakika pişirmek yeterlidir. Tel süzgeç veya blender'dan geçilir. Bu sulu çorba önce yarım çay bardağı ile başlanır, çocuğun isteğine göre yavaş yavaş arttırılarak verilir. Doyacak miktarda yiyebilene dek öğünler anne sütü ile tamamlanır.

2. Hafta (Basit Sebze Püresi) : Yukarıdaki gibi daha az su ile ve 1 tatlı kaşığı zeytinyağı konarak pişirilir. Havuçlar, patatesler tamamı ile ezilerek püre haline getirilir.

3. Hafta (Karışık Sebze Püresi) : Mevsim sebzeleri eklenerek içerik zenginleştirilir. Küçük kaplarda 1-2 gün buzdolabında saklanabilir. Ancak yeşil yapraklı sebzeler (ıspanak, maydanoz, pazı vb.) günlük eklenip hemen tüketilmelidir. Yeşil yapraklı sebze içeren çorbalar bir kereden fazla ısıtılmamalıdır. Bu dönemde hazırlanan sebze püresine tepeleme 1 çorba kaşığı kıyma (3 kez çekilmiş) eklenebilir.

Kahvaltı : Çocuk yukarıdaki besinlere alıştıktan sonra kahvaltıya başlanır.

Hazırlanışı : Hazır mama (formül süt) veya kaşık maması, peynir, reçel ya da pekmez ve ekmekle hazırlanır. Tuzu

çıkarılmış peynir ve reçel mama içinde ezilir ve karışıma ekmeğin içi katılır. Önce 1-2 tatlı kaşığı olarak başlanır ve giderek arttırılır.

1 yaşından önce bal ve inek sütü verilmemelidir.

Kahvaltaya arzu edilirse 1 çay kaşığı tereyağı eklenebilir.

Yumurta : Katı pişmiş yumurta sarısı çocuk kahvaltaya alıştıktan sonra (8. ayda) 1 çay kaşığı olarak beslenme programına eklenir, yavaş yavaş miktarı arttırılır. 1 hafta sonunda bebek tam bir yumurta sarısını yiyebilir. Yumurta sarısı, alıştırma süresinde katı daha sonra kayısı kıvamına verilebilir. Alerjisi olmayan çocuklara yumurtanın beyazıda verilir.

Et : 7-8 aylarda tepeleme çorba kaşığı pişmiş kıyma veya orta boy ince bir biftek veya derisiz tavuk parçası sebze püresi hazırlanırken içine eklenir.

Tahıllar Çorbalar : Çocuğa değişik tatları öğretmek açısından 8. mercimek, yoğurt yayla, acısız tarhana çorbaları verilebilir.

Köfte : Baharatsız olarak hazırlanmış ızgara köfte veya terbiyeli sebze köfteleri 8. ayda verilebilir.

Pilav, Makarna ve Dolmalar : 8. aydan sonra yoğurt ile karıştırılarak verilebilir.

Su : Genel olarak 8. aydan sonra bebeklerin hareketleri artar. Öğün aralarında da susayabilir.

Balık (kılçıksız) : 8. ayda öğle öğünlerinde püre şeklinde et yerine değiştirilerek verilebilir.

Karaciğer : 8. ayda öğle öğünlerinde et ile değiştirilerek 15 günde bir kez olmak üzere verilebilir.

Hazırlanışı: Kuzu, koyun veya dana ciğeri kullanılır. Karaciğer az tuzlu suda haşlanır zarı çıkarılır ve püre şeklinde sebze püresinin içine eklenir.

Çay : Besleyici değeri olmayan bu içeceğin çocuğun beslenmesinde yeri yoktur. Aksine diğer gıdaların ve özellikle demirin bağırsaktan emilmesini engelleyerek çocuğa zarar verebilir.

6 Aylık Bebek İçin Örnek Menü

Sabah uyandıığında	Anne sütü
Sabah	Meyve püresi ve anne sütü
Öğle	Anne sütü
İkinci	Sebze püresi ve anne sütü
Akşam	Anne sütü ve/veya muhallebi *
Gece	Anne sütü **

* Muhallebi akşam yerine sabah öğününde de verilebilir.

** Bebek isterse

7 Aylık Bebek İçin Örnek Menü

Sabah uyandıığında	Anne sütü
Sabah	Anne sütü ve 6-10 tatlı kaşığı muhallebi *
Öğle	6-10 tatlı kaşığı meyve veya sebze püresi ve sütü
İkinci	6-10 tatlı kaşığı meyve püresi + bir çay bardağı yoğurt + Anne sütü
Akşam	6-10 tatlı kaşığı muhallebi + Anne sütü
Gece	Anne sütü

* Sabah muhallebi yerine kahvaltı verilebilir

* Bebek isterse

9 Aylık Bebek İçin Örnek Menü

06:00 - 06:30	Anne sütü
08:00 - 09:00	Kahvaltı..... 1 çay bardağı meyve suyu (evde yapılmış taze), Yarım yumurta sarısı, 1 tatlı kaşığı peynir, 1 tatlı kaşığı yağ, 1 tatlı kaşığı reçel veya pekmez, ekmeğin
12:00 - 13:00	Öğle
16:00 - 16:30	İkinci
19:30 - 20:30	Akşam