



BEBEKLERDE TAMAMLAYICI BESLENME ÖNERİLERİ

EY.FR.10.719.46

TAMAMLAYICI BESLENMEYE BAŞLAMA

1. Sağlıklı bir bebekte tamamlayıcı beslenmeye 6 ay civarında başlanır; 4. aydan önce kesinlikle başlanmamalı ve 6,5 aydan sonraya da ertelenmemelidir.
2. 6-8 aylık bir bebekte 2 öğün, 9-11 aylık bebekte 3 tamamlayıcı besin öğünü yeterlidir; 1-2 yaş bebekte gerekirse ek olarak 1-2 ara öğün eklenir. Anne sütü yeterli olmayan bebeklerde eksiklik mümkünse devam sütü ile tamamlanır, mümkün değilse bir öğün daha fazla tamamlayıcı besin verilebilir.
3. Tamamlayıcı beslenmeye tek çeşit ile başlanmalıdır. Her yeni gıda teker teker en az 2-3 gün aralıklarla eklenmelidir.
4. Gıdalara şeker ve tuz ilave edilmemelidir. Hazır çorbalar, konserve, şeker ve tuz katkılı ürünler, çaylar, işlenmiş et ürünleri (sosis, salam, sucuk vb.) tamamlayıcı beslenmede yer almamalıdır.
5. Besinlerin hazırlanması, saklanması ve sunulmasında başta el yıkamak olmak üzere hijyen kurallarına uyulmalıdır.
6. Besinlerin kıvamı çocuğun yaşına göre ayarlanmalı, 10. aya kadar pütürlü gıdaya alıştırmalıdır.
7. Bebeklikte farklı tatlar denetilmeli, özellikle sebzelerin nötr tatlarına alıştırmalıdır.
8. Tamamlayıcı besinler bebek açken, gündüz saatlerinde ve 3-5 gün ara ile başlanır. Bir seferde, birden fazla besin başlanmaz. Bebek yeni denenen besinin lezzetini beğenmediyse ya da ishal, kusma oluştuyorsa, beklenir ve kısa bir aradan sonra tekrar denir.
9. 1 yaşından küçük bebeklere meyve suyu yerine meyve püre kullanılması önerilir, 1-3 yaş arası çocuklarda taze meyve suyu tüketimi 120 ml/gün ile sınırlanır.
10. Gluten içeren besinlerin 4-7 ay arasında anne sütü ile beslenirken az miktarda başlanmasının çölyak hastalığı açısından koruyucu olabileceğini göstermiştir.
11. Bebekler için cay ve bitki çayları, şekerli içecekler, konserve gıdalar, hazır çorbalar, hazır meyve suları, şekerli yoğurt ve peynirler, tuzlu ve biberli gıdalar uygun besinler değildir.

Tamamlayıcı besinlere erken (4-6. aydan önce) başlamanın sakıncaları

- Anne sütünün verimi ve hastalıklara karşı koruyucu etkisi azalır.
- Bebeğin büyüme ve gelişmesi olumsuz etkilenir.
- Nörolojik gelişim basamaklarını tamamlamamış bebeklerde, oral motor aktivitenin yetersiz olması nedeniyle aspirasyona bağlı solunum yolu enfeksiyonları ve boğulma riski artar.
- Atopik hastalıklar, astım, tip 1 diyabet, obezite, alerjik hastalıklar, enfeksiyon hastalıkları ve özellikle bağırsak villus işlevlerinin bozulma riski artar.
- Çocukluk ve ergenlik dönemlerinde obezite riski artar.
- Tamamlayıcı besinlere erken başlamanın büyüme açısından üstünlüğü yoktur.

Tamamlayıcı besinlere geç (6. aydan sonra) başlamanın sakıncaları

- Artan enerji ve besin öğeleri gereksinimleri tek başına anne sütü ile karşılanamadığı için bebeğin büyüme ve gelişmesi yavaşlar.

- Besin öğelerinin yetersiz alınması malnütrisyon, anemi gibi hastalıkların görülme riskini artırır.
- Oral motor fonksiyonlarda gecikme ve besin reddi, çiğneme ve kusma gibi sorunlara neden olur.
- Atopik hastalıklar, astım, tip 1 diyabet, obezite, alerjik hastalıklar, enfeksiyon hastalıkları ve özellikle barsak villus işlevlerinin bozulma riski artar.

Yeni tat ve yapıdaki besinlere alışması gecikir.

BAZI TAMAMLAYICI BESİNLER VE ÖZELLİKLERİ

İnek sütü	8. aydan sonra olmak kaydıyla az miktarda başlanabilir.
Yoğurt	6. aydan itibaren verilebilir.
Meyve püreleri	6. ayından sonra püre şeklinde verilir. İlk başlanacak meyvenin tercihen ve mevsimine göre elma ve şeftali olması, turunçgillerin 8-9. aylardan sonra verilmesi önerilmektedir. Meyve püresine şeker eklenmez.
Sebze püreleri	Sebze püreleri taze olarak hazırlanır ve 6. aydan itibaren püre şeklinde verilebilir.
Tahıl çorbaları-tahıllar	Tarhana çorbası, yayla çorbası ve pirinç-bulgur eklenmiş sebze çorbaları, bebeklere 6. aydan itibaren verilir. Bu çorbalara alışan bebeklere 7.-8. aylarda mercimekli-kıymalı farklı karışımlar şeklinde zenginleştirilmiş, daha katı, taneli ya da koyu kıvamda çorbalar verilebilir. Tahıllar ev yemeklerine ve taneli besinlere alışan bebeklere, az miktarlarla pilav-makarna şeklinde verilir.
Yumurta	6. aydan itibaren bebeklere az miktarda ($\frac{1}{4}$) yumurta sarısı başlanır, miktarı 2-3 gün aralıklarla artırılarak bir hafta ya da 10 gün içinde tam yumurta sarısına geçilir
Et, tavuk, balık	6. aydan itibaren sebze pürelerinin içine kıyma ya da çok küçük parçalara ayrılmış şekilde eklenerek verilir.
Kuru baklagiller	Kırmızı-yeşil mercimek, nohut, fasulye gibi baklagiller, 7.-8. aylarda sebze pürelerine, çorbalara ezilerek eklenir, daha sonra doğal şekliyle verilir.
Peynir	Pastörize süttten yapılmış ve tuzsuz olması koşuluyla, bebeklere 6. ayda küçük miktarlarda verilebilir.
Şeker	Yaşamın ilk 1 yılında şeker ve şeker eklenmiş besinler önerilmez.
Pekmez	Bebek beslenmesinde tatlandırıcı olarak kullanılabilir
Tuz	Yaşamın ilk yılında bebeklerin besinlerine tuz eklenmez. Yüksek miktarda tuz içermesi nedeniyle konserve, salamura, hazır çorbalar, işlenmiş et ürünleri (sucuk, salam, sosis, vb.) gibi besinlere tamamlayıcı beslenmede yer verilmez.
Su	İlk 6 ay anne sütü alan çocukların su gereksinimleri anne sütü ile karşılanır. 6-12 aylık dönemde 1-2 su bardağı kadar kaynatıp soğutulmuş-temiz su verilebilir

DÖNEMLER	BESİNLER
0-6 ay	* Anne sütü
4-6 ay (tek başına anne sütü ile bebek uygun büyümüyorsa)	* Anne sütü * Formül süt (tercihen demirle zenginleştirilmiş) Formül süt verilemiyorsa * Tahıl ve yağ katkılı sebze çorbası (tuzsuz) * Meyve püresi
6-8 ay	* Anne sütü * Anne sütü yeterli değilse süt ürünleri Tercihen demirle zenginleştirilmiş formül süt Formül süt verilemiyorsa: Yoğurt Sütle hazırlanmış muhallebi-sütlaç (şekersiz-çok az şekerli) * Zenginleştirilmiş sebze çorbası (et, tavuk, peynirli) * Mercimek çorbası * İrmik * Haşlanmış yumurta sarısı * Beyaz peynir
8-12 ay	6-8. ayda verilenlere ek olarak: * Haşlanmış tam yumurta * Baklagiller * Ezilmiş makarna, pilav, ekmek * Et, tavuk, balık, köfte, sebze yemekleri
12 ay sonrası	* Anne sütü * Ev yemekleri (tüketebileceği şekilde sunulan) * Demirle zenginleştirilmiş büyüme sütü veya inek sütü

YOĞURT:**Malzemeler;** 100 ml süt

1 çay kaşığı yoğurt mayası

Hazırlanışı: Süt kaynatılır, elin dayanabileceği sıcaklığa gelinceye kadar soğutulur. 1 çay kaşığı yoğurt mayası eklenir. Üzeri örtülerek oda sıcaklığında kımıldatılmadan 3 - 4 saat bekletilir. Yoğurttan daha çok yararlanmak için 1 gün bekletilip sonra tüketilmelidir.**MUHALLEBİ:****Malzemeler;** 100 ml süt

5 g pirinç unu (1 tatlı kaşığı)

1 tatlı kaşığı pekmez

Hazırlanışı: Soğuk süt temiz bir kaba konur, 1 tatlı kaşığı pirinç unu ilave edilerek ezilir, yavaş ateşte karıştırılarak pişirilir. İndirdikten sonra pekmez ilave edilir, ılık kıvamda bebeğe verilir.
Not: Kabızlığı olan bebeklerde 1 çay kaşığı sıvı yağ konabilir.**YOĞURLU SEBZE ÇORBASI (1 porsiyon)****Malzemeler;** 1 kepçe yoğurt (125 ml)

1 orta boy patates

1 yemek kaşığı pirinç veya buğday unu

1 tatlı kaşığı zeytinyağı

Hazırlanışı: Bir tencereye yoğurt konur, az su ile sulandırılır, evde olan herhangi bir sebze doğranır. 1 yemek kaşığı tahıl unu (buğday, pirinç gibi) ve zeytinyağı eklenerek pişirilir.**SEBZE ÇORBASI (2 porsiyon)****Malzemeler;**

1 küçük boy havuç

1 orta boy patates

1 orta boy domates

1 yemek kaşığı mercimek, bulgur/pirinç

1 yemek kaşığı zeytinyağı

Hazırlanışı; Sebzeler iyice yıkanır, küçük olarak doğranır. 1 yemek kaşığı tahıl unu, 1 yemek kaşığı zeytinyağı eklenerek pişirilir. Tel süzgeçten geçirilerek çocuğa verilir. Evde tavuk eti veya dana kıyma olduğunda 1 tatlı kaşığı katılabilir. Çocuğa etin kendisinin ezilerek verilmesi besleyicidir. Et suyu herhangi bir besleyici değeri yoktur. 1 yaşına kadar tuz katılmamalıdır.**SÜTLÜ ÇORBA (1 porsiyon)****Malzemeler;** 1 çay bardağı süt

1 silme yemek kaşığı pirinç unu

Domates suyu (50 ml)

1 tatlı kaşığı zeytinyağı

Hazırlanışı: Bir tencereye süt konur, 1 silme yemek kaşığı pirinç unu, yarım çay bardağı domates suyu/ezmesi eklenip pişirilir. 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ilave edilerek çocuğa yedirilir. Un katılmadığında çok az ekmek içi ufalanıp verilebilir**ACISIZ TARHANA ÇORBASI (2 Porsiyon)****Malzemeler;**

2 yemek kaşığı kuru tarhana

Birkaç çeşit sebze

1 tatlı kaşığı zeytinyağı

Hazırlanışı: Bir tencereye 2 yemek kaşığı kuru tarhana konur, az su ile sulandırılır, üzerine 1 çay bardağı su, 1 küçük boy havuç, patates (rendelenmiş) ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı eklenip pişirilir.**MERCİMEK ÇORBASI (2 porsiyon)****Malzemeler;**

2 silme yemek kaşığı mercimek

1 küçük boy havuç

1 küçük boy patates

1/4 küçük dilim soğan

1 yemek kaşığı zeytinyağı

2 çay bardağı su

Hazırlanışı: Bir tencereye 2 yemek kaşığı mercimek, 2 çay bardağı su konur. 1 küçük boy havuç, patates ve soğan rendelenip, 1 yemek kaşığı zeytinyağı eklenir ve pişirilir.**ETLİ SEBZE YEMEKLERİ (2 porsiyon)****Malzemeler;**

30 g (1 köfte kadar) et (tavuk, dana, balık)

1 yemek kaşığı pirinç

Ispanak, kabak, domates, semizotu

1 tatlı kaşığı zeytinyağı

1 küçük soğan

Hazırlanışı: Sebzeler doğranarak bir tencereye konur, 1 yemek kaşığı pirinç, mercimek, bulgur ile 1 tatlı kaşığı zeytinyağı, az su konup pişirilir. Sebzenin türüne göre dolma veya kıymalı sebze yemeği olarak yedirilir.**IZGARA KÖFTE (1 porsiyon)****Malzemeler;**

30 g (1 köfte kadar) yağsız 2 kere çekilmiş dana kıyma

Çok az ekmek içi

Çok az maydanoz

Hazırlanışı: Ekmek içi az ıslatılır, maydanoz ve kıyma ile yoğrulur, ısıtılmış fırında pişirilir veya ekmek yerine pirinç veya bulgur konularak sulu köfte olarak da pişirilip yedirilebilir.**NOT:** Çocuklara TUZ eklemesi 12. aydan sonra

çok az olarak yapılmalıdır, tuz olarak İYOTLU
TUZ kullanılmalıdır.