

YAVAŞ YAVAŞ YENI BESINLER



İÇİNDEKİLER

Ne zaman başlamak ?	3
Bebeğiniz kaşıkla yemeye hazır mı ?	3
Hangi besinden başlamak ?	4
İlk kaşıkları nasıl verilmeli ?	5
Meyve maması için hangi malzeme seçilmeli ?	6
Sebze maması için hangi malzeme seçilmeli ?	8
Bebek büyüyor, hangi menü sunulabilir ?	10
Yemeği nasıl hazırlanmalı ?	11
Hangi yaşta, hangi besin ?	12
Hazırlanmış yemek nasıl muhafaza edilmeli ?	14
Mikserden geçilmiş, ezilmiş veya parçalanmış ?	15
Hangi sudan içirilmeli ?	16
Bir yaşındaki çocuğun örnek beslenme günü	17
12- den 18 ayağına hangi değişiklikler ve hangi menü ?	18
Doğru/yanlış	20
Öncelikli noktalar	22

NE ZAMAN BAŞLAMAK ?

NE ÇOK ERKEN NE DE ÇOK GEÇ

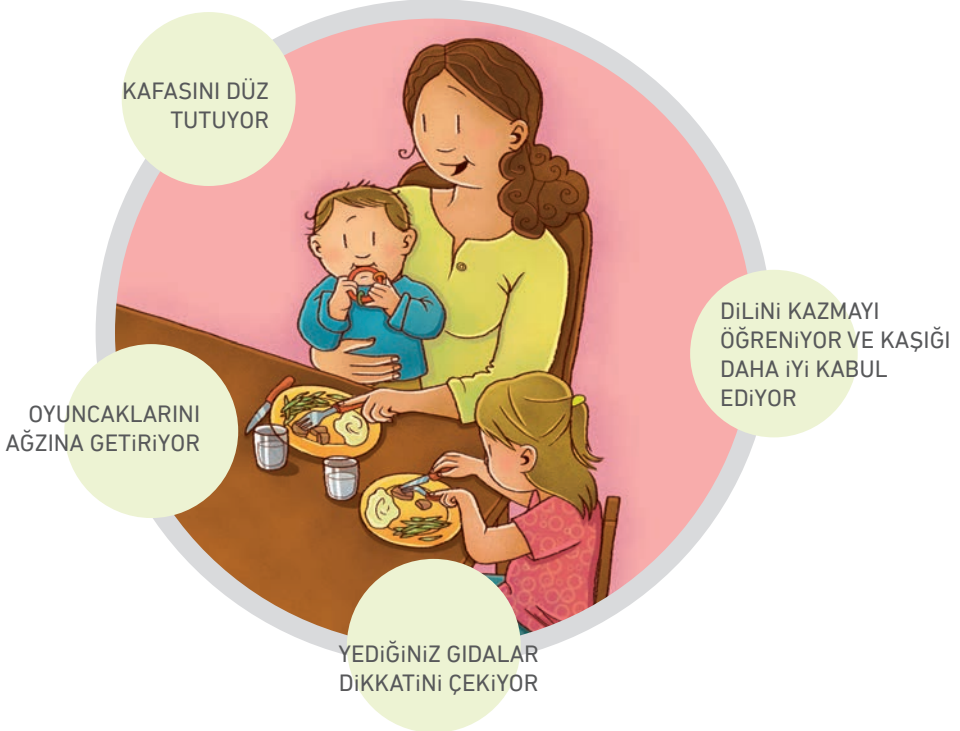
Çocuğunuzun gelişimini ve süt dışındaki gıdalara ilgisini dikkate alarak, kaşık mamasına başlamak için en uygun yaş 5-6 ay arasındır.

Bazı gıdalar alerji gelişimini teşvik ettiğinden dolayı 4 ayından önce asla verilmez.

6 aylıktan sonra sadece süt bebeğin ihtiyaçlarını karşılamak için yetersizdir.

BEBEĞİNİZ KAŞIKLA YEMEYE HAZIR MI ?

BEBEĞİNİZİ İZLEYİN



ILK KAŞIKLARI NASIL VERİLMELİ ?

Yavaş yavaş, bebek ilk meyve veya sebze püresi kaşıkları ile yeni kokular , tatlar ve kıvamlar keşfeder. Bebek için de yeni bir yeme şekli keşfetmek için bir fırsattır.



Ek olarak her zamanki bebek sütüyle tamamlayın.

Bebeğin çok aç olana kadar beklemeyi önleyin.

Rahat oturun.

Zaman ayırın.

Bir kaç kaşık teklif edin.

İlk başlarda, bir kaç kaşık yeterli olacaktır.

Daha sonra, bebeğinizin iştahına göre miktarları ayarlayın. İhtiyaç duyduğu miktarları biliyor.



Bebek 200g dan az kaşık maması yerse, sütüyle tamamlamak gerekli. İlk sene süt temel gıda olarak kalır.

MEYVE YEMEĞİ İÇİN HANGİ MALZEMELER SEÇİLMELİ ?



* Ortalama bir miktardır. Çocuğunuzun iştahını dikkate alın.

Meyve

Yerel ürünleri tercih edin.
Tek bir çeşit veya karışım, herşey mümkün.

Konserve meyvelerde daha fazla şeker olduğundan dolayı sık sık vermeyin.

Meyvelerin çekirdeklerine dikkat edin.

Çiğ veya pişmiş

Pişirilmiş meyve sindirimi kolaylaştırır ve alerji riskini azaltır.

şeker

Şeker gıdalarda bulunan doğal lezzetini örter ve bebeği şeker tadına alıştıırır.

Bal

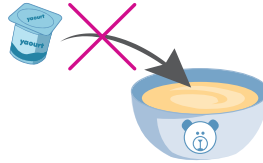
Bal tehlikeleri bir bakteri içerebilir, 1 yaşından önce sakınılmalı.

**Bisküvi**

Bebek bisküvileri önerilmiyor. Bebeğinizin ihtiyacı yok ! Fazlasıyla katma şeker ve kötü yağ içeriyor ve enerji alımını yükseltiyor. Bebek tahılları gereksizdir. Lapa veya meyve yemeği şeklinde ilerde sunulabilir.

Yoğurt ve peynir

Meyve yemeğine süt ürünleri eklenmesi tavsiye edilmez. Hatta bebek için özel satılanlar çok fazla protein, ve bazen çok katma şeker içerir.



Satın aldığınızda, az işlenmiş gıdalar seçin mesela doğal dondurulmuş sebzeler gibi sonradan isteğinize göre hazırlayabilirsiniz.

Hazır yemekler doğal tadı gizleyen birçok maddeler içerir. Sağlığa faydalı olmayan şekerli, tuzlu ve yağlı yemeğe alışırlar.

SEBZE YEMEĞİ İÇİN HANGİ MALZEMELER SEÇİLMELİ ?

Sebze yemeği

Sebze yemeği bunlarla hazırlanır* :

100 à 125 g sebze

100 à 125 g nişastalı besin

3 kahve kaşığı yağlı madde



* Ortalama bir miktardır.
Çocuğunuzun iştahını dikkate alın.

Sebzeler

Mevsimlik, taze veya dondurulmuş sebzelerle çeşitlendirin.

Konserve sebzeler tuz içerir. Fazla sunmayın.

Nişastalı besinler

Bir kaç seçenek mümkün : patates, pirinç, makarna, irmik, darı (buğdaygiller), quinoa (tahıl türü pirinç ve buğdaydır), tatlı patates.



Glüten* içeren nişastalı besinler 6 ayına doğru verilmeye başlanır (makarna, irmik, ekmek, bulgur, buğday tanesi).

Yağlı madde

Pişimden sonra yağı ekleyin. Gelişimi için bebeğin yağa ihtiyacı var !



Sıvıyağ veya tereyağ, önemli olan değiştirmek ! Her yağ kendine özgü beslenme yapıya sahiptir, çeşitlendirin !

Kolza ve soya yağları omega 3 gibi çoklu doymamış yağ asitleri bakımından zengin. Özellikle bebeğin beyin gelişimi için önemli yağlar.

Baharatlar

Hoşkokulu otlar veya acısız baharatlar ekleyebilirsiniz.



Tuz ve bulyon küp eklenmesi kesinlikle önerilmez.

* Glüten çavdar, arpa, buğday, yulaf gibi tahıllarda bulunan bir proteindir.

BEBEK BÜYÜYOR, HANGİ MENÜ SUNULMALI ?

Bebek büyüyor, kendi ihtiyaçlarında gelişimine göre ve beslenmesinin çeşitlendirme başlangıç yaşına bağlı olarak büyür. 6-7 ayına doğru bir sebze ve bir meyve yemeği yer. Halen 3 doza bölünmüş 500-600 ml anne sütü veya devam sütü ihtiyacı var. Bir yaşına kadar süt temel besin kalır.

EKLEYEBİLİRSİNİZ

Et

Tüm etler uygun ve iyi pişmiş olmalıdır.



i

10-15 gram (2 kahve kaşığı) kadar et, balık veya yumurta.



Yumurta

İyi pişmiş tüketilmeli.



Balık

Pişmiş balıkları tüketin. Kılıçlıları önlemek için fileto balığa ayrıcalık verin. Yağlı balık türüne öncelik verin : uskumru, somon, ateşbalığı, ringa balığı.



!

Et hazırlıkları (sosis, jambon, hamburger, hazır köfte) çok yağlı veya çok tuzlu olur ve genellikle katkı içerir (renklendiriciler, koruyucular...) bunları önleyin.

Ekmek

İlk başta ekmek sütle beraber hazırlanmış mama şeklinde çocuğa verilebilir. Yavaş yavaş 10-12 ayına doğru çocuk küçük ekmek parçalarını çiğneyebilir.



Devam sütü

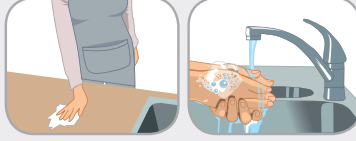
Süt değişme ve devam sütüne geçme zamanı.



Çok fazla et tüketimi, uygun olmayan süt ürünleri, bisküvi ve bebek tahıllarına çok erken başlangıç aşırı protein getirir. Bu aşırı tüketim böbreklere yüklenebilir ve ilerde kilo sorunu yaratabilir.

YEMEĞİ NASIL HAZIRLAMAK ?

Temiz bir yerde hazırlamak.

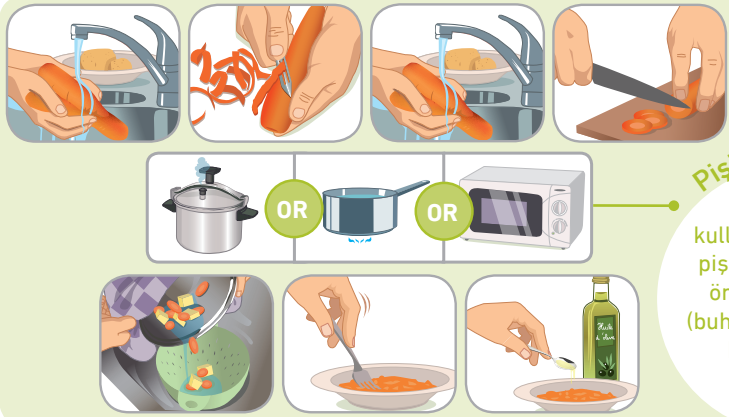


Sabunla ellerinizi güzel bir şekilde yıkayın.

Meyve yemeği



Sebze yemeği



Pişirme şekli

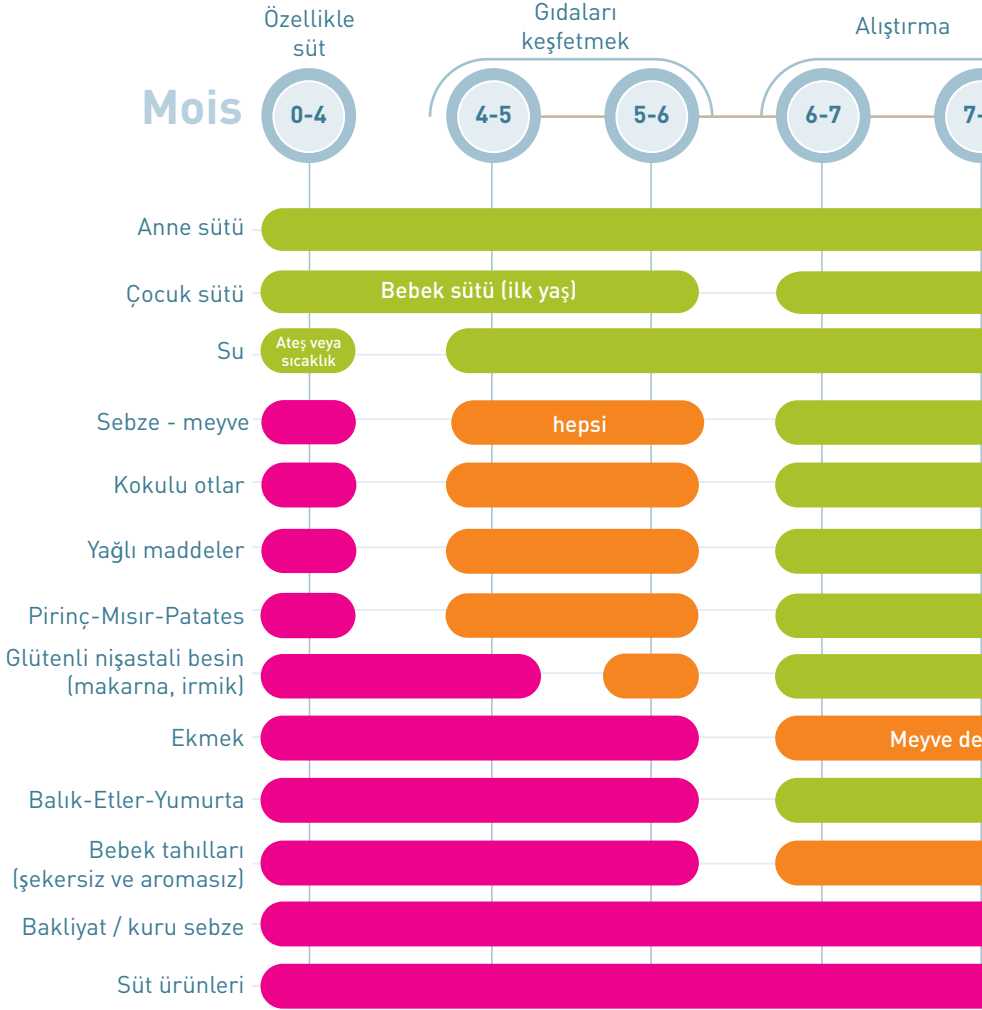
Yağ kullanımını azaltan pişirme şekillerine öncelik gösterin (buharda, kaynar su, Buğulama...)

Sütlü mama

- Bir dilim ekmek üstüne çocuğun ılıtılmış sütünden dökün
- Ekmegi yumşatın ve uygun bir doku alana kadar çatalla ezin



BU YAŞINDA KONUSU YİYECEKLER ?



Açıklama



Bebek yiyor



Bebek keşfet

HAZIRLANDIKTAN SONRA YEMEK NASIL MUHAFAZA EDİLMELİ ?

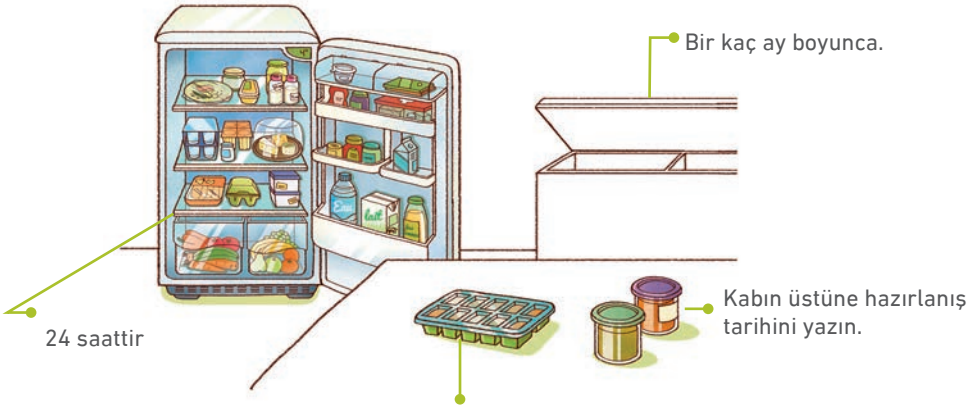
Gıdaları oda sıcaklığında muhafaza etmek tehlikeli. İçinde bulunan mikroplar hızlı bir şekilde çoğalacak ve hastalık yaratabilir.

Soğuduktan sonra, gıdaları yarım saat içinde dondurucuya yerleştirin.

i

Hazırladıklarınızın daha kolay çözülmesi için küçük porsiyon olarak ayırabilirsiniz ve soğuk suya benmari usulü yerleştirebilirsiniz.

Yemeklerin muhafaza etme süresi



Kapaklı buz küpü tepsileri veya küçük porsiyonlarda sebze, et, nişastalı gıdalar dondurmak için küçük kaplar kullanımı çocuğunuzun iştahına göre tüketilmesi ve karışımlar yaparak çeşitli yemekler yapmanıza yarar.

Yemeklerin buzu çözülmesi

Yemeklerin buzu çözülür ve kısık ateşte tencerede ısıtılır veya mikrodalgada.

MIKSERDEN GEÇİRMEK, EZILMIŞ VEYA PARÇA HALİNDE ?

Çocuğunuza sunulan gıdaların dokusu (mikserden çekilmiş, ezilmiş veya parça) gelişimine göre, dişlerinin ortaya çıkmasıyla ve gıdanın sert veya yumuşak olmasıyla beraber değişecektir.

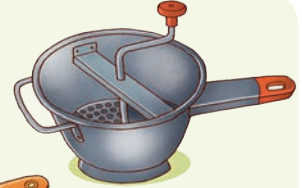
i

18 aydan önce çocuğunuza parça halinde yiyecek vermeye başlamadan önce çiğneme kabiliyetini dikkate alınız.

6 AYINA DOĞRU



Mikserden çekilmiş pürüzsüz püre



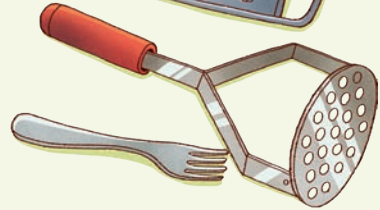
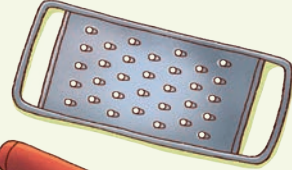
Esnek bir kaşık

9 AYINA DOĞRU

Ezilmiş püre



çocuğun ağız büyüklüğüne uygun sert kaşık



13 AYINA DOĞRU

Derin bir tabak veya kase çocuğa kendi kaşığını doldurma imkanı verecektir.

Çocuk parmaklarıyla parçalar alabilir.



yumuşak parçalanmış gıdalar

Çocuğun gıdaların görünüşlerini, renklerini ve tadlarını daha iyi keşfedebilmesini sağlamak için tabakta ayrı ayrı sunulacaktır.

HANGİ SUDAN VERİLMELİ ?

Sadece doğal su vazgeçilmezdir.

Çok su içeren bir beslenmesi (süt, meyve, sebze) olduğu için çok az miktarda su içmesi normaldir.

Uygulamada

- Her yemekte az miktarda çeşme suyu veya şişe suyu teklif edin
- Suyu kaşıkla veya bardakla verin
- En küçük yaştan itibaren çocuğa doğal su verin

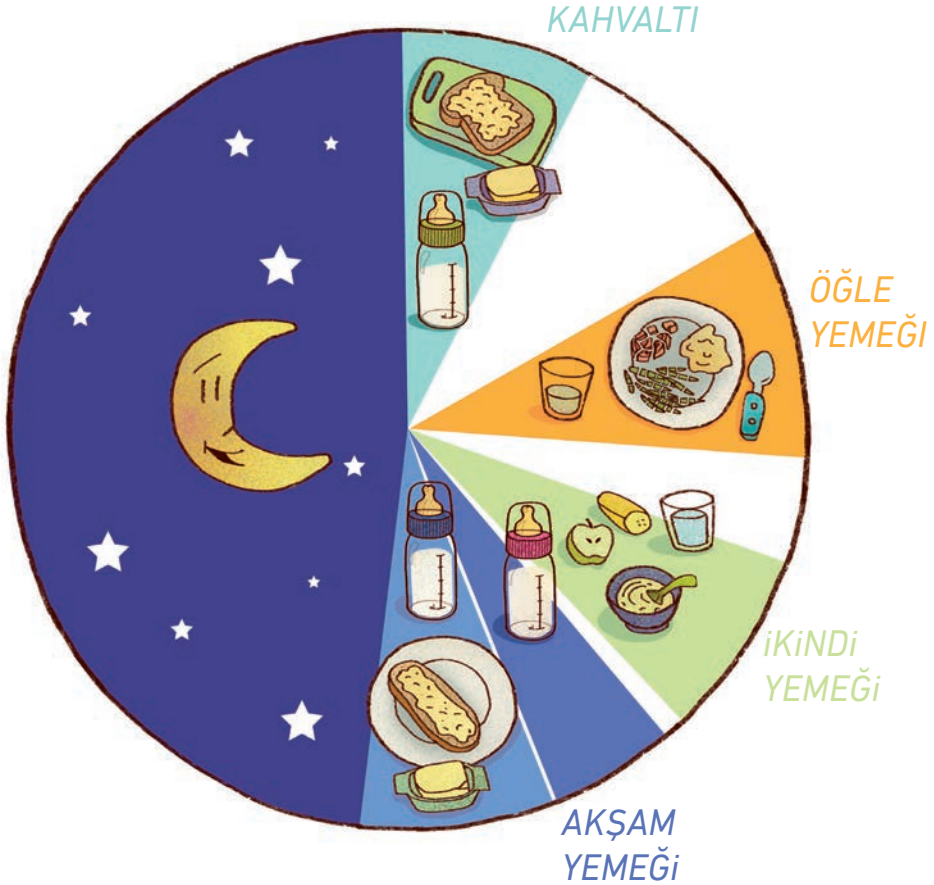


Aromalı sular, çaylar, meyve suları, sodalar çocuğu şekere alıştıır ve sonuçları kötü olan alışkanlık haline gelir : diş çürümesi, yemeklerde iştahsızlık, aşırı kilo riski.




BİR YAŞINDAKİ ÇOCUĞUN ÖRNEK BESLENME GÜNÜ

ÇOCUGUNUZA UYUN.
İŞTAHI VE YEMEK SAATLERİ KENDİ ÖZGÜ.



Her gün :

- 3 kere 200ml süt veya 3 emzirme 
- Bardakta doğal su
- 2-3 kere nişastalı gıdalar
- Günde bir kere et veya balık
- En az 2 kere meyve ve sebze
- Yemeklere ve ekmeğin üstüne yağlı madde katkısı

12-18AYLAR, HANGİ DEĞİŞİKLİKLER, HANGİ MENÜ ?

Net işaretler ayarlamaya dikkatli olun, düzenli saatlerde masada yemeğe

Tabakta gıdaları ayrı ayrı ve küçük parça halinde sunun

Besinleri çeşitlendirmeye devam edin.

Ailece güzel bir vakit paylaşmak için yemek keyfini çıkarın

İştahına saygı göstererek ona güvenin

Eline bir kaşık teklif edin- veya parmaklarıyla yiyecekleri almasına izin verin, kendisi tek başına yemeği öğrenir.

Yemeklere katılarak, çocuk sizi taklit eder , yeni alışkanlıklar edinir ve yeni gıdalar keşfeder.

Sizinle yemeye başlamış olsa bile kendisinin belirli beslenme ihtiyaçları var. Nişastalı gıdaların miktarı artar ve her yemeğin temeli olur. Sadece süt sabah ve akşam yemekleri için yeterli kalmıyor. Ekmek, meyve , sebze teklif etmeyi unutmayın.

Süt

Aşağı yukarı
çocuğa uygun 500 ml
süt. Anne sütü her zaman
uygundur. Gelişim ve devam
sütü şekerli ve aromalı tercih
edilecek.

**Meyveler ve sebzeler**

En az 3 kere günde.
Meyve suları meyveler
yerine geçemez çünkü çok
fazla şeker ve lif içerir.

Et, balık, yumurta

günde bir kere
15-20gram arası
(3 kahve kaşığı).



Haftada 2 kere
balık verin.

Sütlü ürünler

15 ayına doğru,
diğer süt ürünlerinden
vermek isterseniz süt miktarını
azalttın (400ml).
Çocuğun yağ ve vitamin ihtiyaçlarını
karşılması için tam yağlı seçiniz (az
yağlı değil).



Günde en
fazla 1 kere.

Nişastalı gıdalar

3-4 kere her yemekte.
Bakliyat verilebilir :
mercimek, nohut, bakla, börülce,
beyaz veya kırmızı kuru fasulye.

**Yağlı maddeler**

2 kahve kaşığı.
Sebze yemeğine eklenen
çeşitli yağlara ek olarak,
ekmeğin üstüne tereyağı sürebilirsiniz.



Yağı azatılmış
yağlı maddeler
önerilmiyor.

TRUE / FALSE

Püre tarifemde ekmek yerine bebek unu kullanabilirim.

DOĞRU

Çok seçenek var. Bisküvili unlardan sakınmak lazım çünkü bebek bisküvileri ile aynı sakıncaları gösterir (katma şeker ve kötü yağlar). Gıdanın gerçek tadını gizleyen ve bazen katkı şekeri içeren aromalı unlardanda (vanilyalı..) sakının. Şekersiz ve aromasız bir tahıl tercih edin.

Dışarda bulununca küçük kaplarda hazır satılan mamalar evde hazırlanan yemeklere iyi bir alternatif mi.

**YANLIŞ
DOĞRU**

Henüz başlanmamış (açılmamış) hazır mamalar oda sıcaklığında taşınabilir fakat ev yemekleri için olmaz (soğutucu çantada buz paketi ile taşınabilir). Beslenme içeriği sıkı yasalara uygun olması gerektiğinden çocuğa uygundur. Hazır sebze mamalarına 1 veya 2 kaşık sıvıyağ eklemek gerekir yeterince yağ almasını sağlamak için. En büyük engel tadlarıdır çünkü çocuğu sanayileşmiş yemeklere ve hazır mamalara alıştıırır.





Çocuk yemek takımı alacak mıyım ?

**YANLIŞ
DOĞRU**

Yemek takımı çocuğun ruhdevimsel gelişimine uygun olmalıdır. Anne sütü alan bebekler için yumuşak bir kaşık tercih edin ve daha büyük çocuk için derin bir kaşık veya kaşığını kendisi doldurup yemesini sağlayan bir kase.

Plastik yerine cam veya fayans yemek takımı kullanmak daha iyidir. **DOĞRU**

Plastik ürünler yemeğe geçebilecek ve bulaşıcı maddeler içerir. Yemek takımları BPA maddesi (bisfenol A) içermeyen ve baskısız olmalıdır.

Yemek takımı satın aldığınızda üzerinde belirtilen yemek hazırlamaya uygun  ve uygun olmayan kullanımlar : bulaşık makinesi , mikrodalga , dondurucu  logolara dikkat edilmelidir..

Biz vejetaryeniz ve bebeğimize et vermiyoruz ve zaten bu yaşta ihtiyacı yok.

DOĞRU

Beslenmesi çeşitli ve anne sütü yada çocuk sütü aldığı sürece etsiz bir diyet bebek için riskli değildir. 0 yaşta proteini ve demiri yaşına uygun sütünden alıyor (devam veya anne sütü).

Besin alımını tamamlamak için balık, yumurta gibi besinlere başlamak iyi bir alternatif. Tofu, seitan veya quorn gibi vejetaryen besinleri endüstriyel üretim nedeniyle 1 yaşından küçük çocuklarda tavsiye edilmez.

Çocuğun sağlığına ciddi sorunlar yaratabileceği için vejetaryan diyet (tüm hayvansal ürünlerin kaldırılması) uygun değildir. Demir, kalsiyum, temel amino asit, vitamin D ve vitamin B12 eksikliği yaratır.

Balık kirletici maddeler içerse bile tüketimi sağlığa yararlı olarak kalıyor .

DOĞRU

Omega 3 ve iod tipi temel yağlar zenginliği olduğundan balık tüketimi tavsiye edilir. Şu anda vücudumuzun düzgün işlemesi için bu önemli 2 besinlerden yeterince tüketmiyoruz. Bu nedenlerden dolayı uzmanlar haftada 2 kere balık tüketmeyi öneriyorlar. 3 yaşından küçük çocuklar için, « büyük vahşi yırtıcı » balıklar hazırlamaktan kaçının (kılıçbalığı, köpekbalığı, kırlangıç, siki ve bufabalığı) ve sazanbalığı , yılanbalığı, yayınbalığı ve tekirbalığı gibi.

ÖNCELİKLİ NOKTALAR

1

Anne sütü vermek, bebeğe en faydalı beslenmeyi sağlamaktır

2

İlk aylarda bebeği istek üzerine doyurun

3

Her gün Vitamin D verin

4

5-7 ayına doğru süt hariç yavaş yavaş yeni gıdalar vermeye başlayın

5

6 ayına doğru glütenli gıdalara başlayın

6

Beslenmeyi çeşitlendirmeyi başladıktan sonra günde en az 5 yemek vermeyi koruyun

7

18 ayına kadar « devam » veya « gelişim » sütüne devam edin

8

Proteini zengin olan besinlerden uzak durun

9

Lipidi zengin olan bir beslenme verin

10

Yemek anlarını duygusal ilişki içinde önemli bir an yapın

-9 mois
-8 mois
-7 mois
-6 mois
-5 mois
-4 mois
-3 mois
-2 mois
-1 mois
0 an
1 an
2 ans
3 ans
4 ans
5 ans
6 ans
7 ans
8 ans
9 ans
10 ans
11 ans
12 ans
13 ans
14 ans
15 ans

Turc

YAVAŞ YAVAŞ YENİ BESİNLER

SORUMLU EDITÖR
Benoît PARMENTIER

GERÇEKLEŞTİREN
ONE

DOCBR0302Tur



Traduit par



Chaussée de Charleroi 95 - 1060 Bruxelles
Tél. : +32 (0)2 542 12 11 / Fax : +32 (0)2 542 12 51
info@one.be - ONE.be



Cera kooperatifi ile işbirliği içerisinde gerçekleştirilmiştir, bazı resimler "günlük bazda ebeveynlere yardımcı olacak resimler" den alınmıştır.

Wallonie-Bruksel federasyonu ve Milli Piyangonun katkılarıyla.

ONE.be