

ÇOCUK EK BESLENME REHBERİ

ANNE SÜTÜNÜN YARARLARI

- Anne sütü, bebeğinizin zihinsel ve bedensel gelişimi için en ideal besindir.
- Anne sütü alan bebekler daha az hastalanırlar.
- Emzirme hamilelik döneminde alınan kiloların verilmesine ve rahmin eski haline gelmesine yardımcı olur.
- Emzirme doğum sonrası kanamayı azaltır.
- Anne sütü ekonomiktir.
- Anne sütünün hazırlanması kolaydır.

SAĞILAN SÜTÜN SAKLANMASI

- Saklama poşetinin üzerine mutlaka tarih ve saat yazılmalıdır.
- Saklanan sütler en eski tarihli olandan kullanılmaya başlanmalıdır.
- Saklanan süt bebeğin bir defada alacağı miktarlara bölerek saklanmalıdır.
- Sağılan süt oda ısısında 8 saat, buzdolabında 1 hafta, derin dondurucuda 6 ay saklanabilir.
- Dondurulmuş süt ılık suda hemen çözdürülmelidir. Anne sütü yağlı olduğu için oda ısısında ya da buzdolabında yavaş çözdürmek mikrop üremesine neden olabilir.
- Anne sütü asla ateşte kaynatılarak eritilmez ya da ısıtılmaz.

Sağılan süt bebeğe çay kaşığı ya da küçük bir bardakla verilmelidir. Çünkü biberon ile verildiğinde bebek, memesi daha kolay olan biberona alışıp tekrar göğsü emmek istemeyebilir.

EK BESİNLER VERİLİRKEN UYULMASI GEREKEN PRENSİPLER

- Besinler kaşıkla ya da fincanla başlangıçta az miktarlarda verilmeli, anne bebeği oturur pozisyonda beslemeli,
- Besinlerin kıvamı kaşık ile verilmeye uygun olmalı,
- Yeni besinler bebek aç iken ve öğle öğününde denenmeli,
- İlk kez verilen besinlerin allerji yapıp yapmadığı kontrol edilmeli,
- Besinler temiz ve taze pişmiş olmalı.

EK GIDALAR VERİLMEMEYE BAŞLANDIĞINDA BEKLENEN DEĞİŞİKLİKLER

Gıdasında artan şeker ve yağ oranı dışkıının daha fazla kokulu olmasına yol açabilir. Yeşil sebzeler dışkıının rengini değiştirebilir. Besinleri püre halinde yemiyorsa bir kısmını hazmolmamış olarak dışkısında görebilirsiniz. Sindirim sistemi tam olarak gelişmediği için bunlar normaldir. Dışkıının özellikleri değişiyorsa bunun birden çok nedeni olabilir. Böyle bir durumla karşılaştığınızda doktorunuza başvurunuz.

AYLARA GÖRE ÖRNEK BESLENME PROGRAMI

0-6 AY : Doğumdan sonra hemen anne sütüne başlanmalı. İlk 6 ay sadece anne sütü verilmeli, başka hiçbir besin ve su verilmemeli. **7.AY :** Anne sütüne ilave olarak, taze sıkılmış meyve suları-püreleri, yoğurt, katı pişmiş yumurta sarısı, çorbalar (tarhana, sebze) verilir. (Meyve püresine elme ve şeftali gibi en az allerjik meyvelerden başlanması uygun olur) **8.AY :** Anne sütüne devam edilmelidir. Saat 06.00 - 07.00 : Kahvaltı. Tuzsuz peynir, katı pişmiş yumurtanın sarısı, ekmek içi, taze sıkılmış meyve suyu

- Saat 10.00 : Meyve püresi
- Saat 13.00 : Sebze çorbası-püresi veya tarhana çorbası, ekmek içi katılmalı.(çorbalara kıyma veya kıyma büyüklüğünde tavuk katılmalı.)
- Saat 16.00 : Yoğurt
- Saat 19.00 - 20.00 : Kaşık maması veya muhallebi

9 - 10.AY : Anne sütüne devam edilir.

- Saat 07.00 : Kahvaltı (8.aydaki gibi)
- Saat 10.00 : Meyve püresi
- Saat 13.00 : Sebze çorbası veya diğer unlu çorbalar (tarhana, yayla, şehriye çorbasına ceviz büyüklüğünde et, tavuk kıyma ilave edilebilir)
- Saat 16.00 :Yoğurt veya meyve püresi
- Saat 19.00 :İnce çekilmiş kıymadan hazırlanmış köfte veya herhangi bir çorba

10 - 12.AY : Anne sütüne devam edilmeli.

- Evde hazırlanan yemeklerden verilebilir.Yemeklerin sadece suyu değil de kendisi de minik parçalar halinde verilmelidir. Haftada 1-2 öğün haşlanmış veya ızgara taze balık verilebilir.
- Saat 07.00-09.00 : Kahvaltı (katı pişmiş yumurta, peynir, pekmez, reçel, ekmek, taze sıkılmış meyve suyu veya devam maması)
- Saat 12.00 : Evde hazırlanmış etli sebze yemeği, yoğurt
- Saat 15.00 : Dilimlenmiş meyve
- Saat 19.00 : Çorba, köfte veya balık, makarna

EK GIDALARIN HAZIRLANMASI . SEBZE ÇORBASI Çorbanın verildiği 1.hafta : 2 orta boy havuç, 1 orta boy patates, 1 tatlı kaşığı pirinç, 3 su bardağı su kapalı kapta pişirilir. Tel süzgeçten geçirilir. Suyuna 1 tatlı kaşığı irmik eklenerek 5 dk. kaynatılır.Bu çorba önce öğle öğününde yarım çay bardağı başlanır ve çocuğun isteğine göre arttırılır.

- Çorbanın verildiği 2.hafta : da aynı şekilde hazırlanır.
- Çorbanın verildiği 3.hafta : Yukarıdakilere ek olarak hergün bir yenisi olmak üzere allerjik olmayan mevsim sebzeleri eklenir. (maydanoz, ıspanak v.b.) Bakla, patlıcan tercih edilmez. Elde edilen püreye yine 1 tatlı kaşığı irmik ilave edilerek 5 dk. kaynatılır.
- Çorbanın verildiği 4.hafta : Yukarıdaki şekilde hazırlanan çorbaya 1 tatlı kaşığı zeytin yağı eklenir.
- Daha sonraki haftalarda sebzelere ek olarak ceviz büyüklüğünde yağsız kıyma, bir sonraki hafta tavuk ilave edilerek içeriği değiştirilir.

FORMÜLE SÜT İLE MUHALLEBİ

1 su bardağı su, 3 tatlı kaşığı un karıştırılarak su muhallebisi yapılır. Ateşten indirilir ve hafif soğuduktan sonra 6 ölçek toz mama ilave edilerek gerekirse tel süzgeçten geçirilir.

KAHVALTIYA KATILACAK PEYNİR

Akşamdan 1 kibrit kutusu kadar peynir, 1 kase temiz suya konur, buzdolabında bekletilir.

YOĞURT HAZIRLANIŐI

1 kase kaynatılmıő, ılınmıő sũte 1 tatlı kaşığı maya (yoğurt) konur, ılık bir yerde 4-6 saat mayalandırılır.