



dilim ekmeğ yerine 2-3 bisküvi ile de hazırlanabilir.

YUMURTA

Katı pişmiş bir yumurta sarısı çocuk kahvaltıda alıştırdıktan sonra (8. ayda) 1 çay kaşığı olarak beslenme programına eklenir, yavaş yavaş miktarı artırılır. Bir hafta sonunda bebek tam bir yumurta sarısını yiyebilir. Yumurta sarısı, alıştırma süresinde katı daha sonra kayısı kıvamına verilebilir. Alerjisi olmayan çocuklara yumurtanın beyazı da verilir.

ET

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

TAHILLI ÇORBALAR

Çocuğa değişik tatları öğretmek açısından 8. ayda mercimek, yoğurt yayla, acısız tarhana çorbaları verilebilir.

KÖFTE

Baharatsız olarak hazırlanmış ızgara köfte veya terbiyeli sebzeli köfteler 8. ayda verilebilir.

PİLAV, MAKARNA VE DOLMALAR

8. aydan sonra bebeklerin hareketleri artar. Kalori ihtiyaçlarını karşılamak için 8. aydan sonra pilav, makarna verilebilir. Sebze püresi yerine dolma verilebilir.

BAUİK (kılçiksız)

8. ayda öğle öğünlerinde püre şeklinde et yerine değiştirilerek verilebilir.

KARACİĞER

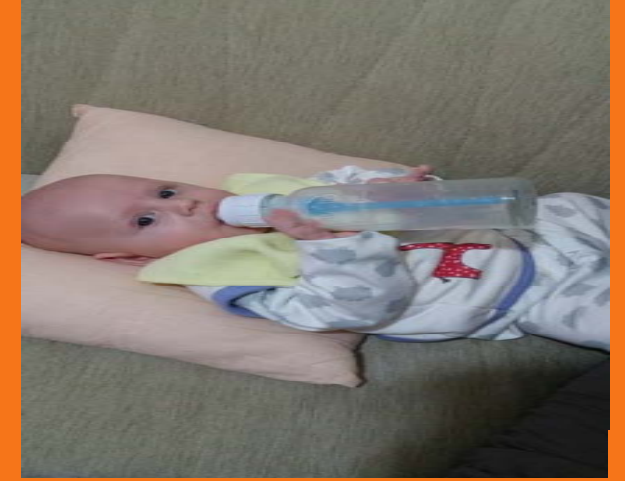
8. ayda öğle öğünlerinde et ile değiştirilerek 15 günde bir kez olmak üzere verilebilir.

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 - 9 AYLIK BEBEĞİN BESLENMESİ



Koordinasyon ve Tarımsal Veriler
Şube Müdürlüğü

No: E/4
2018



SAMSUN
İL TARIM VE ORMAN MÜDÜRLÜĞÜ

SAMSUN İL TARIM VE ORMAN MÜDÜRLÜĞÜ

<http://samsun.tarimorman.gov.tr>

E-Posta : samsun@tarimorman.gov.tr

Kılıçdede Mah. Abdülhakhamit Cad. No:5 55060 İlkadım/SAMSUN

Telefon : 0362 2313700 (3 Hat) Faks : 0362 2332163



6-9 AYLIK BEBEĞİN 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. Beklerin istem dışı yaptığı bu hareket genellikle 6 aydan sonra düzelir. Bebeğiniz ek gıdaları sevmeyi deniştir. Çocukların beslenme durumu en iyi kilo alışı 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 alışı 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 şekere veya reçele batırılmış yalancı meme vermeyiniz.

Çocuğunuzun hoşlanmadığı önemli yiyecekleri 2-3 hafta-



lık 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. 18. ayın sonuna kadar kaynatılmış su içiriniz.

MEYVE SUYU VE PÜRESİ

Elma, şeftali, üzüm, mandalina gibi meyvelerin sular, tercihen püreleri 1 – 2 tatlı kaşığından başlanarak verilir ve yavaş yavaş artırılır.

Hazırlanışı: Çocuğa ilk verilecek meyve mevsimine göre elma ve 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 pürelere şeker eklenmemelidir. Meyve püreleri yoğurt ile karıştırılarak bir öğün olarak verilebilir.

MUHALLEBİ

Bebeğiniz 4 – 6 aylıkta başlanır. Genellikle akşam öğünü olarak 18:00- 20:00 saatleri arasında verilir. Muhallebi pastörize süt yada hazır mamalarla hazırlanabilir.

Hazırlanışı: 1 su bardağı pastörize inek sütü, yaklaşık 3 tatlı kaşığı pirinç unu, 2 tatlı kaşığı şeker ile yapılır. Pirinç unu soğuk sütün bir kısmı ile iyice ezilir. Kalan süt eklenir ve karıştırılarak pişirilir. İnmeye yakın şeker ilave edilir.

Hazır mama (formül süt) ile hazırlanışı

1 su bardağı su ve yaklaşık 3 tatlı kaşığı pirinç unu karıştırılarak su muhallebisi yapılır. Ateşten indirilir, hafif soğuduktan sonra 6 ölçek hazır mama toz halinde katılır. Gerekirse tel süzgeçten geçirilir.

SEBZE ÇORBASI VE PÜRESİ

5-6 aylarda muhallebiye başladıktan 1-2 hafta sonra ancak iyi kilo alan bebeklerde muhallebiden önce genellikle öğle öğününde, 1-2 tatlı kaşığından başlanarak yavaş yavaş art-



tırılarak verilir.

1. hafta (sebze çorbası): 4 su bardağı su, 2 orta boy havuç, 1 orta boy patates, 1 tatlı kaşığı pirinç konarak 45-50 dakika ağzı kapalı kapta pişirilir. Dödüklü tencerede pişireceksiniz 1 su bardağı su ile 15 dakika pişirmek yeterlidir. Tel süzgeç veya blenderden geçilir. Bu sulu çorba önce yarım çay bardağı ile başlanır, çocuğun isteğine göre yavaş yavaş artırılarak verilir. Doyacak miktarda yiyebileceği 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 tamamıyla 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 ilave edilmelidir. Yeşil yapraklı sebzeleri içeren çorbalar bir kereden fazla ısıtılmamalıdır. Bebek 6-7 aylık olunca hazırlanan sebze püresine tepelime bir çorba kaşığı kıyma (3 kez çekilmiş) eklenebilir.

YOĞURT

Genellikle ikinci öğününün ek gıdası olan yoğurt, muhallebi yerine de verilebilir.

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

KAHVATI

Çocuk yukarıdaki besinlere alıştıktan sonra kahvaltıya başlanır.

Hazırlanışı: Hazır mama (formül süt) veya pastörize inek sütü, peynir, reçel yada pekmez ile hazırlanır. Tuzu çıkarılmış peynir ve reçel süt içinde ezilir ve karışıma ekmek içi katılır. Önce 1-2 tatlı kaşığı olarak başlanır ve giderek artırılır. Bir yaşından önce bal verilmemelidir. Kahvaltıya arzu edilirse 1 çay kaşığı tereyağı eklenebilir. Kahvaltı yarım ince