



1 yumurta (gün aşırı),
1 tatlı kaşığı reçel veya pekmez ,
½ ince dilim ekmek veya 2-3 adet bisküvi

Ara; 1 çay bardağı meyve püresi

Öğle; 5 –6 silme kaşığı kıymalı sebze püreleri
(kıymalı dolma içleri,

Terbiyeli veya sebzeli köfteler,

Sebzeler,

Tavuk veya balık,

Kuru baklagiller püresi

İkinci; 8-10 yemek kaşığı yoğurt ekmek, Evde ya-
pılmış bir ince dilim kek veya

2-3 bisküvi

Akşam; 6 yemek kaşığı meyve püresi

8 –10 yemek kaşığı muhallebi veya öğlenin aynısı

Anne sütü

6 - 9 AYLIK BEBEĞİN BESLENMESİ



Koordinasyon ve Tarımsal Veriler
Şube Müdürlüğü

No: E/5
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



9-12 AYLIK BEBEĞİN BESLENMESİ

Bu yaşa kadar anne sütünün tamamlayıcısı olan ek besinlerin, bu dönemde çocuğunuz için “asıl besin” özelliği taşıdığını unutmayınız.

Bu dönemde yetişkinler için pişirilen ev yemeklerinin çoğunluğu püreler halinde, az baharatlı, az tuzlu olarak bebeğe verilebilir. Bebeğin günde bir kez etli gıda alması yeterlidir

Çocuğunuz bir yaşına aile ile birlikte meme iskemlesini sofraya yaklaştırarak yemek yemeye alıştırmınız. Kendi kendisine yemesine fırsat tanıyınız. Bunun için sebze, meyve, köfte, patates vb. Yiyecekleri küçük parçalar halinde hazırlayarak önüne koyunuz.

Bebeğinizi beslemeye başlamadan önce ikinizde oturun, sakın ve bebeği cesaretlendirecek biçimde onunla konuşun. Davranışlarınız ve konuşmalarınızla onu sıkmayın. Beslenmeye başlamadan önce onun ağzını açmasını bekleyin. Bebeğiniz kendi elleriyle / parmaklarıyla mamasını tutmak isteyebilir. Ona bunu yapması için izin verin.

Yeme hızını bırakın bebeğiniz kendisi ayarlasın. Her gün her şeyi yemek istemeyebilir. Sevmediği besinleri bir süre vermeyin, tekrar aynı besini bebek açken deneyin. Çocuğunuz için her zaman zevkli ve özenli bir yemek ortamı hazırlayınız.

Her zaman yemeklerin soluk borusuna kaçma tehlikesi vardır. Böyle bir durum ile karşılaştığı-



nızda hemen çocuğunuzun baş aşağıya çevirin ve sırtına her iki kürek kemiği arasına kuvvetlice vurunuz. Böylece öksürük ile kaçan madde çıkar. Eğer bu başarılı olmazsa yüzünü yere çevirip, boğazını uyararak kusturunuz.

Hiç bir zaman elinizi bebeğin boğazına sokmayınız. Bu dönemde bebeklerin dişleri her gün temiz bir tülbentle silinmelidir.

7 AYLIK BEBEK İÇİN 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 anne sütü

İkinci; 6-10 tatlı kaşığı meyve püresi+ bir çay bardağı yoğurt

Akşam; Anne sütü

Gece; 6-10 tatlı kaşığı muhallebi, anne sütü

** Sabah muhallebi yerine kahvaltı verilebilir.



** Bebek isterse

9 AYLIK ÖRNEK MENÜ

06:00 – 06:30 Anne sütü

08:00 – 09:00 Kahvaltı 1 çay bardağı meyve suyu (evde yapılmış) Yarım yumurta sarısı, 1 tatlı kaşığı peynir, 1 tatlı kaşığı yağ, 1 tatlı kaşığı reçel veya pekmez, 4-5 bisküvi

12:00- 13:00 1 kase kıymalı veya tavuk etli sebze püresi+ anne sütü

16:00- 16:30 ikindi 1 kase yoğurt + yarım meyvenin püresi veya bisküvi

19:30- 20:30 Akşam 1 kase muhallebi + anne sütü

12 AYLIK ÖRNEK MENÜ

Uyanınca; Anne sütü

Sabah; Kahvaltı

1 çay bardağı şekersiz süt (120 ml)

½ kibrit kutusu peynir,