

Yeni doğmuş bebek ve küçük çocuklarda beslenme

Süt ve süt ürünleri

Yeni doğmuş bebekler için anne sütü tavsiye edilir. 4-6 aya kadar anne sütü ya da yeni doğmuşlar için mamalar yeterlidir.

Yiyeceklerle beslenmeye başladıktan sonra da çocuk ne kadar isterse anne sütüne o kadar devam edilebilir.

6. Aydan sonra meyve püresine küçük miktarda yoğurt katılabilir ya da mamaya tam yağlı veya içmelik az yağlı inek sütü katılabilir.

1 yastan sonra: günde 100 gramlık 3 porsiyon inek ya da keçi sütü veya yoğurt, 15 gr. sert peynir ya da 30 gr. yumuşak peynir verilebilir.

İçecekler



Su, ev yapımı şekerless bitki çayları, sınırlı ölçüde başka içecekler verilebilir. Şekerli içecekler diş çürüklerine ve obeziteye yol açıyorlar, şekerli içeceklerden kaçınır.

Çocuk gün içinde yeterli besin almaya başlar başlamaz gece biberon verilmemelidir.

Sebzeler



Mevsimine göre yedirebileceğiniz sebzeler: havuç, kabak, rezene, bal kabağı, marul, yer lahanası, turp, pancar, ıspanak, hindiba, patlıcan, pazı, brokoli, domates, lahana, pırasa, fasulye, kuşkonmaz...



Nişastalar

En erken 5. ayda, en geç 7. ayda nişastalılara başlamak gereklidir. İlk başta patates, sonra çeşitlendirerek darı, buğday, yulaf, kılksız buğday vs. ile yapılmış tahlil lapaları, makarna, ekmek ve piriç verilmelidir.



Çiğ ve pismış sebzeler



Mevsimine göre: muz, elma, armu, şeftali, kavun, erik, çalı meyveleri yedirilmelidir.



Yağlı maddeler



Pismış yiyeceklere öncelikli olarak hardal otu yağı ya da çiğ zeytin yağı katılır (günde 1-2 tatlı kaşığı)



Protein kaynakları



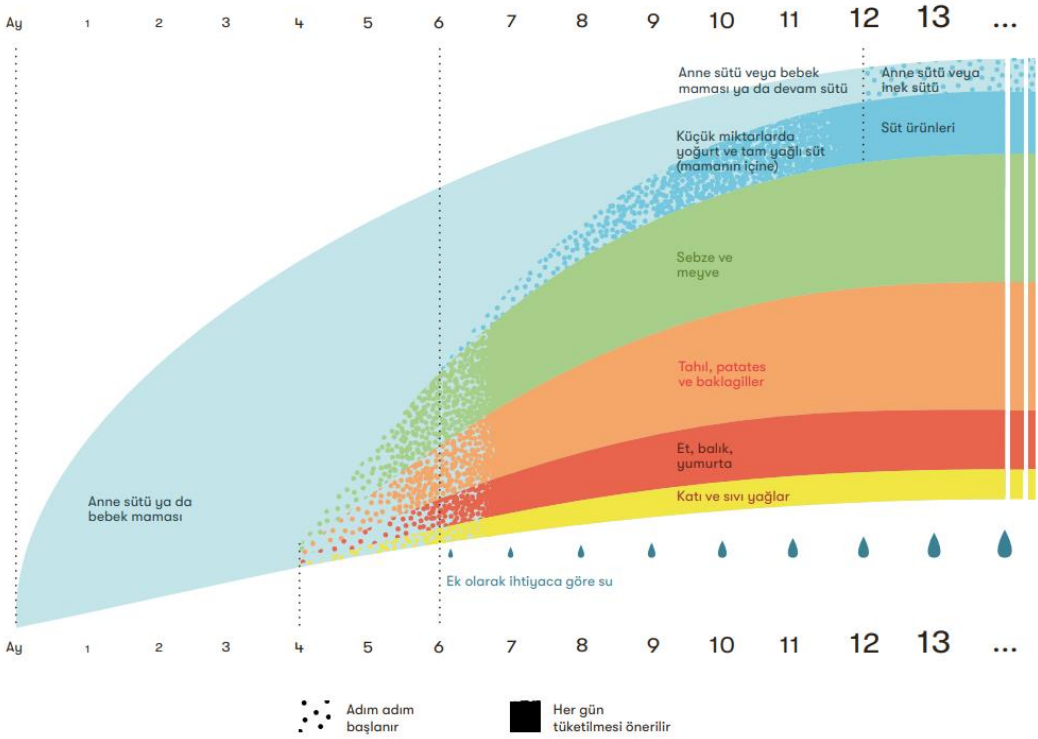
- Et (kümes hayvanları, dana, siğir, at...) Balık (alabalık, yaldızlı pisibalığı, pisibalığı, iskorpit, sardalya, somon, bölgede yetişen balık türleri, levrek...), bakliyat (mercimek, nohut, kırmızı fasulye...)
- 6. Ayadan sonra et ya da balık, iyi pismış yumurta ya da soya peyniri veya soya bazlı ürünler yedirmeye başlamak gereklidir. İlk baslarda günde bir tatlı kaşığı protein kaynağıyla başlayıp, günde 1 yemek kaşığına çıkılmalıdır.



Önemli

- Doğumdan itibaren D vitamini takviyesi şarttır. 1. Yaştan sonra dozajın uyumlanması doktoruna sorulmalıdır.
- Bebeklerin yiyeceklerine ne tuz ne de şeker konulmaz. İnce otlarla ya da baharatlarla yiyecekler tatlandırılabilir ama gizli tuzlara dikkat edin, örneğin bulyon.
- 1. Yaştan sonra tuz kullanmak istenilirse iyotlu ve florlu tuzlar öncelikli olarak kullanılmalıdır.
- Yiyecekler yavaş yavaş takdim edilir.
- Yiyeceklerin sertliği çocuğun isteğiyle ve diş gelişimine göre ilerler. Yumşak yiyecekleri çocuğun elleriyle de yemesi önerilebilir.
- Yediği yemek miktarı günden güne farklı olabilir. Bu endişe edilecek bir durum değildir.
- Çocuğun aile sofrasında yer alması mümkün olur olmaz başlatılmalıdır.
- Beslenme dengesi açısından yağda kızartılmış yiyecekler ve yağlı salam türü işlenmiş yiyeceklerden kaçınılmalıdır.
- Püreler soğutulduktan sonra dolapta 24 saat korunabilir, derin dondurucudaysa en fazla 2 ay korunabilir. Cam, paslanmaz çelik, seramik gibi kaplarda ısıtılmalıdırlar.
- Daha fazla bilgi için bakınız: www.bonappetitespetits.ch

Bebeklerde Besin Almaya Başlama



© Besin Güvenliği ve Veterinerlik İşleri Federal Bakanlığı, İsviçre Beslenme Kurumu, İsviçre Pediatri Kurumu, 2018



Programme cantonal de promotion de la santé et de prévention primaire enfants (0-4 ans) - parents



Secteur 4VD 0116 910
Fédération suisse de Sages Femmes



unisanté

Centre universitaire de médecine générale et santé publique - Université de Lausanne