

## EK GIDAYA HAZIR MI?

5. ayın başlangıcı ile 6. ayın sonuna kadar katı mama verilmeye başlanabilir. Aşağıdaki işaretlerden bebeğinizin hazır olup olmadığını anlayabilirsiniz.



### BEBEK

- sizin yediklerinizi merak eder
- kaşığı gözleriyle takip edebilir
- nesnelere kavrayıp ağızına götürülebilir



## EK GIDAYA BAŞLAMAYA İLİŞKİN FAYDALI BİLGİLER

- Cocuğu **dik pozisyonda** besleyiniz, ör. kucakta veya cocuk oturabiliyorsa, mama sandalyesinde.
- **Küçük bir kaşık** kullanın ve küçük porsiyonlarla başlayın. İlk yeme denemeleri öncelikle bebeğin katı gıdaya alışmasına yarar.
- **Başlangıçta** mamanın ardından **emzirin veya biberon verin**, daha sonraları su veya şekersiz çay verin.
- **Yeni gıdaları 3 ila 4 günlük aralıklarla**, tercihen gün içinde verin.
- **Sabır:** Kaşıkla yemek, alışmayı ve alıştırmayı gerektirir.
- **İştah** çocukta çocuğa ve öğünden öğüne farklılık gösterebilir.
- Cocuğunuzun **doyduğuna dair işaretlere** dikkat ediniz ve **çocuğu yemeye zorlamayınız**.
- **Çocuğun** yeni yemekleri tanıması için **zamana ihtiyacı vardır**.
- Cocuğun **kaşığını** ağızına **siz** götürmeyin.

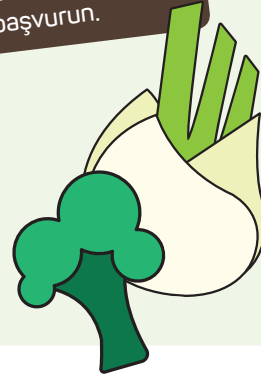
## 1. YIL İÇİNDE KAÇINILMASI GEREKENLER

- ✗ **Şeker, Tuz, Bal ve Bütün Fındık**

## ÇOCUĞUNUZUN YEMEK ZEVKİNİ NASIL DESTEKLERSİNİZ?

- **Düzenli yemek saatleri**
- **Rahat ortam**
- **Çocuğu dikkatini dağıtarak** veya oyunlarla aç hissettiğinden fazlasını yemeye zorlamayın.
- Cocuğun aile sofrasına oturmasına izin verin (örnek olma).
- **Çocuğun bağımsızlığını**, kaşığı tutmasına ya da küçük yumuşak parçacıkları eliyle yemesine izin vererek **destekleyin**.
- Yemek isteyip istemediğine ve ne kadar yediğine **çocuğun kendisinin karar vermesine** izin verin.
- Çocuk yemeğe alıştıktan sonra, yemek **planını yeni** gıdalar ile **genişletin**.
- Cocuğunuz bir gıdayı reddederse, bu gıdayı **daha ileri bir tarihte** tekrar sunun.

Bunlar genel tavsiyelerdir. Kişisel danışma için lütfen Mütter- und Väterberatung Baselland'a veya çocuk doktorunuza başvurun.



### EK GIDA, ÖRNEĞİN SEBZE TAHIL PÜRESİ HAZIRLAMAYA YÖNELİK FAYDALI BİLGİLER

- Yerel sebzelere yapılan bir sebze yemeği seçin
- $\frac{2}{3}$  Sebze,  $\frac{1}{3}$  Nişasta (Tahıl veya patates)
- Katı mamayı başta iyice püre haline getirin, 8. aydan itibaren giderek daha fazla parçacık katın.
- Katı mama buzdolabında 24 saat veya dondurularak muhafaza edilebilir.
- Çözülmüş ve ısıtılmış porsiyona 1-2 çay kaşığı kolza yağı veya zeytin yağı ve meyve suyu katın.

BASEL  
LANDSCHAFT

VOLKSWIRTSCHAFTS- UND GESUNDHEITSDIREKTION  
AMT FÜR GESUNDHEIT

Amt für Gesundheit  
Bahnhofstrasse 5 | 4410 Liestal  
Tel. 061 552 59 07

Kişisel danışma için:  
www.muetterberatung-bl.ch

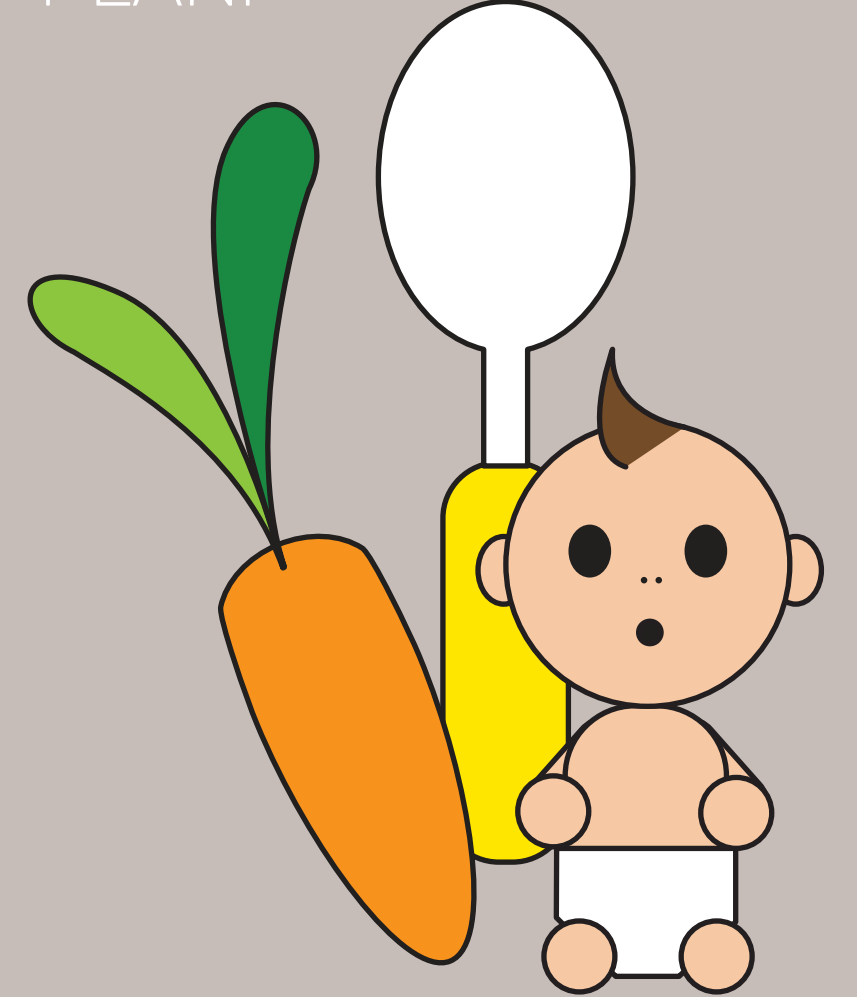
Gesundheitsförderung  
Schweiz

Yayıncı:  
Gesundheitsdepartement Basel-Stadt



Mütter- und Väter-  
beratungsstelle

## BİRİNCİ YIL İÇİN BESLENME PLANI



**1.**

AY

**2.**

AY

**3.**

AY

**4.**

AY

**5.**

AY

**6.**

AY

**7.**

AY

**8.**

AY

**9.**

AY

**10.**

AY

**11.**

AY

**12.**

AY

**13.**

AY

**EMZİRME VEYA BİBERON DÖNEMİ**

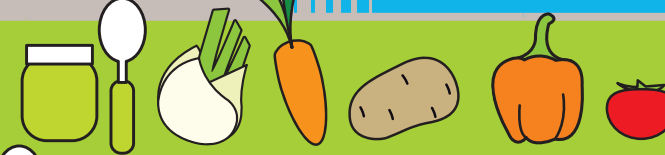
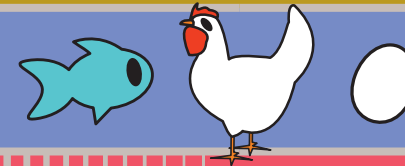
4-6 ay sadece emzirme önerilir

**ANNE SÜTÜ****KATI MAMA**

5. ayın başından 6. ayın sonuna kadar katı mamaya geçiş

**YETİŞKİN YEMEKLERİNE**

geçiş

**BEBEK SÜTÜ****TAM YAĞLI SÜT**Seyreltilmiş:  $\frac{2}{3}$  tam yağlı süt  
+  $\frac{1}{3}$  su + ek tahılSeyreltil-  
memiş**SEBZELER**Rezene, Havuç, Patates, Bal kabağı, Kabak, Yaban havucu,  
Brokoli ve Karnabahar çiçekleri, Biber, Domates,  
Yer lahanası, Ispanak vb. (Kolza yağı, zeytinyağı eklenerek)**MEYVELER**Elma, Armut, Muz (olmuş), Çilek,  
Erik, Kiraz, Kavun, Dutsu meyveler, Kivi,  
Şeftali, Üzüm (Mevsim menüsü)**TAHIL/  
BAKLAGİLLER**Darı, Pirinç, Mısır, Kavuzlu buğday, Yulaf, Çavdar,  
Arpa, Buğday, Bezelye, Hamur işleri, Pilav,  
Pirinç Patlağı, Galeta, Ekmek vb.**BALIK/ET/  
YUMURTA**Somon, Alabalık, Dana, Kuzu ve Kümes Hayvanları Eti vb. haftada 1-2 kez  
Bütün yumurta, haşlanmış et ve balığa alternatif olarak**SÜT ÜRÜNLERİ**Doğal yoğurt  
Tereyağı (inceltmek için)Peynir,  
Kesmik (Quark)Emzirme süresi  
kişiye bağlı**BİRİNCİ YIL İÇİN  
BESLENME  
PLANI**

1. AY

2. AY

3. AY

4. AY

5. AY

6. AY

7. AY

8. AY

9. AY

10. AY

11. AY

12. AY

13. AY