

## EK GIDALARA GEÇİŞ

- Bebeğin yiyeceği elle dokunarak tanımasına izin verin
- Kolay yutmasını sağlamak ve ek gıdanın akciğere kaçmasını önlemek için ek gıda verirken onu kucağınızda veya mama koltuğunda kendini iyi hissedecek şekilde dik olarak pozisyon verin.
- Bebeğiniz yorgunsa uykusuzsa ek besinlere geçiş için iyi bir zaman değildir
- Yeni besinleri ilk defa çocuğunuza aç karnına deneyin.
- Her seferde tek bir yeni gıda deneyin Böyle allerjik reaksiyon olduğunda kolayca tanıyabilirsiniz başka bir gıdaya geçmek için 2-3 gün bekleyin.
- Her yeni ek gıdaya tek tek ve yavaş yavaş başlayın, az miktarlarla başlayıp, miktarı zamanla (3-4 gün) artırın.
- Sevmediği bir gıdayı zorla vermeyin, Reddediği gıdayı bir hafta sonra tekrar deneyin
- Anne sütü almaya devam eden bebeklerde ek gıdalar tek başına bir öğün olmalıdır.
- Ek gıdaları bebek için uygun bir kaşıkla ya da bardakla verin, biberon kullanmamaya özen gösterin
- Besinler hazırlanırken cam rende, kullanın.
- Diş çıkarma bebeğin huzursuz olabildiği bir dönem olduğu için; bu dönemde fazla ısrarcı olmayın
- Çocuğunuza vereceğiniz her türlü gıda doğal ve taze hazırlanmış olmalıdır. Konserve, dondurulmuş, paketlenmiş yiyecekleri, hazır meyve suları ve kolalı içecekleri, içine boya, tatlandırıcı veya aroma katılmış besinleri çocuğunuza asla vermeyin.
- Hazırladığınız gıdaları oda ısısında 2 saatten fazla bekletmeyin.
- Çocuğunuz ile birlikte siz de yiyin. Bu onun iştahını arttıracaktır. Çocuklar kalabalıkta yemek yemeyi severler.
- Yemek saatinin telaşsız geçmesi bebeğinizin sizi yemek yerken görmesi, sizin yediğiniz gıdalara ilgi duyması ilerde onun da sağlıklı bir yemek yeme alışkanlığı geliştirmesine yardımcı olacaktır.

- Bebeğiniz bir yaşına gelene kadar vitamin damlası/ şurubu verin. Onu her gün en az yüzü ve elleri açıkta olacak şekilde 15-30 dakika güneşe çıkarın.
- Bir yaşına gelinceye kadar bebeğinize tuzlu ve şekerli besinler, inek sütü, bal, yumurtanın beyazını vermeyin

**ASAKLAR 7.5 aya kadar yumurta sarısı**

**9. aya kadar** tuz , şeker, balık, yumurta beyazı, portakal suyu

**1. yaşa kadar ;** bal ,süt, kivi, salça, baharat, çikolata, çilek

**\*\*Öğünler 3 ana ve 3 ara öğün şeklinde olmalıdır.**

**\*\* Ek gıdalara geçerken ilk günlerde taze meyva suları, ardından meyva püreleri, yoğurt, çorba, ilerleyen günlerde sebze püreleri şeklinde olmalıdır**

***Ek besinlere başlangıç:***

**1'inci hafta:** Meyve suyu 2-3 kaşık başlanır giderek artırılır.

**2'inci hafta:** Meyve püresi ve ikindi öğünü olarak yoğurt başlanır.

**3'üncü hafta:** Meyve püresi, yoğurt, sebze çorbası aşağıda tarif edildiği gibi başlanarak içeriği çeşitlendirilir.

**4'üncü hafta:** Meyve püresi, yoğurt, sebze püresi ve muhallebi verilir.

**5'inci hafta:** Meyve püresi, yoğurt, muhallebi ve karışık sebze püresi verilir.

**Meyve Suyu:** Çocuğa ilk verilecek meyve mevsimine göre elma ve havuç

Elma, şeftali ve armut gibi meyvelerin suları taze olarak 1-2 tatlı kaşığı miktarından başlanarak verilir ve yavaş yavaş arttırılır. Bir hafta meyvanın suyu daha sonra ise püresi verilir. Portakal ,mandalina ve muz daha ileri aylarda (6 aylıktan sonra) verilmesi uygun olur.

Meyveler iyice yıkanır, kabukları soyulur ve cam rendede rendelenir. Temiz bir tel süzgeç veya tülbentle süzülerek suyu elde edilir. Meyve suyuna başladıktan bir hafta sonra püre halinde verilebilir.Meyve sularına şeker eklenmemelidir!Örnek başlangıç menüsü;

1.gün sabah 10 da :Yarım elma suyu

2.gün : ¾ elma suyu

3.gün : tam elma suyu

4.gün : 1 elma suyu + yarım havuç suyu

5.gün : 1 elma suyu+ ¾ havuç suyu

6.gün: 1 elma suyu+ tam havuç suyu

7.gün: sabah meyve suyu ,ikindi mayalanmış iki kaşık yoğurt

8. gün: meyve suyu+ yarım çay bardağı yoğurt

9.gün: meyve suyu + 1 çay bardağı yoğurt

10.gün : meyve suyu + yoğurt +öğlen çorba

11.gün : MS+ Çorba + Yoğurt

12.gün: Sabah : elma püresi ; Öğlen: çorba ; İkinci: yoğurt

13.gün: elma püresine yarım armut suyu ekle + öğlen çorba + ikinci yoğurt

14. gün: çorbaya 1 kabak ekle

15. gün: meyve püresi + çorba + yoğurt

16. gün : meyve püresi + çorba + yoğurt

17. gün: meyvenin içine yarım muz ekle . Öğlen : çorba + İkinci: yoğurt

3 gün devam et.

21. gün : sabah meyve + öğlen çorba( çorbaya 3- 4 yaprak ıspanak at, pişince ıspanakları çıkart.) + ikinci yoğurt.

3 gün devam et.

25.gün : meyve+ çorbaya maydonoz at , pişince çıkar.+ ikinci yoğurt.

### **ÇORBA:**

1 Patates ,1 havuç,2 tatlı kaşığı pirinç ,2 kupa suyu düdüklüde 15 dakika pişir.İçine 1 kaşık zeytinyağı koy. Yarısını yesin, yarısını ertesi gün.

### ***YOĞURT-ÇORBA-MUHALLEBİ TARİFLERİ***

#### **Yoğurt Yapımı**

Süt (anne sütü veya mama)kaynatılır, elin dayanabileceği sıcaklığa (40°C) gelinceye kadar soğutulur. 1 litre süte 1-2 çorba kaşığı süt içinde sulandırılmış 1 çorba kaşığı yoğurt maya olarak eklenir ve yavaşça karıştırılır. Hareket ettirmeksizin oda sıcaklığında 4-6 saat bekletilir. Ardından buzdolabına konur.

## **Muhallebi**

Genellikle akşam öğünü olarak 18-20 saatleri arasında verilir. Muhallebi pastörize süt veya formül sütlerle hazırlanabilir.

**Pastörize sütle hazırlanışı:**(1 yaş üzeri) 1 su bardağı pastörize inek sütü, yaklaşık 3 tatlı kaşığı (silme) pirinç unu, 2 tatlı kaşığı (silme) şekerle yapılır. Pirinç unu soğuk sütün bir kısmıyla iyice ezilir. Kalan süt eklenir ve karıştırılarak pişirilir. İnmeye yakın şeker eklenir.

**Hazır mamayla (formül süt) hazırlanışı:** (4ay-1 yaş arası)1 su bardağı su ve yaklaşık 3 tatlı kaşığı (silme) pirinç unu karıştırılarak su muhallebisi yapılır. Ateşten indirilir, hafif soğuduktan sonra 6 ölçek hazır mama toz halinde katılır. Gerekirse tel süzgeçten geçirilir.

## **ÇORBALAR**

### **SEBZE ÇORBASI VE PÜRESİ**

Genellikle öğle öğününde, 1-2 tatlı kaşığından başlanarak yavaş yavaş artırılarak verilir.

**Hazırlanışı:** Sebzeler (yarım küçük boy patates ve havuç) ve 1 tatlı kaşığı (silme) pirinç ya da irmik iyice yıkanır. Sebzelerin kabukları soyulur, küçük parçalar halinde (küp şeklinde) doğranır. Küçük bir tencere (tercihen çelik) içine 2 su bardağı su ve 1 yemek kaşığı (silme) zeytinyağı konur. Diğer tüm malzemeler ilave edilir. Tencerenin ağzı iyice kapatılır. Sebzeler yumuşayınca kadar pişirilir. Piştikten sonra çatalla ezilerek bebeğe yedirilir. Başlandıktan 2-3 hafta sonra çorbaya 1 köfte kadar yağsız kıyma, mevsimlik sebzeler eklenir.

### **TARHANA:**

Yoğurt (100 cc) (bir çay bardağı), Buğday unu (2 yemek kaşığı), Değişik sebzeler,2 kupa su ,

1 kaşık zeytinyağı, 1 ceviz büyüklüğünde kıyma

Yapılışı: Önce kıymayı kendi suyu ile kavur. Sonra diğerlerini ekle. Düdüklüde 15 dak. pişir, rondola.

## ARPA ŞEHİRİYE :

2/3 çay bardağı şehriye, 2 kupa su , 1-2 çeşit sebze , 1 kaşık zeytin yağı, 1 kibrit kutusu kadar tavuk göğsü.

**Yapılışı:** Önce tavuk göğsünü doğra ve kavur sonra diğerlerini ekle pişince rondola.

## YOĞURT ÇORBASI

1 ceviz içi kadar kıyma , 2 yemek kaşığı yoğurt, 1 tatlı kaşığı un, 2 kupa su, 1 tatlı kaşığı pirinç, yarım patates, nane, zeytinyağı.

**Yapılışı:** Önce kıymayı kavur, unla yoğurtu çırp sonra diğerlerini ekle. Dödüklüde 15 dk pişir sonra rondola.

## MERCİMEK ÇORBASI: (2 porsiyon)

2yemek kaşığı mercimek, 1 boy havuç  
1 küçük boy patates, 1 /4 küçük dilim soğan, 1 çay bardağı su

**Yapılışı:** Bir tencereye 2 yemek kaşığı mercimek, 2 çay bardağı su konur. 1 küçük boy havuç, patates ve soğan rendelenip, 1 yemek kaşığı zeytinyağı, eklenip pişirilir.

## ETLİ SEBZE YEMEKLERİ (tavuk, dana kıyma)

(2 porsiyon)  
30 gr. (1 köfte kadar) et  
1 yemek kaşığı pirinç  
1 sebze (ıspanak, kabak, domates, semizotu)  
1 tatlı kaşığı zeytinyağı  
1 küçük soğan

**Yapılışı:** Sebzeler doğranarak bir tencereye konur, 1yemek kaşığı pirinç,mercimek, bulgur ile 1 tatlı kaşığı zeytinyağı az su konup pişirilir. Sebzenin türüne göre dolma şeklinde veya kıymalı sebze yemeği olarak yedirilir.

## TAZE FASULYE VE İSPANAK YEMEĞİ(7 AYLIKTAN İTİBAREN VERİLEBİLİR)

**Taze Fasulye:** 1 avuç fasulye , 1 ceviz içi kıyma , ½ patates , 1 tatlı kaşığı pirinç , 1 tatlı kaşığı zeytinyağı, 1 kupa su . Dödüklüde pişir rondola.

**İspanak:** 1 avuç ıspanak , 1 ceviz içi kıyma , yarım patates , 1 tatlı kaşığı pirinç , 1 tatlı kaşığı zeytinyağı, 1 kupa su . Dödüklüde pişir ,rondola .

**Kabak dolması( 8aylıktan itibaren verilebilir).** Kabakları oy . İçine pirinç ,kıyma, oyulmuş domates , sarımsak , soğan , nane , maydonoz koy, pişir. Çatalla ez , yedir.