




6. AY SONRASI BEBEKLER İÇİN TAMAMLAYICI BESİNLER


Tamamlayıcı Besin: bebeğe anne sütüne ek olarak verilen besindir.

 Bebeklerin sağlıklı büyüme ve gelişmesi üzerindeki önemli belirleyicilerden biri yeterli ve dengeli beslenmeleridir.

 Bebeklerin tüm besin ihtiyacını karşılaması nedeniyle ilk 6 Ay Sadece Anne Sütüyle beslenmesi gerekir.

 6 ayını dolduran bebeklere tamamlayıcı besinler başlanmalı, 2 yaş ve ötesine kadar Anne Sütüne devam edilmelidir.

 Tamamlayıcı besinlere zamanında geçilmesi ile bebekte ısırma, çiğneme becerilerinin gelişiminin sağlanması, farklı tat ve yapıda besine alıştırılması mümkün olur.

 **Tamamlayıcı besinler bebeğin bulunduğu aya, sindirim sistemi özelliklerine uygun olmalıdır.**

 **Tamamlayıcı besinler temiz ve taze olmalıdır.**


 **Enerji ve besin öğeleri yönünden zengin olmalıdır.**


 **Bebeğe kullanılan tabak-çatal-kaşık iyi temizlenmelidir.**


 **Bebeklere tamamlayıcı besinlere başladıktan itibaren su verilmelidir.**

TAMAMLAYICI BESİNLERE ERKEN BAŞLANDIĞINDA;

İlk aylarda bebeğin sindirim sistemi tam gelişmediğinden tamamlayıcı besinleri sindiremez, sindirim sisteminde sorunlar yaşanır.

 Tamamlayıcı besinler anne sütü kadar temiz olmayacağından bebeğin ishale yakalanma riski artar.





 Bebek anne sütünden aldığı koruyucu maddeleri, tamamlayıcı besinlerden alamayacağı için bağışıklık sistemi etkilenir, hastalıklara yakalanma riski artar.

 Bebek anne sütü almayı azaltır ve bırakabilir.











 Bebekte besin alerjisi daha çok görülebilir.

 Şişmanlığa neden olabilir.

TAMAMLAYICI BESİNLERE GEÇ BAŞLANDIĞINDA;

-  Bebeğin gereksinimi olan enerji ve besin öğeleri karşılanamaz.
-  Bebeğin büyümesi yavaşlar ya da durur,
-  Bebek gerekli besin öğelerini alamadığından kansızlık, gelişme geriliği, vitamin yetersizliği hastalıkları, zihinsel gelişim geriliği görülebilir,
-  Bebeğin çiğnemeyi öğrenmesi gecikebilir.

TAMAMLAYICI BESİNLERE BAŞLARKEN;

- Hangi besinlerin,
 - Ne miktarda,
 - Ne sıklıkta verileceği önemlidir.
-  Bir günde birden fazla besine başlanmamalıdır.
 -  Diğer besine geçmeden 2-3 gün beklenmelidir.
 -  Yeni besin bebek açken verilmelidir.
 -  Yeni denenecek besinin miktarı önce bir çay kaşığı olmalı, daha sonra miktarı artırılmalıdır.
 -  Tamamlayıcı besinler bebeğe kaşık, fincan ya da bardakla verilmelidir (biberon kullanılmamalıdır).
 -  Lezzeti beğenilmeyen besinler bir kaç gün beklenip tekrar denenmelidir.
 -  Bebeğe verilecek besinler doğal taze ürünler olmalıdır.
 -  Besinlerin kıvamı gün gün bebeğin alışmasına uygun olarak yavaş yavaş koyulaştırılarak verilmelidir.
 -  Besinlerin temizlik ve sağlık koşullarına uygun olarak hazırlanması gerekir.
 -  Hazırlanan yiyeceklerin hemen tüketilmesi gerekir.

BESİNLERİN KIVAMI NASIL OLMALI?

6-7 Ay



Yumuşak ezme kıvamında, sıvı besinler olmalı, püre(pütürsüz)

7-8 Ay



Püre kıvamında besinler (az pütürlü), eline besin alabilir.

8-12 Ay



Püre kıvamında çatalla ezilmiş, küçük parçalı besinler, doğranmış besinler

12-18 Ay



Kolay çiğnenebilen tüm yiyecekler

HANGİ AYDA HANGİ BESİNLERİ VERELİM?

6. Ay



Anne sütü, yoğurt, meyve suyu, sebze suyu, pekmez, yumurta sarısı (1/4 oranından başlayarak)

7. Ay



Anne sütü, yumurta sarısı (tam), pekmez, yoğurt, meyve suyu, pirinç unu, pirinç, et, tavuk, balık, sebze püre veya sebze çorba, acısız tarhana, yoğurtlu çorbalar

8. Ay



Anne sütü, yoğurt, pekmez, tam yumurta, iyi ezilmiş ev yemekleri (kıymalı ve sebze), mercimek çorbası, tahıl ve kuru baklagil ezmeleri, et, tavuk, balık

12. ay-18. ay



Anne sütü, kıymalı sebze yemekleri, tarhana, mercimek, sütü-yoğurtlu çorbalar, makarna, pilav, dolmalar, pastörize peynir, et, tavuk, balık, ev yemekleri

BESİNLERİ NE MİKTARDA VERELİM?

6-8 ay



Her beslemede 2-3 tatlı kaşığından başlayarak 250 ml'lik bardağın yarısı olana dek yavaş yavaş arttırılır

9-11 ay



250 ml'lik bardağın yarısı'ndan-250 ml'lik bardağın 3/4' ü olana kadar

12-24 ay



250 ml'lik bardağın 3/4'den -250ml'lik bardak olana kadar yavaş yavaş arttırılır