



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
HALK SAĞLIĞI
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

20. DERS

TAMAMLAYICI BESLENME

Amaç

Tamamlayıcı beslenme dönemini tanımlayabilmek ve bu dönemde dikkat edilmesi gerekenleri kavrayabilmek

Öğrenim Hedefleri

1. Tamamlayıcı beslenmeyi ve başlama zamanını tanımlamak
2. Tamamlayıcı beslenmenin başlama zamanının gerekçesini, erken ve geç başlamanın zararlarını öğrenmek
3. Tamamlayıcı besinlerde olması gereken özellikleri öğrenmek
4. Tamamlayıcı beslenme dönemleri ve bu dönemde verilecek besinlerin içeriği, verilme sıklığı ve miktarını tanımlayabilmek
5. Uygun beslenme ortamı ve besleme tarzını tartışmak
6. Tamamlayıcı beslenme sırasında emzirmenin devam ettirilmesi üzerinde konuşmak
7. Güvenli besin hazırlama ve besinlerin saklanma yöntemlerini öğrenmek
8. Annelere yönelik pratik beslenme önerilerini konuşmak

TAMAMLAYICI BESLENME DÖNEMİ

Soru: Tamamlayıcı beslenmenin tanımı ve başlama zamanı nedir?



Tamamlayıcı Beslenme Dönemi

- ***Doğumla başlayan ve iki yaşa kadar devam eden yaşam dönemi, büyümenin çok hızlı oluşuna bağlı olarak***
 - makro ve mikro besin ihtiyacının yüksek olduğu,
 - beyin gelişiminin %90'ının tamamlandığı,
 - barsak mikrobiyotasının erişkin halini aldığı çok kritik bir dönem
- Bu dönemdeki beslenme çok önemlidir
- Bebeğin ilk 6 ay ihtiyacı olan tek besin anne sütüdür

Başlama Zamanı

- Bebek, doğumdan altıncı ayın sonuna kadar tek başına anne sütü ile beslenmelidir
- Tamamlayıcı besinler altıncı ayın sonunda (180 gün) anne sütüne ek olarak başlanmalıdır



Tamamlayıcı Besin

- **Tamamlayıcı besin;** yaşamın ikinci 6 ayında, anne sütü ile birlikte bebeğe verilen besinlerdir
 - anne sütüne ilave olarak bebeğin yaşına, gereksinmesine uygun diğer besinlerin verilmesidir
 - verilen besinlerin anne sütünün yerini alması değil, anne sütünün yanı sıra destekleyici olarak verilmesidir

Bu nedenle, emzirme iki yaş ve sonrasına kadar sürdürülmelidir

- Tamamlayıcı besinlerin anne sütü yanı sıra verildiği dönem ise **tamamlayıcı beslenme** dönemidir





Destekli oturma ve
kaşığı sıyırma **6.ay**

Çiğneme ve yutma
hareketi **8. ay**



Kendini besleme **9-12 ay**
- Her iki elle bardağı tutma
- Parmak besinler

**Katı besine
geçiş 10. aydan
önce olmalı**

Katı besinlerle beslenme yeteneđi

- Nöromuskuler
- Sindirim
- Boşaltım
- Savunma sistemlerinin olgunlaşması ile yakından ilgilidir

Emme ve yeme hayatın ilk nörogelişimsel dönüm noktalarıdır

**ne erken başla
ne de geç kal!!!**



Neden 6. Ayda Başlamalıyız

- Çocuklar büyüdükçe ve daha aktif hale geldikçe kalsiyum ve enerji gereksinimi artar
- Demir ve çinko depoları tükenir
- Farklı tat ve kıvamlar bebekte ısırma ve çiğneme becerisini artırır
- Çiğneme becerisi ağız ve dil koordinasyonunu artırır
- Geç başlanması ileride besin reddine neden olur

Neden 6. Aydan Önce Başlamamalıyız-1

- Anne sütünün verimi azalır
- Erken başlamanın büyüme açısından bir üstünlüğü yoktur
- Anne sütünün hastalıklara karşı koruyucu etkisi azalır
- Obezite, diyabet, alerjik hastalıkların oranının artmasına neden olur
- Nişasta ve proteinler yeterince parçalanamaz.
- Enfeksiyonlar artar
- Bebekler isteksizdir

Neden 6. Aydan Önce Başlamamalıyız-2

- İlk aylarda dilin dışarı itme refleksi (gag reflex) güçlüdür. Kaşıkla beslenemez
- Pürtüklü/taneli besinleri yutma becerisi gelişmediğinden aspirasyon riski artar; Ek besinler boğulmalara neden olabilir
- Çiğneme becerisi 6. aydan önce gelişmez
- Baş kontrolü tam gelişmemiştir
- Böbrek fonksiyonları ve sindirim enzimleri yeterince gelişmemiştir
- Böbrekler yeterince olgunlaşmadan osmolalitesi yüksek besinler verildiğinde böbrek solid yükü artar

***Soru: Tamamlayıcı besinlere geç
başlamanın olası zararlı etkileri
neler olabilir?***



Tamamlayıcı besinlere geç başlamanın olası etkileri

Yetersiz enerji alımı sonucu büyüme yavaşlar, Malnutrisyon ve demir eksikliği anemisi gelişebilir. Oral motor fonksiyonlarda gecikme sonucu taneli besinleri yemeye alışamaz, bu da ileri yaşlarda besin reddi ile sonuçlanabilir

Eski yıllarda balık, deniz ürünleri, yumurta ve fındık ciddi alerjen kabul edilip geç başlanması önerilmekte iken, son yayınlarda bu besinlere **erken dönemde anne sütü ile beraber başlanmasının** atopi-alerji riskini artırmadığı

Bu nedenle, alerjen besinlerin altıncı ayda anne sütü ile birlikte verilmesi önerilmektedir



Tamamlayıcı Besinlerde Olması Gereken Özellikler



•Tamamlayıcı besinler bebek altı aylık olduktan sonra anne sütüne ek olarak gereksinim duyduğu tüm besin öğelerini karşılamalıdır

Enerji ve besin öğelerinden zengin, kıvamı uygun, mikroorganizma, zararlı kimyasallar ve toksin açısından temiz ve güvenli

•Yerel olarak bulunan, satın alınması ve hazırlanması kolay, mevsimine uygun

•Evde bulunabilen, bebek tarafından sevilebilecek ve kolay yenebilen, fazla sıcak/soğuk/baharatlı olmayan besinler olmalıdır.

Bebeğe verilecek ilk besinlerin doğal, taze ve tuz ya da şeker eklenmemiş halde olması çok önemlidir.



Soru: 1 yaşımdan önce verilmesi uygun olmayan besinler nelerdir?



Tamamlayıcı Besinler Neler Olmamalıdır?

- Sert, yuvarlak, zarla çevrili besinler (fındık, üzüm, yuvarlak şeker, çiğ havuç) boğulmalara neden olabileceğinden bir yaşından önce verilmez
- Bal Clostridium botulinum sporları içerdiği için infantil botulism riski taşır, 1 yaşa kadar verilmemeli
- Bebek ve küçük çocuklara vejeteryan diyet verilmemeli
- Bebeğin besin gereksinimlerini karşılamadığı için bitkisel bazlı sütlerden kaçınmak gerekir (pirinç, badem, hindistan cevizi sütü gibi)



- 12 aydan önce işlenmemiş inek sütü de zorunlu kalmadıkça başlanmaz
- Gaz giderici olarak rezene çayı ve diğer bitki çayları verilmemelidir. Rezene çayı karsinogen olduğu için hem anne hem de bebek için zararlıdır



- Tamamlayıcı besinler şeker ve tuz eklenmeden teklif edilmelidir.
- Şeker ya da tuz eklenmesi bebekler tarafından besinlerin kabulünü artırmaz.
- Bebeklik dönemi süresince tuz ve şekerden kaçınmak daha sonraki yıllarda bu tatların eşiğinin daha düşük olmasında etkilidir



- Şekerli içeceklerden (soda, çay, kahve, meyve aromalı içecekler) bebeklik dönemi boyunca uzak durulmalıdır. Bebeklik döneminde tüketilen şekerli içecekler daha sonraki yıllarda da obezite riskini artırmaktadır. Ayrıca bu içecekler diş çürüğü riskini de artırır
- Daha önceden tuz ve baharat konulmuş yiyecekler veya konserve sebzeler (Na içeriği yüksek)
- Sindirilmesi zor gıdalar (salam, sosis, yağlı, kızarmış ve baharatlı gıdalar) verilmez

UNICEF Infant and Young Child Feeding (IYCF) önerilerine göre; 6-23 ay arası her çocuk 8 temel besin grubunun en az 5 tanesinden her gün tüketmelidir

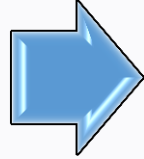
Bu besin grupları aşağıdaki gibidir

1. Anne sütü
2. Hububat, yumru kök (soğan gibi), kök ürünler
3. Baklagiller
4. Süt ürünleri (süt, yoğurt, peynir)
5. Etler (kırmızı et, balık, kümes hayvanları ve karaciğer/organ etleri)
6. Yumurta
7. A vitamininden zengin meyve ve sebzeler
8. Diğer meyve ve sebzeler

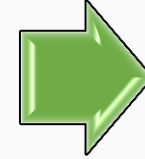
- Geleneksel olarak ülkemizde önerilen başlangıç sebze püresi her mevsim bulunan patates ve havuçtan yapılır yazın ise yeşil kabak, kış ise balkabağı ilave edilir, pirinç ya da irmik ile zenginleştirilir
- Ülkemizde pirinç kadar yaygın tüketilen bulgur da besin değerini artıran bir tahıldır, sebze pürelerine eklenebilir



Beyin gelişiminin en hızlı olduğu yaşamın ilk yıllarında et zengin demir ve çinko içeriği ile tamamlayıcı beslenmeye 6. Aydan itibaren dahil edilmelidir



DSÖ etin bebek beslenmesinde yerini vurgulayıp bu dönemde günlük bir yumurta ve 15-75 gr et, tavuk ya da karaciğer tüketilmesini önermektedir



Bebeklik dönemi boyunca yağ ve kolesterol alımı kısıtlanmaz. Bebeklerin günlük enerjilerinin en az %25'ini yağlardan almaları önerilir



TAMAMLAYICI BESLENME DÖNEMLERİNE GÖRE VERİLEBİLECEK BESİNLERİN İÇERİĞİ, SIKLIĞI VE MİKTARI

6-8 aylık tamamlayıcı beslenme dönemi

9-11 aylık tamamlayıcı beslenme dönemi

12-24 aylık tamamlayıcı beslenme dönemi



Besinlerin Kıvamı

6.ay	7-8. ay	9-12. ay
Yumuşak, yoğun kıvamlı püre haline getirilmiş besinler	Ezilmiş, kıyılmış, rendelenmiş pürtlü besinler	Doğranmış, küp halinde, parmak besinler
		



Verilecek Besin Kaliteli Olmalı

- Bebeğin mide kapasitesi;
- Doğumda yaklaşık 5 ml
- 6. ayda 125 ml
- 1 yaşta 200 ml



Kapasite küçük olduğu için besin seçimi çok önemli-yeterli ve dengeli beslenme



6-8 aylık tamamlayıcı beslenme dönemi

Temel besin anne sütü

- Katı besine geçiş tek çeşit gıda ile başlamalı ve yeni bir besine geçiş en az **3 gün** arayla olmalıdır
- Bu dönemde bebeğin midesi onun yumruğu kadardır
- Bir öğünde verilecek miktar buna göre ayarlanmalıdır
- 1 yaşına kadar bal, çay ve hazır gıdalar verilmemelidir.
- Gıdalara şeker ve tuz eklenmemelidir



Ek Besine Ne ile Başlayalım?

- Bebeğe ilk olarak verilecek besin evde günlük mayalanmış yoğurt olabilir. Daha sonra sebze püresi başlanır. Ardından meyve püresine geçilir. Sindirimi kolay, mevsimine uygun meyve (elma, şeftali, muz, armut gibi) cam rende kullanılarak suyu ve ardından püresi şeklinde verilebilir.
- Mevsimine uygun sebze püreleri (suyu değil!). Sebze püreleri pirinç, irmik ya da bulgur ile zenginleştirilir, nohut ve mercimek gibi baklagiller de eklenebilir.
- Yumurta sarısı 1/8 oranında başlanarak alerji durumuna bakılarak arttırılarak verilir. **Yedinci aydan itibaren yumurtayı beyazı ile birlikte yiyebilir.**

- Muhallebi hazırlarken şeker yerine pekmez veya küçük meyve parçaları kullanılabilir
- Pastörize, tuzu alınmış peynir ve kefir kontaminasyon riski az, probiyotik içeren, kaşıkla yenilebilen inek sütüne göre allerji etkisi daha düşük olan fermente süt ürünleridir. Süt ürünlerinin fermantasyonu mineral emilimini artırırken besinin laktoz içeriğini azaltır
- Hazırlanan besinlere et eklemek önemlidir (yağsız kıyma ya da et püresi). Et suyu ve kemik suyu tuz içeriğinin fazla olması nedeni ile önerilmez. Tavuk, hindi ve balık eti de diğer et alternatifleridir

6-8 Aylarda Besinlerin Verilme Sıklığı ve Miktarı

Bebek her istediğinde emzirilmeli

Günde 2-3 kez tamamlayıcı beslenme, Çocuğun isteğine göre 1-2 kez ara öğün

Tamamlayıcı besinlere geçiş tek çeşit besin ile başlamalı ve yeni bir besine geçiş en az 3 gün arayla olmalıdır

Her başlanan besin ilk gün bir çay kaşığı, ikinci gün tatlı kaşığı, üçüncü gün yemek kaşığı miktarında önerilmelidir. Dördüncü gün yeni besin eski başlananın yanında verilebilir. Bebeğin mide kapasitesi 6. Ayda bir çay bardağıdır (100-125 ml). Bir seferde verilecek miktar hazırlanırken mide kapasitesi dikkate alınmalıdır



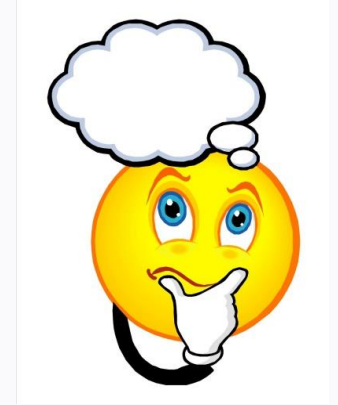
6-8 Aylarda Emzirilmeyen Bebek

Bebek anne sütü almıyorsa 6 kez tamamlayıcı besin, çocuğun isteğine göre 1-2 kez de ara öğün önerilir

Olgu Çalışması

Zeynep 11 aylık, annesi 6.ayda tamamlayıcı beslenmeye başlamış
Halen anne sütü alıyor

- Hangi besinleri önermeliyiz?
- İnek sütü verecek miyiz?
- Anne sütü devam ettirecek miyiz?
- Hangi sıklıkta ve miktarda verelim?



9-11 Aylık Bebek Beslenmesi

Bebek her istediğinde emzirilmeli

Günde 3 ana öğün (ailenin yediğı yemeklerden baharatsız ve normal yağlı-genellikle zeytinyağı

**Bir seferde yeterli miktarda olmak üzere 125 ml
(1/2 su bardağı) kadar**

Çocuğa bağı 1-2 kez ara öğün



Verilebilecek Besinler

- Aile besinleri
- Doğranmış ya da ezilmiş besinler
- Bebeğin eliyle kavrayabileceđi büyüklükteki besinler (parmak besinleri; köfte, tavuk, balık eti, peynir, makarna vs.)
- Baklagiller prelere eklenmek yerine ayrı bir öğün olarak verilir

Ek bilgi

Baklagiller proteinden zengin, kompleks karbonhidrat ve lif içeren değerli besinlerdir ancak içerdikleri fitat nedeniyle vitamin ve minerallerin emilimi az olabilir, suda bekletildikten sonra pişirilmelidir



Balık önerisi az yağlı, genç ve yüzey balığı olmalıdır; hamsi, istavrit, kefal, lüfer. Yağlı, derin su balıkları ve kültür balıkları kimyasal kirleticiler açısından risk taşır.

Ek bilgi



Balıklar omega- 3 yağ asitlerinden zengin, vitamin D kaynağı olmaları yanı sıra selenyum, demir, magnezyum, iyot ve bakır gibi eser elementlerin de kaynağıdır.



Bu dönemde; ek besin çeşitleri değiştirilerek verilmeli, örneğin bir gün tarhana çorbası verildiyse diğer gün sebze çorbası verilmelidir.

Evde pişen zeytinyağlı/ kıymalı sebze yemekleri uygundur. Zeytinyağı kullanılması tercih edilir.

Ek bilgi

İki yaşından önce yağ kısıtlanmaz çünkü yağ asitleri nöronların miyelinizasyonu, beyin gelişimi ve büyüme için gereklidir. Hayvansal besinleri her gün düzenli tüketmeyen bebeklere günde 5 gram yağ takviyesi gereklidir.

15 aylık Deniz 6 aylık iken tamamlayıcı beslenmeye başlamış, halen anne sütü alıyor ve 1 yaşından sonra kilo alımı yetersiz Tamamlayıcı besin olarak sadece yoğurt ve muhallebi veriliyor

- Bu çocuğun beslenmesi nasıl düzenlenebilir?
- Bu yaşta neler verilmiş olmalıydı?
- Bu ayda verilmemesi gereken besinler nelerdir?
- Ne kadar sıklıkta ve miktarda verilmeliydi?

12-24 Aylık Bebek Beslenmesi

12-24 Aylık Bebek Beslenmesi

Bu dönemde aile sofrası temel beslenmeyi oluştururken, emzirmeye devam edilmesi önerilir. Günde 3 ana öğün, çocuğa bağlı olarak 1-2 ara öğün ailenin yediğı yemeklerden yiyebilir

Eliyle ve kaşıkla kendisini besleyebilir

Bir öğünde tüketebileceğı miktar bebeğı göre değışmekle birlikte genellikle bir kâsenin $\frac{3}{4}$ 'ü kadardır





Önerilen besinler, her besin grubundan dengeli olarak içeren, sağlıklı aile yemekleridir

İçecek olarak çocuğa kaynatılmış su, ayran, taze sıkılmış meyve suyu, inek sütü verilebilir. İnek sütü günlük 750 ml'den fazla verilmemelidir

Beslenme zamanı aynı zamanda sevgi ve öğrenme zamanıdır. Bebek kendi kendini beslerken ona destek olup teşvik etmek öğünün keyifli geçmesini de sağlar

UYGUN BESLEME ORTAMI VE BESLEME TARZINI TARTIŞABİLMEK

SORU: *Bebek için uygun beslenme ortamı nasıl olmalıdır?*



Uygun beslenme ortamı ve besleme tarzı

- Sağlıklı yeme davranışının gelişimi sağlıklı beslenme ortamı ve sağlıklı beslenme ilişkisini gerektirir. İdeal bir bebek beslenmesinde sadece neyle beslendiği değil, nasıl beslendiği, ne zaman beslendiği, nerede ve kim tarafından beslendiği de çok önemlidir
- Aileler üç değişik yoldan birisi ile çocuklarını beslemeye yönelirler

1. Yüksek Kontrollü Yemek Yedirme

- Genelde çocuğun ne yiyeceğine ne miktarda ne zaman yiyeceğine bakan kişi (genelde bu annedir) karar verir
- Genellikle bebekten gelen açlık sinyallerini göz ardı eder, güç kullanarak, ceza ya da uygunsuz ödüller ile yemeğe zorlar
- Başlangıçta etkili gibidir, sonrasında enerji alımı bozulur, daha az meyve-sebze tüketmeye başlarlar ve sonuçta düşük ya da fazla kilo riski artar

Yemek Yemenin Tamamen Çocuğa Bırakıldığı Aşırı Hoşgörülü Besleme

- Çocuk ne zaman, ne sıklıkta ve her ne isterse (özel ve çok sayıda besin) sunulur
- Bu tip ebeveynler çocuğun her gereksinimini karşılamak zorunda hisseder ama bunu yaparken çocuktan gelen açlık sinyallerini göz ardı eder ve sınır koymazlar
- Bunun sonucunda besin değeri yüksek uygun besinler daha az tüketilirken yüksek yağ içeren uygunsuz besinlerin tüketimi artar

Çocuğun İsteği ve Eğilimlerine Bakarak Beslenmesi (Duyarlı besleme)

- Burada çocuğa bakan kişi genelde çocuğu destekler, över, güzel sözler söyler.
- Sağlıklı beslenme ilişkisinde bebek ya da çocuk yemeyi kendisi başlatır (aktif beslenme), beslenme etkileşiminde yönlendiricidir

Bakım veren kişi

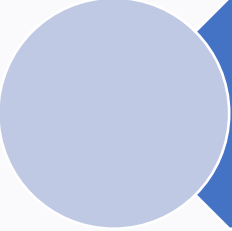
- Nerede ne zaman ne yiyeceğine ebeveyn ne kadar yiyeceğine çocuk karar verir
- Çocuktan gelen açlık ve tokluk ipuçlarını erken ve uygun şekilde cevaplar
- Çocuğun gelişimsel ve beslenme becerilerinin farkındadır
- Çocuğun kendi başına beslenmesi ile yardım arasındaki dengeyi iyi kurar
- Çocuğun iştahını artırıcı ya da hedefi başardığında ödüllendirici ortam yaratır, zorlayıcı tekniklere başvurmaz

- Parmak besinlerini ve kendi kendini beslemesini destekler
- Etrafı ya da kendi üstünü batıracağı endişesi ile çocuğun kendi başına yeme isteğini baskılamaz
- Hayat boyu sürecek sağlıklı beslenme davranışı için kendilerinin de iyi bir rol model olmaları gerektiğini bilir
- Yavaş ve sabırlı bir şekilde besler
- Çocuk bazı besinleri reddediyorsa farklı tat, doku ve içerikte alternatifler sunar

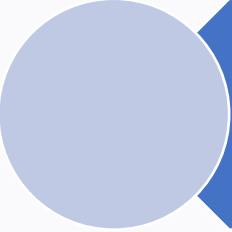
Tamamlayıcı beslenme
dönemi çocuğun **hem**
beslenmesinin sağlandığı
hem de beslenme
alışkanlıklarını kazanacağı
bir süredir

Bu iki durumun birlikte
kazandırılmaması ileride çocukta
yeme sorunlarına yol açar

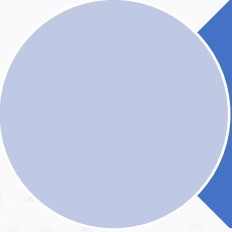




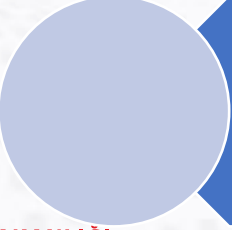
- Öğün zamanı çocuğun aç olduğu ve uykulu olmadığı, annenin işinin en az olduğu saate göre düzenlenmeli



Çocuğun mide kapasitesi düşünülerek porsiyonlar hazırlanmalı



- Çocuk dik durumda oturtulmalı, yediren kişi çocuğun göz hizasında, tam karşısına oturmalı ve sakin ve cesaretlendirici şekilde konuşmalı



- Çocuğun eliyle kendini beslemesine izin verilmeli, hazır olduğunda eline de bir kaşık verilmeli



- Çocuğun görebileceği şekilde kaşık tutulmalı (kaşık gizli, arkadan gelmemeli),
- Beslenme ortamında bebeğin dikkatini çekecek televizyon, tablet gibi uyaranlar olmamalı,
- Bebğin karar vermesine izin verilmeli
- ne kadar ve ne hızla yiyeceğine
- beslenmeyi ne zaman sonlandıracağına
- Yemeğini yemesi için desteklemeli ama zorlamamalı
- Yemek tercihine ve yeni yemeklere karşı tepkisine saygı gösterilmelidir.



- Ayrıca Bebeđi beslemede kullanılan tüm malzemelerin temiz olmasına dikkat edilmelidir
- Besinler hazırlanmadan ve yedirilmeden önce eller mutlaka yıkanmalıdır
- Blender vb araçlar kullanılmamalı, besinler çatalla ezilerek ya da cam rende ile hazırlanmalıdır
- Tamamlayıcı besinleri bebeğe verirken kaşıık ya da bardakla besleme yöntemi kullanılmalı, asla biberon kullanılmamalıdır

- Bebeđi yavaş ve sabırla beslemek, yemeği yemesi için desteklemek ama asla zorlamamak tamamlayıcı beslenmede temel ilke olmalıdır

Anne Sütü ile Beslenen ve Tamamlayıcı Besin Alan Bebeklerde

- Annenin süt miktarını ölçmeye gerek yoktur. Bunu destekleyen hiçbir bilimsel çalışma sonucu yoktur. Bu dönemde esas olan bebeklerin büyüme-gelişmelerinin izlenmesi ve anne sütü ile beslenmenin devamıdır

TAMAMLAYICI BESLENME SIRASINDA EMZİRMENİN DEVAM ETTİRİLMESİ

***Soru:** İki yaş ve ötesinde emzirmenin sürdürülmesi neden önemlidir?*



İkinci yaşta emzirmenin sürdürülmesi

- Anne sütü 12-24 aylar arasında enerji gereksiniminin %35-40'ını sağlar
- Yağ içeriği yüksektir, enerji ve esansiyel yağ asidi kaynağıdır
- Enfeksiyonlardan korucu biyoaktif maddeler içerir
- Hastalık sırasında bebeğin iştahı azalır. Hastalık döneminde bebekler diğer besinleri reddederken, emmeye devam ederler. Hastalık süresince daha uzun süre ve daha sık emzirme önerilir. İshal, ateş gibi çocuklarda sık görülen hastalıklarda sıvı kaybı artmıştır, anne sütü bebeğin hidrate olmasını da sağlar
- Uzun süreli emzirme nihai boyu arttırır



El temizliđi

- Yemek hazırlanmadan ve yemekten önce mutlaka eller yıkanmalıdır



Çiğ ve pişmiş olanın ayrılması

- Kullanılan mutfak malzemeleri, tabak ve bardaklar temiz olmalı, çiğ ve pişmiş besinler hazırlanırken farklı kap ve araçlar kullanılmalıdır (çapraz kontaminasyon riski).
- Meyve ve sebzelerin çiğ yenecekse bol suyla yıkanması mümkünse soyularak tüketilmesi önerilir.



İyi pişirme

- Yiyeceklerin güvenli tüketilmesi için pişirme sıcaklığının 70°C'ye ulaşması gerekir. Özellikle et, tavuk, balık, yumurta gibi yiyecekler iyi pişirilmelidir



Gıdaların uygun sıcaklıklarda saklanması

- Besinler az miktarlarda hazırlanmalı, taze tüketilmelidir, mümkün değilse bir sonraki öğüne kadar 10°C'nin altında saklanmalıdır
- Buzdolabında ise 3 günden fazla bekletilmemelidir



Güvenli su ve işlenmemiş gıdaların kullanılması

- Temiz su için suların kaynatılması önerilir

ANNELERE YÖNELİK PRATİK BESLENME ÖNERİLERİ

Soru: Annelere verilebilecek pratik beslenme önerileri nelerdir?



6-8 ay arası dönem

- Evde günlük olarak mayalanmış yoğurt

- Taze mevsim meyvelerinin püreleri ya da suları

- Muhallebi ya da sütlaç (Muhallebi hazırlarken şeker yerine pekmez veya küçük meyve parçaları kullanılmalıdır)

- Sebze çorbaları: patates, pirinç, havuç, yazın yeşil kabak, kışın balkabağı az pişirilip çatal ile ezildikten ve pürüklü püre haline getirildikten sonra içine eklenen zeytinyağı ya da bir sıvı yağ ile tuzsuz olarak verilebilir. İçine kıyma ya da et püresi eklenir. Çorbalar püre kıvamında hazırlanmalıdır

- Kıyma, pirinç, bulgur, patates, havuç ile sulu köfte yapıp köfteler suyu ile karıştırılıp ezilip püre halinde verilebilir

- Sebze köftesi (kabak, havuç, patates, soğan, kıyma ya da tavuk ciğeri sıvı yağda pişer, içine bulgur ve nohut, yumurta ve un eklenip köfte haline getirilip teflon tavada pişirilir)



6-8 ay arası dönem

- Yayla çorbası (yumurta, yoğurt ve pirinç ile yapılıp püre kıvamında verilir).
- Tarhana çorbası kıyma ile birlikte ve koyu kıvamda hazırlanabilir
- Kabak dolması, etli sebze püreleri
- Mercimek pirinç, bulgur, havuç, patates, domates, kuru soğan, sıvı yağ ile hazırlanan çorbalar ve ekmek verilebilir
- ekmek ile verilebilir.
- Susadı ise öğün öncesi ya da öğün sırasında ayran, su, taze meyve suyu verilebilir. Su 6. Aydan itibaren günde 250 ml ile başlanır, bir yaşa kadar kademeli olarak artırılarak 750ml'e ulaşılır
- Yemekler su ile yedirilmez, boş yere midesini su doldurup yeterli enerji alamaz



9-12 ay arası dönem

- Emzirmeye devam ederken aile sofrasına oturabilir
Tam yumurta, kırmızı et, tavuk, balık, makarna, pilav, baklagilleri tüketiyor olması beklenir.
- Parmak besinleri dediğimiz, haşlanmış sebze ve et parçaları, köfte, peynir, ekmek gibi besinler verilir.
- Kabak, peynir, havuç rendesi içine yumurta eklenip mücver yapılabilir.



12 ay-2 yaş arası dönem

- Peynir, ekmek ve taze sebze (domates, biber gibi)
- Sıvı yağ ile hazırlanmış kıymalı (ya da tavuklu) sebze yemeği (patates, kabak, ıspanak gibi) ve yoğurt, ekmek
- Sıvı yağ ile hazırlanan kurubaklagil yemeği (kuru fasulye, nohut gibi) ve ekmek (pirinç pilavı, bulgur pilavı)
- Kıyma ya da yumurta sarısı, sebze eklenmiş, pirinç ya da bulgur ile hazırlanmış yemekler (kabak dolma, biber dolma, sulu köfte vb.)
- Yoğurtlu çorbalar (tarhana, yayla) ve ekmek



12 ay-2 yaş arası dönem

- Izgara köfte, pilav (makarna, patates vb.)
- Yumurta, domates, biber, peynir, sıvı yağ ile hazırlanan menemen
- Yumurta, peynir (ya da domates, biber, patates, havuç gibi) ile hazırlanan omlet ve ekmek
- Mevsimine göre taze sebze, meyve
- İçecek olarak çocuğa kaynatılmış su, ayran, taze sıkılmış meyve suyu, inek sütü verilir



2 yaş sonrası dönem

- Günde üç kez ailenin yediği besinlerden yer.

- Her verilen yemeğe kırmızı et, tavuk, balık, yumurta, peynir gibi besinlerden birisinin sıvı yağ ile birlikte katılması besinleri zenginleştirir.

- Günde iki kez ara öğün verilir.

- Ara öğün olarak taze sebze ve meyve (havuç, domates, yeşil biber, salatalık, elma, şeftali) ya da peynir, ekmek ve ayran, kaynatılmış su, taze sıkılmış meyve suyu, inek sütü gibi içecekler

- Çocuğa verilen tatlı besinler (şeker, bisküvi, çikolata gibi) kısıtlanır, ?? kola ve benzeri asitli içecekler ve rezene çayı verilmez.



Örnek Tarifler:

Ev yoğurdu: Kaynatılmış süt (el dayanır dayanmaz sıcaklık)+yoğurt (100 ml süte yaklaşık 1 çay kaşığı yoğurt) kalın bir örtü ile sarılır ve 3-4 saat ılık bir yerde mayalandırılır. Yeniden mayalamak için maya ayırmayı unutmayın.

Meyve püresi: Meyve yıkanıp kabukları soyulur. Rendelenir.
Cam rende kullanılmalıdır.

Sebze çorbası:1 küçük boy patates, 1/ 2 havuç, 1 küçük kabak, 2-3 yaprak ıspanak. Pişirilen sebzeler çatalla ezilir ve en son 1 yemek kaşığı zeytinyağı eklenir. İçine çocuğun yaşına göre kıyma/tavuk/ bulgur/pirinç/nohut konabilir.

Özet



Anne sütüyle beslenen 6-23 ay çocuklar için tamamlayıcı beslenme önerileri



Yaş	AS + günlük gereken kalori	Besin özellikleri	Sıklık	Bir öğünde tüketmesi önerilen miktar
6-8 ay	200 kcal/gün	Yoğun püre halinde ya da iyice ezilmiş	2-3 öğün 1-2 defa atıştırmalık	2-3 tatlı kaşığı - 250 ml kaseinin yarısı
9-11 ay	300 kcal/gün	İnce kesilmiş ya da ezilmiş, bebeğin eliyle alabileceği şekilde	3-4 öğün 1-2 defa atıştırmalık	250 ml kaseinin yarısı
12-23 ay	550 kcal/gün	Aile sofrası, gerekirse parçalanmış ya da ezilmiş olarak	3-4 öğün 1-2 defa atıştırmalık	250 ml kaseinin $\frac{3}{4}$ 'ü

Grup alışması (3-4 grup)

- Değişik yaşı grubunda 3-4 olgu, her bir olgu anne sütü alan ve almayan olarak düzenlenecek
- Bu olguların gıdalar, miktar, sıklık olarak önerileri sunulacak
- 10 dakikada hazırlanıp, 5 dakika grup sözcüsü sunacak

BEBEĞİN BESLENMESİNİ ÖZEL ZAMAN OLARAK ALGILAYIN VE BEBEĞİNİZİ MUTLU EDİN



TEŞEKKÜRLER



<https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/cocukergen-anasayfa>



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
HALK SAĞLIĞI
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ