

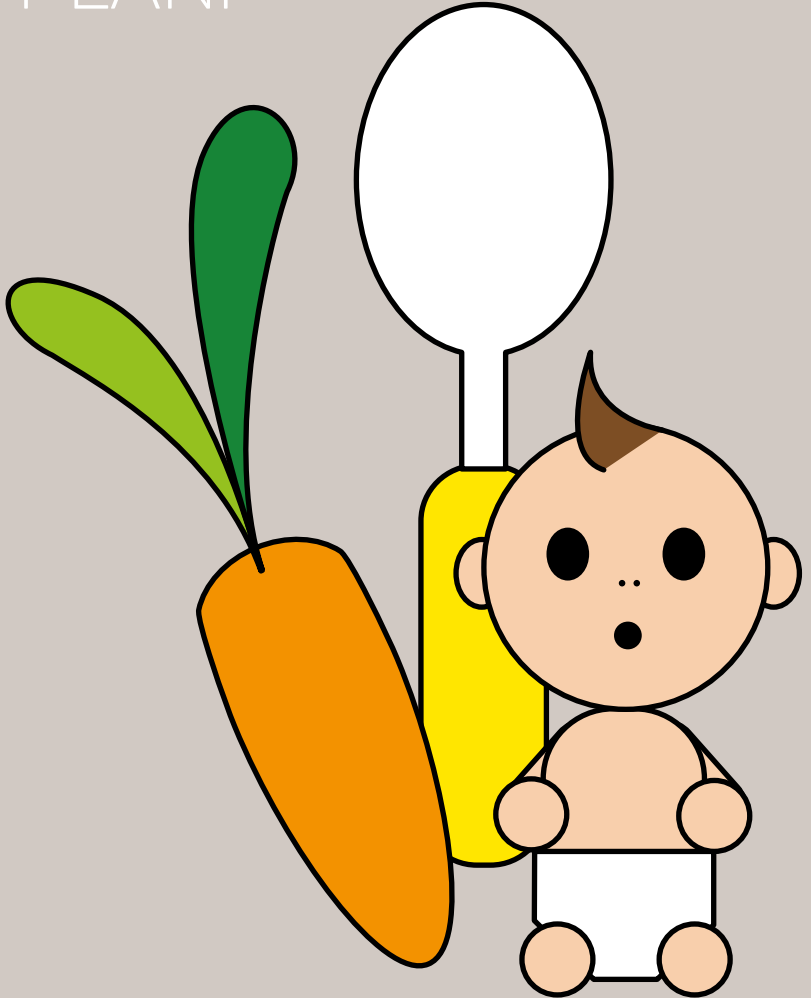


Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Medizinische Dienste

► Prävention

BİRİNCİ YIL İÇİN 3 BESLENME PLANI



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

nesneleri kavrayıp ağızına götürebilir

EK GIDAYA BAŞLAMAYA İLİŞKİN FAYDALI BİLGİLER

- Çocuğu **dik pozisyonda** besleyiniz, ör. ana kucağında, bebek oto koltuğunda, daha sonraları 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 çay verin.
- Yeni gıdaları 3 ila 4 günlük aralıklarla**, tercihen gün içinde verin.
- Sabır:** Kaşıkla yemek, alışmayı ve alıştırmayı gerektirir.
- İştah** çocuktan çocuğa ve öğünden öğüne farklılık gösterebilir.
- Çocuğunuzun **doyduğuna dair işaretlere** dikkat ediniz ve **çocuğu yemeye zorlamayınız**.
- Çocuğun** yeni yemekleri tanınması için **zamana ihtiyacı vardır**.
- Çocuğun **kaşığını** ağızına **siz** götürmeyin.

1. YIL İÇİNDE KAÇINILMASI GEREKENLER



Şeker, Tuz, Bal ve Bütün Fındık

1.
AY

2.
AY

3.
AY

4.
AY

5.
AY

6.
AY

7.
AY

8.
AY

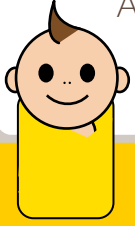
9.
AY

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



geçiş
YETİŞKİN YEMEKLERİNE

BEBEK SÜTÜ



TAM YAĞLI SÜT



Seyreltilmiş: $\frac{2}{3}$ tam yağlı süt
+ $\frac{1}{3}$ su + ek tahıl

Seyreltil-
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



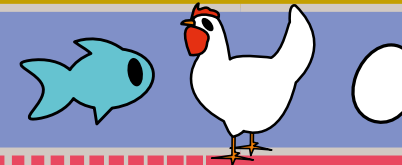
Elma, Armut, Muz (olmuş), Çilek, Erik, Kiraz, Kavun, Dutsu meyveler, Kivi, Şeftali, Üzüm (Mevsim menüsü)

**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

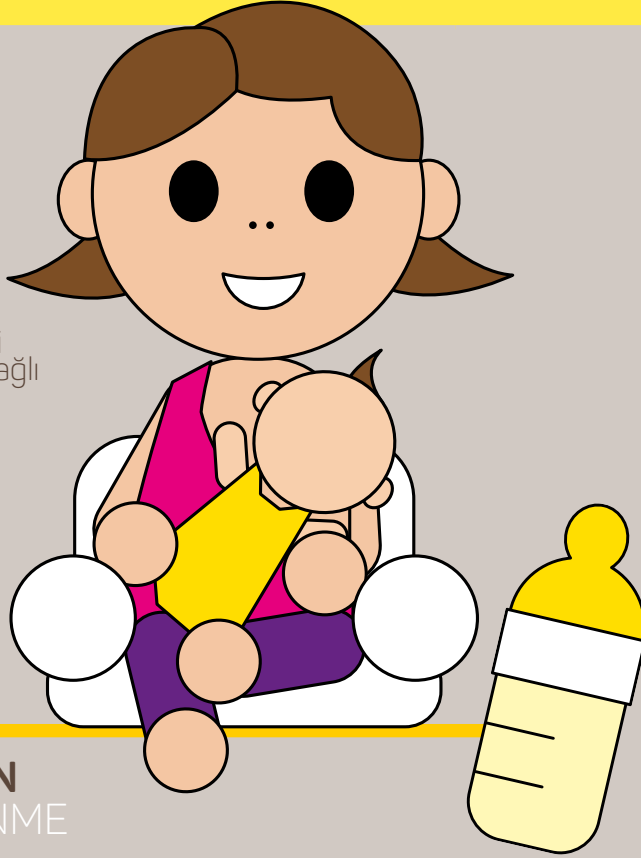
SÜT ÜRÜNLERİ



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

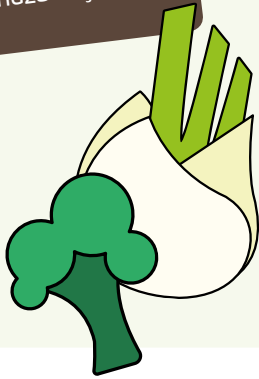
12. AY

13. AY

ÇOCUĞUNUZUN YEMEK ZEVKİNİ NASIL DESTEKLEERSİNİZ?

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

Bunlar genel tavsiyelerdir.
Kişisel danışma için
lütfen Elternberatung
Basel-Stadt veya çocuk
doktorunuza başvurun.



EK GIDA, ÖRNEĞİN SEBZE TAHİL PÜRESİ HAZIRLAMAYA YÖNELİK FAYDALI BİLGİLER

- 🍴 Yerel sebzelerden 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.

Kişisel danışma için:



Freie Strasse 35 | 4001 Basel
Tel. 061 690 26 90
www.elternberatungbasel.ch
www.baslerfamilien.info

Gesundheitsdepartement Basel-Stadt

Medizinische Dienste | Abteilung Prävention
St. Alban-Vorstadt 19 | 4052 Basel
Tel. 061 267 45 20
www.gesundheit.bs.ch



Gesundheitsförderung
Schweiz

