

Katı yiyeceklere nasıl geçilmelidir

Katılara başlandığı sırada sütünle beslemeye de devam edilmelidir. Anne sütü, bebekler için 12 aylık olana kadar esas içecek olarak kalmaya devam etmelidir (arzu edilirse daha uzun sürebilir). Gerek emzirme ile olsun gerekse biberonla olsun, anne sütü 12 aylığa kadarki (veya isterseniz daha uzun bir süre) bebekler için esas süt içeceği olmayı sürdürmelidir. Artık anne sütü verilmiyorsa, 12 aylığa kadarki bebekler için bebek maması esas süt içeceği olmalıdır.

Demir açısından zengin gıdalar ilk yemeklerde kullanıldığı sürece, besinlere, bebeğe uyan herhangi bir sırada ve oranda başlanabilir. Sırası ve yemeklerin sayısı önemli değildir. Katı gıdalara yavaş bir başlangıç yapmaya gerek yoktur.

Erken çocukluk ortamına yiyecek getirmek

- Böyle bir ortamda yemesi için çocuğunuza küçük miktarlarda bir veya iki farklı yiyecek hazırlayın.
- Çocuğunuzun kendi kendisini beslemeye alışabilmesi için çerezler hazırlayın.
- Küçük miktarda yiyeceklerin yanına sağılmış anne sütü ya da mama koyun. Bebeğinizin hâlâ sütünle beslenmeye gereksinimi vardır.
- Bebeğinizin yiyeceğini götürürken, içinde buz kabı ya da dondurulmuş su şişesi bulunan yalıtlanmış bir kap ya da yemek kutusu kullanarak onu serin tutun.

Kimi zaman ticari bebek yiyecekleri de verilebilir – ancak bebeğinize çeşitli tad ve kıvamlar sunduğunuzdan emin olun. Bebeklerin yeme becerileri çabuk gelişir ve yakında pütürlü, ezilmiş yiyecekleri ve çerezleri yiyebileceklerdir.



GET UP & GROW

HEALTHY EATING AND PHYSICAL ACTIVITY FOR EARLY CHILDHOOD

Türkçe (Turkish)



İlk yiyecekler: Ev yiyecekleri

First foods: Food from home

Daha fazla bilgi için

Raising Children Network

www.raisingchildren.net.au

www.health.gov.au

Bu yayındaki tüm bilgiler Haziran 2013
tarihi itibarıyla doğrudur.

10149 June 2013



Australian Government

Department of Health and Ageing



Katı yiyeceklere geçiř

Bebek yaklaşık altı aylıkken, sadece anne sütü veya mama bebeklerin beslenme gereksinmelerini artık karşılamaz. Anne sütünü tamamlamak için başka yiyecekler de gereklidir ve bu yaşta bebekler, katı yiyecekleri yemek için gerekli becerileri öğrenmeye ve yeni tadlar ve kıvamları denemeye hazırdır. Bu beceriler gelecekteki yeme davranışları ve tercihleri için temel oluşturur.

Çocuğunuzun evde yediğı yiyeceklerin türleri hakkında erken çocukluk görevlileri ve bakıcılar ile konuşun. Görevliler ve bakıcılar ayrıca çocuğunuzun gün boyunca ne yediğini ve yeni yiyeceklerden zevk alıp almadığını da size söyleyebileceklerdir.



Hangi yiyecekler sunulmalıdır...

Yiyecekler, kıvamı bebeğın içinde bulunduğu gelişim aşamasına uygun olması koşuluyla bebeğre herhangi bir sırada ve oranda verilebilir.

Ařama	Tüketilebilecek yiyecekler örnekler
İlk yiyecekler (altı aylıktan sonra)	Takviyeli gevrekler dahil olmak üzere demir açısından zengin gıdalar (örneğin, pilav), sebzeler (örneğin, baklagiller, soya fasulyesi, mercimek), balık, karaciğer, et ve tavuk, pişmiş sade tofu.
12 aylıktan önce verilecek diğher besinli gıdalar	Piřmiř veya çiğ sebzeler (örneğin, havuç, patates, domates), meyve (örneğin, elma, muz, kavun), bütün yumurta, gevrekler (örneğin, buğday, yulaf), ekmek, makarna, peksimet, galeta, kuru yemiş ezmeleri, tam yağı peynir, muhallebi ve yoğurt gibi sütlü ürünler
12 ay ile 24 ay arasından itibaren	Aile yiyecekleri Tam yağı pastörize süt

Bebek yiyeceklerine tuz, şeker ya da diğher tad maddeleri katmak gerekmez. Püre ya da ezme yaparken sıvı kullanmak gerekirse önceden kaynatılıp soğutulmuş su veya inek sütü eklenebilir.

Bebekler için boğulma tehlikeleri

Diřleri ve çiğneme becerileri gelişmekte olan küçük çocuklar için kimi yiyecekler boğulma tehlikesi taşır.

Boğulma tehlikesini azaltmak için:

- Sadece çocuğunuzun hazır olduğı kıvamda yiyecekleri verin. İçinde katı parçalar olmayan yumuşak yiyeceklerle başlayın, kıyım haline getirilmiş yiyecekler ve daha sonra ailenin yediğı yiyecekler geçin.
- Elmaları, havuçları ve diğher sert meyve ve sebzeleri çocuğunuza vermeden önce rendelediğınızden, pişirdiğınızden veya ezdiğınızden emin olun.
- Tam kuruyemişler, patlamış mısıır ve diğher sert, küçük, yuvarlak ve/veya yapışkan katı yiyecekler küçük çocuklara kesinlikle verilmemelidir.

'Kimi yiyecekler küçük çocuklar için boğulma tehlikesi taşır...'

