



TAMAMLAYICI BESLENME REHBERİ

Dr. Serap Ceran Çağrıl
Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı

TAMAMLAYICI BESLENME REHBERİ

Dr. Serap Ceran Çağrı
Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı

0 352 513 30 00
38. Cadde AVM, Talas Bulv. Köşk Mah.
1631. Sok. No: 2C Melikgazi/KAYSERİ

*Her Çocuk
Özeldir*



Ne zaman ek gıdaya başlayalım?

Dr. Serap Ceran Çağrıl
Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı

Sadece anne sütü alan ve tartı alımı yeterli olan bebeklerde 6. ay bitiminde ek besinler verilmeye başlanır. Bebeklerin bağırsak, böbrek ve nörolojik gelişimleri 6. ay civarında ek gıda alımına hazır hale gelir, erken başlamak ileride alerjik bir bebek olmasına, Tip 1 diyabet, çölyak hastalığı gibi otoimmün hastalık riskinde artışa yol açar.

Sadece mama ya da karışık (mama + anne sütü) beslenen bebeklerde ek gıdaya 4. ayda başlanabilir. Bebeğin gelişimine göre karar vererek tamamlayıcı besinler 16. haftadan önce başlanmamalı, 26. haftadan sonraya bırakılmamalıdır.

Ek besinler verilirken dikkat edilmesi gerekenler;

★ Bebeklerin mide kapasitesi doğumda 30 cc (2 yemek kaşığı), 6. ayda 180 cc (1 çay bardağı), 1 yaşta 240 cc (1 su bardağı) kadardır. Ortalama mide kapasitesi 30 cc/kg kadardır. Erişkin insana kıyasla bu kapasiteyi verimli kullanmak için yüksek enerjili, kaliteli protein ve mikrobesein içerikli besinler verilmelidir. Kolay ulaşılır ve ucuz olması temel prensip olmalıdır.

★ Besinler kaşıkla ya da fincanla, başlangıçta az miktarlarda verilir. 6-8 ay arasında 2 öğün, 9-11 ay arasında 3 öğün, 12-24 ay arasında ek olarak 1-2 ara öğün eklenebilir. 1 yaş sonrasında mümkünse gece beslemesi yapılmaz. Reflüyü artırabilir, diş çürüğü riskini artırır.

★ Ek besinler verilirken önce püre kıvamında, daha sonra ezilmiş, ardından ufak parçalara bölünmüş biçimde verilerek bebeğin farklı yapıdaki besinleri alması sağlanmalıdır.

★ Yeni besinler bebek aç iken ve öğle öğününde denir.

★ Farklı besinler en az 3 gün aralarla denir, 7 günlük aralar tercih edilir.

★ İlk kez verilen yiyecekleri alerjik belirtilere neden olup olmadığı kontrol edilir.

1. Gün

Kiraz kadar
5-7 ml
1-1,5 tatlı kaşığı



3. Gün

Ceviz kadar
22-27 ml
1,5 çorba kaşığı



1. Hafta

Kayısı kadar
45-60 ml
3-4 çorba kaşığı



1. Ay

Yumurta kadar
80-150 ml
0,5-1 çay bardağı



Peki Alerjik Belirtiler Nelerdir?

- 1) Yüzünde, göz etrafında dudağında aniden oluşan şişlik, kızarıklık.
- 2) Yüzde şişlik olmadan hafif solukluk ya da kızarıklık.
- 3) Vücutta kızarıklık, döküntü.
- 4) Kakada kan ya da mukus.



Ek gıda verdikten sonra yukarıdakilerden biri veya daha fazlası olması durumunda mutlaka takip eden hekiminizle iletişime geçmelisiniz.

★ Besinler temiz ve taze pişmiş olmalıdır. İlk 24 saati geçen durumlarda ek gıdaların besleyiciliği azalır, o yüzden hep küçük porsiyonlarda hazırlanmalıdır.

★ Tuzlu, baharatlı, alerji yapma olasılığı yüksek olan besinler bebeklere verilmez. Bebeğin hoşlanmadığı yiyecekler 1-2 haftalık aralarla tekrar denir.

★ Aşırı lifli besinler, gıdalara tuz eklemek ve bal ilk 12 ay önerilmez.

★ Ek besinlere geçişte, özellikle katı besinlerin verilmeye başlandığı dönemde bebekler dilleri ile besinleri itebilir. Bebeklerin istem dışı yaptıkları bu hareket genellikle 7. aydan sonra görülmez.

★ Bu dönemde yemek ve içmek etrafı çok kirleten eylemlerdir. Birçok bebek yiyecekleri kendi elleri ile dokunmak ve ağızlarına sokup çıkarmak isterler. Çocuk gelişiminin normal etkinliği olan bu tür işlemlere izin verilmesi bebeklerin el ve ağız hareketlerinin olgunlaşmasına yardım eder.

★ Anne sütü 6-9 ay arasında bebeğin temel besin kaynağı olmaya devam etmeli, 9-10 aylık olduklarında kendi kendilerine beslenme özendirilmeli, kısa süre için de olsa diğer aile bireyleriyle sofraya oturtulmalı ve ev yapımı besinlere alıştırmalıdır.

★ Tahıllar tek başına vitamin yönünden yetersiz olduğu için tek başına değil mutlaka etle ya da baklagillerle birlikte verilmelidir.

★ Buğday, arpa ve çavdar gluten içerir. Buğday içeren besinlerin 4-7 ay arasında başlanması çölyak hastalığı açısından koruyucudur.



Hangi besinlerle başlamalıyız?

- Elma , armut, şeftali ve mevsim meyvelerinin püresi
- Yoğurt
- Sebze (mevsimine göre patates, havuç, kabak, tatlı patates, bal kabağı)
- Pirinç unuyla hazırlanmış muhallebi

Alerji yapma riski olan turuncgiller, yumurta, ekmek, balık ve et ilk verilecek besinler arasında yer almaz.



Sebze Püresi (115 Kcal)

- Yarım küçük patates (50 gr.)
- Yarım küçük havuç (25 gr.)
- 1 tatlı kaşığı pirinç (silme)
- 1 tatlı kaşığı yağ
- 2 su bardağı su

Hazırlanışı

Sebzeler ve pirinç iyice yıkanır, sebzelerin kabukları soyulur, küp küp doğranır. Tercihen çelik bir tencerede bütün malzemeler konularak, kapağı kapalı şekilde sebzeler yumuşayınca kadar pişirilir. Piştikten sonra çatalla ezilerek bebeğe yedirilir. En az 70 C° pişirilmeli, saklanmadan taze olarak verilmelidir. Eğer bu mümkün değilse sadece diğer öğüne kadar 10 C° altında saklanmalıdır. Besinlerin hazırlanmasından ve bebeğin beslenmesinden önce eller yıkanmalıdır.

9

Mama Muhallebisi (175 Kcal)

- 1 su bardağı su
- 3 tatlı kaşığı pirinç unu (silme)
- 6 ölçek mama (tercihen 2 numaralı mamalar)

Hazırlanışı

Pirinç unu suyun bir kısmıyla ezilir ve geriye kalan su bu karışıma eklenir; kısık ateşte boza kıvamına gelinceye kadar pişirilir. Ocaktan alındıktan sonra elin dayanabileceği ısıya kadar (40-50 C°) soğutulur, mama ilave edilerek karıştırılır.

İnek Sütü Muhallebisi (200 Kcal)

- 1 su bardağı süt
- 3 tatlı kaşığı pirinç unu (silme)
- 1 tatlı kaşığı pekmez

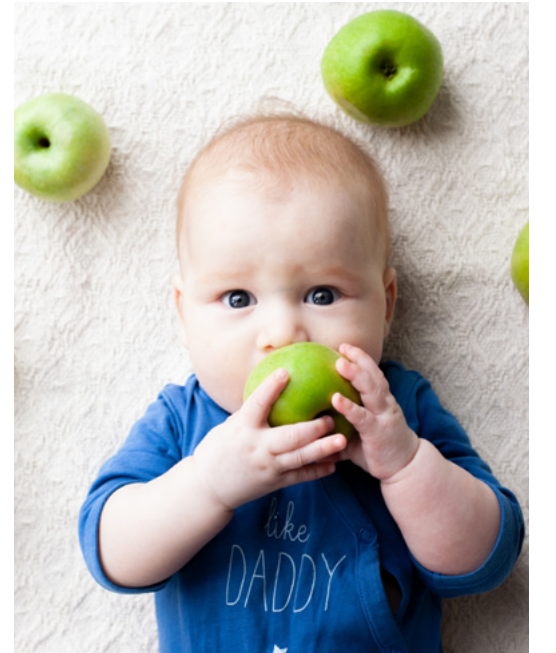
Hazırlanışı

Pirinç unu soğuk sütün bir kısmı ile iyice ezilir ve geriye kalan su bu karışıma eklenir. Kısık ateşte boza kıvamına gelinceye kadar pişirilir, indirmeye yakın pekmez eklenir.

- ★ 1-2 hafta sonra püreye mevsimlik sebzeler, bulgur, ırmık (1 çay kaşığı), mercimek, dana kıyma şeklinde et eklenir.
- ★ Sebze püresi günlük pişirilir, sebzelere ilave olarak pirinç ve yağ eklenerek hem kalorisini artırılır, hem de tat yönünden zenginleştirilir. Özellikle turuncu meyveler ve koyu renkli sebzeler A vitamini ve folik asit açısından zengindir. 6-24 ay arasında günlük A vitamini ihtiyacı 1,5 kaşık havuç veya yarım kase pişmiş yeşil sebze ile karşılanır.
- ★ Maydanoz, ıspanak, kereviz, karnabahar, brokoli, kabak gibi mevsim sebzeleri sırayla eklenebilir. Sebzeler B grubu vitaminler açısından da zengindir.
- ★ Pırasa ve taze fasulye gibi uzun lifli sebzeler püre şekline getirmek zor olduğu için erken dönemde kullanılmayabilir.
- ★ ıspanak gibi yeşil yapraklı sebzelerin nitrat içerikleri beklemekle artacağından pişirildikten hemen sonra yenilmelidir.
- ★ Patlıcan hiç vitamin ve mineral içermediği için, baklada nadir olmakla birlikte "Favizm" denen bir hastalığa sebep olabileceği için bebeklikte seçilecek uygun besinler değildir.
- ★ Bezelye ve kuru fasulye pişirme öncesi ıslatma yapılmalı ve lektin denilen anti-besinlerin uzaklaşmasını sağlar.



- ★ İlk on iki ayda bağırsak geçirgenliğinin fazla olması nedeni ile inek sütü alerjisi daha sık görülür. Bunun için ilk 1 yıl içinde tam inek sütü kullanmaktan kaçınılmalıdır. Sütün yoğurt ya da muhallebi olarak tüketilmesi daha az sorun oluşturmaktadır.
- ★ Gerek anne sütü gerekse başka besinlerle beslenen bebeklerde ek besinlere birer birer, birkaç gün aralarla başlanır. Örneğin ilk besin olarak elma püresi eklenir, birkaç gün sonra da muhallebi verilir, 1-2 hafta içinde de sebze püresine başlanır.



Çocuklara ara öğünde tercih edilebilen ek besinler;

- Muz ezmesi ve diğer meyve püreleri
- Yoğurt, muhallebi
- Ekmek, tereyağı, kayısı reçeli, fındık ezmesi
- Zenginleştirilmiş bisküvi
- Yağlı tohumlu çörek, kek
- Haşlanmış patates

Dikkat!

Hazır meyve suyu, şekerleme içeren besinler şeker yönünden zengin, fakat besin değeri düşük olduğu için ana öğünün bir parçası ya da ara öğünlerde tüketilmelidir. Meyve suyu başlangıçta kaşıkla sonra bardakla verilmelidir. Mutlaka taze hazırlanmalıdır. Kısa sürede lif içeriği nedeniyle meyvenin kendisine geçilmelidir.

Muzlu Muhallebi (6. Aydan İtibaren)

- 1 çay bardağı içme suyu
- 1 tatlı kaşığı yulaf unu
- 1 çay kaşığı zeytin yağı
- Anne sütü veya devam sütü
- ½ muz
- 1 çay kaşığı pekmez

Hazırlanışı

1 çay bardağı içme suyu ile 1 tatlı kaşığı yulaf ununu iyice çırparak pişirin ve ocaktan alın. Çabucak kıvam alan bu karışıma 1 çay kaşığı tereyağı veya zeytin yağı ile kıvamı seyreltene kadar anne sütü veya devam sütü ekleyin. Yarım muz püre haline getirerek karışım ile karıştırın. 1 çay kaşığı pekmez ekleyerek bebeğinize verebilirsiniz.

Tahilli Meyveli Yoğurt (6. Aydan İtibaren)

- 1 çay kaşığı yulaf unu
- 1 çay kaşığı zeytinyağı
- ½ bebek kavanozu kadar yoğurt
- 1 ince dilim şeftali ya da mevsimine göre elma veya armut

Hazırlanışı

½ çay bardağı içme suyu ile 1 çay kaşığı dolusu yulaf ununu iyice çırparak pişirin ve ocaktan alın. Çabucak kıvam alan bu karışıma 1 çay kaşığı zeytinyağı ekleyin. Yarım bebek kavanozu kadar yoğurt ve 1 ince dilim şeftaliyi de ezerek hepsini karıştırın.

Sebzeli Balık Püresi (8. Aydan İtibaren)

- 1 avuç semizotu
- 1 küçük boy enginar
- ⅓ yeşil kabak
- 1 tatlı kaşığı soğan rendesi
- ½ diş sarımsak
- ½ havuç
- ¼ büyüklüğünde somon

Hazırlanışı

Mevsime göre balık çeşitlerini ve diğer malzemeleri 1 su bardağı su ile bir tencerede iyice haşlayın. En son blender yapın. Balık çorbanız hazır.

Somon, tuna, sardalya ve uskumru OMEGA 3 bakımından zengin balıklardır. Hamsi, istavrit, çupra ve levrek gibi yüzey balıkları ağır metal açısından daha güvenlidir. Haftada en az 1 gün tüketilmelidir.

Anne sütü dışında çocuğa verilecek sıvılar

SU : Verilecek su, süt çocuğu için en az 2 dakika kaynatılmış olmalıdır. Kaynatılmış su oda ısısında 24 saat, buzdolabında 2-3 gün saklanabilir. Musluk suyu ve kuyu suyu kullanılmamalıdır. Yine de kullanılmak durumunda kalırsa musluk suyu en az 2 dakika kaynatılmalıdır.

İNEK SÜTÜ : 1 yaşına kadar direk inek sütü önerilmez. Böbrekleri yorabilir, demir eksikliğine yol açabilir. İlk 6 ayda inek sütü kaynatılmadan verilirse bağırsak sisteminden kanama yapma riski fazladır. İnek sütü Dünya Sağlık Örgütü'ne göre altıncı aydan itibaren besinlerin hazırlanmasında kullanılabilir. Az yağlı sütün 2 yaşından önce, yağsız sütün ise 5 yaşından önce tüketilmesi önerilmemektedir. Yeterli hayvansal gıda alan bir bebeğin tamamlayıcı beslenme çağında günlük 200-400 ml. süt, yeterli hayvansal gıda alamıyorsa 300-500 ml. süt tüketmesi uygundur.

FERMENTE SÜTLER (Yoğurt ve Peynir): Fermente sütlerin raf ömürleri daha uzundur. PH değerleri de düşük olduğu için demir emilimi daha fazladır. Bağırsak florası dediğimiz yararlı mikroorganizmalarını da desteklediği için özellikle evde günlük süttten mayalanmış taze yoğurt ek gıdaya başladıktan sonra tercih edilmelidir.

MEYVE SUYU : Taze sıkılmış meyve suları altıncı aydan sonra ortalama 120-170 ml/gün olarak verilebilir. Sadece yemeklerle beraber, bardak ve fincan yardımı ile verilmeli, biberonla verilmemelidir.

BİTKİSEL ÇAYLAR : Bebekler çayların toksikolojik etkilerine daha duyarlıdır. Papatya çayı, yeşil çay gibi çaylar demir emilimini de azaltırlar, bu yüzden en az 9 aya kadar bitki çayları tercih edilmemelidir. Son yıllarda rezene çayı ile yapılan bilimsel çalışmalarda her ne kadar süt artırıcı ve sakinleştirici özelliği olsa da fitoöstrojen içeriği sebebiyle kullanımında dikkatli davranılmalı ve hekim önerisi dışında kullanılmaması gerekmektedir.

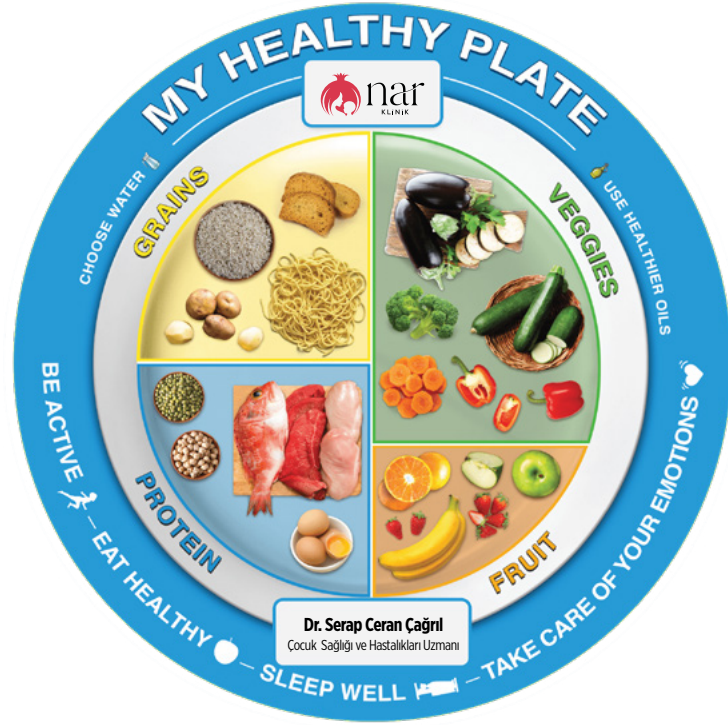
Dikkat!

1 yaşından sonra özel yemek hazırlamaya gerek yoktur, aile sofrasındaki gıdalara alıştırmalıdır.



Ek besinlerde demir içeriği

- Anne sütündeki demir oranı düşük olsa da emilim oranı yüksek olduğu için ilk 6 ay sadece anne sütüyle beslenen bebeklerde demir eksikliğinin gelişmesi beklenmez. Ama Türkiye'de demir eksikliği hem annelerde hem bebeklerde sık olduğu için sağlık ocaklarında 4. Ay itibari ile demir takviyesi önerilmektedir.
- Ek gıdaya başladıktan sonra demir emilimini artırmak için anne sütüyle ek besin ayrı öğünler şeklinde verilmelidir.
- Demir, büyüyen bir organizma olan bebeklerde tüm vücut tarafından kullanıldığı için eksiklik durumunda tüm vücut etkilenir. Demir eksikliği en sık 6-24 ay arasındaki çocuklarda görülür. Bu yüzden demir eksikliğinin önlenmesi tedavisinden daha önemlidir.
- **Demirden zengin gıdalar:** Proteinden zengin besinler özellikle **dana eti, koyun eti, karaciğer, yumurta ve tavuk eti** demir yönünden zengindir. Ek gıda döneminde günlük bir yumurta sarısı ve 15-75 gr kadar et tüketimi ideal demir ve protein alımını sağlar.
- Bunların yanı sıra iyi pişmiş kuru baklagiller, yumurta sarısı, kuru meyveler (kuru üzüm, kuru kayısı), pekmez, yeşil yapraklı sebzeler, fındık, fıstık, susam, tahin gibi yiyecekler de demirden zengindir. Ancak bu gibi demir içeriği yüksek fakat demir biyoyararlanımı düşük olan gıdalar C vitamini içeren gıdalarla birlikte tüketilmelidir. Örneğin yumurtanın portakal suyu ya da domatesle birlikte tüketilmesi, köftenin salata ile tüketilmesi sağlanabilir.
- **Fitat içeren besinler:** Demir emilimini azaltır; çay, kahve, kakao, bitkisel çaylar, meşrubatlar, kepekli tahıllar, iyi pişirilmemiş kuru baklagiller. Bunlardan uzak durmakta fayda var.



TAMAMLAYICI BESLENMEDE ALINMASI GEREKEN ORTALAMA KALORİ MİKTARLARI

YAŞ (AY)	TAMAMLAYICI BESİN (KCAL/GÜN)	TOPLAM (KCAL/GÜN)
6-8 AY	200	615
9-11 AY	300	686
12-23 AY	550	894

9 Aylık Bebek İçin Örnek Menü (yaklaşık 800 kalori içerir)

Kahvaltı

- Anne sütü ya da devam formülü (150 ml)
- Bir yumurta sarısı
- 1 tatlı kaşığı reçel ya da pekmez
- 3-4 bisküvi ya da yarım dilim ekmek

Öğle

- 1 adet kabak dolma
- Yarım kase yoğurt (100 ml)

İkinci

- 1 kase yoğurt (150-200 ml)
- 1 küçük meyve püresi

Akşam

- 1 kase muhallebi

Yatarken

- Anne sütü ya da devam formülü

12 Aylık Bebek İçin Örnek Menü (yaklaşık 1000 kalori içerir)

Kahvaltı

- Anne sütü/inek sütü/devam formülü (150 ml)
- 1 kibrit kutusu peynir veya 1 yumurta
- 1 tatlı kaşığı reçel/bal/pekmez
- 1-2 adet zeytin
- 1 dilim ekmek
- 1-2 dilim mandalina ya da domates (C vitamini desteği için)

Öğle

- 2-3 yemek kaşığı kıymalı sebze yemeği
- 1-2 yemek kaşığı yoğurt
- 1 dilim ekmek

İkinci

- 1 küçük boy meyve püresi

Akşam

- 1 kase çorba, salata, 1 dilim ekmek

Yukarıdaki menüler sadece örnek menü olup asgari alınması gereken kalori düzeyindedir. Çocuğun iştahı, hastalık durumuna göre değişebilir.

Günümüzde 2 yaşına kadar anne sütüyle beslenme tüm dünyada önerilmektedir. Bu nedenle ilk yaştan sonra da çocuklar besin gereksinimlerinin 1/3 ünü anne sütünden alabilirler. Ancak bu yaşta anne sütüyle beslenme çocuğun diğer besinleri almasını engellememelidir. Böyle bir sorun varsa anne sütü 2 yaşından önce kesilebilir.

Anne sütünden kesme ani yapılmamalıdır; önce gündüz öğünleri kaldırılmalı, ardından gece anne sütü ile beslenme sonlandırılmalıdır. Anne sütünden kesme çocuk hasta iken yapılmamalıdır.

Son olarak,

bebeklerimize ek gıda başlarken ve başladıktan sonra yemek yemenin keyifli bir aktivite olduğunu hissettirmek kadar; ilk zamanlar dikkati kolay dağılan, uyumda zorlanan bebeklerin alışmasını kolaylaştırmak da biz ebeveynlerin sunumlara da ayrıca özen göstermesini gerektirir. Keyifli sunumlarla çocukların yemeğe olan ilgisini artırabiliriz. Unutmayalım ki, çocuklarımızın neyi ve nasıl yediğini biz, ne kadar yiyeceklerini onlar belirler. Her çocuğun ek gıdaya geçişi ve uyum süreci farklı olduğu için akranlarıyla karşılaştırma yapmadan, onları yargılamadan onlara özel yaklaşımda bulunmak ve her takılınan noktada hekiminize danışmanız en doğru adım olacaktır.

Sevgiyle

ve Nar Klinik'le kalın...





0 352 513 30 00

38. Cadde AVM, Talas Bulv. Köşk Mah.
1631. Sok. No: 2C Melikgazi/KAYSERİ

narklinik.com