

## 12-24 aylık bebek beslenmesi

**Bebekler 2 yaş ve ötesine kadar anne sütü almaya devam etmelidir.**



Bebeğin öğünleri mümkün olduğu kadar aile bireyleri ile birlikte aynı sofrada yemesi sağlanmalıdır. Bebek, yemek zamanının tüm ailenin bir araya geldiği sosyal bir olay olduğunu görerek öğrenmelidir. **Beslenme alışkanlıklarının küçük yaşlarda oluştuğu unutulmamalıdır.**



Bu dönemde bebeklere 3 ana öğün ve 1-2 ara öğün verilmelidir. Bebek öğün aralarında ve sonrasında her istediğinde emzirilmeye devam edilmelidir.

1 yaşındaki bir bebeğin mide kapasitesi 1 su bardağı kadardır; yetişkinlerin yediği porsiyonu yemesi beklenmemelidir.

Bu dönemde her gün tam yumurta verilebilir.

Bebeğin tüketebileceği besinler 5 gruptan oluşmaktadır:

- Et (kırmızı et, tavuk, balık), yumurta , kurubaklagil
- Süt, yoğurt, peynir,
- Sebzeler,
- Meyveler ve
- Tahıllar (ekmek, bulgur vs.)

Her gün öğünlerde her besin grubundan farklı besinler seçilerek çeşitlilik sağlanmalıdır.



Bebeğin yeme hızını kendisinin belirlemesine izin verilmelidir. Bebeğin açlık ve tokluk tepkileri dikkate alınmalıdır. Bebek yemek istemediği zaman zorlanmamalıdır.

## 12-24 aylık bebek beslenmesi

Bebeğin her öğünde aynı miktarda yemesi beklenmemelidir. Reddedilen besin farklı zamanda, farklı lezzet, içerik ve şekilde sunulmalıdır.

### Örnek menü (1 yaşındaki bebek için):

**Kahvaltı:** 1 dilim peynir veya 1 tam yumurta

1 tatlı kaşığı pekmez

2-3 ezilmiş ceviz içi

1 ince dilim ekmek

1-2 dilim domates

1 çay bardağı meyve suyu (taze sıkılmış)

**Ara öğün:** 1 çay bardağı yoğurt

**Öğle:** 2-3 yemek kaşığı terbiyeli köfte (yerine kıymalı dolma, sebzeli tavuk ya da balık olabilir) ve 1-2 yemek kaşığı pilav/ makarna

**Ara öğün:** 1 küçük boy meyve veya 1 ince dilim evde hazırlanmış kek

**Akşam:** 3 yemek kaşığı tavuklu sebze yemeği, 1 dilim ekmek ve 1 çay bardağı yoğurt



### Beslenme zamanının aynı zamanda sevgi ve öğrenme zamanı olduğunu unutmayın:

Bebekle birlikte geçirilen yemek süresince bebeğe yeni kelimeler öğretebilirsiniz.

Tekerleme, şiir ya da şarkı mırıldanarak dikkatini çekebilir ve beslenme zamanının eğlenceli geçmesini sağlayabilirsiniz.

Kullanılan malzemelerin, besinlerin ve renklerin isimlerini tekrar edip; besinlerin tatlarından ve kokularından söz edebilirsiniz.

Böylelikle onun gelişimine katkı sağlamış olursunuz.

Bebeğin yiyeceğe olan ilgi ve dikkatinin kaybolmasına neden olacak davranış ve çevresel uyarlardan (televizyon, cep telefonu gibi) kaçınılmalıdır.