

## Tamamlayıcı beslenmede önemli noktalar



**Tamamlayıcı beslenme nedir? Ne zaman başlanır?** Tamamlayıcı beslenme; anne sütünün yanında 6. aydan sonra ek besinlerin bebeğe verilmesini ifade eder. Tamamlayıcı beslenmeye 6. ayın sonunda (180 gün) başlanmalıdır.

### Yeni besinlerle tanışırken;

Ek besinler çocuk aç iken günde bir ya da iki öğünde sunulmaya başlanmalıdır. Her ek besin tek çeşit olarak başlanıp, 3 gün içinde artan miktarlarda (çay kaşığı, tatlı kaşığı, yemek kaşığı) denenerek daha önce başlanan ek besinlerle vermeye devam edilmelidir.

### Neyle başlamalı?

Yoğurt, meyve ve sebze püresi başlangıç için uygun besinlerdir. Besinler başta yumuşak kıvamda ezilmiş püre şeklinde verilmelidir.



### Besinleri hazırlarken;

Bebek için hazırlanan besinlere şeker, tuz veya herhangi bir katkı maddesi eklenmemelidir. Bebeğe verilen sebze ve meyvelerin mevsiminde ve taze olmasına dikkat edilmelidir.

Yaş	Besin özellikleri	Öğün sıklığı	Bir öğündeki miktar
0-6 Ay		Sadece anne sütü	
6-8 Ay	Yoğun püre halinde ya da iyice ezilmiş	2-3 ana öğün *1-2 ara öğün	2-3 tatlı kaşığı ile başlanıp, 1/ 2 su bardağına (125 ml) kadar arttırma
9-11 Ay	İnce kesilmiş ya da ezilmiş partiküllü	3 ana öğün *1-2 ara öğün	1/ 2 -1 su bardağı (125-200 ml) kadar
12-24 Ay	Aile mutfağı, Gerekirse ezilmiş ya da parçalanmış	3 ana öğün *1-2 ara öğün	1 su bardağı (200 ml) kadar

\*Bebeğin isteğine göre verilmelidir.

## Tamamlayıcı beslenmede önemli noktalar

Bebeğe verilecek ek besinler;

- Enerji ve besin öğeleri yönünden zengin,
- Evde bulunması ve hazırlanması kolay,
- Temiz ve güvenli olmalıdır.

Ek besin hazırlanmadan ve yedirilmeden önce mutlaka eller yıkanmalıdır. Meyve ve sebzeler bol temiz suyla yıkanmalıdır. Kullanılan mutfak malzemeleri, tabak ve bardaklar temiz olmalıdır.

Çiğ ve pişmiş besinler farklı kap ve araçlar kullanılarak hazırlanmalıdır.

Püreler hazırlanırken çatalla ezme tekniği veya cam rende kullanılmalı, blender vb. araçlar kullanılmamalıdır.

Hazırlanan yiyecekler kaşık, fincan ve bardakla verilmelidir. Bebeği beslerken biberon kullanılmamalıdır.



Besinlerin güvenle tüketilmesi için özellikle et, tavuk, balık, yumurta gibi yiyecekler iyi pişirilmeli ve çiğ verilmemelidir.

Besinler küçük miktarlarda ve öğünlük hazırlanmalı; hazırlandıktan sonra oda sıcaklığında 2 saatten fazla bekletilmeden tüketilmesi sağlanmalıdır.

- Konserve ürünler, hazır gıdalar (hazır çorbalar gibi), işlenmiş ürünler bebeklere verilmemelidir.
- Çay, kolalı-gazlı içecekler, hazır meyve suları bebeklere verilmemelidir.
- Yemek suyu ve et suyu ek besin değildir.
- Besinler az suda pişirilmeli ve besinin suyu dökülmemeli,
- Besinler kızartılarak hazırlanmamalı,
- Bebeklere 1 yaşına kadar bal, inek sütü, bakla yumurta beyazı verilmesi uygun değildir.
- Çiğ havuç, üzüm, kabuklu kuruyemişler (fındık, fıstık, ceviz gibi), sert ve/veya küçük besinlerin hava yolu tıkanıklığına sebep olabileceğinden 3 yaşın bitimine kadar ezilerek verilmesi uygundur.