

MIGES BALÙ

Ein Projekt vom Ostschweizerischen Verein für das Kind OVK und von
Suisse Balance – Ernährung und Bewegung kinderleicht.
Unterstützt von Bundesamt für Gesundheit und Gesundheitsförderung Schweiz.

Türkisch (Der Weg zum selbständigen Essen)
Kendi başına yemek yemeye doğru



**Alerji rizikosu olan ya da olmayan bebeklerde
bir yaşına kadar beslenme düzeni**

Kendi başına yemek yemeye doğru - neler yardımcı olabilir?

5-6 ay sonrası

- Gereğinden erken püre vermeye başlamayın, çocuğunuzun sindirim yolu kaslarının gelişimini bekleyin. Çocuklar genellikle 5-6 aylık olduklarında bu gelişimlerini tamamlamış olurlar. Dikkat: çocuğunuz o sırada bir hastalık geçiriyorsa püre vermeye başlamayın.
- Beslenme planı: Ayda sadece bir püre çeşidi. Sebze **ya da** meyve püresiyle başlayın.
- Yeni besinleri tek tek ve çocuğun daha önce alışık olduğu besinlere az miktarda karıştırarak verin. Yeni sebze ya da meyve pürelerini tek tek verirseniz, bu besinlerin çocuğa dokunup dokunmadığını daha kolay anlarsınız (deride alerji, ishal, kusma, kabız olası tepkilerdir).
- Yeni besinler azar azar başlanarak verilir. Çocuğunuzun yeni besine ve yeni tada alışması gerekir. Püre yedirdikten hemen sonra meme ya da biberon verin. Arttıracığınız püre miktarına göre anne sütü ve biberon öğünlerini giderek azaltın. Çocuğunuz süte artık gereksinim duymuyorsa, kendisine su ya da şekersiz çay verin. Ancak sıvıya gereksinimi olup olmadığını ve miktarını **çocuğunuzun kararına bırakın.**
- Vereceğiniz püre miktarı, çocuğun vücut büyüklüğüne ve besinin yararına göre çok farklı olabilir. Emin olmadığınız durumlarda ya da yalancı tokluk söz konusu olduğunda analık danışmanınıza başvurun.
- Yemek yemek çocuk için sadece beslenmek anlamına gelmez. Yemek sırasında hem ilgi ister hem yeni şeyler keşfeder. Sabırlı olun! Çocuğunuzun yemek yeme hızına ayak uydurun. Yeni tadlara ve ağızındaki yeni duylara alışması için, çocuğunuzun zamana gereksinimi vardır. Çocuğunuza püreyi mümkünse ailenin birlikte yemek yediği sırada yedirin.
- Tokluk belirtilerine dikkat edin, eğer çocuk son kaşıқта yuttuğundan fazlasını dışarı çıkarıyorsa / ağızını kapıyorsa / başını çeviriyorsa, yemek yedirmeye son verin.

7-9 ay sonrası

- Yavaş yavaş püreleri katılaştırabilirsiniz: çatal ile yiyecekleri ezip küçük küçük parçalar şeklinde yedirebilirsiniz. Çocuğun keşfetme zevkini destekleyin. Kendisine deneyleri için yeterince zaman bırakın.
- Yiyecekler, çocukların kolayca ağızlarına alabilecekleri ve elleriyle tutabilecekleri biçimde hazırlanırsa kendi başlarına yiyebilmeleri sağlanır: küçük ekmek kabuğu, pirinç gofreti, armut/hıyar dilimi ve pişirilmiş sebze parçaları gibi.
- Yeni deneyeceğiniz yiyecekler küçük porsiyonlar halinde verilmeli. Böylece hem yabancı tada, hem de alışık olmadığı katılığa alışması için çocuğunuza fırsat ve zaman vermiş olursunuz.
- Korkmayın: açlık duygusu çocuktan çocuğa, öğünden öğüne büyük farklılık gösterebilir.

Yemek zevkini azaltabilecek şeyler

- Sabırsızlık – çocuğun kendiliğinden ağızını açmasını bekleyememek. Çocuğun kendi başına yemek yemesini engellemek ve yemek sırasında yeni şeyler keşfetmekten aldığı zevki bastırmak
- Oyun, dikkati başka yöne kaydırma, avutma ve oyalama gibi yöntemlerle, çocuğa kendi açlık ihtiyacının üzerinde fazla yemek yedirmeye çalışmak
- Çocuğa sadece severek yediği besinler verilirse, belli bir süre sonra bunlardan da bıkmış olacaktır
- Yemek sırasında aile gerginliği.

İlk yıl için beslenme düzeni

Bunlar genel önerilerdir ve İsviçre Çocuk Bakımı ve Tedavisi Topluluğu'nun Beslenme Komisyonu'nun tavsiyelerine dayanmaktadır; ayrıca bizim uygulamadaki kendi deneyimlerimize de hafifçe uyarlanmıştır. Özel bir beslenme düzeni için, lütfen analık danışmanınız ile görüşün.

Emzirme ve püre hazırlama bilgileri

- Dünya Sağlık Örgütü (WHO) bütün çocukların altıncı aya kadar emzirilmelerini ve mümkünse iki yaşına kadar da uygun yiyeceklerle destekli biçimde emzirmenin sürdürülmesini tavsiye etmektedir.
- Çocuğun yeterli miktarda süt alabilmesi için, 12 aylık oluncaya kadar günde en az üç kez emzirilmesi tavsiye edilir.

Biberon ve püre hazırlama bilgileri

- **Besleyici katkı maddesi ("2" ya da "3") içeren hazır süt (Folgemilch) kullanmak hemen her zaman gereksizdir. Bu tür hazır sütler gereğinden fazla protein ya da şeker, aroma gibi gereksiz başka katkı maddeleri içerebilir. Fazla miktarda protein, aşırı kilolara yol açan bir riziko etmeni haline gelebilir.**
- Çocuk bir yaşına gelinceye kadar, "başlangıç (start), ön (pre), ilk (initial)" ya da "1" gibi belirtici işaretler taşıyan hazır sütler (Anfangsmilch) kullanabilirsiniz.

0'dan 5-6 aylığa kadar

- anne sütü ya da – analık danışmanıya ya da doktorla ile görüştükten sonra – bebekler için hazırlanmış inek sütü (Säuglings-Anfangsmilch)

5 aylıktan 6 aylığa kadar

- bir öğün püre: yavaş yavaş **bir** püre çeşidine alıştırmak (tarife göre hazırlanacak sebze **ya da** meyve püresi)
- geri kalan öğünlerde anne sütü ya da bebekler için hazırlanmış inek sütü (Säuglings-Anfangsmilch)
- Alerji rizikosu varsa ya da çocukta alerji önceden başlamışsa, doktorunuzla görüşerek, çocuğunuzun ne kadar süreyle özel alerji-azaltıcı bebe sütü kullanacağını öğrenin

bir ay daha geçtikten sonra (6. ve 7. aylarda)

- iki öğün püre: ilk püre çeşidine ek olarak ikinci bir püre çeşidi verilmeye başlanır
- günde yaklaşık 3 kez emzirme (süt ihtiyacını karşılayabilmek için, bir yaşına kadar günde 3 kez emzirilmesini tavsiye ederiz) ya da günde 2 kez bebekler için hazırlanmış inek sütü (Säuglings-Anfangsmilch)

İkinci bir ay daha geçtikten sonra (7., 8. ve 9. aylarda)

- **sabahları:** anne sütü ya da alerji-azaltıcı bebe sütü (hypoallergene Säuglingsmilch)
- **öğlenleri:** sebze püresi ve haftada yaklaşık 100-150 gr et; aşağıda belirtilen ek sebzelerden **her öğünde sadece bir çeşidini** yedirin: kabak, rezene (Fenchel), brokkoli, karnabahar, lahana, domates, ıspanak, hıyar, avokado
Sonraları et yerine 1 kez balık ve 1-2 kez yarım ya da bütün bir kaynamış yumurta sarısı verilebilir (Alerji rizikosu olan çocuklara yumurta tavsiye edilmez)
- **ikindileri:** meyve ile karıştırılmış tahıllar (darı, buğday, pirinç ezmesi). Mevsimine göre çeşitli meyvalar (şeftali, kayısı, nektar, erik, mürdümeriği, kavun, üzüm, çilek, böğürtlen, mandalina, kiraz), her

öğünde ayrı bir meyva olmak üzere, kızıl buğday ya da yulaf unuyla karıştırılır, gerekirse ek olarak emzirme yapılır

- **akşamları:** çocuğun emme gereksinimine göre **ya** anasütü / bebekler için hazırlanmış inek sütü **ya da** tahıl püresi (irmik, nişasta, mısır/darı/pirinç/yulaf ununa bebekler için hazırlanmış inek sütü karıştırılarak yapılır)
- **ara öğünler:** günde 1-2 kez ya da aileyle birlikte yenilen öğünlerde: pirinç gofreti, armut / hıyar dilimi, doğranarak pişirilmiş elma / sebze gibi yiyecekler

çocukların kendi başlarına yiyebilecekleri kadar küçük parçalar halinde verilmeli

10-12 aylıktan sonrası

- yavaş yavaş yetişkinlerin yediği besinleri deneyebilir. Çocuğun daha önce tatmadığı yeni yiyecekler, her seferinde tek çeşit olarak yedirilmelidir. Buna ilişkin olarak hazırladığımız "Çocuğunuz aile sofrasında" adlı broşürümüzü lütfen bizden isteyin.

Süt ve süttten yapılan yiyecekler

Sulandırılmamış inek sütü içirmek, çocuk ancak ikinci yaşını sürerken tavsiye edilir. Yoğurt ise meyva ve sebze pürelerine ek olarak 7. ayda vermeye başlanabilir. Biraz daha geç başlanması daha da iyi olabilir. Quark (kesilmiş/pihtılaşmış sütün peynir kısmı) içerdiği yüksek protein oranı nedeniyle, bebek beslenmesine elverişli değildir.

Alerjiden sakınmaya yönelik beslenme düzeni

Ana ya da babada, ya da her ikisinde birden, ya da büyük kardeşlerde herhangi bir alerji rahatsızlığı görülmüşse, bu durumu doktorla konuşarak, çocuğun yemek listesinden özellikle alerjiye yol açabilen belirli yiyeceklerin ilk 12 ay boyunca çıkarılması önem kazanır.

Aşağıda belirtilen noktalar, çocukta alerji rizikosunun azaltılmasına yardımcı olabilir: (İsviçre Çocuk Bakımı ve Tedavisi Topluluğu'nun tavsiyeleri doğrultusunda hazırlanmıştır 2008).

- İlk 6 ayda mutlaka emzirme yapılmalı
- emzirme mümkün olamıyorsa, bebekler için alerjiye karşı hazırlanmış ve belirtici işareti "HA" olan inek sütü (Säuglings-Anfangsmilch) verilmeli.
- Ek yiyecekler ancak altı aydan sonra verilmeye başlanmalı ve her hafta sadece tek bir yeni çeşit denenmeli.
- Normal süt ve süttten yapılmış öteki ürünler, yumurta, soya ve balık gibi alerji rizikosu yüksek yiyecekler, ancak bir yaşından sonra verilmeye başlanmalı.
- Çocuğunuza ilk 12 ay boyunca yumurta ya da içinde yumurta bulunan makarna, şehriye, kuskus, çocuk bisküvisi ya da börek-çörek gibi yiyecekler yedirmeyin.
- Çok yüksek alerji rizikosu varsa, balık ve kivi ancak bir yaşından sonra; fındık, fıstık, ceviz ve badem ise ancak üç yaşından sonra verilebilir.
- Tahıllar, çilek-böğürtlen türü meyvalar ve turunçgillerden çekinip önlem almaya gerek yoktur, çünkü bunlarda alerji olaylarına son derece ender rastlanır. Yine de bazı yiyecekler (ör. turunçgiller, domates vb) zaman zaman deride kızarma ve kaşıntıya yol açabilmektedir.
- Piyasadaki hazır ürünleri kullanırken bileşimindeki malzemelere dikkat edin ya da belirtici işareti "A" ya da "HA" olan ürünleri kullanın.
- **Çocuğun çevresinde sigara içmeyin!**

5-6 aylık olduktan sonra ilk pürelı öğün

1. Sebze püresi

Genel:

- Başlangıçta patates her zaman temel besindir. İleride patates yerine haftada bir iki kez pirinç, mısır lapası ve darı verilebilir. Fazla sayıda sebze çeşidi vermek ille de gerekli değildir.
- Mevsimlik sebzeleri kullanın ve tarifeye göre yağ katın. (vücudun belli vitaminleri alabilmesi için taşıyıcı görevdeki yağa gereksinimi vardır. Bu nedenle yemeklerde yeterli yağ alınmalıdır)
- Çocuk bir bütün püreyi yerse, haftada 100–150 gr et buna ek olarak verilebilir. Eti sebzeyle birlikte pişirin ve püre haline getirin
- Vücudun demir alabilmesini kolaylařtırmak için C vitamini gereklidir, bunun için sebze püresine portakal ya da elma suyu ekleyin
- Emzirilen bebeklerde tad alma duyusu yetişkinlere göre daha hassas olduğundan besinleri daha yoğun algılayabilirler. Bu nedenle tuz ya da et suyu gereksizdir, ayrıca bunlar çocuğun daha tam gelişmemiş olan böbreklerine aşırı yükleme yapar
- Giderek artan sebze porsiyonlarına uygun olarak emzirme ve biberonla besleme miktarı azaltılabilir
- Çocuğa, hazır satın alınan besinler vermek istiyorsanız, bunlara da yağ ekleyerek verin (sebze püresi tarifesine bakın).
- Alerji tehlikesi altındaki çocuklar için kullanılan uygun kavanozların belirtici işareti büyük Ⓐ

Sebze püresi tarifi (1 porsiyon)

Malzemeler	Hazırlanması
2 havuç ya da kabak (genel miktarın yaklaşık 2/3'si kadar) 1-2 Patates (genel miktarın yaklaşık 1/3 i kadar)	yıkayın, kabuğunu soyun, az suda hafif kaynatın. Passe-vite ya da mikser kullanarak ya da çatalla küçük parçalara ayırın, sebze suyunu da katın. Başlangıçta sadece havuç ya da kabak püresi (4 gün), daha sonra havucu ya da kabağı 1/3 kadar azaltıp, onun yerine patates koyun
1 yemek kaşığı kolza yağı (Raps) ya da zeytinyağı (soğuk preslenmiş yağ kullanmayın), daha sonra ek olarak elma suyu ya da portakal suyu	yemekten önce püreye katın

Daha sonra, mevsimlik sebzeler de katabilirsiniz (oranlar: 1/3 patates, 2/3 sebze)

Sebze püresinin saklanması

- Sebzeleri en fazla iki gün için hazırlayın. Yarısını hemen soğuttuktan (soğuk su altında tutarak) sonra buzdolabında saklayın. Öteki yarısını çocuğa hemen yedirin.
- Sebzeler dondurulabilir. İlk dönemlerde besinleri küçük porsiyonlar halinde saklamak için buz kalıbı torbasını kullanabilirsiniz. Daha sonraları yoğurt kabı/şişesi, plastik kaplar ya da buzluk için hazırlanmış plastik torbaları kullanabilirsiniz. Besinlerdeki vitamin kaybının en aza indirilmesi için, sıcak sebzeler hemen soğuk su altında tutulup soğutulmalı ve dondurulmak üzere dolaba konmalı.

2. Meyve püresi - evde hazırlamak

Genel:

- Meyva püresine şeker katmayın! Çocuğunuz meyve püresini şekersiz yemiyorsa, bunun nedeni, püreyi yemek saatinden önce vermeniz ya da kullanılan meyvelerin olgunluk derecesi olabilir. Bunlara dikkat edin.
- Meyva yedikten sonra çocuk süte gereksinim duymuyorsa, biraz su ya da şekersiz çay verin kendisine. Çocuğunuz ek sıvıya ihtiyacı olup olmadığına ya da ne kadar sıvı alacağına kendisi karar verebilir.

Meyve püresi tarifi (1 porsiyon)

Malzemeler	Hazırlanması
2-3 cm muz	Muzu ince ince ezin. Miktarı çocuğun iştahına göre yavaş yavaş arttırın: en fazla 1/2 muz . Muzla başlayın ve 4 günden sonra elma da katın
1/4 tatlı elma ya da yumuşak armut	Elmayı ya da armutu ince rendeleyip muza katın. Miktarı çocuğun iştahına göre yavaş yavaş arttırın (1-2 bütün elma/armut). Kabızlık durumunda muzunu azaltın ya da tamamen kesin

Not: Çocuğun meyve püresine alışmışlık derecesine ve tokluk düzeyine göre 1 ile 3 yemek kaşığı kadar kepekli tahıl unu karıştırılabilir. Meyve yeterince sulu değilse, püreye biraz su da eklenebilir.

Besin maddelerinin sindirim üzerindeki etkileri

Sürgüne (sulu kakaya) yolaçanlar:

- rezene (Fenchel), ıspanak, armut, pişirilmiş elma, darı
- kabızlık sırasında şunlara dikkat edilmeli:
 - yeterince sıvı → çocuk şişeden ya da bardaktan sıvı içmiyorsa, püreye daha fazla sıvı katın
 - yeterince hareket → çocuk zemin üzerinde bolca hareket etmeli; taşıma kuşağı daha az kullanılmalı; çocuğu pusette (Babysitter), yürüteçte ya da oturarak hareket etmeye teşvik etmeyin

Kabızlık yapabilen yiyecekler:

- muz, çiğ elma, havuç, pirinç, Weggli, Zopf, beyaz ekmek, fazla koyulaşmış pelteleşmiş biberon içeriği

Sindirim sorunlarıyla karşılaştığınızda çocuğun özelliklerine ve yaşına uygun çözümler için analık danışmanınıza başvurmalısınız.

Evde hazırlanmak mı? – Hazır ürün mü?

Evde hazırlamak

Yararları	Zararları
<ul style="list-style-type: none">• ucuzdur, hatta bio sebze/meyvalar bile püreyi hazır satın almaktan daha ucuza gelir• karışımı iyi tanırırsınız• karışımı çocuğun durumuna göre kendiniz belirlersiniz (lezzet, kolay sindirilme ve alerji bakımından)• büyüklerin yedikleri yemeklere alıştırmak daha kolay olur (besinlerin tadını ve katılık derecesini yavaş yavaş değiştirebilirsiniz)	<ul style="list-style-type: none">• zararlı maddeler içerip içermediğini kontrol edemezsiniz• hazırlama çok zaman alır• besinler iyi hazırlanmaz ve iyi saklanmazsa vitamin kaybı olur <p>→ kaliteyi iyileştirmek için</p> <ul style="list-style-type: none">• mevsimlik ve bio ürünler kullanın• doğru hazırlamaya ve sağlıklı saklamaya dikkat edin



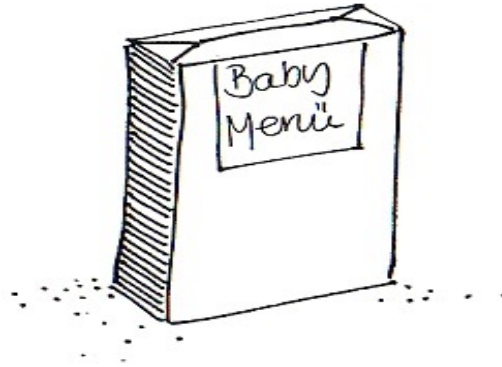
Toz

püre

Yararları

Zararları

<ul style="list-style-type: none">• hazırlaması kolaydır ve küçük porsiyon olanağı verir• hemen hiç çöp çıkarmaz• zararlı maddeler içerip içermediği kontrolden geçmiştir• seyahat sırasında kullanılması kolaydır• görece daha ucuzdur	<ul style="list-style-type: none">• çok sayıda sebze ve meyve çeşidi karışımı içerir (püre çeşitlerini tek tek verme olanağı yoktur, özel HA-Püreleri dışında alerjiye karşı önlem almaya ender olarak uygundur,)• bazıları fazla şekerlidir <p>→ kaliteyi iyileştirmek için</p> <ul style="list-style-type: none">• şişeye yapıştırılmış karışım listesini her seferinde yeniden inceleyin (malesef sık sık değişmektedir)• saf tahıl tozlarını katıksız olarak kullanın (süt, şeker, aroma katmayın)
---	---



Şişe içinde besinler

Yararları	Zararları
<ul style="list-style-type: none">• hazırlanması kolay• zararlı maddeler içerip içermediği kontrolden geçmiştir• seyahatlerde hem kullanması, hem de temiz biçimde korunması kolaydır• acil durumlar için iyi bir kumanyadır	<ul style="list-style-type: none">• karışımları kısmi olarak sorunlu olabilir (alerji yapabilecek maddeler içerebilir)• yağ içeriği genellikle yetersizdir• pahalıdır• şişe artıkları cam çöpüne yol açar• küçük porsiyonlar halinde verme olanağı pek yoktur, 24 saat içerisinde tüketilmesi gerekir <p>→ kaliteyi iyileştirmek için</p> <ul style="list-style-type: none">• şişeye yapıştırılmış karışım listesini her seferinde yeniden inceleyin• yağ ekleyin (bak. Sebze püresi tarifi)• alerjiye karşı önlemin gerekli olduğu durumlarda sadece şu işareti Ⓐ taşıyan şişeleri kullanın



Besinlerin depolanması, bebekler için evde yapılacak besinlerin hazırlanması ve saklanması

1. Besinleri günlük tazeliğinde hazırlama olanağı

- Taze besinleri hazırlamaya başlamadan kısa bir süre önce satın alın, vitaminlerin %25'i bir gün içinde ölür
- Sebzeleri ışıktan koruyacak biçimde iyice paketledikten sonra 4° C'de depolayın
- Plastik kaplar/torbalar vitaminleri iyi korur
- İyi bir seçenek: derin dondurulmuş sebze
- Büyük parçalar halinde pişirin, pişirmeden önce sadece kısaca yıkayın
- besinleri buharlı ya da düdüklü tencerede az suyla hafif kaynatın, kendi suyuyla püreyi hazırlayın ve yağ ekleyin
- Dondurulmuş sebzeleri dışarıda çözülmeye bırakmadan doğrudan buharlı tencereye ya da düdüklüye koyarak pişirin

2. İki günlük pişirme olanağı

- hazırlama konusunda yukarıdaki 1. maddeye bakınız. Hazırlanan miktarı hemen ikiye bölün. Birinci yarısını çocuğa yedirin, ikinci yarısını buzdolabında ertesi güne kadar saklayın (yedirmeden önce bir kez ısıtın)
- birinci gün çocuğun yiyemediği artan püre, hem kalitesi düşeceğinden, hem sağlık (temizlik) nedenlerinden dolayı, ertesi gün çocuğa verilmemeli.

3. Buzlukta dondurma olanağı

- besinleri, tarifeye göre fazla miktarda pişirip püre haline getirdikten sonra, buzluk için uygun kaplara doldurun ve hemen soğutun (**vitamin kaybı az olur**), daha sonra dondurmaya üzere buzlukta koyun
- çocuk henüz küçük porsiyonlar yiyebiliyorsa, buz küpleri hazırlamakta kullanılan kaplar, dondurmaya için çok uygundur. Porsiyonlar çocuğun artacak ihtiyacına göre ayarlanabilir
- bu olanak, yani buz küpleri yapmakta kullanılan kaplardan yararlanma yöntemi, küçük et porsiyonlarını saklamak için de uygundur.

Link

www.suissebalance.ch