BEB-EK GIDA

anne tavsiyesi

BU ÇOCUK AÇ!



Ek Gıda Hakkında Merak Edilenler,
Doktor Onaylı **117 adet** Bebek Yemeği Tarifi,
Uzman Görüşleri ve Anne Tavsiyeleri

www.bebekgida.com

hiperyayın



Merhaba değerli anne;

Hamile olduğunu öğrendiğinden beri farklı heyecanlar içerisinde oldun. İçindeki mucizeyi en güzel şekilde büyütebilmek için okudun, araştırdın, öğrendin... Sonra mucizeni kucağına aldın ve sorumlulukların büyüdü... Etrafında herkes farklı bir şey söylüyordu ve kafan karışıyordu... Bebeğini nasıl büyüteceğin konusunda çelişkilere düştün, yoruldun, üzüldün...

Artık 6. Ay geldi çattı ve bebeğin ek gıda ile tanışacak. Hadi artık tedirginliği bir kenara bırak ve usulca kitabın sayfalarını çevir. Merak ettiğin, öğrenmek istediğin her şey bu kitapta senin için yazıldı.

Bir anne olarak tecrübelerimi, araştırdığım bilgileri, okuduğum kitapları, değerli uzmanlarımızın tavsiyelerini ve önemli tariflerimi bu kitapta derledim. Artık bir el fenerin var ve ek gıda yolunda karanlık gördüğün alanları beraber aydınlatacağız.

Anne sütü ve ek gıda ile alakalı çelişkileri silip sana yardımcı olmak için buradayız...

O halde sana korkutucu, ürkütücü gelen ek gıda sürecini beraber eğlenceli hale getirmeye var mısın?

Hadi o zaman, hoş geldin sevgili anne...

YAZIYORUM, ÇÜNKÜ

Bebeklerin zihinsel gelişimleri adına sayısız kitap raflarda olsa da ek gıdalar konusunda yeteri kadar kitabın olmadığını -kendim ihtiyaç duyduğum dönemde araştırırken- fark ettim. Ben sadece bir anne olarak önerilerimi, deneyimlerimi, okuduklarımı ve araştırdıklarımı sizlerle paylaşmak istiyorum. Sosyal medyada @beb_ek_gida ismiyle 2017 yılında başladığımız ek gıda serüveninde bizleri yalnız bırakmayan onbinlerce takipçimizden gelen yoğun istek üzerine ek gıda hakkında bir başucu kitabı oluşturmak istedik. Bu kitapta en çok sorulan sorular ve cevaplar, ek gıda psikolojisi, bebeklerin ek gıdaya geçişinde izlenmesi gereken yollar, özel bebek yemek tarifleri ve daha birçok önemli konu sizlerle olacak...
Sosyal medyada kızıma yaptığım tarifleri paylaşmam ve tariflerin ilgi görmesiyle başladığımız bu yolda çok kısa bir süre içerisinde on binlerce anneye ulaştık. Bir anda aklımıza gelen Beb-Ek-Gıda ismiyle açmış olduğumuz sayfamızın bugünlere gelebileceğini açıkçası düşünmemiştik.
Daha sonrasında uzun uğraşlar, uykusuz geceler ve devamlı yenilenen fikirler ile web sitemizin kurulması bizi daha da yüreklendirdi. Sosyal medyada ek gıda hakkında paylaşım yapan annelerin hemen hepsi ile bir araya gelerek web sitemizde kocaman bir aile olduk. Hızla tarif sayımız, web sitesi üyelerimiz ve blog yazarlarımız arttı. Blog kısmında her biri alanında uzman birçok yazarımızın yazıları yer almaya başladı.

Şimdi tüm bu birikim, bilgi ve deneyimleri bir kitaba aktarıp sizlere sunma vaktimiz geldi. Hayallerimizden biri olan bu kitabı sizlerle buluşturmanın heyecanını yaşıyoruz.
Başlangıçta sadece kendi kızımın sağlıklı beslenmesi için uğraşırken bugün on binlerce bebeğin çok daha sağlıklı ve faydalı bir şekilde beslenmesi için büyük bir çaba içerisindeyiz.
Her gün "Bebeğime ne pişirsem?" diye düşünen annelerimize sitemizde ve sayfamızda binlerce seçenek sunmanın sevincini yaşıyoruz. Aynı zamanda annelerimizden gelen soru ve yorumlar sayesinde sürekli bir araştırma içerisindeyiz. Çünkü hepimiz anneyiz ve bebeklerimize faydalı olmaya, sağlıklı bir nesil yetiştirmeye çalışıyoruz.

Bebek beslenmesi uzmanlık isteyen bir alan... Her besinin farklı bir pişirme şekli ve bebeğe verilmesinin uygun olacağı farklı aylar var. Ben bir uzman değilim, fakat her adımımı sitemizdeki uzmanlarımıza danışarak atıyorum. Bu kitabın anne tavsiyesi olduğu unutulmadan, tüm tarif ve bilgileri doktorunuza danışarak uygulamanızı tavsiye ederim. Her zaman dediğim gibi "Tarif bizim, tercih sizin."

Biliyorum ki ek gıda konusu sizi bir hayli endişelendirmekte... Gözünüz gibi baktığınız bebeğiniz için artık farklı besinlere merhaba deme vakti geldi. Bu konuda hassas davranmanız güzel fakat kendinizi stres altında hissetmeden ek gıda serüveninde eğlenmeye var mısınız? Emin olun siz bu süreçte pozitif olursanız bebeğinizden de olumlu yanıtlar alacaksınız. Bu kitap sayesinde artık tüm kuşkularınızdan sıyrılacak ve ek gıda yolunda içiniz rahat ilerleyeceksiniz.





ANNE SÜTÜ HAKKINDA HER ŞEY

Neden İlk 6 Ay Sadece Anne Sütü Öneriliyor?

Bu bir ek gıda kitabı ama anne sütünden bahsetmeden geçemezdim. Ek gıda adı üzerinde "ek" olarak kalmalı ve her zaman öncelik anne sütü olmalıdır. Annenin sütü ilk başta gelmeyebilir fakat doğru emzirme metotları ile zaman içerisinde süt gelir ve bebek emme refleksi gösterebilir. "Sütüm az" diyorsanız süt arttırıcı yöntemler ile zaman içerisinde anne sütünü arttırmak mümkün. Çeşitli sebepler neticesinde hiç emzirememeyen ve bu duyguyu tadamayan anneler bu noktada psikolojik olarak kendilerinde bir eksiklik aramamalı ve üzülmemelidir.
Anne sütü tek başına 6. aya kadar bebeğe yeten bir besindir. Bazı özel durumlarda (sütün kesilmesi, az gelmesi, doyurucu olmaması) takviye gerekebiliyor. Bebeklerinin gelişimi için böyle bir durumda doktor tavsiyesi ile formül mama takviyesi verilebilir.

Anne sütü içinde bulunan kalori, protein ve vitaminler gerçekten çok güçlü. Anne sütünü önemsememek, az görmek ve ek gıda sayesinde daha iyi besleneceğini düşünmek büyük bir yanılgı. Anne sütü sıvı olduğu için bebeğin doymayacağını düşünmek de aynı şekilde bir yanılgı. Halbuki bir bebeğin büyümesi ve gelişebilmesi adına en önemli besin anne sütüdür. Genelde bebeklerin anne sütü alım saatleri sabit olmuyor. Açlık duygusu ağır bastığında bebek refleks olarak emme içgüdüsü ile meme arayabiliyor. Sizin düşündüğünüzden erken bir saatte emmek istiyorsa ona güvenin ve bu isteğini gerçekleştirin. Çünkü anne sütü devamlı kendisini yeniler ve boşalan göğsünüz yeniden süt üretmeye başlar.

Peki, Anne Sütünü Nasıl Arttırabiliriz?

Anneler ilk günler oldukça telaşlı olacak ve sütüm yetmiyor izlenimine kapılacaklardır. Yeni doğmuş bir bebeğin ilk gün midesi nohut kadardır. Birkaç damla anne sütü bebeğin doymasına yetecektir. Bu nedenle de annelerin panik yapmaması gerekir.
Emdikçe damarlar genişleyecek ve süt akışı daha da iyi sağlanacaktır. Süt damarlarının akışı bebeğin emme kuvveti ile eş değerdir. Henüz oldukça hassas olan çene kasları çok kuvvetli emmeye yetmeyeceği için 2 saatte bir emzirmeniz en idealidir. İlk zamanlar bebeğin kan şekerinin düşmemesi için uzun saatler uyuması önerilmez. Eğer bebeğiniz 2 saatten uzun süre uyuduysa da alıp uyurken emzirebilirsiniz.

Anne sütünü en çok arttıran besin kuşkusuz ki sudur. Evet, hepsi bu... Su, anne sütünün %60'ını oluşturmaktadır. Bu nedenle sadece su bile içseniz anne sütünüz artacaktır. Şekerli hoşaflar, tatlılar, helvalar önerilse de siz su içmekten geri durmamalısınız. Yine hoşaf içebilirsiniz fakat bunun şekersiz ev yapımı olmasına özen göstermelisiniz.

Göğüsleri sırayla emzirmek çok önemlidir. Anneler bebeklerini emzirirken mutlaka bir sıra yapmalıdır. Annenin bir göğsünün tamamen boşalması oldukça mühimdir. Çünkü daha yağlı ve faydalı olan kısım göğüsteki sütün sonlarıdır. Tamamen sütün bittiğine emin olduğunuz göğsünüz yeniden dolmaya hazır olacaktır. Diğer öğünde, dolu olan göğse geçebilir ve bu göğsün tamamen bitmesini sağlayabilirsiniz.

UZMANLARA SORALIM
EMZİRİRKEN YETERLİ VE DENGELİ BESLENEBİLMEK İÇİN "ANNE" NELER YAPMALI?



Diyetisyen **Sanem APA DOĞAN**

Su tüketiminin günde ortalama 3 litre olacak şekilde ayarlanması gerekli. Su tüketimine ek olarak ihlamur, nane, papatya, rezene gibi bitki çayları; az şekerli veya meyvenin sadece kendi şekeri ile pişmesi sağlanmış şekersiz komposto ve meyve suları, limonata gibi hafif doğal içecekler tercih edilebilir.
* Meyve suyu yerine meyveyi bütün haliyle yemek posa alımını da sağlayacağı için çok daha uygun olur.

Emzirme dönemlerinde sütün artması için annenin iyi beslenmesi, stresten uzak ve yeterince dinlenmiş olması, bebeğini sık aralıklarla emzirmesi önemlidir.

Kalsiyum yönünden zengin olan süt, yoğurt ve peyniri belirtilen miktarlarda düzenli olarak tüketilmelidir.. Süt tüketilemiyorsa sütlaç ve muhallebi yenebilir.

Her gün bir adet yumurta ve bir porsiyon etli sebze yemeği veya kuru baklagil yemeğe özen gösterilmelidir.

Omega 3 yağ asitlerinden zengin deniz ürünleri tüketiminin artırılması anne sütünün bu yağ asitleri içeriğini arttırır. Özelikle balık, protein değeri ve omega- 3 yağ asidi içeriği bakımından zengin bir besindir ve bu dönemde tüketimine ağırlık verilmelidir. Balık alırken güvenilir yerlerden almaya mutlaka dikkat edilmelidir.

Kuru fasulye, nohut, mercimek ve bulgur karışımı yemekleri, portakal, mandalina, domates, maydanoz, yeşil biber, taze soğan gibi C vitamini yönünden zengin sebze ve meyvelerle birlikte tüketilmelidir.

Vitaminlerin zengin kaynağı olan taze meyve ve sebzeler her öğünde düzenli olarak tüketilmelidir.

Salam, sosis, sucuk gibi katkı maddesi içeren besinlerden mümkün olduğunca uzak durulmalıdır.

Mutlaka iyotlu tuz kullanılmalıdır. Çünkü ana rahmindeki bebeğin gelişiminde önemli olan ve yetersizliği zeka geriliğine neden olan iyot, doğal besinlerle alınamaz.

Kahve günde iki kez tüketilebilir. Fazla içilen kahve ve koladaki kafein süte geçerek bebeğin sağlığını olumsuz etkiler. Bebek huzursuzluk yaşayabilir. Ayrıca özellikle çayın içeriğindeki tananlerin demir emilimini engellediği düşünülerek yemek sırasında ve yemekten hemen sonra çay tüketilmemelidir. Çay içmek isteniyorsa, ikindi ve kuşluk gibi öğün aralarında yani yemek yedikten bir-iki saat sonra açık olarak içilebilir.

Sebzelerin, makarna ve eriştenin haşlama suları dökülmemeli. Kuru fasulye, nohut ve barbunya gibi baklagilleri iyice yıkadıktan sonra ıslatılmalı. Islatma işlemini yapılan su dökülmeli. Ancak bebek için önemli olan bazı vitaminleri içerdiğinden yemekleri pişirilen haşlama suyu dökülmemeli. Az suda haşlama yöntemini tercih edilmeli.

Sebze yemeği pişirirken 1 kg sebzeye yaklaşık 2 çorba kaşığı kadar yağ ilave etmek, yağda eriyen vitaminlerin vücutta kullanımı için yeterli olan miktardır.

Et, tavuk, balık, yumurta ile karaciğer, dalak, böbrek gibi sakatatlar, ceviz, badem gibi kuruyemişler, üzüm, kayısı, erik, pestil gibi kurutulmuş meyveler, kuru fasulye, nohut, mercimek, barbunya gibi kuru baklagiller, pekmez ve yeşil yapraklı sebzeler demir yönünden zengin yiyeceklerdir. Günlük beslenmede sık tüketilmesinde fayda vardır.

Demir yönünden zengin yiyeceklerle birlikte C vitamini kaynağı olan domates, biber, maydanoz, kıvırcık gibi taze sebze ve portakal, greyfurt, çilek gibi meyvelerin alınması demir emilimini artırır.

Günlük beslenmesinde et tüketimi az olan annelerin, protein ihtiyacını karşılayabilmeleri için haftada en az beş öğün yumurta tüketimlerine özen gösterilmelidir.

Yemeklerde kullanılacak yağ tüketimine dikkat edilmelidir. Kalori değerini yükselten kızartma ve kavurma türü besinlerden uzak durulmalı, genellikle besinleri pişirme yöntemi olarak haşlama, fırında ya da ızgara yöntemi kullanılmalıdır.

EMZİREN ANNE KENDİ BESLENMESİNE ÖZEN GÖSTERMELİDİR...

Emziren anne günde en az 2 bardak süt veya yoğurt, peynir gibi süt ürünlerinden almalıdır.

Besin ve enerji ihtiyacını karşılamak için, her öğünde fasulye, nohut veya et tavuk, balık gibi yiyecekler yemelidir.

Emziren anne yeterli miktarda meyve ve sebze yemelidir.
Anne kendi beslenmesine özen göstermeye bebeğin doğumundan önce başlamalıdır.

Anne sütünü nasıl artırabilirsiniz?

Anne sütünü artıran besinler hep merak edilmektedir. Aslında pek de böyle mucizevi besinler yoktur. Anne; sütünün yeteceğine inanır, bebeği istedikçe emzirirse, dengeli beslenir ve yeterli sıvı alırsa, anne sütü artacaktır. Ancak emzirmede psikolojik faktörlerin önemini göz ardı etmemeliyiz. Eğer belli bir besinin sütünüzü artırdığına inanıyorsanız, (sadece bu inanış bile sütü artırabilir), aşırıya kaçmadan o besini almanızda yarar vardır.

- Koyu yeşil yapraklı sebzeler (maydanoz, ıspanak, marul, vb.)
- Malt içeceği
- Bol sıvı

Emziren annenin kaçınması gereken besinler nelerdir?

Eğer, bebeğiniz sizin aldığınız bazı besinlere hassasiyet gösteriyor, emzirme sonrasında huzursuz oluyorsa, bir süre o besinden uzak kalmayı deneyebilirsiniz. Bebeğinizin rahatladığını fark ederseniz, emzirme süreci boyunca o besini beslenmenizden çıkarmanızda yarar vardır. Ailede belli bazı besin alerjileri varsa, bu besinleri tüketirken de dikkatli olmanızda yarar vardır.

Soğan, sarımsak, lahana, Brüksel lahanası, brokoli, kabak, karnabahar, acı baharatlar veya kuru baklagiller (kabuğu soyulmuş nohut, diğerlerine göre daha az gaz yapacaktır) anne sütünün tadını değiştirebilir. Bu durum bebeklerde gaz oluşumu (ayaklarını karnına çekerek ağlamasına, emmeyi reddetmesine vb. gibi) yaratırken, bazıları hiç fark etmeyebilir. Bebeğiniz bu tür belirtilere sahipse, bu besinlerin tüketimine ara verilmelidir.

Diyetisyen Sanem APA DOĞAN'a teşekkür ederiz.

@dyt.sanemapadogan

Peki Emzirmenin Annelere Faydaları Nelerdir?

- Bilindiği üzere anneler ne kadar dikkat etse de doğuma kadar kilo alırlar. Bu kilolar doğumdan sonra, normal zamanlara göre daha zor verilir. Özellikle de anne sütünün azalmaması, kalitesinin düşmemesi için de ilk 6 ay rejim yapılmamalıdır. Bunun yerine emzirerek gün içerisinde 500 kalori rahatlıkla verilebilir.
- Bebek ana rahmine düşüp doğum gerçekleşene kadar rahim büyümektedir. Normaline göre yaklaşık olarak 20 kat büyüyen rahmin eski haline gelebilmesi için emzirmek çok önemlidir. Emziren annelerin rahimleri çok kısa bir süre içerisinde kendisini toparlamaktadır.
- Özellikle de lohusalık döneminde annelerin gergin, tedirgin ve şaşkın olması muhtemeldir. En çok da ilk kez anne olanlar için lohusalık döneminde depresyon riski de mevcuttur. Fakat emzirmek annelerin ruhuna dinginlik ve huzur vermektedir. Bu sakinlik sayesinde lohusalık dönemi kolay atlatılabilecektir.
- Son yıllarda en çok rastlanılan kadın hastalıklarından biri olan meme kanseri, emziren annelerde daha az görülmektedir. Emziren bir annenin meme kanserine yakalanma riski %65 oranında düşmektedir.
- İstatistik verilerine bakıldığında emziren annelerin rahim kanseri, kemik erimesi, yumurtalık kanseri gibi hastalıklara daha az yakalandıkları görülmektedir.

Peki Emzirmenin Bebeğe Faydaları Neler?

- Anne ile ilk bağını emme refleksi ile kuran bebeklerde daha huzurlu uyku saatleri yaşandığı gözlenmektedir. Bebeklerin emmesi ve uyku saatlerinin uzunluğu birbiriyle doğru orantılıdır.
- Bebeklerin özellikle ilk 2 yıl anne sütü alması IQ seviyelerinde, emmeyen bebeklere göre daha yüksek değerler oluşturduğu istatistiksel veriler ile ispatlanmıştır. Bu nedenle anne sütü zeka ve beyin gelişimini desteklemektedir.
- Bebeklerin bağışıklık sistemi anne sütü sayesinde güçlenmektedir. Bu sayede enfeksiyon kapma riskleri de oldukça düşüktür.
- Bebeklerin doğumdan hemen sonra anne sütü ile buluşması, ilk kakasını rahat yapmasını sağlamaktadır. Bu da vücuttan ilk dışkısının kolay atılmasına yardımcı olacaktır.
- Anne sütü; mama ve benzeri gıdalara göre oldukça kolay hazmedilmektedir. Bu sayede sindirim sorunu da oluşmayacak ve bağırsakların kolay çalışması sağlanabilecektir.
- İdrar söktürücü özelliği olan anne sütü sayesinde, bebeklerde idrar yolu enfeksiyonu riski azalacaktır.
- Aynı zamanda bebekler emme refleksi esnasında doğru solunum hareketleri yaptığı için solunumum yolu enfeksiyonu riski azalacaktır.
- Bebeklerin en sevdiği besin kuşkusuz ki kendi annesinin sütüdür. Anne sütündeki bileşenler o an bebeğin ihtiyaç duyduğu vitamin ve mineralleri içermektedir.
- Bebeklere belirli aylarda yapılan aşılarının, anne sütü sayesinde daha etkin ve verimli olduğu da gözlenmektedir.
- Bebeklerin büyüdüklerinde şeker hastalığı ve bağırsak hastalığı gibi rahatsızlıklara yakalanma riski de oldukça düşecektir.
- Anne sütü kof kilo yapmaz bu nedenle bebeklerin yapay büyümesi de engellenmiş olur.

UZMANLARA SORALIM
ANNE SÜTÜ HAKKINDA NE DÜŞÜNÜYORSUNUZ?



Çocuk Sağlığı Hastalıkları
Uzmanı Pediatrist
Yrd. Doç. Dr. Ali Fuat SERPEN

Her bebeğin beyin, vücut ve ruh sağlığı için en uygun besin şüphesiz anne sütüdür. Öyle bir mucize ki, her annenin sütü bebeği için özel ve en uygun yapıdadır.
Anne sütü, bebeklere gereksinimi olan tüm besin öğelerini tek başına 6 ay karşılayan en iyi besindir. Sindirimi kolaydır. Anne sütü ile beslenen bebeklerin başka bir ek besine veya suya gereksinimleri yoktur. Anne sütü alımı 2 yaşa kadar devam edilmelidir.

Yenidoğan bebeğin doğumdan yarım saat sonra annesini emmesini isteriz.
Herhangi bir sebeple Anne sütü alınamayan durumlarda ilk 6. Ay verilecek tek besin formül mamadır.

Emzirme;

- Anne bebek arasındaki bağı kuvvetlendirir.
- Bebeğin psikolojik ve duygusal gelişimini destekler.
- Annenin ilk sütü (kolostrum) bebek için çok değerlidir. Bebeğin ilk aşısı niteliğindedir.
- Bebeğinizi enfeksiyonlara karşı korur.
- Anne sütü alan bebeklerde obezite, kansızlık riski daha azdır.
- Bebeğiniz için doğal sakinleştiricidir.
- Anne sütü ishale sebep olan mikroorganizmaların oluşmasını engelleyerek ishalden korur.
- Anne sütü alan bebeklerde pişik, gaz problemi ,kabızlık gibi şikayetler daha az görülür.
- İleri yaşlarda gelişebilecek hastalıkların alerjik hastalıklar, şeker hastalığı, astım, kanser vb. olasılığını da azaltır. İçerdiği A vitamini ile göz hastalıklarına karşı korur.

Anne sütünün faydaları saymakla bitmez. Şunu unutmayın ki çocuklarınız hayatı boyunca bütün besinleri tüketebilecek ama anne sütünü sadece bebeklik döneminde alabilecek. O yüzden siz değerli annelere önerim; zamanı gelene kadar hiçbir şeyi zorlamayın, sabırla denemeye devam edin. Anne sütünü bebeğiniz belli dönemlerde reddetse de bunun geçici bir süreç olduğunu unutmayın ve pes etmeyin. Mutlaka emecektir ve emin olun o süreci atlatınca fazlasıyla emmek isteyecektir. Emzirmenin hem bebeğe hem anneye ne kadar faydalı olduğunu artık herkes biliyor.

Anne sütü alan bebeklerin, almayanlara göre enfeksiyonlara ve alerji gibi hastalıklara yakalanma oranları daha düşük. Anne sütü bebeğin ileri dönemde basta obezite olmak üzere bir çok hastalığın riskini azaltıp zeka gelişimine önemli katkıda bulunuyor. Aynı zamanda yapılan araştırmalar emziren annelerin meme ve yumurtalık kanserine yakalanma, depresyona girme riski daha düşük olduğunu göstermiştir.

Çocuk Sağlığı Hastalıkları Uzmanı Pediatrist
Yrd. Doç. Dr. Ali Fuat SERPEN'e teşekkür ederiz.

@uzm.dr.alifuatserpen

EK GIDA PSİKOLOJİSİ

Annenin Ek Gıda Psikolojisi

Ek gıda özellikle de günümüzde çok daha fazla konuşulan, araştırılan ve dikkat edilen bir konu haline geldi Ayrıca anneler bu konuda oldukça strese girmektedir. Genelde anneler ek gıda konusunda üç gruba ayrılmaktadır.

- Panik halinde olan, ne yapacağını bilmeyen ve endişeli anneler,
- Kendinden çok emin, çok sayıda kitap, makale ve yazı okumuş, doktorundan da bilgi alan fakat çok kuralcı davranan anneler,
- Kulaktan dolma bilgiler ve büyükanne yönlendirmeleri ile çoktan ek gıdaya kendince usuller ile geçmiş anneler.

Siz hangi gruptaki annesiniz bilemiyorum ama her hâlükârda bebeğiniz ek gıdaya hazır değilse onu zorlamamalısınız.

Anneler yemek yemeyen veya kendince az yediğini düşündüğü bebeğinin bu tutumu için kendilerini suçlarlar. Yemeklerinin kötü olduğunu, yemek saati seçiminde başarısız olduklarını düşünerek psikolojik olarak gergin bir hal içerisine girerler. Bu tutum elbette bebeğe yansımaktadır. Annenin veya yemek yediren kişinin bu davranışları, panik olması, kızması veya bağırması gibi durumlar karşısında bebek sizce ne düşünüyordur?

Yemek saatlerini eğlenceli bir şekilde geçiren bebeklerin daha fazla beslendiğini biliyor muydunuz? Eğlenceli ek gıda saatleri yaratabilmek sizin elinizde... Bebeğiniz ilk kez yemek yeme aktivitesi ile tanışıyorken yeterince zorlanmakta ve bu zorlu süreçte sakin, neşeli ve anlayışlı ebeveynlere ihtiyaç duymaktadır.

Öncelikle rahatlamalı ve stressiz bir ortamda bebeğinize ek gıda vermeye çalışmalısınız. Elinizde kaşık ile bebeğinizi mama sandalyesine kıstırmak hem sizin hem de bebeğinizin psikolojisini oldukça olumsuz yönde etkileyecektir.

Bebeğin Ek Gıdaya Geçişte Yaşadıkları

Bebekler henüz 6 aylık dahi olsa, çok güçlü sezilere sahiptir. Büyük bir araştırma içerisinde etrafında olup biteni incelemektedirler. Her türlü davranışınızı adeta bir süngerbi emerler. Bebeğinizin ek gıdaya geçerken yaşadıkları tüm hayatı boyunca yemek yeme alışkanlıklarını etkileyecektir. Bundan dolayı anne baba- bakıcı- büyükanne yani bebeğe yemek saatlerinde kim eşlik ediyorsa çok dikkatli olmalıdır.

Ek gıda saatinde yaşanması en muhtemel sıkıntılardan biri de bebeğinizin verdiğiniz besini bitirmemesi ya da reddetmesi olacaktır. Bebeğiniz doyduğu için ağlıyor olabilir. Sizin yemesini düşündüğünüz porsiyon bebeğinize fazla gelmiş olabilir verdiğiniz yiyecek olması

gerekenden fazla sıcak ya da soğuk olabilir. Gaz yaptığı veya hazımsızlık problemi çektiği için ağlıyor olabilir. Her anne bebeğinin esas doktorudur ve dilinden bir tek o anlar. Bu noktada zorlayıcı olmamalı ve bir sonraki ek gıda saatini beklemelisiniz.

Anneler ek gıda saatinde ilk kaşıklarda oldukça pozitif ve ılımlı bir şekilde bebeğe yaklaşırken, bebeğin reddetmesi, püskürtmesi, ağlaması gibi sebeplerle sinirlenip yavaş yavaş bu sabrını yitirebilir. Kızıp bağırması, bebeği tehdit etmesi ve asla kabul edilemeyecek olan başka davranışlarda bulunması bebeğin ek gıda hayatının başarısızlık ile başlamasına neden olur. Ağır bir psikolojik baskı altında yemek yemeye çalışan çocuk bu nedenle stres içerisinde ek gıda saatleri geçirecektir. Siz belki de bir kaşık daha yedirerek kalsiyum, vitamin ve minerallerin bebeğinizin midesine girmesini sağlayacaksınız ama o zorlama ve dayatma ile bebeğinizin psikolojisine zarar vereceksiniz. Bu nedenle ek gıda saatlerinde mutlaka sakin ve pozitif tavrımızı korumalıyız.

Bebeğin Ek Gıdayı Reddetmesi

Bebekler aç değilse, diş çıkartıyorsa, herhangi bir rahatsızlığı varsa o an yemek yemeyi reddedebilir. Fakat konuşup size derdini ifade edemeyeceği için farklı şeyler yapmak zorunda kalır. Kendince savunma mekanizması geliştirmiş olan bebekler bunu ebeveynlerine farklı şekillerde göstermektedir.

Her annenin sıklıkla karşılaştığı durum bebeğin başını çevirmesidir. Elinizde kaşık, döke saça bir sağa bir sola hareket eden bebeğinizin etrafında dört dönersiniz. Siz sağdan kaşık uzatırken sola, soldan uzatırken sağa dönen minik kafası ile size bir şeyler anlatmaya çalışıyor olabilir mi? Ağzını sımsıkı kilitlemek de bir başka savunma mekanizmasıdır. Bu durumda büyüklerinizden çoğunlukla şunu duyarsınız; "burnunu tıka"... Evet, bebeğinizin minik burnunu tıkadığınızda nefes alamaz ve ağzını açarak nefes almaya çalışırken bir kaşık dolusu brokoliyi yutmak zorunda kalır. Kendinizi bebeğinizin yerine koymanızı ve böyle bir beslenme şeklinden ne kadar tat alabileceğinizi düşünmenizi istiyorum. Bunu yaptığınızda sizce de yemek saatlerinden nefret eden bir bebeğiniz olmaz mı?

Genel şikayetlerden biri de bebeklerin lokmaları ağzında saklamasıdır. Siz kaşık kaşık yemek verdikçe o yutmadan yanağında biriktirmeye başlayabilir. Böyle bir durumda ne o lokmayı içeriden alabilirsiniz ne de yutmasını sağlayabilirsiniz. Bu yüzden ek gıda denemelerinde kaşık kaşık veya kase kase değil, azar azar tadımlık başlangıçlar yaparak yutma refleksinin oluşmasını sağlamalı ve yuttuktan sonra diğer kaşığı vermelisiniz.

Bebekler çeşitli nedenlerle kusabilir. Bu kusma bir hastalıktan kaynaklanmak zorunda değildir. Çok yedirdiğinizde ya da çok karışık bir gıda verdiğinizde, ekşi, tatlı, tuzlu besinler bir arada olduğunda da bebeğiniz kusabilir. Yemeklerde mümkün oldukça az malzemeyi bir arada kullanmalı, yutabileceği şekilde hazırlayarak ve gerçekten aç olduğuna inandığınız bir anda yemek yedirmelisiniz.

Negatif Ek Gıda Saatleri

Ek gıda saatlerinin hem ebeveyn hem de bebek için işkenceye dönüşmemesi gerekir. Sinir harbi içerisinde adeta bir savaş alanında bebeğinize yemek yedirmeye çalışmak muhtemelen başarısızlıkla sonuçlanacaktır. Bu noktada anne-babaların yaptığı bazı hatalar bulunmaktadır. Bebeği tehdit etmek bunların başında gelir. Bebeklerin algıları oldukça güçlüdür ve zannettiğinizden daha zekidirler. Bu nedenle söylediklerinizi her zaman dikkatli seçmelisiniz ve buna göre davranmalısınız. Bir bebeğe tehditvari konuşarak masum bir sebze püresi yedirmenin o bebeğe çok da faydası olmayacaktır. Karşısında sinirli, bağıran çağıran, kaşığı fırlatan bir anne gören çocuğun yemek saatinden hoşlanmasını ve kaşık kaşık kereviz yemesini bekleyemezsiniz.

Sofraya oturduğunuzda bebeğinizi devamlı engellerseniz onun ek gıda serüvenini başlamadan bitirmiş olursunuz. Bebekler bu aylarda oldukça meraklı ve hareketlidir. Sofradaki yiyecekleri merak eder, tadına bakmak ister, elinde tutmak ister. Bu durumda parmak yiyecekler kurtarıcınız olabilir.
Sofranızda hiç bulundurmadığınız bir gıdayı ileride çocuğunuzun sevmesini bekleyemezsiniz. Örneğin ıspanağı ek gıdaya geçtiğiniz dönemde bebeğinize tattırmazsanız, okul çağında da ıspanağı sevmesi çok zordur.

Ek gıda verirken "tehdit" yöntemi ne kadar yanlışsa "ödül" yöntemi de o kadar yanlıştır. Bebeğinize yemeğini bitirmesi karşılığında bir şey vereceğinizi söylemeyin. Bu, bebeğin algısında her öğün sonrası bir şey verileceği hissi uyandırır ve her daim beklenti içerisinde olur. Halbuki yemek yemek, adeta nefes almak gibi belirli bir süre sonra rutine bağlanacak bir aktivitedir. Her defasında ödül bekleyen çocuk karşılığını almadığı zaman yemek yememeye başlayacaktır. Ve bir süre sonra işler tersine dönecek ve adeta bebeğiniz size "ödülümü vermezsen yemeğimi yemem" diyecektir.

Televizyon, tablet ve cep telefonları yemek saatinde kapalı ve uzakta olmalıdır. Aksi halde bebeğiniz sofrada olduğunu, yemek yediğini bile fark etmeyecektir. Obezitenin en büyük sebeplerinden biri de televizyon karşısında yemek yemektir. Çünkü bilinç yemek yemeye değil televizyona odaklanmıştır ve doysa da yemek yemeye devam eder. Bu da oldukça sağlıksız bir yöntemdir.

Aklı artık her şeye ermeye başlayan çocuklarınız ile aynı masada yediklerinize özen göstermelisiniz. Eğer siz patates kızartması yiyorken çocuğunuzun brokoli yemesini bekliyorsanız bu konuda sıkıntı yaşayabilirsiniz. Beslenme alışkanlıklarınızı ona göre ayarlamalı ve ona örnek olmalısınız. Bu konuda oldukça içiniz rahat olmalı, çünkü bebeğinizin tüm hayatını etkileyecek bir dönemde doğru bir karar vermiş olacaksınız. Kıyamayıp (!) ona da patates kızartması yedirmeniz, ona kıydığınız anlamına gelecektir. Bu dakikadan sonra kendi tabağındakileri reddederek devamlı masada sizin yediklerinizden isteyecektir. Salçalı, bol yağlı, tuzlu, baharatlı ve kızartma içeren yiyecekleri sofranızda bulundurmamanız oldukça önemlidir.

Normalde mama sandalyesinde birkaç dakika zor duran bebeğiniz eğer hep birlikte sofrada keyifli bir yemek saati geçirirseniz yemek boyunca sizinle oturacaktır.

UZMANLARA SORALIM
İKİ YAŞINA KADAR BEBEK BESLENMESİ NE YAPMALIYIZ? NE YAPMAMALIYIZ?



Çocuk Doktoru
Uzm. Dr. Gezo Issı Bozkurt

Çocuk gelişimde 2 yaşına kadar beslenme büyük önem taşımaktadır. Bu yaşa kadar besin öğelerini, günlük kalorisini yeterince alamamış ve büyüme gelişme geriliği saptanmış hastanın yaşıtlarını yakalaması zor olmaktadır. Bu önemlilik durumu maalesef annelerce yanlış anlaşılmakta ve yüksek oranda kaygı, ajitasyon ile sonuçlanmaktadır.
Gelin bu sonuçları kendi cümleleri ile belirleyip doğru cevaba ulaşmaya çalışalım.

• Emzirmeden önce yemek veriyorum ki daha çok yesin ve hemen alışsın.

Cevap: 10 ay-1 yaşına kadar bebeğiniz anne sütü ile doymalı. Kilo alımı normal aralıklarda ise kilo alsın diye ek çabalara gerek yoktur. Bırakın az kilo alversin ama annenin canından gelen sütünü bir damla daha fazla alsın. Hangi çorba onun bir damlasın yerini tutabilir k... Eğer ki kilosu az ise alternatifimizi yine ek besinde değil formül mamalarda aramalıyız. Çünkü bu derece mükemmel bir sıvının alternatifini ev ortamında hazırlayabilmemiz mümkün değil endüstriyel olarak hazırlanmış olanını seçmeliyiz.

• İştahı önceleri iyiydi ancak bir süredir yeme isteği azaldı. Hastalığı da yok. Neden acaba? Yemek yememeye alışacak midesi küçülecek. Böyle giderse, tek çarem zorla yedirmek olacak.

Çocuklar, gelişiminin bir parçası olarak dönem dönem yemeye karşı ilgisiz olabilirler. Diş çıkarma gibi huzursuz oldukları bir dönemin sonucu olabildiği gibi oyun çağının, okul çağının doğal sonucu kaynaklı da olabilir. Bu dönemlerinde doğru yaklaşımlar ile çoğunlukla yemeğe olan ilgi geri dönmektedir.

• Hasta olduğundan beri hiçbir şey yemiyor. Nasıl iyileşecek ki bu şekilde? İştah açıcı ilaç mı vermeliyim acaba?

Biz yetişkinler gibi çocuklar da hasta iken iştahları azalmakta. Sıvı alımlarının yeterli olması biz yetişkinlerden daha fazla önem taşımaktadır. Böyle bir dönemde ilgi çekici ve sağlıklı menüler sunmak yeterli bir seçenektir.

• Doktorumuz boy kilosunun yeterli olduğunu belirtti ancak ben zorla/ televizyon karşısında/oyunlar ile yedirdiğim için o kiloda. Günlerce yemek vermesem yine de istemez.

Aman aç kalacak kaygısı ile çocuklarınızı açlık hissinden mahrum bırakmanız halinde yaşanacak sonuçtur bu. Birkaç saatlik hatta iştahsız dönemlerde bir günde bir öğün kaybından sağlıklı çocuğa bir şeycik olmaz. Bu

tip kaygılar ile yapılan hatalar bir de çocuğun yanında devamlı yemek hakkında konuşulması.

** (evcilik esnasında) Bak ne güzel köpekçik yemeğini yiyor*
**(Ev Gezmelerinde) Alican çok yemiş çok büyümüş, bak kısa kalırsın .*
**(Pazarda) Ayşe teyzesi Buse hiçbir şey yemiyor, sen yemeğini yemezse sevmezsin artık onu değil mi?*

• Benim oğlum balık sevmiyor. Benim kızım nohut yemez asla. Ne yapmalıyım?
Herkes her şeyi sevmek zorunda değil ancak yeni tanıştığı bir yiyeceği 10-15 defa ona uygun zamanlarda sunmadan vazgeçmeyin ve onun yanında /onun hakkında bu şekilde olumsuz, kararsız, yılmış kati sonuçlu cümleler kurmayın. Bırakın miniğiniz, minik ergenlik yaşasın ve karar versin özgüveni tazelensin, sonra ortak kararlarla iş tatlıya bağlansın. Karar verebilsin ama patron sizsiniz, bu tarz cümleler onu hakimiyeti ele almak için gaza getirebilir.

• Kilo alması için mamalar yapıyorum, bol pekmezli-bisküvili vs. Güzel de yiyor. Ne sakıncası var ki kilo alımı artıyor sonuçta?

Biz çocuk doktorları ilk iki yaş değerlendirmesinde sağlıklı, ayına uygun kilo alımını istemekteyiz ancak bu kilolu bebeğin sağlıklı olduğu anlamına gelmemektedir. Ne yazık ki birçok ebeveyn tarafından yanlış değerlendirilmekte ve kilo alımı için yemeğe sadece KALORİ gözüyle bakılmakta. Bu şekilde yapılan yüksek kalorili ve besin değeri düşük belenme alışkanlığı da kısa ve uzun vadede bebeğe zarar vermekte.

Kısa vadede; yoğun tatlı olarak yapılan beslenme seçenekleri tat tomurcukları dünya lezzetlerine yeni kapı açmış iken, diğer tatlardan uzaklaştıracaktır. Bu durum da normal ev yemeklerinin lezzetsiz gelmesiyle sonuçlanıp iştahsızlığa yol açacaktır.

Ayrıca, yüksek kalorili yemekler ile doyan bebek anne sütünü daha az talep edecektir. Aynı zamanda bu şekilde büyütülen bebeklerin gece uyandırılarak, gece yatmadan önce bir öğün beslendiğine sıklıkla şahit olmaktayız. Ufak gibi görülen bu sorun tekrarlayan solunum yolu enfeksiyonlarına yol açan reflüye neden olabilmekte.

Uzun vadede ise bu şekilde beslenme alışkanlığının devam etmesi ile ileri yaşlarda obezite kaçınılmaz olacaktır.

• Bebeğimin beslenmesine çok emek harcıyorum. Fedakarlıktan kaçınmıyorum. Evde ona özel yemekler yapıyorum. Mesela önce onu yediriyorum, bazen yarım saat sürse dahi sabırla yediriyorum. Sonra kendim yiyorum.

1 yaşına kadar amacımız, onu aile sofrasına oturabilecek ve evde çıkan yemekleri bizlerle yiyebilecek kadar yemek yemeyi öğretmek. İlk tadım dönemleri haricinde evde ne pişiyorsa o da onu yemelidir. Ayrı yemek, ona kendini istediğimizden fazla özel hissettirmesine yol açabilir. Yemek seçme ile sonuçlanabilir. Yemek yeme süresi 15 ile 30 dakika arasında tutulmalıdır.

Ek besine başlar başlamaz hep birlikte yemek sofrasına oturmalıyız, bırakalım yemek yemeyi bizden öğrensin.

• Yemek yemiyor ve ben çok üzülüyorum. Artık nasıl tepki vereceğimi bilemiyorum. Yemek saatlerimiz savaşa dönüyor.

Yemeğini yemediğinde gerilmemiz sadece onu daha da iştahsızlaştıracaktır. Yemediği anda yemeğini alıp iştahla 'olabilir, istemiyorsan ben yiyebilirim.' diyerek karşısında kocaman mimiklerle yiyebilirsiniz. Amacımız 'o yemesin, sen ye!' fikri ile kıskandırmak değil, her şeyi taklit eden bu miniklerin oyunculuklarını yemeğe yönlendirmek.
Yemek saatimi o? Başlasın tiyatro :)

Son olarak

Sevgili ebeveyn, şunu unutma bu evlat yürümeyi ,koşmayı, konuşmayı, gülmeyi ve sevmeyi senden öğrendi. Sadece taklit etti. Bu nedenle ağzına yemekleri tıkıştırıp durma. Karşısına geç, bolca gülümseyerek yemeğini ye ve meraklı bakışlarını izle, İstediğine şahit olacaksın.

Sevgiler...

Çocuk Doktoru **Uzm. Dr. Gezo Issı Bozkurt'***a teşekkür ederiz.*

@cocukdoktorumannem



EK GIDAYA GİRİŞ

BEBEK MUTFAĞININ PÜF NOKTALARI

Bebekleriniz için en sağlıklı, en doğal ve en taze besinleri pişirmek için kullandığınız tüm malzemelerin ve mutfağınızın temizlik ve hijyenine özen göstermelisiniz. Öncelikle bebeğinizin tabağı, çatalı, varsa bardağı mutlaka ayrı olmalıdır. Plastikten uzak durup daha çok cam veya porselen bebek mama tabakları tercih edebileceğiniz gibi son yıllarda yaygın olan bambu mama tabaklarını da tercih edebilirsiniz.

Yiyeceklerin, özellikle de sebze ve meyvelerin yıkanması oldukça önemlidir. Hatta ıspanak, semizotu, pazı gibi çok topraklı sebzelerin sirkeli suda bekletilmesi oldukça önemlidir. Sebzeler ve meyveler buzdolabında muhafaza edilmeli, oda sıcaklığında bekletilmemelidir. Kestiğiniz bir meyve veya sebzeyi hemen tüketmelisiniz. Unutmayın ki her bir işlem ve her geçen saat sebze ve meyvelerin vitaminlerini öldürecektir.

Pirinç, bulgur gibi gıdaların da pişirilmeden önce yıkanması ve süzülmesi gerekmektedir. Kurufasulye, nohut, mercimek gibi bakliyatların bir gece önceden suya konulması ve süzülüp yıkanması gerekirken pişirdikten sonraki suyu dökmemeniz gerekir.
"Buharda Pişirme" kuşkusuz ki en sağlıklı pişirme şeklidir. Sebzeler suda pişerken besin değerleri, vitamin ve minerallerinde azalma olacaktır. Bebeğinize kızartma yiyecekler vermekten kaçının. Buharda pişirme, fırınlama, tost makinesine yağlı kağıt sererek pişirme, haşlama olarak yapacağınız her gıda, kızartmadan çok daha sağlıklı olacaktır.

Bebeklerinizin tencereleri küçük, bir veya iki porsiyonluk yemek yapabileceğiniz boyutta olmalıdır. Ayrıca çizilmeyen, teflon olmayan, çelik tencereleri tercih etmeye özen gösterin.
Bebeğinizin buzdolabında saklamanız gereken (un, pirinç unu, yulaf unu, tarhana, ruşeym vs) yiyeceklerini cam kavanozlara koymalısınız. Böylelikle bayatlamasını ve böceklenmesini engellemiş olursunuz.

Bebek yemeklerinde yağ, tuz ve salçadan olabildiğince kaçınmalısınız. Yağ olarak tereyağı veya hakiki zeytinyağını 6. Aydan itibaren kullanabilirsiniz. Zeytinyağını pişen ve ılınan yemeğin üzerine birkaç damla şeklinde kullanabilirsiniz. Zeytinyağı pişince besin değeri azalmaktadır. Bu nedenle üzerine dökmek daha faydalı olacaktır. Tuz ve ev yapımı tatlı salçalara ise 1 yaşından sonra azar azar geçebilirsiniz. Size göre tuzsuz gelen yiyecekler ile bebeğiniz ilk kez tanışacağı için bu besinin tuzsuz olduğunu anlamayacaktır. Kendi içerisindeki tuz oranı bebekler için yeterlidir.

Sebze ve meyvelerin iyi yıkanmaması, üzerinde kalmış olma ihtimali olan tarım ilaçlarının, gözle görülmeyen mikroorganizmaların ve hastalık getiren mikropların bebeğinize doğrudan geçmesi anlamına gelmektedir. Bu nedenle meyve ve sebzelerin iyi yıkanmasına özen gösterilmelidir.
Yiyeceklerin uzun süre pişirildiğinde besin değerlerinin azaldığı bilinmektedir. Bu nedenle vereceğiniz besinden maksimum fayda sağlamak istiyorsanız daha kısa sürede pişirme yöntemlerini uygulamalı, kızartmamalı ve kavurmamalısınız.

UZMANLARA SORALIM
BEBEKLERDE SU TÜKETİMİ NASIL OLMALIDIR?

Bebeklerin su ihtiyacı bebeğin ayına, beslenme sekline, boy, kilo oranına göre değişecektir. Anneler çoğunlukla bebeklerinin suyu reddettiği su içiremedikleri konusunda paniğe kapılırlar. Eğer bebeğiniz sadece anne sütü alıyorsa 6. aya kadar su ihtiyacını sizden karşılayabilecektir. Hamilelik döneminizde doktorunuz mutlaka su içmeniz noktasında sizi uyarmıştır. Aynı hassasiyeti emzirme döneminde devam ettirmeniz hem sizin hem de bebeğiniz için çok faydalı olacaktır. Hem anne sütü hem mama ile besliyorsanız mamalardan sonra bir kaç kaşık su takviyesi yapabilirsiniz. Ek gıdaya başladığınız zaman aktif bebeğinize su vermeye başlayacaksınız. Az içiyor diye çok paniğe kapılmayın. Çünkü anne sütüne devam ediyorsanız bir kısım ihtiyacı sizden karşılamaya devam edecektir.

6-12ay arası bir bebeğin günlük su ihtiyacı 30-100CC arasıdır. Bu ölçü bebeğin kilosu, aldığı ek gıda miktarı ve mevsime göre değişir. Sıcak yaz mevsiminde iseniz terle kaybettiği suyu bebeğinize takviye etmelisiniz. Ya da bir hastalık durumda özellikle ateş ve ishal gibi durumlarda günlük su ihtiyacı yüzde yüz bile artabilir. Büyüdükçe artan su ihtiyacı bebeğinize en az iki saatte bir su teklif ederek gidermeye çalışın.

Yemeklerden sonra sindirime yardımcı olması bebeğin kabızlık sorununun azalması için mutlaka su tüketmesini sağlamaya çalışın. İlk bebeğinizin içtiği suyu mikroorganizmalardan arındırılmış güvenilir olması için kaynatıp soğutup veriyoruz. Bebeğinizin ve sizin için en sağlıklı su PH derecesi 7,5-8,5arası olmasına dikkat edin. Çünkü alkali suda mineraller daha aktiftir. Bebeğinize su alırken damacana ve pet şişelerde uzak durmanızı tavsiye ederim. Bu petrokimya ürünü plastikler hele ki güneş ışığına maruz kalmışsa kanserojen özellikleri suya geçecektir. En güvenilir cam şişe seçeneği olacaktır. Keşke doğal mineralli temizliğinden emin olduğunuz kaynak sularına ulaşabilsek ama birçoğumuz için oldukça zor.

Evinize yaptıracağınız arıtma da mikroorganizmalardan arındırmak açısından iyi olabilir. Ama bakımı yapılmayan bir arıtmanın mikrop yuvasına dönüşebileceğini sakın unutmayın.

Biyologanne'ye teşekkür ederiz

@biyolog__anne

3 GÜN KURALI NEDİR?

Ek gıdaya başlarken bir takım kurallara uymak oldukça önemlidir. Bu kurallardan biri ve en önemlisi de 3 gün bekleme kuralıdır. Bebeğin ek gıdada verilen besinlere uygun olup olmadığının gözlemlenebilmesi için bu kural gerekmektedir. Hem mühim hem de oldukça kolay olan 3 gün kuralı ile sizler de evinizde adeta bir alerji testi yapabileceksiniz.

3 Gün Kuralını Neden Uygulamalıyım?

Her bebek doğuştan farklı özelliklere sahiptir. Sizin bilmediğiniz ama öğrenmeniz gereken alerjik reaksiyonların tespiti için 3 gün kuralı önemlidir. Verdiğiniz her besinin bebeğinizde farklı reaksiyonları olabilir. Alerji, kaşıntı, kızarıklık, döküntü, kabarma, ishal, kabız ve gaz gibi reaksiyonlar ile karşılaşabilirsiniz. Bu nedenle her verilen besinin için gözlem yapmanız gerekmektedir.

3 Gün Kuralını Nasıl Uygularım?

Ek gıdaya geçişte bebeğinize vereceğiniz her yeni besini 3 gün denemelisiniz. Örneğin; ilk gün patates püresi verdiniz diyelim. Patatesi 3 gün art arda vermeye devam etmelisiniz. Yeni bir gıda ile tanışan bebeğinizin buna tepkisini gözlemleyebilirsiniz. Böylelikle patatese karşı bebeğinizin nasıl bir reaksiyon gösterdiğini görmüş olacaksınız. İlk gün 3 tatlı kaşığı verdiyseniz ikinci gün 4, üçüncü gün 5 tatlı kaşığı vererek patates denemenizi noktalayabilirsiniz.

3 Gün Sonunda Ne Yapmalıyım?

3 gün içerisinde bebeğinizi gözlemlisiniz. Vücudunu, ağız kenarlarını, poposunda pişik olup olmadığını, kabız, ishal gibi reaksiyonlarının olup olmadığını dikkat etmelisiniz. Ayrıca kusma, mide rahatsızlığı, karın ağrısı, uykuda bozukluklar, huzursuzluk gibi belirtiler de olabilir. Aynı zamanda 3 gün geçtikten sonra yeni bir besine geçtiğinizde bir önceki verdiğiniz besine de devam edebilirsiniz. Örneğin 3 gün patates denediniz ve herhangi bir reaksiyon görmediniz diyelim. O halde havuç denemesi yaparken patatesle beraber deneyebilirsiniz. Bu sayede havucun vereceği reaksiyonları kolaylıkla gözlemleyebileceksiniz.

Bebeğimde Reaksiyon Gördüysem Ne Yapmalıyım?

Verdiğimiz örnekten devam edersek; patatesi denediğiniz 3 günlük sürede göreceğimiz herhangi bir belirti, gerçek anlamda patatesten kaynaklanmış olmayabilir. Bu nedenle hemen beslenme listenizden patatesi çıkartmamalısınız. 2 hafta sonra tekrar aynı besini 3 gün kuralı ile denemelisiniz. Yine aynı sorunla karşılaşırsanız doktorunuza danışmalısınız.

önerilmektedir. Muz, armut, elma, şeftali gibi meyvelerin ilk başta tercih edilmesi önemlidir. Avokado, mango, mor erik ve kayısı da ilk verilebilecek meyvelerdendir. Özellikle de BLW yöntemi ve parmak besinler için de bu meyveler daha elverişlidir. Bir meyveyi üç gün kuralına göre denedikten sonra diğerine geçmelisiniz. Karışık meyve pürelerini bu aşamadan sonra verebilirsiniz. Zamanla hem karışık meyve püresi hem de yoğurtlu meyve pürelerine geçiş yapabilirsiniz.

Etler

Etler daha çok 8. Aydan sonra verilmeye başlanan gıdalar arasında yer alır. Kırmızı et, beyaz et, balık eti gibi oldukça zengin vitamin, mineral içeren et grupları yavaş yavaş bebeğe verilmelidir. Kuzu eti bu konuda en çok tercih edilen et türüdür. Aynı zamanda ilikli kuzu gerdan veya köy tavuğu haşlayarak 6. Aydan itibaren suyunu bebeğinize verebilirsiniz.

Tahıllar

Ek gıdaya geçişte tam buğday unu, tam yulaf unu, mısır unu gibi tahıllar oldukça önemlidir. Kof kilo alımının engellenmesi ve dengeli beslenmenin sağlanabilmesi için beyaz un bebeklerin beslenme listesinde olmamalıdır. İrmik en çok kullanılan tahıllar arasında yer alır. Özellikle de çorbalara katılması uzmanlar tarafından önerilmektedir. Aynı zamanda kahvaltılarda, muhallebilerde de kullanılabilir. Bakliyatlar ise 8. Aydan sonra verilmelidir. Mercimek, nohut, bulgur gibi bakliyatlar besin değeri yüksek gıdalar arasında yer alır. Pirinç unu için farklı görüşler bulunmaktadır. Genel olarak pirinç unu ve tam pirinç unu arasında farklılıklar bulunmaktadır. Bu nedenle mutlaka uzman görüşlerini okumanızı tavsiye ederim.

UZMANLARA SORALIM
TAM PİRİNÇ UNU NEDİR?



Yüksek Gıda Mühendisi
Hatice KULAKOĞLU

Pirinç bilindiğinin aksine çok besleyici özellikle dışında bulunan kavuz yani kabuk kısmı sadece kepek değil besin deposu olan bir tahıldır.

Tam Pirinç Unu işte direk çeltik yani kavuzlu-besleyici tam pirincin değirmende öğütülmesiyle elde edilir ve çok besleyicidir. Sadece Pirinç Unu ise yararlı dış kısmı ayrılmış Nişasta içeriği yüksek beyaz iç kısmın öğütülmesiyle elde edilen lekesiz beyaz undur.

Ülkemizde yerli organik sertifikalı tohumdan pirinç yetiştirilmekte ve bundan elde edilen organik sertifikalı tam pirinç unu tercih edilmelidir. Taze öğütülüp paketlenmeli ve üretim tarihi yeni olmalıdır.

• Marketlerde satılan çoğu Pirinç Unu sanılan aslında Şeker(sakkaroz, destroz veya maltoz) ihtiva eden şekerli mamalara dikkat edilmeli zararlı olan bu maddeler bebekler için asla tercih edilmemelidir. Sanırım hepimizin temin edebildiği ilk karşılaşıp Pirinç unu sandığı da sadece bu zararlı karışımlardır.

Pirinç (oryza sativa) Tahılgiller familyasından sıcak bölgelerde mevsiminde yetişen bir bitkidir.

• Gluten içermeyen pirinçte, bol miktarda nişasta ve vitaminler vardır. Pirinç kabuğundan tabii phytine elde edilir. Bu Madde, gelişmeye yardımcı olur. Zihin açıklığı sağlar.

• Kabukları-kavuzları bol vitaminlidir. Kabuklu tanelerin yüzeyini çevreleyen protein, yağ, tiyamin (B1 vitamini) niyasin (nikotinik asit), riboflavin (B2 vitamini), demir ve kalsiyumca zengindir, Geriye kalan iç kısım nişastaca zengindir.
Kabuğu çıkarılmamış pirince çeltik denir.

Pirinç su içinde yetiştirilen tek tahıl bitkisidir. Diğer tahıl bitkileri su içinde uzun süre yaşayamayıp canlılığını yitirdiği halde, pirinç suda Erimiş Oksijeni (serbest radical Ozon) kullanarak gelişir. Yüksek besin değerini buradan alırım.

Dünya Sağlık Örgütü tarafından Bebeklere ilk verilebilecek tahıl olarak belirlenmiştir. İşte bu besleyici glutensiz tahıllar arasında sindirimi en kolay olan tam pirinç unu Doktorunuza danışmak suretiyle verilebilir.

Organik Tam Pirinç Unu ile mamalar(1 çay bardağı sıvı için 1 tatlı kaşığı), muhallebiler, kahvaltı karışımları, Bisküvi, çorba gibi birçok yiyeceği bebeğinize hazırlayabilirsiniz.

Yüksek Gıda Mühendisi **Hatice Kulakoğlu**'*na teşekkür ederiz.*

@makarnavitma

EK GIDA DENEMELERİ

Size tatsız tuzsuz gelen yiyecekler henüz tatlı ve tuzlu gıdalar ile tanışmamış olan bebeğiniz için oldukça leziz olabilir. Örneğin haşlanmış brokoli size tatsız gelse bile, bebeğiniz brokoliyi çok sevebilir. Bu nedenle lütfen yaptığınız sebze çorbaları ve pürelerine sizin damak tadınıza uymuyor diye bir yaşından önce, tuz ve salça eklemeyin. Eğer sizin damak tadınıza uygun hazırlarsanız sebzelerin gerçek tatlarını hiçbir zaman öğrenemeyecektir. Sebzeleri verirken kase kase tabak tabak yedirmenize gerek yok. Özellikle de tadım günlerinde doyumluk değil tadımlık olarak yalnızca birkaç kaşık tattırmanız yeterli olacak.

Çok fazla karıştırılan besinler bebeklerin midelerinin bulanmasına ve kusmasına neden olabilir. Ayrıca bu durum damak tatlarının oluşmasını da engeller. Bu nedenle özellikle de tadım günlerinde mutlaka bebeğe ayrı ayrı gıdalar sunulması gerekir. Böylelikle bebeğin o besine karşı alerjisi olup olmadığı, gaz veya başka bir reaksiyon gösterip göstermeyeceği de anlaşılmış olacaktır. Aynı anda tatlı, tuzlu ve ekşi tatların bir arada verilmesi bebeği ek gıdadan soğutabilir.

Bebeklerinize hazırladığınız yiyecekleri kalori hesabına göre vermeniz elbette zordur. Fakat bu konuda şöyle bir yanılgı vardır. Sizin bugün hazırladığınız çorbanın besin değerleri ve kalorisi dün hazırladığınız çorbanın değerlerinden yüksekse, bugün az yedi diye şikayet etmemelisiniz. Bebeğiniz doyacağı kadarını yemiş ve gereken vitamin ve mineralleri almış olabilir.

Ek gıda verilirken elbette belirli bir besin programı içerisinde gitmeniz gerekmektedir. Fakat saati saatine öğünleri tutturmak zordur. Bebeğinizin uyku saatleri ve ek gıdaya uygun anına göre besin düzeni kurmak önemlidir. Her bebek aynı saatte ek gıda öğünü yemek zorunda değildir. Midesinin boşalması, enerjiye ihtiyaç duyması gibi nedenler ile her bebek kendisine özgü besin düzenine sahiptir.

BEBEĞİM EK GIDAYA NE ZAMAN BAŞLAMALI?

Bilindiği üzere altıncı aydan itibaren ek gıdaya geçiş süreci başlamaktadır. Burada dikkat edilmesi gerekilen husus beş ay otuz gün boyunca bebeğiniz anne sütü veya mama ile beslenirken altıncı ayın ilk günü hemen ek gıda gereksinimi duymaz. Yüz seksen günü tamamlayan bebekler için artık tadım günleri başlamaktadır. Ek gıdada ilk aylar deneme aylarıdır. Ek gıdaya başlangıç konusunda mutlaka bebeklerin buna kendisini hazır hissetmesi gerekmektedir. Anne sütü alan bir bebek ek gıdaya daha geç başlayabilir. Bir bebek artık kendi başına oturabiliyorsa -ki genelde altıncı ayda bu gerçekleşir- o halde mama sandalyesine alıştırabilirsiniz. Genel olarak altıncı aydan itibaren bebekler verilen gıdaları ağızlarının içerisinde gevelemeye başlayabilirler. Ebeveynler henüz dişi olmayan bebeklerin çiğneme işlevini yerine getiremeyeceğini zannederler. Halbuki bebeklerin damakları zannedilenden serttir ve dil, damak yardımı ile besinleri ezebilir.

Altıncı aydan önce bebeklerin bağırsakları, sindirim sistemi henüz ek gıdaya hazır değildir. Erken davranıp katı gıdalar ile bebeği tanıştırmak gaz, ishal, kabız ve alerji gibi sorunlara neden olabilir.

UZMANLARA SORALIM
EK GIDA KONUSUNDA NE YAPMALIYIZ?



Uzman Klinik Psikolog
Fundem Ece Kaykaç

Çocuğu dengeli ve yeterli beslenmesi fizyolojik ve psikolojik açıdan sağlıklı gelişiminde büyük bir rol oynamaktadır. Bunun bilincinde olan aileler de çocuklarının sağlıklı olması adına yemek konusunda ısrarcı bir tutum sergilemektedir. Beslenme konusu da en hassas olan konulardan birisi olarak ailelerin yaşamlarında yer almaktadırlar. Çocukluk çağındaki bireylerde genel olarak abur-cubur yemeye yatkın olmaları nedeniyle sürekli olarak cips, çikolata, çerez vb. yiyecekleri tercih etmektedirler. Bu noktada sağlıklı beslenme bilincini çocuğa kazandıracak olanlar ebeveynleridir.

Çocuğun yeme davranışına dair olan hatalardan biri de sürekli olarak yiyen çocuğun sağlıklı olacağına dair olan bir izlenimdir. Bu düşünceyle birlikte de aileler sürekli çocuklarına yemek yedirmeye çalışan ve çocukları da yemek yemeyi reddettiklerinde kendilerini kötü birer anne-baba olarak tanımlayan bireyler haline gelmektedirler. Yemek konusunda ailesinin bu zaafını hisseden çocuk da bunu ailesine karşı kullanabileceği bir durum halinde görür ve ciddi anlamda inatlaşmalar başlayarak temel ihtiyacımız olan yemek konusu çok zorlu bir hal alabilir.

Ailelerin yemeğe olan yaklaşımı sadece iyi anne-baba olmakla ilgili değildir; burada çevredekilerin yapmış olduğu yorumlar da büyük bir rol oynamaktadır. Özellikle aile büyüklerinin yapmış olduğu yorumlar, 'niye yemiyor bu çocuk-niye bu kadar zayıf, sağlığından olacak-bu kadar az yerse büyümez bu çocuk-annesi hiç ilgilenmiyor galiba' gibi yorumlardan da aileler büyük ölçüde etkilenerek çocuklarına baskı yapmaktadırlar.

Bu gibi durumlar sonucunda; elinde tabakla ya da çatalla çocuklarının arkasından koşan ya da televizyon başında, masal okuyarak onları yedirmeye çalışan ve çocukları yemeyince de huzursuz olan hatta anne-babanın da arasında tartışmanın başlayıp aile içi huzursuzluğa bile yol açan bir durum olarak karşımıza çıkmaktadır.

Sonuç olarak çocuk o yemeği yememiştir ve evde bir huzursuzluk hâkimdir. Peki, bu gibi durumlar yaşayan ailelerin ne yapması gerekiyor?

Öncelikle yemek yeme kontrolünün çocuğunuzda olması gerektiğini unutmamalısınız. Ona ait kaşık-çatal önünde duruyor olmalıdır. Bir diğer önemli nokta da rahat hareket edebileceği bir sandalyede oturmasını sağlamaktır. Mutlaka masada bir arada oturma davranışını geliştirmeye çalışın; yemek masalarını günlerinizin nasıl geçtiğine dair paylaşım yaptığınız bir etkinlik haline getirebilirseniz daha da verimli olduğunu göreceksinizdir.

Özellikle emzirme döneminden itibaren dikkat edilmesi gereken şey; yemeklerin karıştırılarak değil tek tek verilmesi gerektiğidir. Çocuğunuzun tatmadığı bir şey kalmamış olması alışma sürecini ve yemek alışkanlığı kazandırmayı kolaylaştıracaktır.

Tadını beğenmediği yiyecek için üstelememek gereklidir. Tabii bunun yerine sevdiği başka bir şeyi de vermemek gerekmektedir. İstemediği

yemeği önünden alıp bir sonraki öğüne kadar aç kalmasını sağlamak ve yerine seveceği bir şeyin gelmeyeceğini bilmesi bir sonraki yemeğini yemesi gerektiği bilinci ile ilerleyecektir. Aç olan çocuk eninde sonunda yemek yemek isteyecektir; yeter ki onun peşinden yedirmek için koşmayın ve aç olduğunu fark etmesi için olanak tanıyın.

Yemek esnasında ne kadar sinirlenmiş olsanız da belli etmemeye çalışın ve gayet sakin bir şekilde, gülümseyerek dolu tabağı karşısından alın ve sohbetinize devam edin. Yemek yemediği için cezalandırmayın ya da yediği için ödüllendirmeyin, çünkü bu zaten doğal bir süreç şeklinde yansıtılması gereken bir olgudur.

Yemeğini yemesi için ısrar etmeyiniz, masal ve gezme sözleri vermeyiniz ya da televizyon başına oturtup zihnini dondurarak bir yandan yemek yedirmeye çalışmayınız. Hiçbir şey yemiyor diye besleyici olmayan şeyleri sırf seviyor diye çocuğunuza yedirmeyiniz.
Alışveriş esnasında oyunlar kurabilirsiniz ve kendisinin de bir sepeti olup normalde sevmediği şeylerden 1-2 tane alıp sepetine koymasını isteyebilirsiniz. Süt-yoğurt gibi besinleri tüketmekten kaçınan bir çocuğunuz varsa da renkli ve süslü bardak ve kâseler alıp çocuğunuz için bunları süsleyip sunabilirsiniz. Besleyici olan birkaç seçenek arasında seçim yapmasına izin verebilirsiniz.

Et yemede zorlanan bir çocuğunuz var ise eti küçük parçalar şeklinde yemeklere katarak, kıyma yaparak vb. değerlendirebilirsiniz ya da sevdiği yiyecek yanında; örneğin, makarna yanında servis edebilirsiniz.

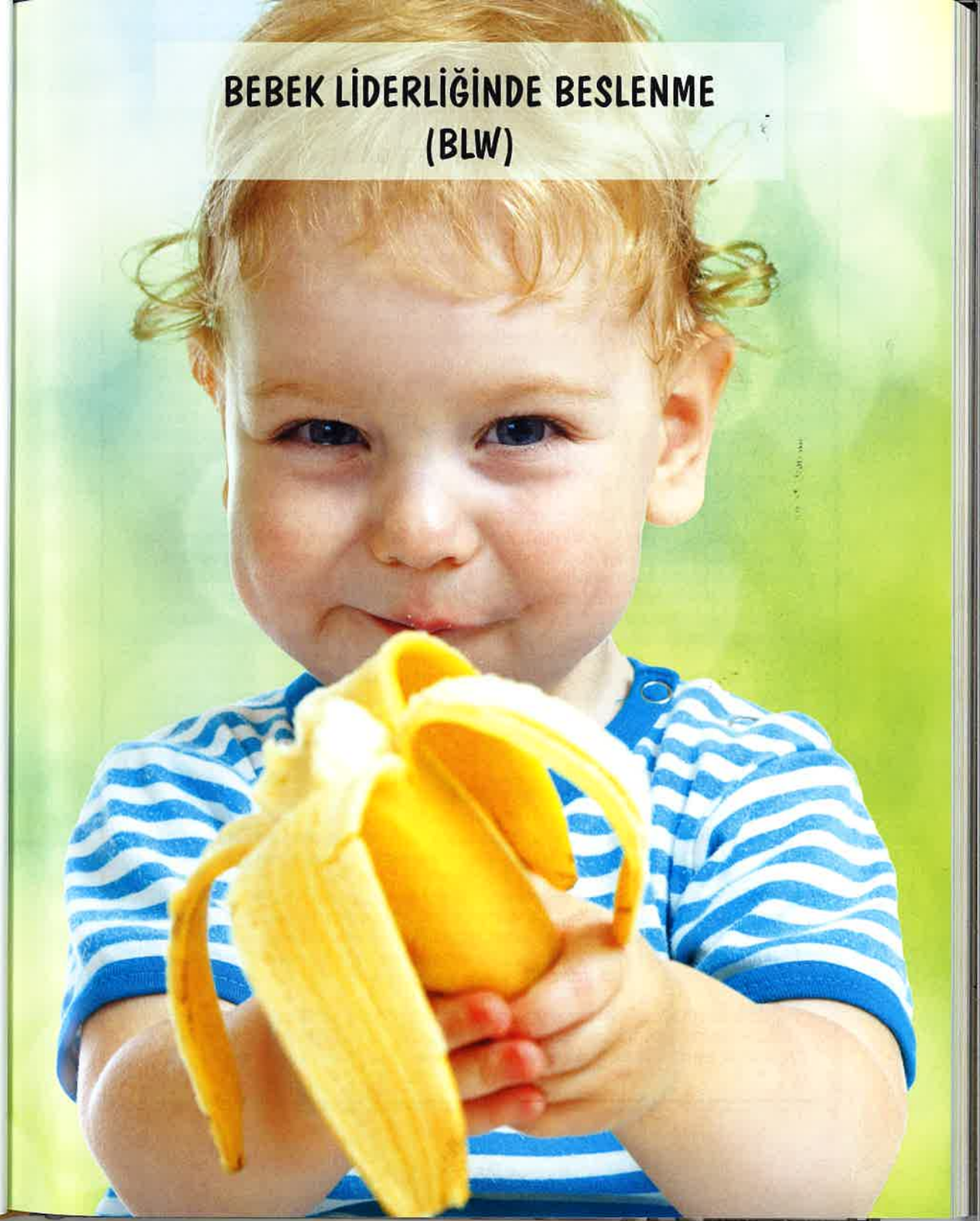
Sebze ve meyve tüketimi konusunda sorun yaşanıyorsa; sebze ve meyveleri kullanarak değişik çizgi film karakterleri oluşturabilirsiniz. Bu sayede hepsinden azar azar da olsa tatmaya başlayacaktır.

Unutmayalım ki çocuğumuzun çok yemesi sağlıklı gelişmesi anlamına gelmemektedir; asıl olan dengeli beslenmektir. Yapılmaması gereken davranışların en başında da; kıyaslama davranışı gelmektedir. Oysa her bünye farklıdır ve kıyaslama yapılmamalıdır.
Yemek konusu inat konusu olmamalıdır. Bu sefer çocuğunuz yemeyerek ilgiyi üzerine çektiğini fark edip bunu size karşı kullanacaktır. Bu şekilde olmaması adına yemeğin çocuğunuzda olan ilişkiniz arasına girmesine izin vermeyiniz, sevgi ve şefkatle zaman geçirmeye çalışınız.

Uzman Klinik Psikolog ***Fundem Ece Kaykaç****'a Teşekkür Ederiz.*

@psikolog.fundem.ece

BEBEK LİDERLİĞİNDE BESLENME (BLW)



BEBEĞİMİN KENDİ KENDİNE YEMEK YEME İSTEĞİ

Bebeklerin kendi kendilerine yemek yeme çabaları takdirle karşılanmalıdır. Etrafın kirlenmesi, yemeklerin yerlere saçılması annelerin pek hoşuna gitmese de bu durum bebeklerin çok hoşuna giden bir yemek yeme şeklidir. Kendi özgür iradesi ile yemek yiyen çocuklar bu sayede özgüven konusunda da oldukça başarılı olmaktadır. İlkokul çağına bile gelse yemek saatlerinde anneye bağımlı bir çocuk yetiştirmek istemiyorsanız altıncı aydan itibaren mutlaka bebeklerinize kendi kendilerine yemek yeme alışkanlığı kazandırmalısınız. Genel olarak bebekler bu aylarda kendileri kaşığa uzanır, mama tabağını almaya çalışır, masaya uzanmaya çalışır.

Özgürlüğüne kavuşmaya başlayan bebekler kendilerinde bir özgüven hisseder ve ek gıda saatlerinin lideri olmak isterler. Bu dönemde istekli olan bebekleri engellememek gerekir. Çünkü bu hevesleri kırılırsa kendilerine olan özgüvenleri de kaybolur. Elbette sizin yedirmeniz daha hızlı ve daha doyurucu gibi gelebilir. Fakat bu durum zamanla kalıcı hale gelebilir. Bunu engellemek için ona özel kaşık temin edebilir veya parmak besinler vererek onun da ek gıda macerasına dahil olmasını sağlayabilirsiniz.

Kendi kendine yemek isteyen bebeğinizi engellemeyin. Biraz sabır biraz da sükûnet ile bebeğinizin bu deneyimine ortak olun. Yemek saati bitene kadar etrafı temizleme çabasına girmeyin. Bebeğin huzursuz olmasına veya bunu bir oyun sanmasına sebep olabilirsiniz. Bebeklerin ince ve kaba motor becerileri vardır. Çoğu aktivite ve oyuncak ile bu becerilerin kazanılması için çaba gösterilmektedir. Aslında motor becerilerini kazanabilmelerinin en kolay yollarından biri de kendi kendilerine yemek yemeleridir. Mama sandalyesine koyduğunuz büyük bir yiyeceği küçük parçalara bölmesi, parmakları ile onu tutup ağzına götürmeye çalışması oldukça faydalı bir egzersizdir. İlk denemelerde büyük bir beklenti içerisinde olmayın. Besini tutmakta zorlanabilir, ağzına götürmekte zorlanabilir, lokmayı ağzına atmadan elinden düşürebilir. Bu onun deneme-yanılma aktivitesi olacaktır ve nasıl davranması gerektiğini öğrenmesi için çok önemlidir. Müdahale etmemeye çalışın. Aksi halde yaşadığınız ve yaşattığınız stres nedeniyle olumlu sonuç alamazsınız.

BLW'YE GİRİŞ

Bebeğin verilen yiyecekleri reddetmesi, ağlaması, bağırması, püskürtmesi, kusması gibi nedenler ile ebeveynler zor anlar yaşamaktadır. Klasik yöntemlerden olan püre, muhallebi ve pütürlü gıdaların kaşıkla verilmesi, bazen zor anlar yaşatabilmektedir. BLW yöntemi bebeklerin özgür bırakılması, gıdalar ile kendisinin tanışması ve daha hızlı şekilde katı gıdalara geçmesini sağlamaktadır. Örneğin püre ve çorbaya alışan bir bebeğin kısa sürede köfte yemesi zor olacak ve bazen uzun uğraşlar gerektirecektir. Fakat BLW yöntemi ile sebzeleri, meyveleri püre olarak değil çiğneyerek yemeye alışan bebekler daha kısa sürede katı gıdalara merhaba demiş olacaklardır.

NOT: Bu kitapta her iki yönteme uygun tarifler bulabileceksiniz. Genel kanı çorba, püre ve muhallebiden yana olduğu için kitapta çeşitli tarifler görebileceksiniz. Fakat tercihiniz eğer BLW ise o halde parmak besinler, atıştırmalıklar, pancakeler gibi birbirinden farklı

öneri ve tarifi de kitapta bulabilirsiniz.

Bu yöntemi uygulayanlarda "doymadı! Boğazına kaçar mı? Etraf çok kirlendi" gibi şikayetler ve telaşlar olsa da BLW yönteminin aslında kendi işleyişinde oldukça olumlu özellikleri bulunmaktadır. Bu konuda karar ebeveynlere bırakılmaktadır. Kendinize ve bebeğinize en uygun olan yöntem hangisi ise onu seçebilir ve buna göre hareket edebilirsiniz. Altıncı aydan itibaren BLW yapan bir bebekle altıncı aydan sekizinci aya kadar püre yemiş olan bir bebek arasında belirli farklar olsa da yine de yöntem değişikliğine gidilebilmektedir. BLW'ye geçmek isteyen anneler hem bebeklerini hem de kendilerini buna hazır hissettikleri an başlamalılardır. Aksi halde hem bebek hem de anne psikolojik olarak bundan olumsuz etkilenebilecektir.

BLW YÖNTEMİNİN AŞAMALARI

• Bu yöntemi uygulamak için öncelikle yemeğe hep beraber oturulmalıdır. Elbette bebeklerinizin her öğününde siz de bir şey yemek zorunda değilsiniz. Ama masa kültürünün oluşması ve düzenli bir yemek yeme alışkanlığının edinilmesi için ona eşlik etmelisiniz.

• BLW Yöntemi için bebeğinizin çok aç olmaması gerekmektedir. Eğer tok olarak BLW denemesi yaparsanız sonuç olumsuz olabilir. Eğer tam tersine çok açsa, bu kez de bebeğiniz yeni besini keşfetmek düşüncesi yerine doyma çabası içerisinde olacaktır.
• Mama sandalyesinde önüne koyacağınız besini tanımasına izin verin. Evirip çevirmesi, parmağı ile parçalar kopartması, ağzına götürüp parçalaması ama yutmayıp atması gibi durumlar ile karşılaşacaksınız. Bu ilk denemeler için normaldir. Tanışacak ve ilk denemede olmasa da birkaç denemeden sonra yemeyi deneyecektir.

• Vereceğiniz besin ne çok sert ne de çok yumuşak olmamalıdır. Örneğin havuç verecekseniz, yıkayıp temizleyip o haliyle verirseniz bunu yemesini bekleyemeyiz. Ya da çok fazla haşlayıp elinde dağılması da olumlu sonuç doğurmayacaktır. Ne elinde parçalanacak kadar yumuşak ne de yiyemeyeceği kadar sert olmalıdır. Böyle olursa onu rahatlıkla tutabilir ve damaklarıyla ya da varsa dişleriyle ezebilir.

• Bu yöntemde etraf dağılabilir, bebeğinizin üstü kirlenebilir, verdikleriniz yerlere dökülebilir. Bu noktada ebeveynlerin sabırlı ve hoşgörülü olması önemlidir. Zamanla bu sıkıntılar azalacaktır.

• Evinizde bebeğinizin erişebileceği yerlerde sağlıklı atıştırmalıklar bulundurabilirsiniz. Ama sizin gözetiminiz altında bu atıştırmaları yemesini sağlamalısınız. Ev yapımı bisküvi, kraker, kuru meyveler vs gibi. Fakat ara öğün vermek istediğiniz zamanlarda bu gıdaları bulundurun. Aksi halde bebeğiniz normal öğün saatlerinde de atıştırmaları yiyerek ana yemeklerini yemeyebilir.

BLW YÖNTEMİNİN BEBEĞİME FAYDALARI NELERDİR?

• Kendi başına yemek yemesi, ne yiyeceğine ve ne kadar yiyeceğine kendi karar vermesi ile birey oluşumunun alt yapısı hazırlanmakta ve bebek özgüven duygusu kazanmaktadır.

• Çiğneme ve yutma eylemlerini yapabilmek bebeklerin daha kısa sürede normal hayata adapte olmasını sağlayacaktır.

• Kaşıkla püre yiyen bir bebek dişlerini ne zaman anlamlı bir şekilde kullanması gerektiğini daha geç öğrenecektir.

• Dişleri olmasa da sert damakları ile çiğneme eylemi sayesinde çene kasları daha çabuk kuvvetlenecektir.

• Püreye alışan çocukların küçük pütürlerde dahi mideleri bulanabilir. Ama BLW yöntemini tercih eden bebekler daha çabuk pütürler ile tanışacak bu sayede de yemek yerken mide bulantısı yaşamayacaklardır.

• Bebekler ihtiyacı olan kadar yiyecek ve bu sayede de aşırı tüketimden uzak kalmış olacaklardır.

• Hem siz hem de bebeğiniz eğlenceli bir ek gıda saati geçirebilirsiniz. Bebeğinizin ağzına devamlı dolu bir kaşığı uzatmakla, ağzından geri attıklarını toplayarak yeniden yedirmeye çalışmakla uğraşmak yerine aynı anda ikiniz de yemek yiyebileceksiniz.

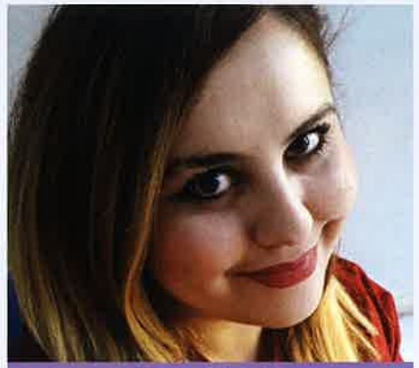
• Elinde haşlanmış bir brokoli olan bebeğinizden kendinize de vermesini isteyerek size de yedirmesine izin verin. Bu sayede erkenden paylaşma duygusunu ona aşılayabileceksiniz.

• Yemek saatlerini iple çeken ve mama sandalyesine otururken ağlamayan bebekler hayal ediyorsanız mutlaka ona bu özgürlüğü tattırın.

• BLW Yöntemi sayesinde bebekler tüm duyu organlarını kullanarak yemek yemekte ve daha hızlı öğrenebilmektedir.

• Eliyle tuttuğu bir yiyeceği ağzına götürmesi onun dengeli hareketler yapmasını desteklemektedir.

UZMANLARA SORALIM
BLW NEDİR, NE DEĞİLDİR?



Uzman Hemşire
SERAY BAŞER

Aslına bakılacak olursa belki de çoğumuz bir şekilde bu yöntemle büyütülmüş hatta farkında olmadan çocuğumuza uyguluyor bile olabiliriz. Çünkü kendi kendini besleme doğal bir süreçtir. İnsanın kendinin duyurma ihtiyacı ve kendini beslemesi içgüdüsel olarak gelişen bir beceridir. Kaşıkla beslerken "Acaba biz bebeğin kendi doğal gelişimini engelliyor muyuz?" diye kendime sürekli soruyorum. BLW; beslenme işini bebeğin tek başına yaptığı, bir şeyin tadına bakıp bakmama kararını kendisinin verdiği, ilk deneyimlerin genelde besinleri mıncıklaması şeklinde geçen bir beslenme şeklidir.

• BLW için bir mama sandalyesi edinmeniz gerekir.

• BLW sayesinde bebek, yemek zamanı anne ve babasıyla masaya oturur. Yemeği hazırlanıp önüne konulduğunda eliyle alıp tatmaya başlar.

• Annenin iki eli de boştadır. Bu sayede bebeğinin yemesine yardım ederken kendi de yemeğini yiyebilir.

• Haşlanmış, buharda pişirilmiş veya fırınlanmış besinler onun eliyle kavrayabileceği şekilde kesilip hazırlanır. Genelde bunlar "parmak besinler" şeklinde ifade edilir.

• Kimse bebeği yemek yemeye zorlamaz. Kendisi besini alır, inceler, koklar, diline değdirir, öğürür, sonra elinde mıncıklar. Belki masaya bir güzel yayar güzel sanat eserleri çıkarır • Sonra bir daha tadar...

• BLW'ye 6.ayda başlanır ve ilk 2 ay genellikle bebeğin besinlerle tanışması denilen tadım günleri yer alır. Bu günlerde keşfetmesi, sevdiklerinin sevmediklerinin ayırt edilmesi, varsa duyarlı olduğu besinlerin daha geç verilmesi, miktarlarının artırılması azaltılması gibi süreçlerin geliştiği günler yer alır.

• Bu günlerde bebek annesini eskisi kadar emmeli ya da mamasını eskisi kadar içmemelidir. Ek gıdaya geçişler aceleye gelmemeli. Hele ki bebeklerde tüm beceriler gibi bu da zamanla gelişir.

BLW yönteminin artıları;

• Eğlencelidir. Bebek kendi kendine istediği gibi yemek yer. Yemek zamanı demek onun için mutlu zamanlardır. Yemeğe karşı geleceğe dair güzel anılar ve hisler biriktirecektir.

• Doğaldır. Kendi gelişim süreçlerinin içinde içgüdüsel bir deneyim elde ederler.

• Yiyecekleri keşfeder. Muzun tadını dokusunu kokusunu, yoğurdun rengini akışkanlığını, etin sertliğini, şeftalinin kayganlığını keşfeder. Geleceğin gurmeleri olabilirler

• Güvenli bir şekilde yemek yemeyi öğrenirler. Neyin yenip neyin yenmeyeceğini öğrenmelerine olanak sağlar. Boğazına bir şey kaçınca öksürüp öğürerek çıkarmayı öğrenirler. Ağzından bir şeyi nasıl çıkarabileceklerini keşfederler.

• Besinleri nasıl tutacaklarını öğrenirler. Kaygan bir besini nasıl tutabileceğini; bir tavuğu, bir karnabaharı nasıl daha kolay

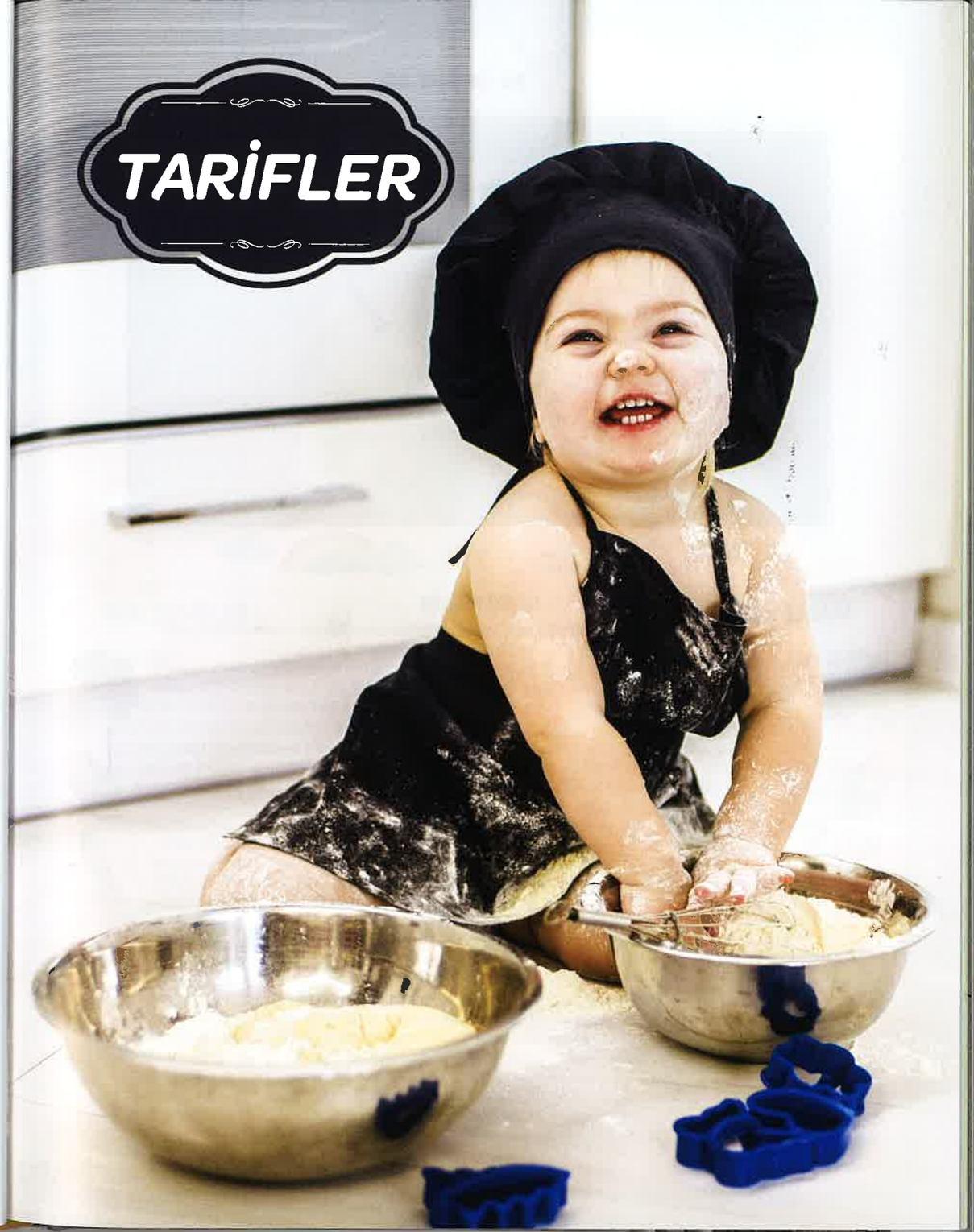
yiyebileceklerini keşfederler.
• İnce motor gelişimine katkı sağlar. Önündeki nesneyi görme, büyüklü küçüklü ayırt etme ve onu ağzına alıp götürme becerileri gelişir. 6.ayda bir şeftaliyi avuçlarken, 12.ayda parmağıyla ya da iki eliyle tutup yediğine şahit olabilirsiniz.
• Kendilerine güvenleri artar. Yediklerini yutmaya başardıklarında kendilerini doyurabildiklerini keşfettikçe yemek yemekten daha çok zevk alırlar ve yemeye hevesli olurlar.
• Gereğinden fazla beslenmezler, doyduklarında yemeyi bırakırlar. Böylece kaşıkla verdiğimizde olduğu gibi fazla yemekleri kusmazlar. Çünkü fazla yememişlerdir ve buna kendileri karar vermişlerdir.
• Anne sütünü daha çok aldıklarından uzun dönemde anne sütünün faydalarını daha çok görürler.
• Annenin işi daha kolaydır, ekstra malzeme çıkarmaz. 8. aydan sonra parmak şeklindeki besinleri kendi yemeklerinin içinde pişirip bebeğe sunabilirler.
• Yemek kavgası olmaz.
• Baştan beri olumlu deneyimler elde eden bebek ileride neredeyse hiç yemek seçmeyen bir çocuk olabilir (Damak zevklerine uygun gelmezse istemeyebilir.)
• Uçaklar artık sadece havalimanındadır ağzına uçak girmesine gerek yoktur.
• Dışarıda bir yere oturduğunuzda ona da sipariş verebilirsiniz, siz de yemeğinizi kolayca yiyebilirsiniz.
• Ucuzdur. 9.ay itibariyle bebek evde ne pişiyorsa yiyebilir hale gelecektir.
• BLW yönteminin eksileri
• Bu yöntemi aktif olarak kullanan bir anne olarak söylemeliyim ki dağınıklığa, ortalığın pislenmesine hazır olun. Ama kaşıkla yerken de ortalık pislenebilir. BLW yaparken bebeğiniz yemeklerin saçına başına duvara yere her yere bulaştırabilir. Belki yere büyük bir örtü serebilirsiniz. Bu sayede yemek zamanları saçılanları toparlamak daha kolay olur. Ancak bilmek gerekir ki bebek büyüdükçe bu saçılmalar azalıyor. Gelecek adına bu kadar olumlu etkileri olacak bir beslenme şekli için 3-4 ay sabrımızı korumayı öneriyorum

• Çevre baskısına maruz kalabilirsiniz. Bu beslenme şeklini bu haliyle yeni öğrenen yakınlarınız şüpheli ve kaygılı olabilir. Belki onlara bebeğinizin ne kadar keyifli olduğunu, kendi kendine yemeye başladığında yöntemin ne kadar iyi olduğunu anlatabilirsiniz.

• Bebekler yiyecekleri ayrı ayrı yerse ve ona dokunursa, koklarsa, eline alıp incelerse bu durum duyusal gelişimlerini olumlu anlamda destekler. Mesela çocukken hiç şeftaliye dokunmamış bir çocuk gelecekte tüylü şeylerden tiksinebilir. Bu da bir dipnot olarak burada dursun.

Uzman Hemşire **Seray Başer**'e teşekkür ederiz.
@anne_bebek_cocuk_hemsiresi

TARİFLER



YOĞURT (+6 AY)



MALZEMELER

1 litre süt
1 yemek kaşığı mayalık yoğurt.



YAPILIŞI

Açık inek sütü kullanılacaksa kaynatıp ılınması beklenmelidir. Günlük şişe süt kullanılacaksa ısıtılması yeterlidir.
Mayalık yoğurt olarak da hep bir önceki yoğurttan kullanılabilir. Eğer mayalık yoksa açık süt satın alınan yerlerden istenilebilir. Ya da süzme yoğurdun susuz yeri kullanılabilir.

Süt açık süt ise kaynatarak, şişe süt ise ısıtarak işe başlanır. Açık süt iyice kaynatılır. Böylece süt icerisindeki su kaybolur ve yoğurt daha sert kıvamlı olur. Süt taşmaması için kaynatırken tencerenin üzerine yatay bir şekilde tahta kaşık konulabilir. Yoğurt yapılacak olan cam kavanozlar fırın içerisinde serilen bez üzerine konulur. Süt kaynadıktan sonra parmak yardımı ile kavanozdaki sütün sıcaklığı ölçülür. 7 ile 10 saniye arasında parmağınız duruyorsa ve hafif bir yanma hissi geliyorsa yeterli ısıya gelmiş demektir. Ufak bir kase içerisinde mayalık yoğurt ve ılık sütten konularak karıştırılır. Homojen hale getirilir. Bu karışım tenceredeki süte ilave edilir ve karıştırılır. Hazırlanan karışım isteğe göre küçük kavanozlara pay edilir. Bu sayede bebekler için porsiyonluk yoğurtlar hazırlanabilir. Böylelikle her defasında kaşık değmemiş, sulanmamış, ekşimemiş yoğurtlar elde edilebilir. Kavanozlar fırında örtü içerisine sarılarak fırının kapağı kapatılır. Bu esnada fırının yanmasına gerek yoktur. Sadece sabit bir ısı içerisinde hareketsiz durması açısından fırının içerisinde durması yeterlidir. Ya da 100 derecede 10 dakika ısıtılıp kapatılmış fırında da bekletilebilir. Yaklaşık 6 saat bu şekilde durduktan sonra örtü içerisinden alınır ve oynatmadan dolaba konulur.

LABNE PEYNİR (+6 AY)



MALZEMELER

1 litre süt
1 küp tuzsuz beyaz peynir
(Marketlerde kutu içerisinde süzme peynir satılmaktadır. İçerisinde küp küp peynir bulunmaktadır. İçerisinden 1 küp yeterli gelmektedir.)



YAPILIŞI

Labne Yapmanın Altı Altın Kuralı

1. Adım: Süt açık sütse kaynatın, kutu sütse ısıtın. Parmağınızı koyunca 6'ya kadar sayın sıcaklığına dayanabiliyorsanız yeterli ısıya gelmiş demektir.

2. Adım: Peyniri bir kaba koyun çatal ile ezin, sıcak sütten bir kepçe koyup peyniri süte alıştırın. Sütü cam kavanoza koyup peyniri de ekleyip karıştırın.

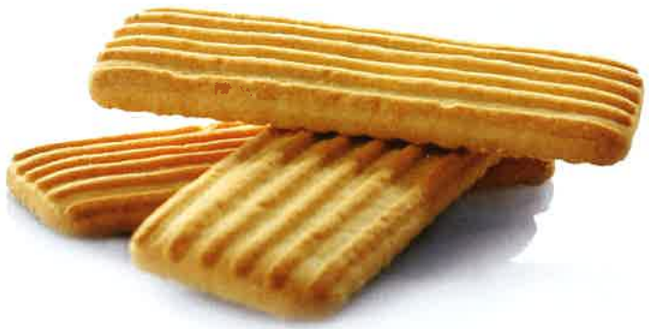
3. Adım: Kavanozu havluya sarın. Fırını 100 derecede 6 dakika ısıtın fırını kapatın.

4. Adım: Kavanozu kapalı fırın içinde havluya sarılı ve ağzı kapalı olarak 6 saat bekletin.

5. Adım: 6 saat geçince kavanozu çıkartın ağzını açın ve buzdolabına koyun. Ağzı açık 6 saat bekletin.

6. Adım: Süzgeç üzerine tülbent koyup kavanozu tülbente boşaltın. Biraz yükseğe asıp 60 dakika süzdürün. Bu arada altına kap koyun. Böylece peynir altı suyunu da kullanabilirsiniz.
Labne peynir cam bir kapta ağzı kapalı olarak 6 gün dayanacaktır.

BEBEK BİSKÜVİSİ (+ 6 AY)



MALZEMELER

1 çay bardağı tam buğday unu
1 çay bardağı pirinç unu veya yulaf unu
1 yemek kaşığı irmik
1 adet yumurta sarısı
Yarım çay bardağı peynir altı suyu veya yoğurt suyu
1 yemek kaşığı yoğurt
2 yemek kaşığı oda sıcaklığında tereyağı

YAPILIŞI

Tüm malzemeler karıştırılır ve yoğurulur.
Oklava yardımı ile açılır.
Yaklaşık 1 parmak kalınlığında açıldıktan sonra bebek bisküvileri kesilir.
Önceden ısıtılmış olan 170 derece fırında pişirilir.
Kaç dakika pişireceğiniz konusunda fırınlar farklılık gösterebilir. Kontrol ederek piştiğini anlayabilirsiniz.
Bu ölçülerden resimdeki kadar çıkmaktadır.
Satın alınan bebek bisküvileri kadar uzun süre taze kalmadığı için az yapıp yenilemek adına yeterli olacaktır. İsteğe göre arttırılıp azaltılabilir.
Soğuduktan sonra rondodan geçirip cam bir kavanozda ve buzdolabında muhafaza edilebilir. Böylelikle mama yaparken içerisinden istenilen kadar alıp kullanılabilir.
Yumurta alerjisi bebekler için yumurta yerine muz eklenebilir.

LOR PEYNİR (+6 AY)



MALZEMELER

Yoğurttan,
1 kase yoğurt
1 çay kaşığı tereyağı

Sütten,
1 bardak süt
Birkaç damla limon
1 yemek kaşığı yoğurt

YAPILIŞI

Yoğurttan

Küçük bir tencereye yoğurt konur ve kısık ateşte pişmeye bırakılır. Sulanan yoğurdun suyu sararmaya başlayacaktır. Altı kısık olarak topaklanması beklenir. Daha sonra peynir suyunu tam çekmeden kapatılır. Sıcakken tereyağı da ekleyip karıştırılır. Bu şekilde suyla beraber soğumaya bırakılır. Bir süzgece tülbent ve süzgecin altına da bir kase koyulur. Bu sayede peynirin suyu da elde edilir. Peynir altı suyu oldukça değerlidir.

Sütten

Süt kaynatılır ve kaynarken limon damlatılır. Yoğurt da eklenir ve bu sayede sütün kesilmesi sağlanır. Suyunu çekmeye yakın altı kapatılır. Bir süzgece tülbent ve süzgecin altına da bir kase koyulur. Bu sayede peynirin suyu da elde edilir.

PEYNİR ALTI SUYU (+ 6 AY)



NOTLAR

Kullanım alanları oldukça zengindir. Kahvaltı karışımlarına, pankeklere, kreplere, muffinlere, makarna haşlama suyuna, omletlere, ekmek, kek, poğaça gibi hamur işlerine, baklagil ıslatırken, çorbalarına ve sizin de uygun gördüğünüz menülerine ekleyebilirsiniz.

Evde süt veya yoğurttan peynir yaparken süzdürülen suyun ismine peynir altı suyu denir.

PEYNIR ALTI SUYUNUN FAYDALARI

Protein açısından oldukça zengindir.
Protein kan yoluyla kaslardaki hücrelere direkt ulaşır.
Kas ve iskelet yapısını güçlendirir.
Kalsiyum deposudur.
Kemikleri güçlendirir.
Bağışıklık sistemini kuvvetlendirir.
Potasyum, Sodyum, Magnezyum, Fosfor, Demir, Çinko gibi mineraller içerir.

www.bubeklida.com.tr bebek.tk.yilda BebekYilda @BebekYilda

MUZLU KAHVALTI (+ 6 AY)



MALZEMELER

Yarım muz
1 tatlı kaşığı labne
1 tatlı kaşığı pekmez
1 yumurta sarısı
1 yemek kaşığı irmik
1 su bardağı su (peynir altı suyu da olur)

YAPILIŞI

İrmik su ile pişirilir.
Yumurta haşlanır ve sarısı alınır.
Muz cam rendede veya çatalla ezilir.
Tüm malzemeler karıştırılır ve üzerine pekmez eklenir.
Afiyet olsun

NOTLAR

Kabızlık sorunu olan bebeklere muz eklenmeden verilebilir.
Süt ürünleri ve pekmez bir arada verilirse demir emilimi azalır düşüncesi ile isteğe göre pekmez eklenmeyebilir.

BUNLARI BİLİYOR MUSUNUZ?

Muzun bebeklere ne zaman verileceği konusunda çok farklı görüş vardır. Kimi kaynaklar 180 gün öncesinde ek gıdaya başlanmaması gerek dese de kimi kaynaklar muzun 4. Ayda dahi verilebileceğini belirtmektedir. Bunun yanı sıra muzun tropikal bir meyve olması ve bebeklere ağır gelebileceği düşüncesiyle 1 yaştan sonra verilmesi gerektiğini yazan kaynaklar da bulunmaktadır. Genel olarak bakıldığında 6. Ayda verilmesinin uygun olacağı kanısı ile 6. Aydan sonra verilmesi gerektiğini düşünmekteyiz. Ama mutlaka 3 gün kuralını uygulamalı veya doktorunuza danışarak ne zaman vereceğinizi netleştirmelisiniz. Muz hem yumuşak hem çok tatlı bir meyve olması nedeniyle bebeklerin reddetmediği meyveler arasında yer alır. Hem de oldukça doyurucu ve tok tutan bir meyvedir. Bunun yanı sıra özellikle de tadını çok da fazla sevmedikleri başka gıdalar ile birleştirildiğinde muzun tadı baskın gelmektedir ve bu nedenle de bebekler diğer besinleri de alabilmektedir. Örneğin şeker katılmadan yapılan muhallebilerde doğal tatlandırıcıdır. Avokado sevmeyen bebeklerin kurtarıcısı muzlu avokadodur gibi örnekler verilebilir.

ATOM KARIŞIM KAHVALTI (+6 AY)



MALZEMELER

1 yumurta sarısı tam pişmiş
2 küp peynir altı suyu
1 çay kaşığı labne mümkünse ev yapımı
1 çay kaşığı tereyağı
1 çay kaşığı ceviz (ay belirtemiyoruz)
1 yemek kaşığı ruşeymli irmik

YAPILIŞI

Önce ruşeymli irmik bir bardak suda pişirilir. İçerisine pişerken peynir altı suyu küpleri atılır. Ayrı bir yerde yumurta haşlanır ve sarısı alınır. Ruşeymli irmik pişince içerisine tereyağı eklenir ve kendi kendine eritilir. Ardından varsa labne veya lor peynir eklenir. Haşlanmış yumurta da içerisine katılır. Afiyet olsun.

NOTLAR

Ceviz; alerjen bir besindir. Hangi ayda başlanacağı konusunda farklı görüşler bulunmaktadır. Bu nedenle de doktorunuz ile karar vermeli ve 3 gün kuralı ile mutlaka denemelisiniz.
Ek gıdaya yeni başlayan bebeklere tam bir yumurta sarısı verilmemelidir. Alerjisi yoksa zamanla arttırılmalıdır. 1 adet haşlanmış yumurta sarısına 8. Ayda geçilmelidir. Ruşeymli irmik yoksa normal irmik de kullanılabilir.

SAĞLIKLI KAHVALTI (+6 AY)



MALZEMELER

Çeyrek avokado
1 haşlanmış yumurta sarısı
1 tatlı kaşığı ev yapımı lor veya labne peynir
3-4 adet ev yapımı bebe bisküvisi
Yarım çay bardağı peynir altı suyu ya da demlenmiş süzülmüş ıhlamur

YAPILIŞI

Avokado çatalla ezilir.
Haşlanmış yumurta sarısı da eklenir.
Bebe bisküvilerini peynir altı suyu veya ıhlamur ile ezilir.
Malzemeler bir araya getirilir.
Afiyet olsun

NOTLAR

Avokado yerine farklı meyveler de eklenebilir.
Karışım kahvaltı genel olarak önerilmese de devamlı olmamak şartıyla karışım kahvaltılara da yer verilebilir. Mümkünse her bir besinin tek tek tadına alışması sağlanmalıdır. Bu sayede damak tadı oluşumu sağlanır.

IHLAMURLU KAHVALTI (+ 6 AY)



MALZEMELER

1 yemek kaşığı yulaf unu (veya hangi unu tercih ediyorsanız)
1 su bardağı demlenmiş ıhlamur
2 küp peynir altı suyu(yoksa olmasa da olur)
1 haşlanmış yumurta sarısı
1 tatlı kaşığı ev yapımı lor veya labne
1 çay kaşığı tereyağı

YAPILIŞI

Demlenmiş ve süzülmüş bir bardak ıhlamur,2 küp peynir altı suyu(olmasa da olur) ile un pişirilir. Pişince 1 çay kaşığı tereyağı eklenir. Daha sonra haşlanmış yumurta da eklenip ezilir. En son peynir de eklenir. Afiyet olsun

NOTLAR

Ihlamur bebeklere oldukça faydalıdır. Fazla verilmemesi şartıyla faydaları şu şekilde sıralanmaktadır:
Rahat uyku sağlar
Sindirim sistemini çalıştırır.
Sakinleştirici özelliği vardır.
Soğuk algınlığına karşı faydalıdır.

BUNLARI BİLİYOR MUSUNUZ?

Genelde ıhlamur 6. Aydan itibaren verilebilir. En fazla bir çay bardağı kadar demlenmiş süzülmüş ıhlamur verilmesi uygun görülür. Ama ıhlamur için bazı uzmanlar 1 yaşından sonra verilmesini önermektedir. Bu nedenle mutlaka doktorunuzdan onay alıp ıhlamuru bebeğinize vermeye başlamalısınız. Ihlamur bebeklere verilirken sadece çiçekleri kullanılmalıdır. Yaprakları kullanılmamalıdır. Ayrıca ocakta kaynatılmamalı bir bardak içerisinde ıhlamur çiçekleri ve kaynar su bir araya getirilerek demlenmeli ve süzülmelidir.

HAVUÇLU KAHVALTI (+ 6 AY)



MALZEMELER

Yarım havuç
1 haşlanmış yumurta sarısı
1 tatlı kaşığı ev yapımı lor ya da labne
1 tatlı kaşığı pekmez
3-4 adet bebek bisküvisi(ev yapımı)

YAPILIŞI

Havuç haşlanır ve suyuyla ezilir, bisküviler eklenir ve havucun sıcak suyuyla ezilir ve peynir de bu karışıma eklenerek karıştırılır. Ayrı bir yerde haşlanan yumurtanın sarısı da ekleyerek ezilir. Üzerine pekmez ilave edilir. Bebeklerinize afiyet olsun

NOTLAR

Yumurta alerjisi olan bebekler için bu tariften yumurta çıkartılabilir. Yumurtasız bebe bisküvisi eklenerek tarif uyarlanabilir.
Havuç yerine patates veya balkabağı da eklenebilir.

YUMURTASIZ KAHVALTI (+6 AY)



MALZEMELER

Yarım ufak haşlanmış patates
1 tatlı kaşığı labne
1 tatlı kaşığı lor peynir
1 çay kaşığı tereyağı
1 çay kaşığı ev yapımı zeytin ezmesi(+8)
1 tatlı kaşığı pekmez

YAPILIŞI

Patates haşlanır ve ezilir. Sıcakken içerisine tereyağı da eklenir ve erimesi sağlanır. Tüm diğer malzemeler de eklenir ve tarif hazır hale gelir.

NOTLAR

Yumurta alerjisi olmayan bebekler için bu tarife haşlanmış yumurta sarısı ilave edilebilir.
+ 8 aylık bebekler için ruşeym eklenebilir.
Cevize karşı alerjisi olmayanlar ceviz de ekleyebilir.
Afiyetler olsun

BUNLARI BİLİYOR MUSUNUZ?

Patates alerji oranı en düşük sebze olduğu için ilk verilen ek gıdalar arasında yer almaktadır. Patates sadece ülkemizde ve bebek mutfağında değil dünyada da oldukça tüketilmektedir. Hatta en çok tüketilen 4. Besin olma özelliğine sahiptir. Hem sağlıklı hem lezzetli hem doyurucu bir besin olarak bebek mutfağında sıkça kullanılmaktadır. Patates hemen her tarife konulabilir. Kızartma hariç çorba, püre, yemek, börek ve omletlerde kullanılabilir olarak düzeltelim.

MEYVELİ YOĞURT (+6 AY)



MALZEMELER

Çeyrek avokado
Çeyrek dilim elma
1 çay bardağı ev yapımı yoğurt

YAPILIŞI

Olgunlaşmış avokado ile elma cam rendeden geçirilir. Ev yapımı yoğurt ile karıştırılır. Bu tarifte meyveler değiştirilebilir, ekleme çıkartma yapılabilir.

NOTLAR

Meyveler önce tek tek 3 gün kuralı ile denenmelidir. Daha sonra karıştırarak meyveli yoğurtlar elde edilebilir.
Mevsim meyveleri tercih edilmelidir.

BUNLARI BİLİYOR MUSUNUZ?

Avokado bebeklere ilk verilen meyvelerin başında gelmektedir. Tek bir meyvede bir günlük ihtiyaç duyulan besin değerlerine ulaşmak mümkündür. 6. Aydan itibaren verilmesi uygundur. Oldukça yağlı bir meyvedir. Olmuş avokado adeta tereyağı gibi bir kıvama sahiptir. Olmamış avokadolar serttir ve çok koyu yeşildir. Olmuş avokado ise parmağınızı bastırınca parmağınızın içine girmesi ile anlaşılabilmektedir. Eğer olgunlaşmamış avokado aldıysanız mutlaka kese kağıdına veya gazete kağıdına sararak yumuşatabilirsiniz. Kesip kullanılan avokadonun kalanını saklamak için çekirdeğini çıkartmayın ve zeytinyağı sürüp strece sarın. Kullanım alanları oldukça fazladır. Tek başına püre yapabileceğiniz gibi aynı zamanda yoğurduna katabilir, başka meyveler ile karıştırabilirsiniz. Pankeklerinde ve omletlerinde de avokado kullanabilirsiniz.

NE YOK Kİ KAHVALTISI (+ 6 AY)



MALZEMELER

1 silme yemek kaşığı mısır unu
1 haşlanmış yumurta sarısı
1 çay kaşığı pekmez
1 tatlı kaşığı tereyağı
1 bardak sıcak su
1 tatlı kaşığı ev yapımı lor veya labne peynir

YAPILIŞI

Tereyağı eritilip mısır unu koyulur ve hafif kavrulur. Daha sonra üzerine 1 bardak sıcak su eklenip topaklanmaması için güzelce karıştırılır. Pişince ocaktan alınır. Buraya kadar nam-ı değer kuymak ya da mıhlama şeklinde yapılır. Bu tarife ekstradan diğer malzemeler de eklenerek zengin bir kahvaltı oluşturulur.

NOTLAR

Genel olarak bazı kaynaklarda mısır unu bebeklere ağır gelebilir düşüncesiyle 8. Aydan sonra önerilmektedir. Eğer deneyip bir reaksiyon görmediyseniz 6. Aydan itibaren de verilebilir. Ama temkinli olmak istiyorsanız mısır unu yerine tam buğday unu ya da tam yulaf unu kullanabilirsiniz.
Ayrıca süt ürünleri ve pekmez bir araya gelince demir emilimini azalttığı yönünde görüşler bulunmaktadır. Eğer doktorunuz da bu şekilde söylüyorsa tarife pekmez veya peynir eklemeden yapabilirsiniz.

SÜTSÜZ YUMURTASIZ PANKEK (+6 AY)



MALZEMELER

Yarım muz
1 yemek kaşığı tam buğday unu
1 çay kaşığı ucu karbonat
Yarım çay bardağı su

YAPILIŞI

Muz çatalla ezilir, üzerine biraz su koyulur. Un da ekledikten sonra karbonat eklenir. Biraz dinlendirilir. Tavaya yağlı kağıt sererek birkaç damla zeytinyağı damlatılır ve arkalı önlü kısık ateşte pişirilir. Afiyet olsun

NOTLAR

Tost makinesinde de olur ama bastırmadan pişirmek gerekir. Aksi halde hamur yayılır ve ince kuru bir pankek elde edilir.
*Muz, yumurta yerine tutucu özelliği sayesinde tarife eklenmiştir. Fakat yumurta alerjisi olmayan bebekler için hem muz hem yumurta eklenebilir.

TOK TUTAN MUZLU MAMA (+6 ay)



MALZEMELER

1 kaşık tercih ettiğiniz un
1 su bardağı su(1 yaş üzeriyse 1 bardak süt)
1 çay kaşığı tereyağı
Yarım muz
2 adet ev yapımı bebe bisküvisi

YAPILIŞI

Tercih edilen un suda pişirilir.
Altı kapatılınca sıcakken içerisine tereyağı eklenir ve erimesi sağlanır.
Ev yapımı bebe bisküvisi normal hazır bebe bisküvisi gibi kolay erimediği için o da sıcakken eklenmelidir.
Ilındıktan sonra muz ezilip eklenir.

NOTLAR

Özellikle de ishal bebekler için oldukça faydalıdır. Kabız bebeklere önerilmemektedir.
Meyve değişikliği yapılabilir.
Tercih edilen unlar: Tam buğday unu, tam pirinç unu veya tam yulaf unudur.

BEBEK SÜTLACI (+ 6 AY)



MALZEMELER

1 bardak su ve ayrıca yarım çay bardağı su
1 yemek kaşığı pirinç unu
1 yemek kaşığı pirinç

YAPILIŞI

1 bardak suda pirinç ununu pişirin. Ayrı bir yerde 1 kaşık pirinci yarım çay bardağı su ile pişirin. Pişince ikisi birbirine eklenir. Hem pratik hem doyurucu bir öğün olarak bebeklerinize afiyet olsun

NOTLAR

Bu tarifte ve kitabın genelinde geçen "pirinç unu" mutlaka "tam pirinç unu" olmalıdır. Marketlerde satılan pirinç ununda bahsedilmemektedir. Bununla alakalı kitap içerisinde detaylı bilgileri okuyabilirsiniz.
Eğer bebeğim pirinci henüz bu şekilde yutamaz derseniz çatal yardımı ile pirinçleri ezerek yutabileceği hale getirebilirsiniz.
Kabız bebeklere önerilmemektedir. Pirinç de pirinç unu da ishal bebeklere yardımcı olacaktır.

BALKABAKLI MUHALLEBİ (+6 AY)



MALZEMELER

2 dilim balkabağı
1 yemek kaşığı yulaf unu
1 dilim armut
1 bardak su
1 tatlı kaşığı pekmez

YAPILIŞI

Yulaf unu su ile pişirilir.
Balkabakları buharda veya suda pişirilir ve ezici ile ezilir.
(Çatalla da ezebilirsiniz.)
Armut cam rendeden geçirilir.
Pişen un, armut ve bal balkabağı karıştırılır.

NOTLAR

Sağlıklı ve doyurucu bir ara öğün veya yatmadan 1,5-2 saat önce bebeğinize verebilirsiniz.
Yulaf unu yerine tam buğday unu veya tam pirinç unu da koyabilirsiniz.
Farklı meyveler ekleyip çıkartabilirsiniz.

ELMALI GECE MUHALLEBİSİ (+ 6 AY)



MALZEMELER

1 bardak su
1 yemek kaşığı ruşeymli irmik. Eğer yoksa sadece irmik veya kullandığınız un
Yarım kırmızı elma

YAPILIŞI

Ruşeymli irmik su ile cezvede pişirilir.
Elma soyulup cam rendeden geçirilir.
Hem posası hem suyuyla beraber muhallebiye eklenir.
Afiyet Olsun

NOTLAR

Farklı meyveler eklenip çıkartılabilir.
Ruşeymli irmik yerine; tam buğday unu, tam yulaf unu veya tam pirinç unu eklenebilir.

BUNLARI BİLİYOR MUSUNUZ?

Elma bebeklere ilk verilen meyvelerin başında gelmektedir. Genel olarak bakıldığında uzmanların cam rendeden geçirilmiş olan elmayı ilk meyve olarak 6. Aydan itibaren önerdikleri görülmektedir. Bunun yanı sıra elma suyu da yine önerilen öğünler arasında gelmektedir. Elma sınırsız tarifte kullanılabilmektedir. Özellikle de meyve saatlerinde, kahvaltılarda, tatlılarda ve daha birçok farklı tarifte elma kullanmak mümkündür.

MUZLU PUDİNG (+6 AY)



MALZEMELER

Yarım muz
1 yemek kaşığı tam pirinç unu
1 yemek kaşığı irmik
1 bardak su

YAPILIŞI

Muz cam rendeden geçirilir.
1 bardak su ile pirinç unu ve irmik pişirilir.
Ilıkken muz ilave edip karıştırılır.

NOTLAR

İster ikindi saati ister gece yatmadan 1,5-2 saat önce bebeklere verilebilir.
Hem lezzetli, hem besleyici hem de tok tutan bir tariftir.
Afiyet Olsun
Farklı unlar ya da farklı meyveler tercih edilebilir.

GECE MUHALLEBİSİ (+ 6 AY)



MALZEMELER

2 yemek kaşığı tercih edilen un
1 bardak su

YAPILIŞI

2 yemek kaşığı un ile 1 bardak su kısık ateşte, küçük ocakta devamlı karıştırılarak pişirilir. İsteğe göre ılınınca üzerine pekmez ilave edilebilir.

NOTLAR

1 yaş üzeri ise süt ile yapılabilir.
Çok koyu yaparsanız bebeğiniz yutmakta zorlanır öğürebilir. Bu nedenle ilk denemelerde biraz sıvı kıvamlı bırakmanızda fayda var.
İçine meyve püresi de ekleyebilirsiniz. Muhallebiniz ılınınca cam rendeden geçirdiğiniz istediğiniz meyveleri ayına uygun olarak verebilirsiniz.
Tercih edilen unlar; tam pirinç unu, yulaf unu veya tam buğday unudur.

AYVALI GECE MUHALLEBİSİ (+6 AY)



MALZEMELER

1 yemek kaşığı yulaf ezmesi
1 çay bardağı su
1 dilim ayva
1 tatlı kaşığı pekmez

YAPILIŞI

Ayva buharda ya da suda pişirilir ve ezilir. Yulaf ezmesi 1 çay bardağı suda pişirilir. Daha sonrasında ayvalar içine eklenir ve üzerine pekmez ilave edilir

NOTLAR

Gece maması yatmadan en az 1,5-2 saat önce verilmelidir.
Ayva yerine başka meyveler de eklenebilir.
Yulaf ezmesi yoksa yulaf unu, tam buğday unu, tam pirinç unu da olur.
Pekmez dut, üzüm, keçiboynuzu pekmezi de olur.

BUNLARI BİLİYOR MUSUNUZ?

Ayva, özellikle de sonbahar ve kış aylarının vazgeçilmez meyveleri arasında yer almaktadır. İçerdiği vitamin ve mineral değerleri bakımından oldukça zengindir. Birçok faydası bulunan ayvayı bebeklere meyve saatlerinde 6. Aydan itibaren verebilirsiniz. Meyve saatlerinde cam rendeden geçirerek verebilir, rendeleyebilir veya çok sertse buharda pişirilip çatalla ezebilirsiniz. Ayrıca muhallebilerde, tatlılarda, keklerde ayvadan faydalanabilirsiniz.

GECE TOK TUTAN MAMA (+6 AY)



MALZEMELER

1 yemek kaşığı irmik
1 bardak su
1 dilim tatlı elma
1 dilim balkabağı
1 tatlı kaşığı dut pekmezi

YAPILIŞI

İrmik suda pişirilir. Balkabağı buharda pişirilip ezilir. Elma cam rendeden geçirilir. Malzemeler bir araya getirilip karıştırılır. Ilınınca pekmez ilave edilir

NOTLAR

·Farklı meyveler ile denenebilir.
·Seçtiğiniz irmik bebek irmiği olursa yutması ve sindirmesi daha kolay olacaktır.

BALKABAKLI TOK TUTAN GECE MAMASI (+6 AY)



MALZEMELER

2 dilim balkabağı
1 yemek kaşığı irmik
1 bardak su
1 tatlı kaşığı pekmez

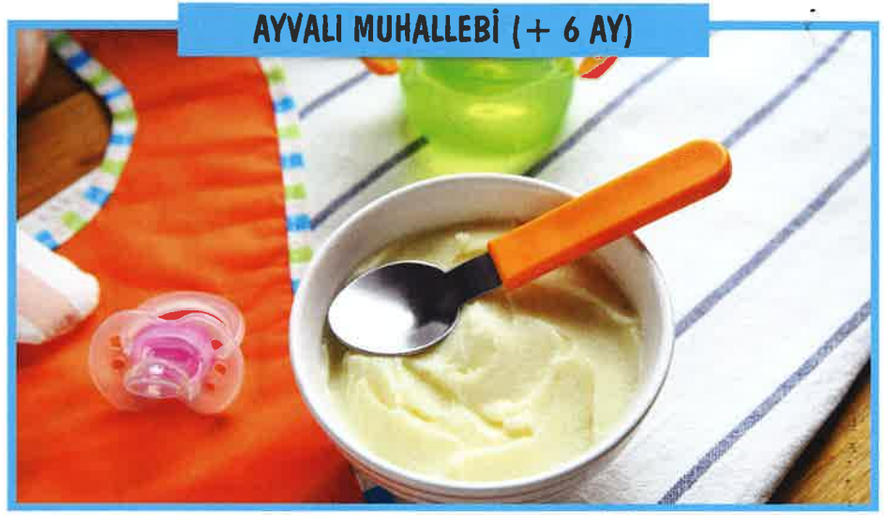
YAPILIŞI

Balkabakları buharda ya da suda haşlanıp ezilir.
İrmik suda pişirilir.
Balkabakları irmik içine ilave edilir.
Üzerine pekmez ilave edilir.

NOTLAR

Başka meyvelerle de yapabilirsiniz.
Uyumadan 1,5-2 saat önce verilebilir. İkindi vakti de ara öğün olarak verilebilir.

AYVALI MUHALLEBİ (+ 6 AY)



MALZEMELER

Yarım ayva
1 yemek kaşığı tam pirinç unu
1 bardak su
1 çay kaşığı ucu tarçın

YAPILIŞI

Ayva buharda pişirilir ve çatalla ezilir ya da cam rendeden geçirilir. Pirinç unu su ile pişirilir. Ilınınca içerisine ayva eklenir. Diğer malzemeler de ayına uygunsa eklenir ve doyurucu bir muhallebi elde edilir. İsteğe göre pekmez de eklenebilir.

NOTLAR

Genel olarak meyvelerin pişirilmesinden yana değilim, çiğ olarak verilmesi vitamin kaybını da önlemektedir. Fakat ayva oldukça sert ve suyu olmayan bir meyvedir. Bu nedenle bebeğin bu şekilde ayvayı yemesi zor olacaktır. Bunun yanı sıra ekşimsi bir tadı olduğu için bebekler ayvayı çiğ olarak pek sevmemektedir. Bu nedenle ayva pişirilip yumuşak ve tatlı bir hale getirilebilir.

İLİKLİ KEMİK SUYU (+6 AY)



MALZEMELER

İlikli Kemik
1 Soğan
4-5 diş Sarımsak
1 Patates
1 Havuç
Kereviz sapı ve Yaprağı
Defne yaprağı

YAPILIŞI

Kasaptan aldığınız ilikli kemikleri öncelikle birkaç saat sirkeli suda bekletin ve güzelce yıkayın. İçinde biriken kanların çıkmasını sağlayın. Sebzeleri de soyarak yıkayın ve tencereye ekleyin. NOT=Kereviz sapı ve yaprağı her mevsimde bulmanız elbette zor, bu nedenle kıştan buzluğa koyabilirsiniz.
İster tencerede ister düdüklüde pişirebilirsiniz. Tencerede en az 18 saat kısık ateşte pişirin. Pişince süzgeçten geçirin ki küçük kemik parçaları kalmasın. Süzdüğünüz ilikli suyu poşetlere doldurup buzluğa koyup muhafaza edebilirsiniz. Pişen sebzeleri de hemen ilikli et suyundan biraz alarak çorba haline getirebilirsiniz

NOTLAR

Et suyu buzlukta 2 ay kadar kalabilir. Üzerine tarih olan bir not yapıştırabilirsiniz.
Et suyu 6. Aydan itibaren verilebilir ama et 8. Aydan sonra verilebilir.
ilikli kemik suyunu etli bir kemikten yaptıysanız etlerini ayırıp süzdüğünüz ilikli su içinde blenderden geçirip buz poşetlerine bu şekilde koyabilirsiniz.

TAVUK SUYU (+ 6 AY)



MALZEMELER

1 bütün köy tavuğu
Patates
Soğan
Sarımsak
kereviz yaprağı
maydanoz
Havuç
isteğe göre karabiber +8 ay bebekler için tat vermesi açısından kullanılabilir.

YAPILIŞI

Tüm malzemeler tencereye koyarak üzerini geçecek kadar su koyulur.
Tencerede kısık ateşte 3 saate yakın pişirilir.
Daha sonrasında süzgeçten geçirilir.
Süzülen et suyu buz poşetlerine koyarak buzlukta muhafaza edilebilir.
Çorbalara, yemeklere küp küp koyulabilir.
Buzlukta 3 aya kadar durabilir.

NOTLAR

Tavuk suyu buzlukta 3 ay kadar kalabilir. Üzerine tarih olan bir not yapıştırabilirsiniz.
Tavuk suyu 6. Aydan itibaren verilebilir ama tavuk eti8. Aydan itibaren verilebilir.
Tavuk suyu hastalıklara karşı koruyucu olarak bebeklerin çorbalarına ve yemeklerine katılabilir.
Sebzesiz olarak sadece tavuk ve su ile tavuk suyu yapılabilir.
Ama sebzeli olarak yapınca daha lezzetli ve aromalı bir tavuk suyuna ulaşılmaktadır.
Süzdükten sonra sebzeleri ezici ile ezerek taze ve sıcakken enfes bir çorba yapabilirsiniz.

KİLO ALDIRAN İRMİK ÇORBASI (+6 AY)



MALZEMELER

1 yemek kaşığı irmik
1 bardak ilikli et suyu
1 tatlı kaşığı tereyağı

YAPILIŞI

Tencerede 1 tatlı kaşığı tereyağını eritin
İrmiği koyup birkaç tur çevirin.
Üzerine 1 bardak ilikli et suyu koyup pişirin. Afiyetler olsun.

NOTLAR

Et suyu yoksa tavuk suyu da eklenebilir.
Normal su ile de yapılabilir.
İçerisine kıyma da eklenebilir.

KIRMIZI BİBER ÇORBASI (+6 AY)



MALZEMELER

Yarım kırmızı biber
Yarım küçük patates
Yarım küçük soğan
1 diş sarımsak
1 tatlı kaşığı tam buğday unu
1 tatlı kaşığı tereyağı

YAPILIŞI

Kırmızı biber, patates, soğan, sarımsak buharda ya da suda pişirilir. Blender ile ezilir. Tereyağı eritilir ve tam buğday unu kavrulur. Karışım yavaş yavaş una eklenir ve karıştırılır. Kıvama göre sıcak su eklenir ve bir taşım kaynatılır.

NOTLAR

Eğer bebeğinizde gaz problemi varsa soğan ve sarımsak 8. Aya kadar beklenebilir.
İlikli kemik suyu veya tavuk suyu eklenebilir.

www.bebekgida.com.tr bebek_ek_gida Bebekgida @BebekGida

ŞİFA ÇORBASI (+ 6 AY)



MALZEMELER

1 yemek kaşığı şehriye
1 yumurta sarısı
1 bardak tavuk suyu
Nane (+8 ay)
1 yemek kaşığı ev yoğurdu

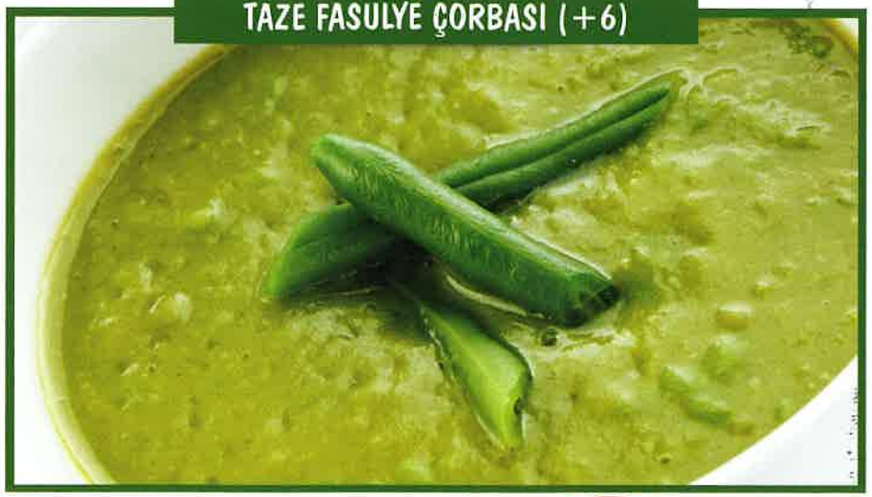
YAPILIŞI

Şehriyeleri tavuk suyunda pişirin. Yoğurt ve yumurtayı minik bir kavanoza koyun kapağını kapatıp güzelce çalkalayın. Daha sonra kaynayan sudan biraz alarak kavanoza ilave edip tekrar çalkalayın. Çorbadan aldığınız kadar tekrar soğuk su ekleyin ve karışımı azar azar tencereye ekleyin.
Yoğurt ve yumurta kesilmesin diye bu işlemi yapıyoruz.

NOTLAR

+ 8 ay bebekler için pişerken üzerine nane de eklenebilir. Tereyağında nane yakıp çorbaya koyulursa mide yanmasına neden olabilir. Bu nedenle çorba pişerken isteğe göre ekilebilir.
·Şehriye yerine pirinç de kullanılabilir.
·Tavuk suyu yerine ilikli et suyu veya normal su da kullanılabilir.
·Eğer normal su ile yapıyorsanız üzerine hakiki zeytinyağı damlatılabilir.
·1 yaş üzeri limon da damlatabilir. Şifa olsun.

TAZE FASULYE ÇORBASI (+6)



MALZEMELER

6-7 adet Taze Fasulye
Yarım patates
Yarım soğan
1 diş sarımsak
Yarım havuç
1 tatlı kaşığı tam buğday unu
1 tatlı kaşığı tereyağı
Et suyu veya tavuk suyu

YAPILIŞI

Taze fasulyeler yıkanıp temizlenir. Ufak ufak kesilir. Taze fasulye, patates, soğan, sarımsak, havuç buharda pişirilir. Piştikten sonra tencereye alınır ve et suyu veya tavuk suyu eklenir. Bir taşım bu şekilde kaynatılır. Ayrı bir ufak tavada kısık ateşte tereyağı eritilir ve un eklenerek kavurulur. Yemeğin suyundan eklenerek un pişirilir ve bu karışım çorbaya eklenir. Blenderden geçirilir. Afiyet olsun

NOTLAR

·Gaz sorunu olan bebekler için soğan ve sarımsak 8. Aya kadar ertelenebilir.
·İlikli kemik suyu veya tavuk suyu yoksa normal su ile yapılabilir.

BUNLARI BİLİYOR MUSUNUZ?

Elma bebeklere ilk verilen meyvelerin başında gelmektedir. Genel olarak bakıldığında uzmanların cam rendeden geçirilmiş olan elmayı ilk meyve olarak 6. Aydan itibaren önerdikleri görülmektedir. Bunun yanı sıra elma suyu da yine önerilen öğünler arasında gelmektedir. Elma sınırsız tarifte kullanılabilmektedir. Özellikle de meyve saatlerinde, kahvaltılarda, tatlılarda ve daha birçok farklı tarifte elma kullanmak mümkündür.

ET SUYUNA ŞEHRİYE ÇORBA (+6 AY)



MALZEMELER

1 yemek kaşığı şehriye
2 bardak et suyu
1 tatlı kaşığı un
1 tatlı kaşığı tereyağı

YAPILIŞI

Tereyağı eritilir.
Eriyen tereyağı içerisine un eklenir ve kavrulur.
2 bardak ilikli et suyu una eklenir ve topak olamaması için hızlı hızlı karıştırılır. Daha sonra şehriyeler eklenir. Kısık ateşte pişirilir.

NOTLAR

·Şehriyeleri bu şekilde yutamaz diyen annelerimiz blender ile ezebilir.
·Şehriye yerine pirinç ya da bulgur da konulabilir.
·İlikli kemik suyu yerine tavuk suyu veya normal su eklenebilir.

SEMİZOTU ÇORBASI (+6 AY)



MALZEMELER

Yarım demet semizotu
Küçük yarım patates
Küçük yarım soğan
Küçük yarım havuç
1 diş sarımsak
Zeytinyağı
İstenilen sebzeler eklenebilir.

YAPILIŞI

Yıkadığınız semizotu yapraklarını ayrı bir yerde bekletin. Patates, havuç, soğan, sarımsak ve eklediğiniz her sebzeyi buharda pişirin. Tavuk suyu, et suyu veya da normal su içerisinde bu malzemeleri birleştirin ve semizotu yapraklarını katın. Semizotu hemen pişeceği için diğer sebzelerden sonra koyun ki besin değeri azalmasın. Pişen çorbayı kapatın ve ezici ile çorba haline getirin. Üzerine birkaç damla zeytinyağı ekleyin.

NOTLAR

·Tüm malzemeler bir arada tek bir tencerede de pişirilebilir.
·Semizotu ıspanakgiller ailesinden gelir. Bu nedenle temizleme ve yıkama işlemleri ıspanak ile aynıdır. Topraklı olarak satın alırsanız daha taze bir semizotu almış olursunuz. Yapraklarını dallarından ayırdıktan sonra sirkeli suda bekletmeli ve iyice yıkamalısınız.

·Ispanak ve semizotunu pişirdiğiniz anda verin ve tekrar ısıtmayın. Aksi halde nitrat zehirlenmesi oluşabilir.

VİTAMİNLİ HAVUÇ ÇORBASI (+6 AY)



MALZEMELER

1 adet havuç
1 yemek kaşığı pirinç
Hakiki zeytinyağı

YAPILIŞI

Havuç buharda ya da suda pişirilir.
Pirinç yarım çay bardağı suda pişirilir.
Havuç ezici ile ezilip üzerine pişen pirinç eklenir.
Birleştirdikten sonra hakiki zeytinyağı damlatılır.
Afiyetler olsun.

NOTLAR

·Çorba içerisine isteğe göre; soğan, sarımsak da eklenebilir.
·İlikli kemik suyu veya tavuk suyu ile yapılabilir.

TAZE FASULYE MÜCVERİ (+6 AY)



MALZEMELER

5 adet taze fasulye
1 yumurta sarısı
Dereotu
Maydanoz
1 çay bardağı tam buğday unu
2 sap yeşil soğan
1 çay kaşığı karbonat
1 çay kaşığı karabiber
Yarım çay bardağından az peynir altı suyu varsa 2 küp olarak koyabilirsiniz.
Zeytinyağı

YAPILIŞI

Taze fasulyeler küçük küçük dilimlenir. Buharda pişirilir. Maydanoz, dereotu ve yeşil soğan yıkanır ve küçük küçük kesilir. Bir kap içerisinde un hariç tüm malzemeler eklenir. En son un eklenir. Kek kıvamına gelene kadar un eklenir. Tariftekinden az ya da çok olabilir buna göz kararı karar verebilirsiniz. Zeytinyağı da damlatılır. Ayrıca zeytinyağı damlatılan tavada arkalı önlü pişirilir.

NOTLAR

Malzemeler açısından 6. Aya uygundur. Beslenme biçimi olarak buna annelerin karar vermesi gerekmektedir. BLW ile beslenmeye başlayan bebeklere gözetim altında ufak lokmalar yoğurt veya ayranla yumuşatılarak verilebilir. Gerekirse 8. Aya kadar beklenebilir.

AVOKADO SEVDİREN MAMA (+ 6 AY)



MALZEMELER

Çeyrek dilim avokado
Yarım havuç
1-2 kaşık ev yoğurdu

YAPILIŞI

Havuç buharda veya ufak bir cezvede pişirilir. Çatal yardımı ile ezilir. Avokado da içerisine katılıp ezilir. Üzerine yoğurt eklenir ve afiyet olsun.

NOTLAR

Farklı meyveler de eklenebilir.

BUNLARI BİLİYOR MUSUNUZ?

Avokado alırken kararmış, yumuşamış ve adeta çürümüş gibi gözüken avokadolar, aslında olgunlaşmış ve hemen yemeye hazır avokadolardır. Tam tersine yemyeşil ve semsert avokadolar ise henüz olgunlaşmamış ham avokadolardır. Bu şekilde aldıysanız eve gelince bir gazete kağıdına sarıp patates ya da elmaların yanında bekletebilirsiniz.
Avokadodan bir dilim aldıktan sonra kararmaması için çekirdeğini çıkartmayın ve açıkta kalan kısımlarına zeytinyağı sürün. Daha sonra strece sararak buzdolabında bekletin. Tekrar kullanmak istediğinizde kararan kısımlarını bıçak yardımı ile sıyırıp tekrar kullanabilirsiniz.

TATLI RÜYALAR MAMASI (+ 6 AY)



MALZEMELER

Yarım elma
Yarım muz
1 yemek kaşığı bebek irmiği veya tercih ettiğiniz un
1 bardak su

YAPILIŞI

Elma cam rendeden geçirilir. Muz çatalla ezilir. İrmik veya un 1 bardak suda pişirilir. Daha sonra hepsi bir araya getirilir. Afiyet olsun.

NOTLAR

Bu tarifte istediğiniz meyveleri ekleme ve çıkarma yapabilirsiniz. Genel olarak elma, muz ve armut bebek beslenmesinde ilk verilen meyveler arasında yer almaktadır. Tarifte tercih edilen un kısmına değinecek olursak; tam buğday unu, tam yulaf unu veya tam pirinç ununda bahsedilmektedir. Kendi kullandığınız beyaz unu bebeklerinizin beslenmesinde kullanmamalısınız.

TERBİYELİ BULGUR ÇORBASI (+6 AY)



MALZEMELER

1 yemek kaşığı bulgur
1 yumurta sarısı
Nane (+8 ay)
1 yemek kaşığı ev yoğurdu
1 tatlı kaşığı tam buğday unu
2 bardak su(et suyu tavuk suyu da olur



YAPILIŞI

Bulgurlar 2 bardak tavuk veya et suyunda pişirilir.
Yoğurt, un ve yumurta küçük bir kavanoza koyulur, kapağı kapatılıp çalkalanır.
Daha sonra kaynayan sudan biraz alarak kavanoza ilave edip tekrar çalkalanır.
Tencereye çorbadan alınan sıcak su kadar, soğuk su eklenir.
Karışım azar azar tencereye eklenir.

NOTLAR

Yoğurt ve yumurta kesilmesin diye bu işlemi yapıyoruz.
+ 8 ay olanlar pişerken üzerine nane de ekleyebilir.

Bebeğim bulguru yiyemiyor derseniz köftelik bulgur kullanabilirsiniz ya da pilavlık bulgurla yapıp blender kullanabilirsiniz. .
Tavuk suyu yerine ilikli et suyu veya normal su da kullanabilirsiniz.

Eğer normal su ile yapıyorsanız üzerine hakiki zeytinyağı damlatabilirsiniz. Tavuk veya ilikli et suyunun kendi yağı yeteceği için ben kullanmadım. .

TAVUK SUYUNA HAVUÇ ÇORBASI (+6 AY)



MALZEMELER

1 adet havuç
Çeyrek patates
2-3 bardak tavuk suyu
Yarım çay bardağı kırmızı mercimek . + 8 Ay.



YAPILIŞI

Patates ve havuç buharda pişirilir.
Tavuk suyunda mercimek pişirilir.
Daha sonra sebzeler de eklenerek bir taşım daha kaynatılır ve ezici ile ezilir. İçerisine tavuk eti de konulabilir.
Afiyet olsun

NOTLAR

Tüm malzemeler bir arada da pişirilebilir.

BUNLARI BİLİYOR MUSUNUZ?

Havuç 6. Aydan itibaren bebeklere verilebilir. Bebeklere ilk verilen sebzelerdendir. Kabak, patates ve havuç 3'lüsü bebek beslenmesinde uzmanlar tarafından ilk önerilen sebzeler arasında gelmektedir. Havuç buharda pişirilir veya suda haşlanır. Kolaylıkla ezilebilir ve tadı güzel olduğu için bebekler de çok sever. İçerdiği vitamin ve mineraller sayesinde bebeğinizin güzel beslenmesine yardımcı olur. Havuç hemen hemen her tarife eklenebilir. Çorbalara, pürelere, yemeklere, omletlere, pankeklere ve daha çok farklı tariflere konulabilir. BLW mutfağının parmak yiyecekleri arasında da havuç başroldedir.

www.bebekgida.com.tr bebek_ek_gida Bebekgida @Bebeksida

İSHAL BEBEK MAMASI (+6 AY)



MALZEMELER

1 yemek kaşığı tam pirinç unu
1 yemek kaşığı pirinç
Çeyrek muz
1 bardak su ve ayrıca yarım çay bardağı su

YAPILIŞI

1 bardak suda tam pirinç ununu pişirilir.
Ayrı bir yerde 1 kaşık pirinç yarım çay bardağı su ile pişirilir.
Pişince ikisi birbirine eklenir.
Çatalla muz ezilir ve muhallebi ılınınca içerisine eklenir.

NOTLAR

Pirinci böyle yiyemez derseniz pişince çatalla ezin.
Bebeklerinize şifa olsun

BALKABAĞI HAVUÇ PÜRESİ (+6 AY)



MALZEMELER

2 dilim balkabağı
1 adet ufak havuç
1 tatlı kaşığı pekmez
1 yaş üzeriyle 1 tatlı kaşığı ceviz rendesi eklenebilir.

YAPILIŞI

Balkabağı ve havuç buharda pişirilir.
Pişince çatalla ezilir veya ezici ile püre haline getirilir.
Üzerine pekmez ve ceviz rendesi eklenir.
Sağlıklı bir ara öğün için idealdir.

BUNLARI BİLİYOR MUSUNUZ?

Hazır kavanoz mama almak yerine bu şekilde sebzeli, meyveli karışımlar yaparak bebeğinize sağlıklı öğünler hazırlamanız mümkün. Ufak bir cam kavanoza bu püreleri koyarak yanınıza alabilir ve gün içerisinde dışarıdayken bebeğinize yedirebilirsiniz. Ya da bu şekilde hazırlayıp cam kavanoza koyarak ılınınca buzdolabına koyabilirsiniz. Ertesi gün çıkartıp sıcak su dolu bir kap içerisine koyarak benmari usulü ısıtabilirsiniz. Tekrardan ısıya temas ettirmeden ılınınca yedirebilirsiniz.

ELMALI TARÇINLI UYKU MAMASI (+ 6 AY)



MALZEMELER

1 dilim elma
1 yemek kaşığı yulaf ezmesi
1 çay bardağı su
Bir çimdik tarçın

YAPILIŞI

Yulaf ezmesi 1 çay bardağı su ile pişirilir.
Elma cam rendeden geçirilir.
Yulaf ezmesi ile elma karıştırılıp üzerine arzuya göre tarçın eklenir..

NOTLAR

Bu tarif yulaf ezmesi yerine tam buğday unu, tam yulaf unu veya tam pirinç unu ile de yapılabilir. Ayrıca elma yerine başka meyveler de kullanılabilir.

BUNLARI BİLİYOR MUSUNUZ?

Baharatlar genel olarak bebek mutfağına 8. Aydan sonra girer. Ama tarçın az miktarlarda 6. Aydan sonra verilebilir. Yine de mutlaka doktorunuza danışarak kesin bilgiye ulaşmanızı tavsiye ederim.
Tarçın, özellikle de Reflü ve kusma sorunu olan bebeklerde mide yatıştırıcısı görevi yapar. Hazımsızlığa iyi gelir. Sakinleştirici bir özelliği bulunur.

HAVUÇ CEZERYELİ MUHALLEBİ (+ 6 AY)



MALZEMELER

1 adet havuç
1 yemek kaşığı tam pirinç unu
1 bardak su
3 adet bebek bisküvisi

YAPILIŞI

Havuç rendelenir ve küçük bir tencereye konur, kısık ateşte pişirilir.
Havuçlar sıcakken ve tam suyunu çekmeden bebek bisküvilerini içinde ezin.
Ayrı bir yerde 1 kaşık pirinç unu 1 bardak su ile pişirilir.
Havuçlu karışım ve muhallebi birleştirilerek yedirilebilir.

NOTLAR

- 1 yaşı geçtiyse muhallebiyi süt ile yapabilir ve ceviz katabilirsiniz. .
- İkindi vakti veya gece muhallebisi olarak verebilirsiniz.
- Tam pirinç unu yerine irmik de olur tam buğday unu da kullanabilirsiniz.
- Havucu pişirirken su koymayın kendi kendine sulanıp suyunu çekecektir. Normalde havucun buharda pişmesinden yanayım fakat bu tarifte bu şekilde deneyebilirsiniz.

MAGNOLİA (+6 AY)



MALZEMELER

2 yemek kaşığı pirinç unu
1 bardak su
Yarım muz
4 adet bebek bisküvisi

YAPILIŞI

Pirinç unu su ile pişirilir ve muhallebi kıvamına getirilir.
Muz cam rendeden geçirilir veya çatalla ezilir.
Pirinç unu ılınınca muz muhallebiye eklenir. Bisküviler de ezilir ve muhallebiye eklenir. Afiyet olsun

NOTLAR

İsteğe göre tarif tam buğday unu veya tam yulaf unu ile de yapılabilir.
1 yaş üzeri bebekler için ceviz rendesi eklenebilir.
+8 ay olan bebekler için üzerine rüşeym eklenebilir.
Bebek bisküvileri ev yapımı olacağı için hazır bisküviler gibi kolay dağılmayacaktır. Bu nedenle muhallebi sıcakken içinde ezmeniz kolaylık olacaktır.

ELMA TATLISI (+ 6 AY)



MALZEMELER

1 adet elma
2 yemek kaşığı pirinç unu
1 su bardağı su
1 tatlı kaşığı pekmez
1 çubuk tarçın

YAPILIŞI

Elma yıkanır ve çekirdekli kısmı oyulur. (Dibine kadar değil)
Elma fırın kabına konularak 1 adet çubuk tarçın oyuk kısmına konur ve 170 derece fırına sürülür. Yumuşadığında çıkartılır. 2 kaşık pirinç unu 1 bardak su ile pişirilir ve muhallebi haline getirilir. Elmanın oyuk kısmına muhallebi doldurulur. Üzerine pekmez eklenerek tatlandırılır.
Bu sayede yumuşacık elma ve muhallebiyi bir arada verilebilir.

NOTLAR

ikindi ara öğünü veya gece muhallebisi olarak verilebilir.
Eğer kaşık mama kullanıyorsanız muhallebi yerine kendi kullandığınız kaşık mamayı hazırlayıp koyabilirsiniz.
Bebeğiniz 1 yaştan büyükse muhallebiyi sütle yapabilirsiniz.

MEYVELİ KAVANOZ MAMA (+ 6 AY)



MALZEMELER

2 yemek kaşığı irmik
1 bardak su
Yarım şeftali
1 kayısı
1 kırmızı erik (+8 ay)

YAPILIŞI

İrmik 1 bardak su ile pişirilir.
Meyveler yıkanır, soyulur ve çekirdekleri çıkartılır.
Pişen irmik ve meyveler bir kapta birleştirilir. Ezici ile ezilir.

NOTLAR

· Hazır kavanoz mama almayarak sizler de evinizde sağlıklı besinler hazırlayabilirsiniz.
· Farklı meyveler ile yapılabilir.
· Günübirlik yapılmalıdır. Tariften resimdeki kadar 1 kavanoz çıkıyor. Sıcakken kavanozu kapatırsanız gün içinde soğuduğunda açıp yedirebilirsiniz.

BUNLARI BİLİYOR MUSUNUZ?

Kayısı, bebeklere 6. Aydan itibaren verilebilen meyveler arasında yer almaktadır. Genel olarak tatlı yapısı ve yumuşak dokusu ile bebekler kayısıyı çok sevmektedir. İster kurusu ister tazesi olsun oldukça fazla faydalara sahip olan zengin bir meyvedir. Cam rendeden geçirilebilir, çatalla ezilebilir, yoğurt ile karıştırılabilir, farklı meyveler ile değişik tarifler hazırlanabilir. Ayrıca buharda pişirerek daha yumuşak bir kıvam da elde edebilirsiniz. Aynı zamanda kayısının suyu, reçeli ve kompostosu da yapılabilir. Pancakeler ve kreplerde de kayısıdan faydalanılabilir.

SEBZELİ KAVANOZ MAMA (+ 6 AY)



MALZEMELER

Yarım patates
Yarım havuç
Yarım kabak
Hakiki zeytinyağı
1 yemek kaşığı pirinç
1 çay bardağı su

YAPILIŞI

Pirinç yıkanır suda pişirilir. Ayrı bir yerde patates, kabak ve havuç buharda pişirilir. Pişen sebzeler blenderden geçirilir ve zeytinyağı damlatılır. Pişen pirinç ile sebzeler birleştirilir.

NOTLAR

·Kavanoz mama almak yerine pratik şekilde kendi kavanoz pürenizi hazırlayabilirsiniz.
·Özellikle de dışarı çıkarken çantanıza atabilir kolaylıkla yedirebilirsiniz.

BEBEK KABAK TATLISI (+6AY)



MALZEMELER

2 dilim balkabağı
1 tatlı kaşığı pekmez
1 tatlı kaşığı ruşeym (+8)
1 çay kaşığı ceviz rendesi (+1yaş)

YAPILIŞI

Balkabakları tencereye alınır, altı kısık ve ağzı kapalı bir şekilde, çok az su eklenerek pişirilir. Kabak hemen suyunu salar ve kendi suyuyla pişer. Çatalla kontrol edilir. Yumuşadıysa tabağa alıp ılınmasını beklenir. Üzerine pekmez, ruşeym ve ceviz rendesi ekleyerek verilebilir.

BUNLARI BİLİYOR MUSUNUZ?

Balkabağı her ne kadar sebze zannedilse de bir meyvedir. Bebekler için ilk verilen sebzelerden biridir. Hem de oldukça kolay ezilir, yedirmesi, bebeğin yutabilmesi, sindirebilmesi oldukça kolaydır. Bebekler genel olarak bal kabağının tadını severler. Bu nedenle sevmedikleri diğer sebzeleri balkabağı ile birleştirerek denemekte fayda vardır. Kabız bebeklere balkabaklı tarifler deneyebilirsiniz. Lifli bir besin olduğu için bebeğinize kabızlık konusunda yardımcı olacaktır.

BEBEK AYVA TATLISI (+6AY)



MALZEMELER

Yarım ayva
1 yemek kaşığı irmik
1 çay bardağı su
Pekmez
Ceviz rendesi (+1yaş)
Ruşeym(+8ay)

YAPILIŞI

Ayva temizlenir, soyulur ve biraz limonlu suda bekletilir. Daha sonra buharda pişirilir. Ayrı bir yerde irmik su ile pişirilir. Ayvanın üzerine irmik konulur. Üzerine pekmez, ceviz ve ruşeym konulur. Ezici ile veya blender ile ezilir. Afiyet olsun.

NOTLAR

İrmik olarak, bebek irmiğini tercih edebilirsiniz. Bebek irmikleri daha çok çekilmiş ve öğütülmüş olduğu için bebeğinizin daha kolay yutmasına ve rahat sindirmesine yardımcı olacaktır. Eğer yoksa normal marketteki irmiklerden de kullanabilirsiniz.
İrmik yerine; tam buğday unu, tam yulaf unu veya tam pirinç unu da ekleyebilirsiniz.

SÜT ALERJİSİ BEBEKLERE KAHVALTI (+6 AY)



MALZEMELER

2 adet ev yapımı süt ürünü içermeyen bebe bisküvisi
1 dilim balkabağı
Çeyrek havuç
Haşlanmış Yumurta sarısı

YAPILIŞI

Balkabağı ve havucu buharda ya da suda haşlayıp blender ile ezilir.
Bebe bisküvileri de sıcakken bu karışıma ekleyip ezilir.
Haşlanmış yumurta sarısı da eklenerek besleyici ve farklı bir kahvaltı elde edebilirsiniz.

NOTLAR

6 aylık bir bebek için 1 yumurta sarısı fazla gelir, çeyrek-yarım-tam olacak şekilde 8. aya doğru arttırmalısınız.
İstediğiniz başka meyvelerle de tatlandırabilirsiniz.
Pekmez de konulabilirdi ama havuç da balkabağı da tatlı olduğu için eklemeye gerek kalmaz.
Süt alerjisi olmayan bebekler için içerisine ev yapımı labne ya da lor ekleyebilirsiniz.

SÜT ALERJİSİ BEBEKLERE ARA ÖĞÜN (+6 AY)



MALZEMELER

1 Yemek Kaşığı Yulaf ezmesi posası
Yarım çay bardağı yulaf sütü
1 Dilim Armut

YAPILIŞI

Yarım su bardağı yulaf ezmesini 2 su bardağı sıcak su ekleyerek kavanozda ağzını kapatılır ve bu şekilde 12 saate yakın bekletilir.
Daha sonra blender ile ezilir ve temiz bir tülbentten süzdürülür.
Yulaf sütü ve posa hazır olduktan sonra armudu cam rendeden geçirilip içerisine eklenir.

NOTLAR

Bebeğiniz ishalse armut yerine tam tersine muz ekleyebilirsiniz.
Süt alerijisi bebekler için yulaf sütü ve tercih ettiğiniz un ile muhallebi de yapabilirsiniz.

Gluten içerdiği için gluten alerjisi olan bebekleriniz için uygun değildir. Glutensiz yulaf ezmeleri ile de yapılabilir.
Alerji hassas bir konu doktorunuza danışarak tarifleri uygulamanızı rica ederim

BEBEK EKMEĞİ (+8 AY)



MALZEMELER

Yarım çay bardağı zeytinyağı
1 çay bardağı peynir altı suyu
(Yoksa normal su)
Yarım paket kuru maya
2 veya 2.5 su bardağı tam buğday unu

YAPILIŞI

Kuru maya ılık peynir altı suyu ile karıştırılır.
Zeytinyağı da eklenerek karıştırmaya devam edilir.
Un azar azar eklenip karıştırılır.
Hamur biraz cıvık olacaktır.
Bu şekilde hamurun ağzını kapatıp güneş gören bir yere koyarak 1 saat bekletilir.
Daha sonra yağlı kağıt serilen tepside 3'e bölerek şekil verilir.
180 derecede yaklaşık 20 25 dakika pişirilir.
Ekmekler pişince fırından alınıp bir havlu ile örtülür.

NOTLAR

Malzemelerden resimdeki gibi 3 adet çıktı.
Siz kendi tercihinize göre daha az veya daha fazla bölebilirsiniz.
Yumuşacık ev yapımı ekmeklerinizi bebeklerinize güvenle verebilirsiniz

DOYURUCU KAHVALTI (+ 8 AY)



MALZEMELER

3-4 adet ev yapımı bebe bisküvisi
1 yumurta sarısı
yarım çay bardağı ılamur
1 tatlı kaşığı pekmez
1 tatlı kaşığı ev yapımı lor ya da labne
1 tatlı kaşığı irmik
+8 ay ruşeym de katabilir.

YAPILIŞI

İrmik ılamurla pişirilir sıcakken bebe bisküvileri içerisinde ezilir. Haşlanmış yumurta sarısı ve diğer malzemeler de eklenerek karıştırılır. Afiyet olsun

NOTLAR

Genel olarak karışım kahvaltı önermesem de bazen değişiklik olması adına bu şekilde kahvaltılar da denenebilir. Damak tadı gelişimi için her besinin ayrı ayrı tattırılmasından yanayım. Fakat o şekilde yediremeyen annelerimiz için alternatif olması adına bu tarif oldukça doyurucu bir karışım kahvaltı seçeneğidir.

Eğer bebeğinizin yumurtaya karşı herhangi bir alerjik reaksiyonu yoksa artık 8. Aydan itibaren tam bir yumurta sarısı verebilirsiniz. Artık sadece tam haşlanmış olarak değil ayrıca omlet olarak da yumurta verebilirsiniz.

PIRASA ÇORBASI (+8 AY)



MALZEMELER

1 dal pırasa
Yarım küçük patates
Yarım küçük soğan
Yarım küçük havuç
1 diş sarımsak
(İstenen farklı sebzeler)
1 yemek kaşığı irmik
Zeytinyağı

YAPILIŞI

Pırasa, patates, soğan, havuç ve sarımsak buharda pişirilir. Bu esnada 1 yemek kaşığı irmik 2 bardak suda pişirilir. Tüm malzemeler bir araya getirilir ve ezici ile ezilir. Kıvama göre gerekirse su ekleyip bir taşım kaynatılır. Ocaktan alınca üzerine birkaç damla hakiki zeytinyağı eklenir. (Sebzeleri buharda pişirdikten sonra ezerek püre öğünü olarak da verebilirsiniz.)

NOTLAR

: İlikli et suyu veya tavuk suyu kullanabilirsiniz.

BUNLARI BİLİYOR MUSUNUZ?

Pırasa 6. Aydan itibaren bebek mutfağındaki yerini almaktadır. Sonbahar, kış aylarının vazgeçilmez sebzesidir. Pırasa buzdolabında 1haftaya kadar bekletilebilir ama pişince çok kolay bozulur. Bu nedenle pırasalı tariflerinizi bebeğinize öğünlerinde taze olarak hazırlamanız önerilir. Pırasayı buzlukta saklamak istiyorsanız Önce kaynar suya koyup birkaç dakika bekletin. Daha sonra kevgirle alıp buzlu su dolu olan kaba batırıp çıkartın. Bu şekilde buzlukta 3 ay bekleyebilir. Pırasa soğan sarımsak kadar faydalıdır, bebeklerinize çorba, yemek, mücver ve daha birçok farklı tarifte pırasa verebilirsiniz.

CENNET HURMALI KAHVALTI (+8 AY)



MALZEMELER

1 haşlanmış yumurta sarısı
2 adet ev yapımı bebe bisküvisi
1 tatlı kaşığı ev yapımı labne
1 tatlı kaşığı ev yapımı lor peynir
2 tatlı kaşığı cennet hurması

YAPILIŞI

Bebe bisküvileri ezilir. Haşlanmış yumurta sarısı ve diğer malzemeler de eklenerek karıştırılır. Afiyet olsun.

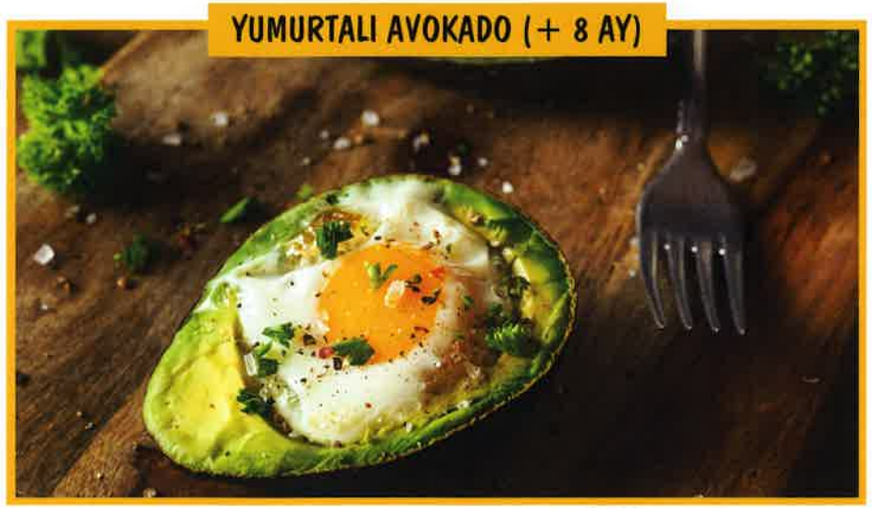
NOTLAR

Değerli anneler genelde içerisinde süt ürünü olan tariflere pekmez koyunca demir emilimi azalır mı azalmaz mı konusunda ikilem var. Eğer demir emilimi azalır yönünde düşünüyorsanız süt ürünü içeren tariflerde tatlandırıcı olarak başka meyveler kullanabilirsiniz. Örneğin Cennet hurması bu konuda hem yumuşaklığı hem tatlılığı ile yardımınıza koşacaktır. Afiyet olsun

BUNLARI BİLİYOR MUSUNUZ?

Trabzon hurmasının bir diğer ismi de bildiğiniz üzere cennet hurmasıdır. Bebeklerin ek gıda listelerinde yer alan oldukça tatlı, yemesi kolay, sindirimi kolay bir meyvedir. İçerdiği vitamin ve mineraller yönünden de oldukça zengindir. Özellikle de lifli bir besin olduğu için kabız bebeklerin en büyük dostlarından biridir. Birçok tarifte Trabzon hurmasını rahatlıkla kullanabilirsiniz. Tek başına da yedirilebilir ve hemen yedirmeye hazır olabilen bir besindir. Meyve pürelerinde, muhallebilerde ve tatlılarda bebeğinize Trabzon hurması sunabilirsiniz.

YUMURTALI AVOKADO (+ 8 AY)



MALZEMELER

1 adet yumurta
Yarım avokado
Zeytinyağı
Kaşar peynir

YAPILIŞI

Avokadoyu ikiye bölünür.
Çekirdeksiz kısmı içerisine zeytinyağı damlatılır ve yayılır.
1 yaş altıysa sadece yumurta sarısı, 1 yaş üzeriyse beyazı ile beraber koyulur. Üzerine kaşar rendelenir.
150 derece fırında 15 dakika pişirilir. Afiyet olsun.



BUNLARI BİLİYOR MUSUNUZ?

Yumurta oldukça alerjik bir besin, bu nedenle de riskli besinler grubunda yer almakta. Yumurtanın sarısı 6. Ayda ufak denemeler ile tattırılmaya başlanıyor. Yumurta tadım günlerinde mutlaka 3 gün kuralını uygulamalısınız.
* Yumurta sarısını 6. Aydan itibaren tadım günlerinde maksimum 1 çay kaşığı tam haşlanmış olarak deneyebilirsiniz. Herhangi bir alerjik reaksiyon gözlenirse mutlaka doktora başvurmalısınız. Eğer bir alerjik reaksiyon gözlemlenmez ise o halde yavaş yavaş arttırarak yumurta sarısını vermeye devam edebilirsiniz.
*Yumurtanın sarısını 8. Aydan itibaren artık omletlerde kullanabilir, tereyağında kırabilirsiniz.
*Yumurtayı 1 yaşından itibaren beyazı da dahil tam olarak yedirebilirsiniz.
(Not: Doktorunuz daha geç daha erken tarihler verebilir, bu yazıların öneri niteliğinde olduğunu unutmadan doktorunuzu dinlemenizi temenni ederim)
Yumurta birçok farklı tarifte kullanılır. Kahvaltıda, çorba terbiyelerinde, hamur işlerinde, kreplerde, pankeklerde ve daha sınırsız birçok alanda kullanmak mümkündür. Burada dikkat edilmesi gerekilen önemli nokta gün içerisinde yumurta limitinin çok zorlanmamasıdır. Örneğin kahvaltıda yumurtasını yemiş olan bir bebek için ekstradan ıspanaklı yumurta yaparsanız ağır gelme ihtimali olur. Ama aynı durum çorba terbiyelerinde geçerli değildir. Çorbaya konulan yumurta sarısı tüm tencereye yayıldığı için bebeğinizin içeceği birkaç kaşık çorbaya gelme ihtimali ağır gelmeyecektir.

ISPANAK ÇORBASI (+8 AY)



MALZEMELER

10-12 dal ıspanak
Yarım çay bardağı pirinç
Çeyrek soğan
1 diş sarımsak
Zeytinyağı



YAPILIŞI

Ispanaklar yıkanır, sirkeli suda bekletilir ve süzülüp tekrar yıkanır. Ispanak, soğan ve sarımsak buharda pişirilir.
Tencerede yarım çay bardağı pirinç 1 çay bardağı su ile pişirilir. Buharda pişirilenler blendırdan geçirilir ve pirincin yanına eklenir. Kıvamı koyuysa su koyup bir taşım kaynatılır. Ocaktan alınca bir kaç damla zeytinyağı eklenir.

BUNLARI BİLİYOR MUSUNUZ?

Ispanak en önemli sebzelerden biri olup bebek mutfağına +8. Aydan sonra girmelidir. Bunun nedeni ise alerjik yapısının güçlü olmasından dolayıdır. Genel olarak ıspanağa karşı hassasiyet gösteren bebeklerin ağız kenarları ve poposunda kızarıklıklar oluşabilir. Mutlaka her besinde olduğu gibi ıspanakta da 3 gün kuralına uyunuz. Alerjik bir reaksiyon görürseniz biraz ara verip daha sonra tekrar ıspanak deneyebilirsiniz. Bunun yanı sıra önemli bir diğer husus da ıspanak pişirildikten sonra tekrar ısıtılmamalıdır. Nitrat zehirlenmesine yol açabileceği için mutlaka pişirildiği an verilmeli ve bekletilmemeli, dolaba koyup çıkartıp ısıtılmamalıdır. Genel olarak bebeklerin ve çocukların ıspanak yemesini isteriz bu nedenle de birkaç deneme sonrasında yediremediysek pes etmemeli, farklı şekillerde tekrar bebeğimize sunmalıyız. Ispanak denilince akıllara sadece ıspanak yemeği gelmemelidir. Sayısız tarifte ıspanak bulabilirsiniz.

YOĞURTLU ENGİNAR ÇORBASI (+ 8 AY)



MALZEMELER

Yarım enginar
Yarım çay bardağı pirinç
1 su bardağı yoğurt
1 tatlı kaşığı tam buğday unu
1 yumurta sarısı
Zeytinyağı



YAPILIŞI

Enginar yıkanır, buharda pişirilir ve ezici ile ezilir. Pirinçler yıkanır ve ufak bir tencerede suda pişirilir. Pişince enginar içerisine katılır ve karıştırılır. Ayrı bir kapta un, yoğurt ve yumurta sarısı karıştırılır. Çorbanın kaynayan suyundan eklenip çırpılır. Daha sonrasında tencereye yavaşça eklenir ve karıştırılır. Bir taşım pişirilir ve altı kapatılır. Üzerine zeytinyağı eklenir. İsteğe göre nane eklenebilir. Afiyet olsun

BUNLARI BİLİYOR MUSUNUZ?

ENGİNARIN FAYDALARI
Enginar kalsiyum deposudur.
Diş ve kemik yapısı için önemlidir.
İştah açan bir etkisi bulunur.
Kabız olan bebeklerin dostudur.
İdrar söktürücüdür ishal bebeklere vermemek gerekir.
8. Aydan sonra verilebilir.

KEREVİZLİ KIŞ ÇORBASI (+ 8 AY)



MALZEMELER

Yarım kereviz
2-3 dilim havuç
1 dilim balkabağı
3 küp ilikli et suyu veya tavuk suyu
1 diş sarımsak
Çeyrek soğan.



YAPILIŞI

Tüm sebzeler yıkanır, doğranır ve buharda pişirilir. Daha sonra ezici ile ezilir. Tavuk suyu veya et suyuyla kıvam verdirilir.
Ya da tüm malzemeler tavuk veya et suyu içerisinde pişirilebilir.

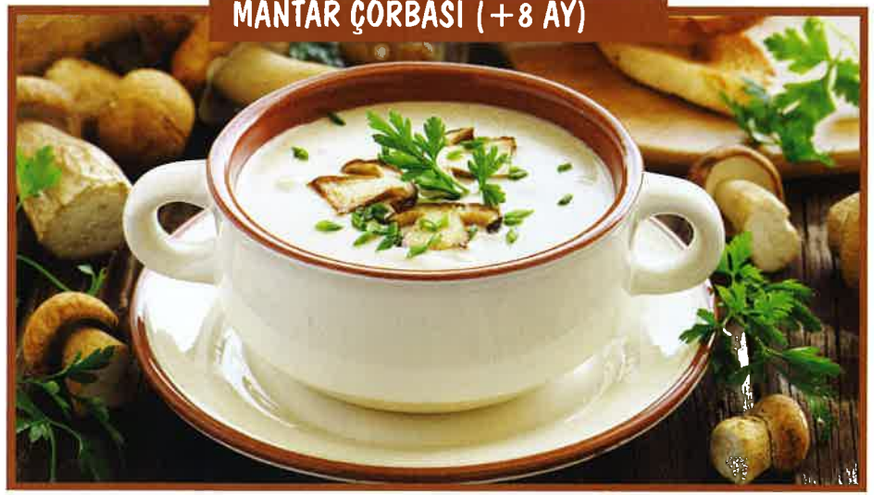
NOTLAR

Kereviz sevmeyen bebekler için çorbalarda havuç ve balkabağı sayesinde tat verdirebilirsiniz.
İlikli et suyu veya tavuk suyunuz yoksa yarım çay bardağı normal sıcak su ile kıvam verebilirsiniz.
Afiyetler olsun

BUNLARI BİLİYOR MUSUNUZ?

Kereviz kış aylarında bebek mutfağında mutlaka olması gereken bir sebzedir. 8. Aydan itibaren verilebilir. Buharda haşlayarak oldukça sağlıklı menüler hazırlayabilirsiniz. Kereviz çorbası, köftesi, püresi ve daha birçok farklı tarifte kerevize yer verebilirsiniz. Kerevizin faydaları sayesinde bebeğiniz sayısız vitamin ve mineral alabilecektir. Ayrıca kereviz sapı ve yaprağını tavuk ve ilikli kemik suyu yapılırken kullanabiilirsiniz.

MANTAR ÇORBASI (+8 AY)



MALZEMELER

3-4 adet kültür mantarı
3-4 dilim havuç
1-2 dilim kırmızı biber
1 diş sarımsak
1 yemek kaşığı yoğurt
1 tatlı kaşığı tam buğday unu
1 yumurta sarısı.

YAPILIŞI

Mantarlar ufak ufak doğranır, sebzelerle beraber buharda pişirilir. Ayrı bir yerde yoğurt, un, yumurta sarısı çırpılır. Tencerede 2 bardağa yakın su kaynatılır ve bu karışıma biraz kaynar su eklenir (ki kesilmesin). Daha sonra karışım suya konulur ve sebzeler de eklenir.

BUNLARI BİLİYOR MUSUNUZ?

Dilerseniz üzerine nane ekebilirsiniz.
Pişince hakiki zeytinyağı damlatabilirsiniz.
Tüm malzemeleri blender ile geçebilirsiniz.

KIŞ ÇORBASI (+ 8 AY)



MALZEMELER

1-2 çiçek karnabahar
1 dilim balkabağı
Yarım havuç
Hakiki zeytinyağı

YAPILIŞI

Sebzeler yıkanır, buharda ya da suda pişiriiir.
Ezici iie ezilir ve kıvam verecek kadar sıcak su eklenir.
Üzerine hakiki zeytinyağı damlatılır.
Ya da tüm malzemeler tek bir tencerede pişirilip ezilir ve zeytinyağı damlatılabilir.
İlikli kemik suyu veya tavuk suyu kullanılabilir.
Afiyet olsun

BUNLARI BİLİYOR MUSUNUZ?

Karnabahar bebek mutfağının vazgeçilmez kış sebzeleri arasındadır. 8. Aydan itibaren bebek yemeklerinde yer almaya başlayan karnabahar oldukça zengin vitamin ve minerallere sahiptir. Bakıldığı zaman karnabaharın büyük çoğunluğunun sudan oluştuğu görülmektedir. Özellikle de diyet listelerinde karnabahar ilk sıralarda yer alır. Bu nedenle kilo aldırıcı bir etki beklemeden içerdiği zengin vitamin minerallere odaklanmakta fayda vardır. Karnabaharı buharda pişirebilir veya suda haşlayabilirsiniz. Çorba, püre, köfte ve daha birçok farklı tarifte kulianabilirsiniz.

KEREVİZ ÇORBASI (+ 8 AY)



MALZEMELER

4 dilim kereviz
Yarım ufak patates
Yarım ufak soğan
Yarım ufak havuç
1 diş sarımsak
Çeyrek portakal ya da Limon
1 yemek kaşığı tam buğday unu
1 yumurta sarısı
Kereviz sapı

YAPILIŞI

Kereviz soyulur, dilimlenir ve limonlu suda bekletilir. Kereviz, patates, havuç, soğan ve sarımsak buharda pişirilir. Tencereye konulur ve ister tavuk suyu ister normal su ile kereviz sapları da eklenerek bir taşım kaynatılır. Ayrı bir kapta yumurta sarısı, tam buğday unu, portakal ya da limon suyu çırpılır. Kaynayan sudan bir kepçe bu karışıma eklenerek hızla çırpılır. Daha sonrasında tencereye yavaş yavaş eklenerek karıştırılır. Bir taşım kaynadıktan sonra altı kapatılır ve ezici ile ezilir.

BALKABAKLI MERCİMEK ÇORBASI(+8 AY)



MALZEMELER

Yarım çay bardağı mercimek
2 dilim balkabağı
1 arpacık soğan
1 diş sarımsak
Ev yapımı ilikli kemik veya tavuk suyu

YAPILIŞI

Balkabağı, soğan ve sarımsak buharda pişirilir. Tavuk veya et suyunca mercimek pişirilir. Tüm malzemeler bir araya getirilip blender ile ezilir.
Veya ufak bir tencerede tüm malzemeler tavuk veya et suyuna pişirilir.
Piştikten sonra malzemeler blenderden geçirilir.
Et veya tavuk suyu kullanmadıysanız pişip ılındıktan sonra hakiki zeytinyağı damlatabilirsiniz. Afiyet olsun

NOTLAR

Mercimek bebeklere gaz yapabilir. Bu nedenle gazlı bebeklere mercimek verilirken dikkatli olmak gerekir. İsteğe göre üzerine bir tutam kimyon ekilerek gazı alması sağlanabilir.

www.bebekgidam.com.tr bebek_ek_gida bebekgida Bebek Gıda

BEZELYE ÇORBASI (+ 8 AY)



MALZEMELER

1 çay bardağı bezelye
Yarım ufak patates
Yarım ufak havuç
1 diş sarımsak
Yarım ufak soğan
İlikli et suyu veya tavuk suyu

YAPILIŞI

Malzemelerin hepsi ilikli et suyu veya tavuk suyunun içerisine koyulur ve bir taşım kaynatılır. Ezici ile ezilir ve çorbanız hazır hale gelir. Afiyet olsun.

NOTLAR

·İlikli et veya tavuk suyu kullandıysanız zeytinyağı eklemenize gerek yok. Eğer normal su ile yaptıysanız kaseye aldığınız çorbanızın üzerine zeytinyağı damlatabilirsiniz.
·Bezelyenin kabukları eğer çorbada kaldıysa süzgeçten geçirebilirsiniz.

ŞEHRİYELİ PANCAR ÇORBASI (+8 AY)



MALZEMELER

Yarım pancar
Yarım çay bardağı tel şehriye
Hakiki zeytinyağı
1,5 su bardağı su ya da ilikli et suyu

YAPILIŞI

Pancar buharda pişirilir. Pişince blender ile ezin. Daha sonra suda pişen şehriyeleri de ekleyerek güzel bir çorba hazırlayabilirsiniz. Üzerine hakiki zeytinyağı da ilave edebilirsiniz. Afiyet olsun

BUNLARI BİLİYOR MUSUNUZ?

Pancar 8. Aydan itibaren bebeklere verilebilir. Önemli ve dikkat edilmesi gerekilen husus ise pancarın suda haşlanmaması gerektiğidir. Suyun içerisine nitrat bırakacağı için uzmanlarca önerilmiyor. Haşlamak zorundaysanız da kesinlikle suyunu kullanmamalısınız. Buharda pişirmek en sağlıklısıdır. Genelde kabuğu soyulmadan buharda pişirince daha fazla vitaminli olacağı söyleniyor. Buharda haşlanınca kabuğu da kolay soyuluyor. Pancar birçok farklı tarifte kullanılmaktadır. Çorbalar, pankekler, kekler, ev yapımı erişte ve makarnalar gibi birçok alanda hem renklendirmek hem vitamininden faydalanmak için kullanabilirsiniz.

ENGİNAR ÇORBASI (+ 8 AY)



MALZEMELER

Yarım enginar
Yarım patates
Yarım havuç
Yarım soğan
1 diş sarımsak
1 tatlı kaşığı tam buğday unu
Çeyrek limon
Zeytinyağı

YAPILIŞI

Enginar temizlenir ve yıkanır. Enginar, patates, havuç, soğan ve sarımsak buharda pişirilir. Pişen malzemeler tencereye alınır, su eklenir ve bir taşım kaynatılır. Dilerseniz sebzeleri suda da haşlayabilirsiniz. Ayrı bir kapta un ve limon karıştırılır. Çorbanın kaynayan suyundan eklenip çırpılır. Daha sonrasında terbiye tencereye yavaşça eklenir ve karıştırılır. Birkaç dakika sonra çorba kapatılır ve ezici ile ezilir Üzerine zeytinyağı eklenir.

PAZI ÇORBASI (+ 8 AY)



MALZEMELER

2 yaprak pazı
Yarım küçük havuç
Yarım küçük patates
Yarım küçük soğan
1 diş sarımsak
1 yemek kaşığı irmik
1 yemek kaşığı bulgur
Zeytinyağı

YAPILIŞI

Pazının sapları kesilir, yıkanır, doğranır ve sirkeli suda bekletilir.
Pazı 5 dakika haşlanıp suyu dökülür.
Patates, havuç, sarımsak, soğan buharda pişirilir.
Tencereye pazı, irmik, bulgur ve su eklenerek pişirilir.
Patates, soğan, havuç ve sarımsak eklenir ve ezici ile ezilir.
Üzerine birkaç damla hakiki zeytinyağı eklenir.

NOTLAR

Dilerseniz tüm malzemeler bir arada suda pişirilebilir, pişmeye 5 dakika kala pazılar eklenebilir. Pazılar hem kısa sürede pişiyor hem de çok pişirince vitamini gidiyor. Bu nedenle en son eklenmesi uygundur.

BUNLARI BİLİYOR MUSUNUZ?

PAZININ FAYDALARI
Pazı ıspanak ailesinden gelmektedir.
İştah açıcı özelliği vardır.
Demir eksikliğini giderir.
İçerisinde C, K, A vitaminleri bulunur.
Beyin gelişimini destekler.
Sindirim sistemine katkıda bulunur.
Öksürük gidericidir.
idrar söktürür.
idrar yolu enfeksiyonuna iyi gelir.
püre, çorba ve yemek şeklinde verilebilir.

YOĞURTLU KEREVİZ ÇORBASI (+ 8 AY)



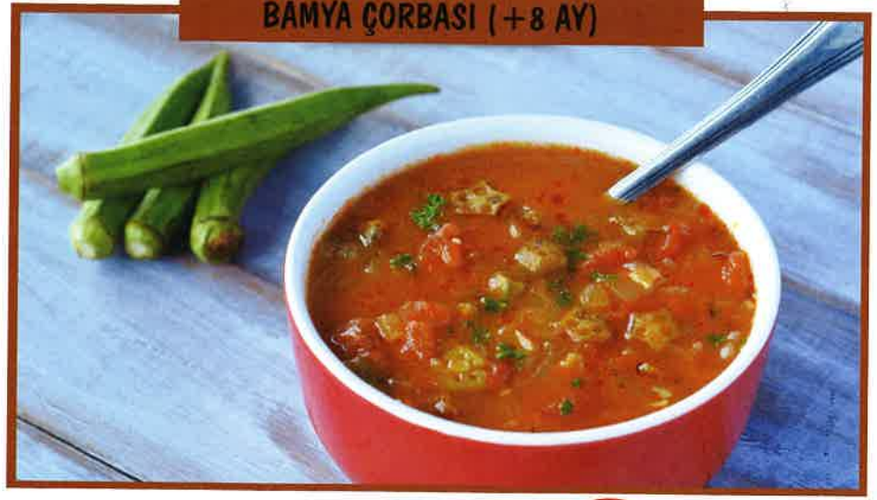
MALZEMELER

1 ufak kereviz
Kerevizin yaprakları
1 arpacık soğan
1 diş sarımsak
Çeyrek ufak patates
1 yemek kaşığı pirinç
1 çay bardağı yoğurt
1 yumurta sarısı
1 yemek kaşığı tam buğday unu
Zeytinyağı
Tavuk veya et suyu

YAPILIŞI

Kereviz soyulur doğranır ve limonlu suda bekletilir. Daha sonra kereviz, yaprakları, patates, soğan ve sarımsak buharda pişirilir. Bir tarafta da pirinç yıkanır ve et/tavuk suyunda pişirilir. Buharda pişirilen sebzeler blenderden geçirilir. Pirinçlerin piştiği suya eklenir ve bir taşım beraber kaynatılır. Ayrı bir kapta terbiye hazırlanır. Un, yoğurt ve yumurta çırpılır. Tencerede kaynayan suya soğuk su eklenir kaynaması durdurulur (yoğurt ekleyince kesilmesin diye) bu sudan terbiyeye eklenir ve hızlıca çırpılır. Terbiye çorbaya eklenir ve bir taşım pişirilir. Ocaktan kaseye alıp ılınınca zeytinyağı damlatılır. Afiyet olsun.

BAMYA ÇORBASI (+8 AY)



MALZEMELER

10 adet bamya (+8 ay)
Yarım ufak soğan
1 diş sarımsak
1 domates (+1 yaş)
Zeytinyağı
3-4 damla limon

YAPILIŞI

Bamyaları yıkayıp kılçıklarını temizlenir. Baş kısımları adeta kalem açar gibi temizlenir. Çünkü bamya özel bir sıvı salgılıyor ve bu baş kısmı kesilirse bu sıvı salyalanabiliyor. Ufak bir tencereye küp doğranan soğanlar, sarımsak, bamya, domates rendesi konur ve kısık ateşte pişirilir. Domates suyunu çekince biraz sıcak su eklenir. Üzerine birkaç damla limon suyu da eklenir. Pişince altı kapatılır ezici ile ezilir. Üzerine zeytinyağı damlatılır. Afiyet olsun.

NOTLAR

Genelde sebzelerin buharda pişirilmesinden ama bamya buharda pişince aynı tat yakalanamıyor. Bu nedenle suda haşlanabilir.
Soğan, sarımsak yağda kavrulmasından yana değilim. Soğan ve sarımsak da malzemelerle beraber suda haşlanabilir.

KIYMALI KABAK ÇORBA (+8 AY)



MALZEMELER

Yarım kabak
1 top kıyma
Dereotu
İlikli et suyu
1 yemek kaşığı pirinç

YAPILIŞI

Kabak yıkanır, soyulur ve buharda pişirilir ve ezilir. Dereotu da ince kıyılarak kabağa eklenir. Pirinçler yıkanır ve süzülür. Kıyma, et suyu ve pirinç bir arada pişirilir. Pişince içerisine kabak da eklenir ve karıştırılır. Çorbamız hazır, afiyet olsun

NOTLAR

İlikli et suyu yağlı olduğu için zeytinyağı eklemeye gerek kalmıyor. Eğer ilikli et suyunuz yoksa normal su ile pişirebilirsiniz, pişince kaseye alınca hakiki zeytinyağı ekleyebilirsiniz.
Dilerseniz tüm malzemeler bir arada tencerede pişirilebilir.

BUNLARI BİLİYOR MUSUNUZ?

Kabak, bebeklere verilen ilk ek gıdalardan biridir. Yumuşak dokusu, düşük alerjen yapısı nedeniyle bebeklere 6. Aydan itibaren verilebilir. Kabak buharda kısa sürede pişer ve çatal yardımı ile kolaylıkla ezilebilir. Kabakla birbirinden farklı tarifler yapılabilir. Kabak dolması, çorbası, kabak köftesi, mücver ve daha sayısız birçok tarifte kabak kullanılabilir.

MİS ÇORBA (+ 8 AY)



MALZEMELER

Yarım çay bardağı kırmızı mercimek
2 su bardağı ilikli kemik suyu
Yarım patates
Yarım havuç
1 arpacık soğan
1 diş sarımsak

YAPILIŞI

Mercimek ilikli kemik suyu ile pişirilir. Ayrı bir yerde tüm malzemeler buharda pişirilir. Pişen mercimek içerisine eklenir ve blender ile ezilir.

NOTLAR

Dilerseniz hepsini tek bir tencere içinde de pişirebilirsiniz. Bunun yanı sıra eğer ilikli et suyu kullanmıyorsanız piştikten sonra üzerine hakiki zeytinyağı damlatabilirsiniz.

3'Ü 1 ARADA ÇORBASI (+8 AY)



MALZEMELER

2 çiçek karnabahar
1 ceviz kadar kuzu kıyma
Yarım çay bardağı kırmızı mercimek.

YAPILIŞI

Karnabahar ve mercimek bir arada tencerede pişirilir. Kıyma ayrı bir yerde pişirilip çorbaya katılır. Üzerine de hakiki zeytinyağı damlatılır

NOTLAR

·Bu tarifte hem sebze hem bakliyat hem et kullanıldı. Bunu çeşitlendirmek sizin elinizde sevgili anneler.
·Pütürlü yiyemiyor öğürüyorsa bebeğiniz, kıymayı da onlarla pişirip blender ile ezebilirsiniz
·Bebek yemeklerinde kıyma yağda kavurulmamalı, suda pişirilmelidir.
·Karnabahar da mercimek de gaz yapan yiyeceklerdir. Bu nedenle kimyon ekilebilir.

HASTA BEBEKLERE ÇORBA (+8AY)



MALZEMELER

Bir parça tavuk
1 diş sarımsak
Çeyrek soğan
Yarım havuç
Birkaç dilim kırmızı biber
1 yemek kaşığı kırmızı mercimek
1 tutam karabiber

YAPILIŞI

Tüm malzemeler bir arada haşlanır (tavuk da dahil) ezici ile ezilir.

NOTLAR

Dilerseniz sebzeleri buharda pişirin, mercimeği de tavuk ile beraber suda pişirin. Normalde tüm sebzelerin buharda pişmesinden yanayım fakat bu tarz çorbalarda sebzelerin suda haşlanırken aroma kattığını düşünüyorum.

YEŞİL MERCİMEKLİ PIRASA ÇORBASI (+8 AY)



MALZEMELER

1 ince dal pırasa
Yarım çay bardağı yeşil mercimek
1 diş sarımsak
çeyrek soğan
Tavuk suyu veya et suyu.

YAPILIŞI

Mercimekler öncelikle suda bekletilir. Kara suyu çıkınca dökülür. Daha sonra üzerini geçene kadar tavuk veya et suyu koyulur. İsteğe göre normal su yerine ev yapımı ilikli kemik suyu veya tavuk suyu koyabilirsiniz. Mercimek pişerken ayrı bir yerde dilimlenmiş pırasa, soğan ve sarımsak buharda pişirilir. Tüm malzemeler pişince aynı tencerede buluşturup ezici ile ezilir.

NOTLAR

·Dilerseniz tüm malzemeleri tek bir tencerede üzerini geçecek kadar su koyarak pişirebilirsiniz.
·Gaz yapabilecekleri için üzerine kimyon ekebilirsiniz.
·Et veya tavuk suyuyla yapmayacaksanız piştikten sonra üzerine zeytinyağı gezdirebilirsiniz.
·Kırmızı ya da sarı mercimekle de yapılabilir.

KIRMIZI BİBERLİ BROKOLİ ÇORBASI (+ 8 AY)



MALZEMELER

2-3 çiçek brokoli
2-3 dilim kırmızı kapya biber
yarım soğan
yarım patates
1 diş sarımsak
yarım havuç
1 yemek kaşığı irmik
1 çay bardağı su
1 çay bardağı tavuk suyu

YAPILIŞI

sebzeler yıkanır, buharda pişirilir ve ezici ile ezilir. Ayrı bir yerde irmik su ve tavuk suyu ile şişene kadar pişirilir. Daha sonra ezilen sebzeler tencereye alarak bir taşım kaynatılır.

NOTLAR

·Dilerseniz tüm malzemeler tek bir tencerede üzeri geçecek kadar su eklenir ve pişirilir.
·Tavuk suyu kullanmazsanız piştikten sonra üzerine hakiki zeytinyağı ekleyebilirsiniz.

SOMON BALIĞI ÇORBASI (+8 AY)



MALZEMELER

50 gram somon balığı
yarım havuç
ufak soğan
ufak patates
1 tatlı kaşığı un

YAPILIŞI

Öncelikle balığın kılçıkları iyice temizlenir ve yıkanır.
Tüm malzemeler bebeğin yiyebileceği boyutta doğranır.
Tencerede malzemeler konulur ve üzerini geçecek kadar su eklenerek pişirilir. Daha sonra kaynayan sudan bir kepçe alınır ve küçük bir kasede bulunan una eklenir. Un sıcak suda homojen hale getirilir. Daha sonra çorbaya eklenir ve karıştırılır.

NOTLAR

Tümünü buharda haşlayıp da verebilirsiniz.
Çorba yaptıktan sonra böyle içemez diyorsanız blender ile ezebilir veya çatalla ezebilirsiniz.
Balık 8. ayda verilir ve mutlaka 3 gün kuralı uygulanmalıdır.
Bebeğiniz 1 yaş üzeriyse limon kullanabilirsiniz. Afiyetler olsun

TATLI PATATESLİ MERCİMEK ÇORBASI (+ 8 AY)



MALZEMELER

Yarım tatlı patates
1 ufak soğan
2 diş sarımsak
1 çay bardağı kırmızı mercimek
2 bardak et veya tavuk suyu

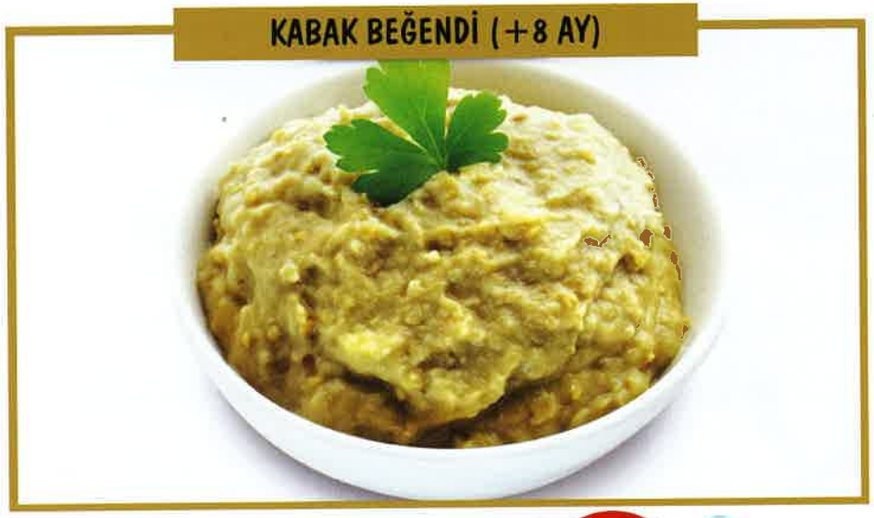
YAPILIŞI

Mercimekler yıkanır ve süzülür. Et veya tavuk suyu içerisine mercimekler eklenir ve pişmeye bırakılır. Ayrı bir yerde patates, soğan ve sarımsağı buharda pişirilir. Daha sonra tüm malzemeleri bir araya getirerek ezici ile ezilir. Üzerine hakiki zeytinyağı damlatır ve çorba hazır.

NOTLAR

Sebzelerde vitamin kaybı yaşanmaması için buharda pişirme öneriliyor. Fakat bu zorunlu değil. Tüm malzemeler bir arada tencerede pişirilebilir.

KABAK BEĞENDİ (+8 AY)



MALZEMELER

1 adet ufak kabak
Yarım ufak patates
50 gram kıyma (2 kez çekilmiş, sinirsiz, yağsız ve yeni çekilmiş)
Yarım soğan
1 diş sarımsak
Domates (+1 yaş)

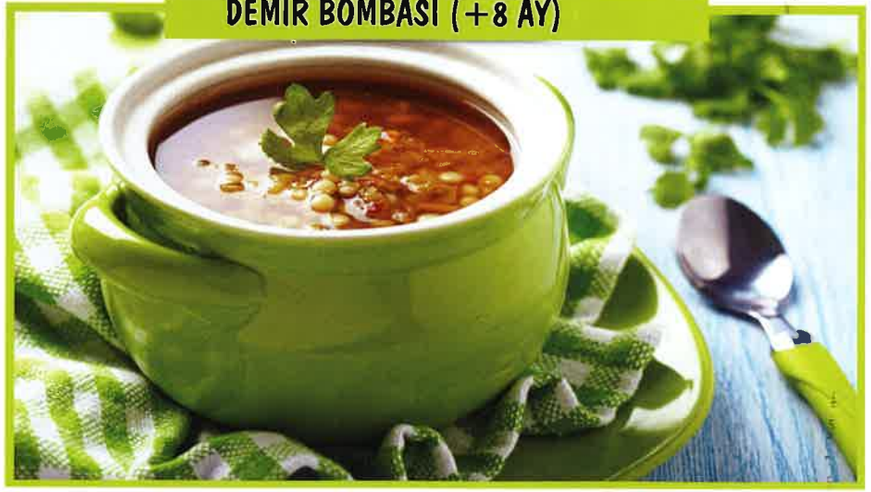
YAPILIŞI

Kabağı ve patatesi soyun yıkayın ve buharda pişirip ezin. İster çatal ile ister blenderden geçirebilirsiniz. Kıyma, soğan ve sarımsağı suda pişirin. Bebeğiniz 1 yaştan büyükse veya domates denediniz ve bir alerjik reaksiyon görmediyseniz pişirme esnasında domates de koyabilirsiniz. Görseldeki tarif domateslidir ama 8. Aydan itibaren vermek istiyorsanız domates koymayabilirsiniz. Kabak ve patates püresi üzerine kıymalı harcı koyup bebeğinize afiyetle yedirebilirsiniz. Afiyetler olsun

BUNLARI BİLİYOR MUSUNUZ?

Bebek yemekleri için kıyma alınırken mutlaka güvenilir bir kasaptan alınmalıdır. Kıyma reyonda görülen kıymalardan alınmamalı, etten çektirilmelidir. Bu sayede bebeğinize aldığınız kıyma içerisinde et dışında herhangi başka bir yağ veya bölüm olmadığını görmüş olursunuz. Ayrıca kıyma çekilecek olan etin yağsız ve sinirsiz olması gerekir. 2 kez çektirilmesi de bebeğinizin daha kolay hazmedebilmesi için önemlidir. Bunun yanı sıra sabah saatlerinde kasaba gidip kıyma çektirirseniz kıyma yapma makinesinin temiz olduğu saatlere denk gelmiş olursunuz.

DEMİR BOMBASI (+8 AY)



MALZEMELER

1 çay bardağı yeşil mercimek
Çeyrek soğan
1 diş sarımsak
Çeyrek havuç
1-2 dilim kapya biber
İlikli et suyu

YAPILIŞI

Yeşil mercimekler suda bekletilip kara suyu dökülür. Tencereye ilikli et suyu, ve tüm malzemeler eklenerek pişirilir. Lütfen soğanı kavurmayalım o da su içerisinde pişebilir. Bu şekilde yedirmeyenler ezici ile ezerek çorba yapabilir.

NOTLAR

İçerisindeki tüm malzemeler demir içerir çok kıymetli bir yemek bol bol tüketip tükettirelim

KABAKYARIK (+8 AY)



MALZEMELER

1 adet kabak
1 top kıyma iki kez çekilmiş yağsız sinirsiz ve taze çekilmiş
Yarım ufak patates
Yarım ufak havuç
Maydanoz
1 arpacık soğan
2 dilim kaşar(isteğe bağlı)

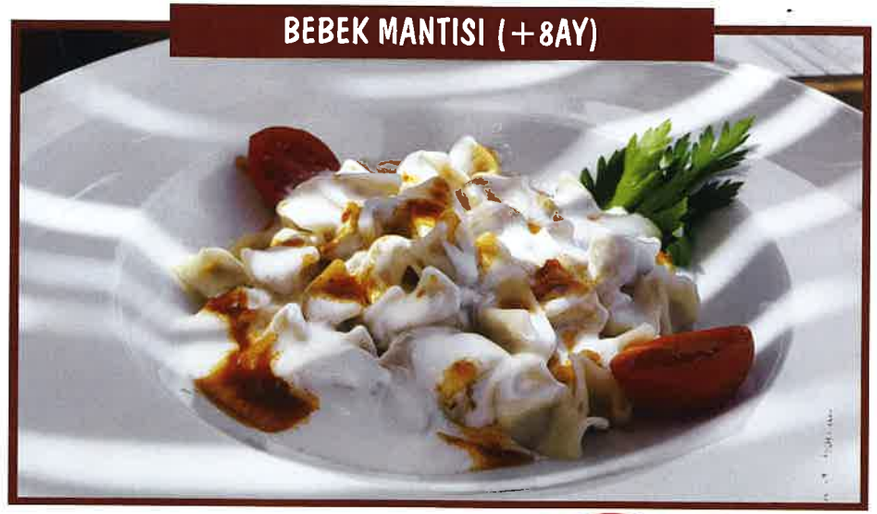
YAPILIŞI

Kabak soyulur ve ikiye bölünür. Patates ve havuç minik küp küp doğranır. Kabak, patates ve havuç buharda pişirilir. Ayrı bir ufak tencerede küp doğranan soğan, kıyma ve ince kıyılmış maydanoz suda pişirilir. Daha sonrasında kıymalı harç ile minik sebzeler karıştırılır. Kabakların içi oyulur ve malzeme içerisine doldurulur.

NOTLAR

·Bu şekilde ezerek veya lokmalar ile yedirebilirsiniz.
·Ya da üzerine kaşar serip fırınlayabilirsiniz.
·Afiyet olsun

BEBEK MANTISI (+8AY)



MALZEMELER

1 çay bardağı tam buğday unu
1 çay bardağı yulaf unu
Kıvam alana kadar su (takriben kullandığınız un miktarının 1/3ü kadar ama hamur kıvamına gelene kadar koymalısınız)
1 avuç kadar
Maydanoz
Dereotu
Çeyrek Soğan
1 diş Sarımsak
Karabiber
Zeytinyağı

YAPILIŞI

Unlar bir kaba konur, ortası açılarak azar azar su eklenir. Karıştırılır ve yoğurulur. Hamur kıvama gelmediyse eğer; un eksik kaldıysa un, su eksik kaldıysa su eklenir. Hamur iyice yoğrulduktan sonra bir havlu arasında bekletilir. Bu arada soğan rendelenir ve suyu sıkılır. Maydanoz ve dereotları incecik kıyılır. Sarımsak da rendelenir. Tencere içine dereotu, maydanoz, kıyma, soğan ve sarımsak konularak suda pişirilir. Hamurdan bezeler yaparak açılır. Minik kareler kesilerek karışımdan eklenir. Mantı sekli verilir. Tencereye su koyarak kaynatılır ve içerisine mantılar konularak pişirilir.

NOTLAR

Yoğurt ile verilebilir. İster çatalla ezin isterseniz mama sandalyesinde tabağa koyarak kendisinin yemesini sağlayabilirsiniz. İçerisinde kıyma olduğu için 8. Aydan itibaren verebilirsiniz. Kıyma yerine patates veya havuç koyarsanız 6. Aydan itibaren verebilirsiniz

www.bebekgida.com.tr @beb_ek_gida Bebekgida @BebekGida

GİRİT DOLMASI (+8 AY)



MALZEMELER

1 adet girit kabağı (+6)
1 yemek kaşığı pirinç
Çeyrek soğan
Dereotu
Maydanoz
1 yemek kaşığı kadar kıyma (yağı siniri alınmış iki kez taze çekilmiş)
Zeytinyağı

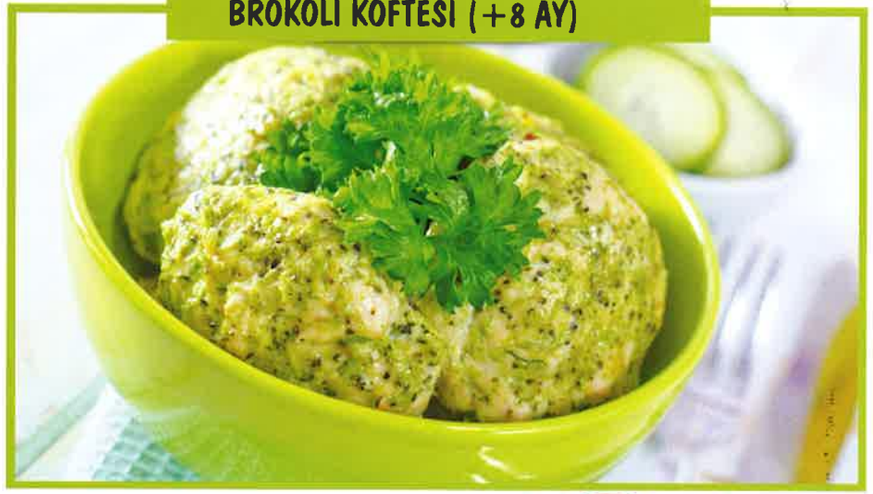
YAPILIŞI

Kabak yıkanır ve içi oyulur. Maydanoz ve dereotu doğranır, soğanlar küp küp doğranır. Pirinç yıkanır ve süzülür. İç malzemelerin hepsi karıştırılır. Dolmanın içine doldurulur. Zeytinyağı ve su konulan tencerede kısık ateşte pişirilir. Çatal yardımı ile ezerek yedirilebilir. Kıymadan dolayı 8 aydan itibaren verilebilir. Kıymasız olarak 6. Aydan itibaren verilebilir.

NOTLAR

Girit kabağı bulamayanlar normal kabak ile de yapabilirler. Girit kabağı hem ufak hem porsiyonluk hem de lezzetli olduğu için bebek mutfağında yer almaktadır. Mevsiminde yeşil kabak ile de bu dolma yapılabilir.

BROKOLİ KÖFTESİ (+8 AY)



MALZEMELER

4-5 çiçek brokoli
Yarım havuç
Çeyrek soğan
1 diş sarımsak
1 yumurta sarısı
Tam buğday ekmeği
Hakiki zeytinyağı
Karabiber
Kimyon

YAPILIŞI

Brokoli, havuç, soğan, sarımsak buharda pişirilir. Piştikten sonra çatal ile ezilir (ezici ile ezmeyin sulanır ve köfte kıvamını almak zor olur.) Yumurta sarısı, birkaç damla zeytinyağı ve ekmek içi eklenerek yoğurulur. Kimyon ve karabiber ekilir. Eğer hala kıvam alamadıysa tam buğday unu eklenir. Yoğurup dinlendirdikten sonra tost makinesine yağlı kağıt serilir ve köfteler pişirilir. Afiyet olsun.

BUNLARI BİLİYOR MUSUNUZ?

Kış sebzeleri arasında bebeklerde en çok kullanılan sebzelerinden biri brokolidir. İçerdiği vitaminler ve faydaları nedeniyle bebek mutfağında yer alan brokoli, birbirinden farklı tariflerde kullanılmaktadır. Özellikle de 8. Aydan sonra bebeklere verilmesi uygun olan brokoli, BLW yönteminin de vazgeçilmezleri arasında yer almaktadır. Buharda pişirip ezip püre, çorba, köfte ve daha birçok farklı tarifte kullanabilirsiniz.

KEREVİZ KÖFTESİ (+8 AY)



MALZEMELER

Ufak yarım kereviz
ufak yarım patates
ufak yarım soğan
1 yumurta sarısı
(isteğe göre çay kaşığı ucuyla kara-biber ve kimyon katılabilir)

YAPILIŞI

Kereviz, patates ve soğan rendelenir. Bir araya getirilir. Üzerine yumurta sarısı ve isteğe göre hafif baharat katarak yoğurulur. Tost makinesine yağlı kağıt serilerek birkaç damla hakiki zeytinyağı damlatılır.

NOTLAR

·Bu malzemelerden görseldeki kadar 3 adet köfte çıkıyor.
·Tost makinesini hiç bastırmadan yapmalısınız. Aksi halde yayılır, çok ince ve kuru olur. Arkalı önlü pişirilmesi daha iyi olacaktır. Afiyetler olsun .

YEŞİL MERCİMEK KÖFTESİ (+8 AY)



MALZEMELER

Yarım çay bardağı yeşil mercimek
Çeyrek soğan
Yumurta sarısı
Kimyon
Karabiber
Maydanoz
Ekmek içi

YAPILIŞI

Yeşil mercimekler suya konur ve kara suyu çıkana kadar bekletilir. Suyu süzülür. Yeşil mercimekler suda pişirilir ve süzülür. Bir kap içerisinde tüm malzemelerden köfte harcı yapılır. Köfteler kaynayan suda pişirilir. Suda piştiği zaman köfteler daha yumuşak oluyor. Tost makinesinde veya tavada az yağ ile arkalı önlü pişirilebilir. Afiyet olsun.

BUNLARI BİLİYOR MUSUNUZ?

Yeşil mercimek bebekler için en iyi demir kaynaklarından biridir.
Lif oranı yüksektir.
Folik asit deposudur (hamileler, bebekler ve emziren anneler için folik asit çok önemlidir)
Protein deposudur.
B vitamini kaynağıdır.
Kabız bebeklerin dostudur.
Fosfor içerir.
Zeka gelişimine olumlu katkısı vardır.
Bebek gelişiminde ve ek gıdada mercimeğin yeri çok önemlidir

BROKOLİLİ PİLAV (+8 AY)



MALZEMELER

Yarım çay bardağı pirinç
Yarım çay bardağı arpa şehriye
2 çay bardağı et veya tavuk suyu
2-3 çiçek brokoli
1 tatlı kaşığı tereyağı

YAPILIŞI

Pirinç, bulgur, şehriye yıkanır. Tereyağı eritilir ve malzemeler kavrulur. Sıcak olan et veya tavuk suyu eklenir, altı kısılır ve pilav pişmeye bırakılır. Ayrı bir yerde brokoli buharda ya da suda pişirilir. Pişen brokoli ezici ile ezilir. Pilav pişince brokoli de ekleyerek karıştırılır ve demlenmesi beklenir. Afiyet olsun.

ISPANAKLI BEBEK KEKİ (+ 8AY)



MALZEMELER

20 dal ıspanak
1 yumurta sarısı
1 çay bardağı peynir altı suyu veya yoğurt suyu (yarımşar çay bardağı olarak ikisinden de koyabilirsiniz)
Yarım çay bardağı Hakiki zeytinyağı
1 çay kaşığı karbonat
1 tatlı kaşığı ruşeym
1 tatlı kaşığı vanilya (aktardan alabilirsiniz)
1,5 bardak tam buğday unu.

YAPILIŞI

Ispanaklar yıkanır, buharda 10 dakika pişirilir. Pişince soğuk suya tutulur ve ezici ile ezilir. Ayrı bir kapta yumurta sarısı çırpılır ve un hariç diğer malzemeler eklenir. Ispanak püresi de eklenir ve azar azar un eklenmeye başlanır. Çok fazla katı bir kıvam olmamasına dikkat edilir. 4 adet fincanın içi tereyağı ile yağlanır. Geniş bir tencereye dizilir. Tencereye 4 bardak soğuk su konulur. Fincanlara kek karışımı paylaştırılır. Tencereye bir örtü kapatılır ve üzerine kapak kapatılır. Örtü tencerenin kapağına sarılır, ateşe değmemesi sağlanır. Kısık ateşte 25 dakika pişirilir. Bu arada tencerenin kapağı hiç açılmamalıdır. 25 dakika sonunda açınca kürdanla pişip pişmediğine bakılır. Soğuyunca ters çevrilir. Puf puf ıspanaklı kekleriniz hazır afiyet olsun.

BOMBA ARA ÖĞÜN (+8 AY)



MALZEMELER

Yarım muz
1 öğünlük ev yoğurdu
5-6 adet kara üzüm kurusu

YAPILIŞI

Kara üzümler suda cezvede pişirilir ve ezici ile ezilir. Muz da çatalla ezilir. Yoğurda eklenir. Ilınınca da üzüm püresi eklenir. Hem enerji veren hem de oldukça tatlı bir ara öğün olarak verilebilir.

NOTLAR

Kuru üzüm bebeklerde kansızlık sorununun giderilmesinde büyük rol oynamaktadır. Bunun yanı sıra lifli olmasından dolayı bağırsak ve sindirim sistemine de oldukça faydalıdır. Kuru üzümlerin içerdiği kalsiyum bir bebeğin kemik gelişimini önemli ölçüde desteklemektedir. Göz sağlığını da koruyan kuru üzümlerin faydaları saymakla bitmiyor. Aynı zamanda kabızlık şikayeti olan bebekler için kuru üzümler şifa kaynağı olarak görülüyor. Kuru üzüm zihin açıklığı da sağladığı gibi yüksek de enerji deposudur. Bu nedenle bebeklerinizin beslenmesinde kuru üzüme 8. Aydan itibaren mutlaka yer vermenizi öneririm. Yoğurtla beraber verildiğinde demir emilimi azaldığına dair doktorunuz uyarırsa, bu yönlendirmeye göre kuru üzümleri yoğurtsuz farklı tariflerde verebilirsiniz.

www.bebekgida.com.tr bebek_ek_gida Bebekgida @Bebekgida

BEBEK ETİMEK TATLISI (+8AY)



MALZEMELER

2 dilim bebek etimeği
1 çay bardağı su/süt
1 silme yemek kaşığı pirinç unu
2 adet gün kurusu

YAPILIŞI

2 adet gün kurusu 1 su bardağı suda pişirilir.
Pişirilen gün kuruları ezici ile ezilir.
Pirinç unu bir çay bardağı su veya sütte pişirilir.
Etimekler yan yana tabağa koyulur ve gün kurusunun suyu ile ikisi de ıslatılır.
Etimeklerden birinin üzerine pirinç ununun yarısını sürülür.
Gün kurusu püresinin de yarısını etimek üzerine sürülür.
Diğer ıslatılan etimek üzerine kapatılır.
Kalan pirinç unu ve kalan gün kurusu püresini de üzerine sürülür.
En son olarak isteğe göre ceviz (+1yaş) ve ruşeymi de (+8ay) serpilir.
Zengin bir tatlı ile bebeğinize oldukça besleyici ve doyurucu bir ara öğün verebilirsiniz. Çatalla ezildiğinde yumuşacık olduğu için rahatlıkla yedirebilirsiniz.

BEBEK HÜNKAR BEĞENDİ (+8 AY)



MALZEMELER

50 gram kıyma (2 kez çekilmiş, sinirsiz, yağsız ve yeni çekilmiş)
Yarım soğan
1 diş sarımsak
1 yemek kaşığı tam buğday unu
1 tatlı kaşığı tereyağı
Domates (+1 yaş)
1 bardak su

YAPILIŞI

Kıyma, soğan ve sarımsağı suda pişirilir. (Bebeğiniz 1 yaştan büyükse veya domates denediniz ve bir alerjik reaksiyon görmediyseniz pişirme esnasında domates de koyabilirsiniz. Görseldeki tarif domateslidir ama 8. Aydan itibaren vermek istiyorsanız domates koymayabilirsiniz.)
Ufak ayrı bir tavada tereyağını eritilir.
Tam buğday unu koyulup kavrulur ve su ekleyerek un pişirilir.
Tabağa önce bu unlu karışım ve üzerine de kıymalı sulu karışımı koyarak bebeğinize yedirebilirsiniz.
Afiyet Olsun.

BEBEK AŞURESİ (+8 AY)



MALZEMELER

1/3 çay bardağı buğday
Yarım elma
Yarım kuru incir
Yarım günkurusu
Yarım avuç kuruüzüm
Yarım avuç dut kurusu
1 çay kaşığı pekmez
Tarçın

YAPILIŞI

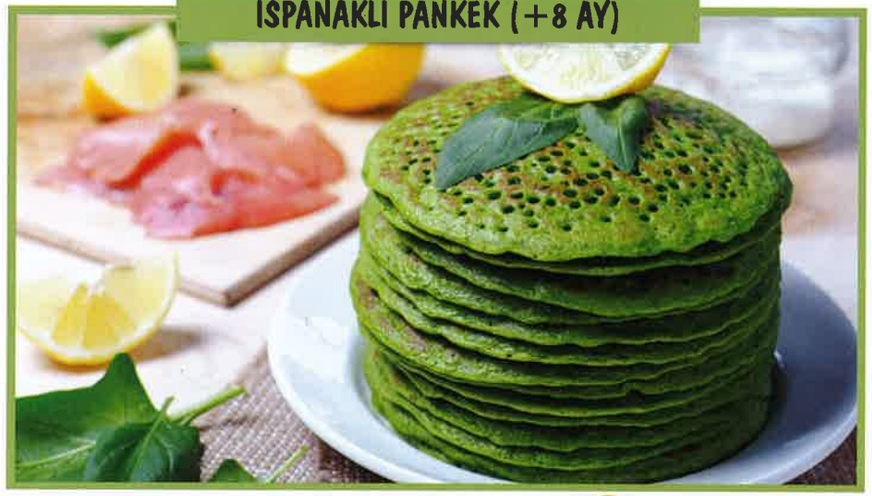
Buğday bir gece önceden suya koyulur.
Ertesi gün süzülür ve suyla pişirilir.
Buğdaylar iyice piştikten sonra ocaktan alınır.
Kuru meyveler ve elma buharda pişirilir ve blenderden geçirilir.
Buğday tüm malzemeler ile karıştırılır.
Malzemeler karıştırılır, üzerine pekmez ve isteğe göre ceviz rendesi (+1 yaş) ile ruşeym (+ 8 ay) eklenir.

NOTLAR

Eğer buğdayı bu şekilde yiyemeyeceğini düşünüyorsanız onu da blenderden geçirebilirsiniz.

www.bebekgida.com.tr | bebek_ek_gida | BebekGida | @BebekGida

ISPANAKLI PANKEK (+8 AY)



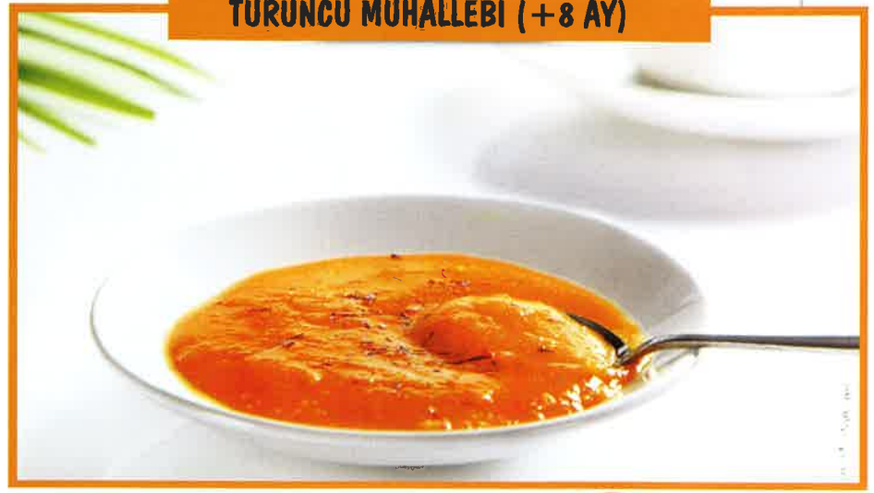
MALZEMELER

5-6 yaprak ıspanak
1 yumurta sarısı
Tam buğday unu
Zeytinyağı

YAPILIŞI

Ispanaklar temizlenir, sirkeli suda bekletilir ve iyice yıkayarak buharda pişirilir. Daha sonra ezici ile ezilir. Ayrı bir yerde yumurta sarısı çırpılır, ıspanak püresini eklenir ve göz kararı un eklenir. Göz kararı denilmesinin nedeni; ıspanak ezilince su bırakıyor bu nedenle yaklaşık 1 veya 2 kaşık un yeterli olacaktır. Daha sonra ister tost makinesine ister tavaya yağlı kağıt kesip koyulur. Üzerine zeytinyağı damlatılır. Karışımdan kaşıkla dökülür arkalı önlü pişirilir Afiyetler olsun.

TURUNCU MUHALLEBİ (+8 AY)



MALZEMELER

Yarım havuç
1 dilim balkabağı
Yarım Trabzon Hurması, Cennet Hurması
1 yemek kaşığı ruşeymli irmik veya normal irmik
1 bardak su

YAPILIŞI

1 bardak suda irmik pişirilir.
Balkabağı ve Havuç buharda pişirilir. Piştikten sonra blender ile ezilir.
Hurma cam rendeden geçirilir veya çatalla ezilir.
Tüm malzemeler bir araya getirilir. Afiyetler olsun

KAN YAPAN MAMA (+8 AY)



MALZEMELER

4-5 adet çekirdekli kuru kara üzüm
4-5 adet dut kurusu
1 çay kaşığı kara üzüm pekmezi
1 yemek kaşığı bebek irmiği
1 bardak su

YAPILIŞI

Kuru meyveler suda pişirilip blender ile ezilir. Bir bardak su ile irmik pişirilir. Kuru meyveler irmikle birleştirilir. Üzerine pekmez ilave edilir.

NOTLAR

Kara kuru üzümlerin çekirdekleri çıkartılabilir. İstenilen başka kuru meyveler de ilave edilebilir. Tarifte yer alan dut kurusu kafa karıştırıcı olabilir. Açıklamak gerekirse; dut meyvesi alerjen bir yapıya sahiptir ve 2 yaşından sonra önerilir. Ama dut kurusu 8. Aydan itibaren bebeklere verilebilir.
Bu tarif irmik dışında; tam yulaf unu, tam buğday unu veya tam pirinç unu ile yapılabilir.

YOĞURTLU GÜNKURUSU (+ 8 AY)



MALZEMELER

1 öğünlük evde mayalanmış yoğurt
1 adet gün kurusu
1 adet kuru kayısı
1 çay kaşığı ceviz rendesi (1 yaş)
1 çay kaşığı ruşeym

YAPILIŞI

Gün kurusu ve kuru kayısı buharda pişirilir ve cam rendeden geçirilir. Çatal yardımı ile de ezilebilir. Daha sonrasında yoğurda eklenerek karıştırılır. Diğer malzemeler de eklenerek oldukça besleyici bir ikindi menüsü olarak verilebilir.

Gün kurusu, kuru kayısıya göre daha fazla tercih edilmektedir. Bunun nedeni de kükürtlenme işlemine tabi tutulmamasıdır.

TATLI ARA ÖĞÜN (+8 AY)



MALZEMELER

Yarım muz
Yarım Trabzon Hurması
1 porsiyonluk ev yapımı yoğurt.

YAPILIŞI

Muzu ve cennet hurmasını ezin ve yoğurtla karıştırın.
Farklı meyveler ile de yapabilirsiniz.

NOTLAR

Cennet hurması ya da diğer ismi ile Trabzon hurması bebeklerin en sevdiği meyvelerden biridir. Çünkü hem tatlı hem de oldukça yumuşak olması nedeni ile bebekler bu tada bayılır. Cennet hurmasının alerjen yapısı vardır. Bu nedenle mutlaka dikkatli olunmalı ve 3 gün kuralı uygulanmalıdır. Herhangi bir reaksiyon görülürse cennet hurmasına ara verilmelidir.

CENNET HURMALI MAMA (+8 AY)



MALZEMELER

Çeyrek cennet hurması
1 yemek kaşığı irmik
1 bardak su (1 yaş üzeri süt)

YAPILIŞI

İrmiği suda pişirilir.
İsteğe göre piştikten sonra içerisine bir çay kaşığı tereyağı koyulur.
Daha sonra hurmayı cam rendeden geçirilir.
Muhallebi ılınınca içerisine koyup karıştırılır.

NOTLAR

Bu tarif için irmik kullanılmış olsa da tam buğday unu, tam yulaf unu veya tam pirinç unu da kullanılabilir. Cennet hurmalı mama bebeklerin favori mamalarından biridir. Fakat çok sık aralıklarla verilmemeli, cennet hurmasının alerjen olduğu unutulmamalıdır.

SEBZELİ KAVANOZ MAMA (+8 AY)



MALZEMELER

1 çiçek karnabahar
2 dilim balkabağı
1 yemek kaşığı pirinç

YAPILIŞI

Balkabağı ve karnabahar buharda veya suda pişirilir, blenderdan geçirilir. Ayrı bir cezvede 1 yemek kaşığı yıkanmış pirinç 2-3 kaşık suda pişirilir. Suyu çekince (pilav gibi)karışımın içerisine katılır. İsteğe göre birkaç damla hakiki zeytinyağı damlatılabilir.

NOTLAR

Sıcakken kavanoza kapatıp soğuyunca buzdolabına kaldırabilirsiniz.
Farklı sebzelerle de yapabilirsiniz.
Pirinçleri böyle yiyemez diyorsanız karışım halinde pirinçleri de ekleyince blenderdan geçirebilirsiniz.

BROKOLİLİ KAVANOZ MAMA (+8 AY)



MALZEMELER

2 çiçek Brokoli
Yarım havuç
1 yemek kaşığı pirinç

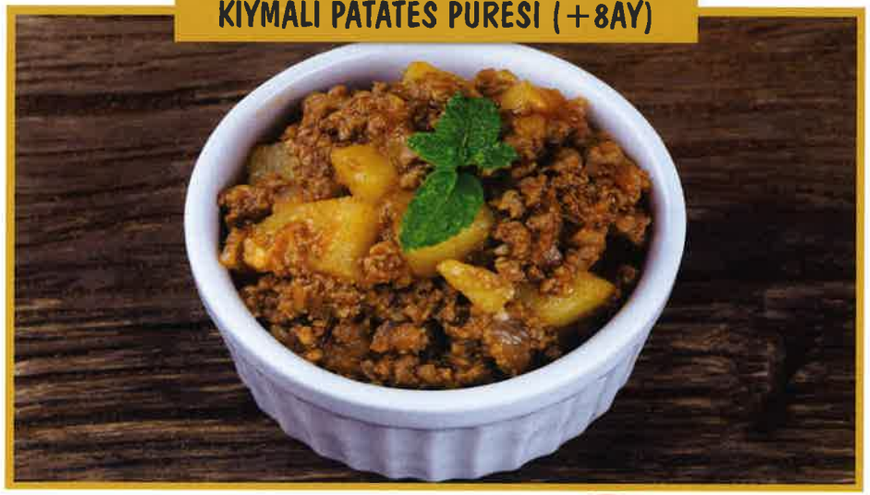
YAPILIŞI

Brokoli ve havuç buharda pişirilir, blenderdan geçirilir. Ayrı bir cezvede 1 yemek kaşığı yıkanmış pirinç yarım çay bardağı suda pişirilir. Suyu çekince karışımın içerisine katılır. İsteğe göre birkaç damla hakiki zeytinyağı damlatılabilir.

NOTLAR

Sıcakken kavanoza kapatıp soğuyunca buzdolabına kaldırabilirsiniz. Ertesi gün çıkartıp sıcak su dolu bir kap içerisinde bekleterek ısıtabilirsiniz.

KIYMALI PATATES PÜRESİ (+8AY)



MALZEMELER

50 gram kıyma
Yarım ufak patates
1 arpacık soğan
1 diş sarımsak
Hakiki zeytinyağı

YAPILIŞI

Kıyma suda pişirilir. Patates, soğan ve sarımsak buharda pişirilir. Tüm malzemeler bir araya getirerek çatal yardımı ile ezilir. Ilınınca üzerine birkaç damla zeytinyağı damlatılır. Afiyet olsun

NOTLAR

İsterseniz tüm malzemeyi suda bir arada haşlayabilirsiniz ama vitamin kaybını en aza indirmek için buharda pişirmek daha faydalı olacaktır.
Kıyma ve soğanı kavurarak yemek hazırlamak bebekler için önerilmemektedir.

FIRINDA KARNABAHAR (+8 AY)



MALZEMELER

3-4 çiçek karnabahar
Yarım havuç
Yarım patates
1 yumurta sarısı
1 tatlı kaşığı tereyağı
1 tatlı kaşığı tam buğday unu
Kaşar peynir rendesi

YAPILIŞI

Karnabahar limonlu suda bekletilir. Daha sonrasında karnabahar, patates ve havuç buharda pişirilir. Fırın kabına konulur. Bu arada küçük bir tencerede 1 tatlı kaşığı tereyağı eritilir, 1 tatlı kaşığı tam buğday unu eklenir ve kavrulur. 1 yaş altı için 1 çay bardağı su, 1 yaş üstüyse 1 çay bardağı süt eklenir. Kıvam gelene kadar karıştırılarak kısık ateşte pişirilir. Ocaktan alın ve yumurta sarısını hızlıca karışıma ekleyerek karıştırılır. Fırın kabındaki malzemelerin üzerine dökülür ve biraz kaşar rendelenir. Üzeri pişene kadar fırında pişirilir.

KABIZ BEBEK PÜRESİ (+8 AY)



MALZEMELER

1 adet gün kurusu
1 adet kuru incir
4-5 adet kuru üzüm



YAPILIŞI

Tüm malzemeler buharda pişirilir ve ezilir. Kabızlık genel olarak ek gıdaya geçiş döneminde oldukça sık rastlanılır. Sıvı beslenen bebekler ek gıdaya geçiş döneminde katı gıdalar ile karşılaştığı için bağırsakları buna hazır olmayabilir. Bu nedenle mutlaka her besin için 3 gün kuralı uygulanmalıdır. Kabız yapan besinler bir müddet listeden çıkartılmalı 2 hafa sonra tekrar denenmelidir. Kabızken pirinç, şeftali, patates gibi besinlere ara vermek gerekir. Lifli gıdalara ağırlık verilmeli ve kuru meyvelerden de yardım alınmalıdır. Hakiki zeytinyağı mutlaka yemeklerinde kullanmalısınız. Daha uzun devam eden kabızlıklarda mutlaka doktorunuza danışmalı ve bunların bir anne tavsiyesi olduğunu unutmamalısınız



KEÇİBOYNUZU UNLU KAHVALTI (+ 10 AY)



MALZEMELER

1 tatlı kaşığı keçiboynuzu unu
2-3 ev yapımı bebe bisküvisi
1 tatlı kaşığı lor peynir
1 haşlanmış yumurta sarısı
1 bardak su



YAPILIŞI

Bir bardak sıcak su içerisinde bebek bisküviler ezilerek üzerine keçiboynuzu unu eklenir. Daha sonra haşlanmış yumurta sarısı ve lor peyniri de ekleyerek karıştırmaya devam edilir. Tatlı ve besleyici bir karışım kahvaltı olarak bebeklere verilebilir.

BUNLARI BİLİYOR MUSUNUZ?

KEÇİBOYNUZU UNU FAYDALARI
Öksürük ile savaşır.
Balgam söktürücüdür.
Bronşları temizler.
Kemikleri güçlendirir.
Diş ve diş etlerini sağlamlaştırır.
Kansızlığa iyi gelir.
Vücuttaki bakteriler ile mücadele eder.
Kanseri önleyicidir.
Karaciğer dostudur.
Keçiboynuzu unu ve tozu aynı şeydir. Aktarlarda, büyük marketlerde veya organik sayfalarda bulabilirsiniz. Pişirmek şart değildir. Çiğ olarak yoğurt veya mamalara da katılabilir. Aynı zamanda 1 yaşından itibaren süt içerisine katılarak tatlandırıcı olarak kullanılabilir. Ayrıca keklerde, pastalarda kakao yerine keçiboynuzu unu kullanabilirsiniz.



KEÇİBOYNUZU UNLU PANKEK (+10 AY)



MALZEMELER

1 yumurta sarısı
Yarım çay bardağı peynir altı suyu
Yarım çay bardağı keçiboynuzu unu
Yarım çay kaşığı karbonat

YAPILIŞI

Tüm malzemeler un hariç mikserde çırpılır. En son un ekleyerek karıştırılıp yağladığınız tavaya veya tost makinesinin düz bölümüne birer silme kepçe koyarak arkalı önlü pişirilebilir.

KEÇİBOYNUZU UNLU BEBE BİSKÜVİSİ (+ 10 AY)



MALZEMELER

1,5 su bardağı yulaf unu veya tam buğday unu
1 çay bardağı keçiboynuzu unu
1 yemek kaşığı ev yoğurdu
2 yemek kaşığı oda sıcaklığında tereyağı
1 çay bardağı su
1 yumurta sarısı
1 çay kaşığı karbonat

YAPILIŞI

Tüm malzemeler karıştırılıp yoğurulur. İstenilen şekil verilip yağlı kağıt serilen tepsiye konulur.
Önceden ısıtılmış olan 170 derece fırında 15-20 dk pişirilir.
Not: Kahvaltılarda, ara öğünlerde ıslatarak ezebilir ve karışımlar hazırlayabilirsiniz. Özellikle de BLW yapan bebeklerin eline vererek yemesini sağlayabilirsiniz. Uzun çubuklar halinde yaparak çubuk kraker de yapabilirsiniz.

www.bebekgida.com.tr @abeb_ek_gida Bebek Gıda @BebekGıda

SÜT BURGER (+ 10 AY)



MALZEMELER

1 yumurta sarısı
Yarım çay bardağı su veya peynir altı suyu(1 yaş üzeriyse süt konulabilir.)
1 yemek kaşığı keçiboynuzu unu(kıvam almazsa tam buğday unu eklenebilir.)
Yarım çay kaşığı karbonat
1 tatlı kaşığı rüşeym(Ana madde değildir, zorunlu değil. Ekstra bir malzemedir, olmasa da olur.)
Ceviz tozu (1 yaş üzeri önerilir fakat kullananlar un harcına ekleyebilir)
Labne peynir

YAPILIŞI

Un hariç tüm malzemeler mikserde çırpılır. En son un da ekleyerek karıştırılır. Az yağlanan tavaya veya tost makinenizin düz bölümüne birer silme kepçe koyarak arkalı önlü pişirebilirsiniz. Arasına labne peynir sürerek ev yapımı süt burgerinizi yapabilirsiniz

İŞTAH AÇAN MAMA (+ 10 AY)



MALZEMELER

Yarım muz
1 yemek kaşığı yulaf unu ya da tam buğday unu
1 tatlı kaşığı keçiboynuzu özü
1 bardak su

YAPILIŞI

Seçilen un 1 bardak su ile ufak tencere veya cezveye koyulur. Hızla karıştırarak ve kısık ateşte pişirilir. Pişen muhallebi ılınınca içine muz ezip eklenir.

NOTLAR

İştahsızlık Dönemleri Neler Yapılmalı?

Öncelikle ne olursa olsun bebeğinize karşı stresinizi yansıtmamalı, ona kızmamalı bağırmamalısınız. Ona zaman tanımalı ve anlamaya çalışmalısınız.
Bir kase yemesini beklerken 2-3 kaşık yediyse onu zorlamamalısınız. Ayrıca ek gıda saatinde kaselerinizi tamamen doldurup bebeğinizin yanına gitmektense tabak porsiyonunu azaltarak, tabağını bitirince eklerseniz daha makbul olacaktır.
Yemek saatleriniz yarım saati aşmamalıdır. Yarım saat sonra hala yemediyse veya az yediyse ek gıda saatini sonlandırmalısınız.
Sofraya ailecek oturmalı ve eğlenerek yemek yemelisiniz. Sizi gördükçe o da sizden rol model alacaktır.
Gerçekten aç olduğu bir zamanı kollamalı ve tokken onu zorlamamalısınız.
Yemek yeme mekanlarınızı değiştirebilirsiniz. Mama sandalyesini cam önüne, balkona, başka bir odaya götürün ve değişik yerlerde yemesini sağlayabilirsiniz. Mümkünse ara öğünleri park, bahçe gibi alanlara yakınsanız oralarda deneyebilirsiniz.

ARMUTLU ARA ÖĞÜN (+ 10 AY)



MALZEMELER

Yarım armut
1 porsiyon yoğurt
1 tatlı kaşığı keçiboynuzu unu

YAPILIŞI

Armut cam rendeden geçirilir.
Yoğurda eklenir.
Keçiboynuzu unu/tozu ekleyerek karıştırılır.
Ekstradan ceviz katılabilir cevizin verilme ayı veya yaşını doktorunuz ve kendiniz belirlenmelidir.
Ruşeym (+8 ay) eklenebilir.

NOTLAR

1 porsiyon yoğurt ölçüsü her bebeğin ayına göre değişiyor. Bu nedenle siz ara öğünde ne kadar veriyorsanız o kadar yine verebilirsiniz.
Armut yerine başka meyveler de olur
Keçiboynuzu unu eklemeseniz de olur, eklemezseniz 6.aya uygun olur.

BUNLARI BİLİYOR MUSUNUZ?

Bebeklere 6. Aydan itibaren verilebilecek olan gıdalar arasında armut ilk sıralarda yer almaktadır. Lifli bir gıda olduğu için bebeklere çok sayıda faydası bulunur. Lifli gıdalar hem bağırsakların çalışmasına hem sindirim sisteminin düzenlenmesine hem de tokluk hissi yaratılmasına yardımcı olmaktadır. Meyve öğünlerinde cam rendeden geçirerek verilebilmektedir. Bunun yanı sıra armut pişirilip farklı tariflerde kullanılabilir.

YALANCI PUDİNG (+10 AY)



MALZEMELER

4-5 adet kara üzüm
1 tatlı kaşığı irmik
1 tatlı kaşığı keçiboynuzu unu
1 bardak su

YAPILIŞI

Kuru üzümler cezvede biraz suda pişirilir ve blender ile ezilir. İrmik ve keçiboynuzu unu su ile pişirilir. Kuru üzüm püresi de içine katılır.

NOTLAR

Çekirdeklerini pişirmeden önce bıçak yardımı ile çıkarabilirsiniz. Ya da çekirdeksiz kuru üzüm kullanabilirsiniz.

BESLEYİCİ MUHALLEBİ (+1 YAŞ)



MALZEMELER

1 yemek kaşığı tam buğday unu
Tam yulaf unu, tam pirinç unu da kullanılabilir.
1 tatlı kaşığı tahin
1 tatlı kaşığı dut pekmezi
1 bardak süt
1 adet ceviz rendesi
1 çay kaşığı tereyağı



YAPILIŞI

1 bardak süt içerisinde 1 yemek kaşığı tam yulaf ununu karıştırıp pişirilir.
Ocaktan alınca tereyağı ve tahin ekleyip karıştırılır.
Üzerine pekmez ilave edilir ve ceviz rendelenir.
Afiyet olsun.

DOYURUCU KAHVALTI (+1 YAŞ)



MALZEMELER

1 tatlı kaşığı tereyağı
1 haşlanmış yumurta sarısı
1 tatlı kaşığı ev yapımı labne ya da lor peynir
1 tatlı kaşığı yulaf unu
1 çay bardağı su veya peynir altı suyu
1 tatlı kaşığı bal
1 çay kaşığı ceviz rendesi



YAPILIŞI

1 çay bardağı su veya peynir altı suyuyla yulaf ununu pişirilir. İçerisine diğer malzemeler katılıp ezilir. Afiyet olsun

NOTLAR

Bal oldukça alerjen bir besindir. Bazı kaynaklarda 1 yaş olarak belirtilir bazı kaynaklarda ise 2 yaşa kadar beklenmesi önerilir. Mutlaka 3 gün kuralı ile denemeli ve doktorunuza danışmalısınız. Bal yerine pekmez koyabilirsiniz.

SÜTLÜ KUYMAK (+1 YAŞ)



MALZEMELER

1 yemek kaşığı mısır unu
1 bardak süt
1 yemek kaşığı kadar lor peynir,
labne peynir veya kaşar peynir
1 tatlı kaşığı tereyağı

YAPILIŞI

Tereyağı eritilir, un koyulur ve topak olmaması adına hızla karıştırarak kısık ateşte kavrulur. Sıcak süt koyup yine hızlıca karıştırılır. Üzerine istenilen peynir eklenebilir. Afiyetler olsun

NOTLAR

Kuymak bebeklerin sevdiği kahvaltılardan biridir. Hem tok tutması hem de lezzetli olması bakımından anneler de bebeklerine alternatif olarak kuymak yapabilirler. Fakat burada dikkat edilmesi gerekilen konu gün aşırı verilmemesidir. Araya günler koyarak verilmesi daha uygun olacaktır. Her sabah aynı kahvaltıyı vermeyip bebeğinize farklı çeşitler sunabilirsiniz. Bir sabah omlet bir sabah pankek bir sabah kuymak vs gibi kitaptaki seçenekleri kendi bebeğinize göre uyarlayabilirsiniz.

MAŞ FASULYESİ ÇORBASI (+ 1 YAŞ)



MALZEMELER

Yarım çay bardağı Maş Fasulyesi
Yarım ufak patates
Yarım ufak soğan
Yarım ufak havuç
1 diş sarımsak
Zeytinyağı

YAPILIŞI

Maş fasulyesi bir gece önceden suya konulur. Ertesi gün süzülür ve yıkanır. Patates, havuç, soğan, sarımsak buharda pişirilir. Maş fasulyesine su eklenerek yumuşayana kadar pişirilir. Ardından süzülür. Tüm malzemeler tek tencerede birleştirilir, su konularak bir arada bir taşım kaynatılır ve blenderden geçirilir. Ardından ocaktan alırken birkaç damla hakiki zeytinyağı eklenir. Afiyet olsun.

BUNLARI BİLİYOR MUSUNUZ?

MAŞ FASULYESİ FAYDALARI
Oldukça yüksek oranda lif kaynağıdır.
Kabız bebeklerin dostudur.
Bağırsakları çalıştırır.
B vitamini deposudur.
Posalı bir gıdadır.
Baklagil sevmeyen çocuklar için alternatiftir.
Yemeği, çorbası, püresi yapılabilir.
12.aydan sonra verilebilir.

DOMATES ÇORBASI (+1 YAŞ)



MALZEMELER

1 su bardağı domates rendesi ya da kışın evde hazırladığınız domates konservesi
1 tatlı kaşığı tereyağı
1 tatlı kaşığı tam buğday unu
1 bardak su
İsteğe göre kaşar peynir

YAPILIŞI

Tencereye tereyağı koyulur ve eritilir. Un da içerisine eklenir ve kavrulur. Domates sosu ilave edilip karıştırılır. 1 bardak suyu ekleyerek pişmeye bırakılır. Pişince üzerine kaşar rendelenebilir.

NOTLAR

Domates konservenizi yaparken robottan geçirdiyseniz bu şekilde kullanabilirsiniz. Bazen doğranarak da yapılabiliyor o zaman çorba pişince blender ile geçebilirsiniz.

BUNLARI BİLİYOR MUSUNUZ?

Domates yüksek alerjen yapısı nedeni ile bebeklere 1 yaşından sonra verilmelidir. C vitamini ve A vitamini açısından oldukça zengindir. Hormonlu domateslerden uzak durulmalı ve sadece mevsiminde bebeklere domates verilmelidir. Domates 1 yaşından sonra yemeklerinde, kahvaltılarında, çorbalarında kullanılmaya başlanabilir.

YEŞİL ÇORBA (+ 1 YAŞ)



MALZEMELER

2 adet Brüksel Lahanası
2 çiçek Brokoli
1 yemek kaşığı pirinç
1 su bardağı ilikli et suyu
Veya tavuk suyu, normal su da olur

YAPILIŞI

Brüksel lahanası ve brokoli buharda haşlanır. 1 bardak su içerisinde pirinçler pişirilir. Tüm malzemeler bir araya getirilip ezici ile ezilir.

NOTLAR

Tüm malzemeler aynı anda tencereye konulur ve üzeri geçecek kadar su eklenerek pişirilebilir.

RENKLİ RÜYALAR MAMASI (+ 1 YAŞ)



MALZEMELER

1 yemek kaşığı tam yulaf unu
Çeyrek kivi
3-4 dilim mandalina
10-15 adet nar tanesi
1 bardak su

YAPILIŞI

Yulaf unu 1 bardak su ile pişirilir. Süzgeç veya cam rendeden geçirdiğiniz meyveler muhallebiye eklenir. Ekşi olacağı için muz da eklenebilir.

NOTLAR

Tarif +1 yaşa uygundur. Çünkü içindeki meyvelerin alerjen yapısı bulunur. Lütfen her besin gibi bu meyveleri de 3 gün kuralı ile deneyiniz

BUNLARI BİLİYOR MUSUNUZ?

Nar bebeklere 8. aydan itibaren verilebilir. Fakat tane tane verilmemesinde fayda vardır. Daha çok bir süzgeç yardımı veya narenciye sıkacağı ile suyunun sıkılması ve çekirdek kısmının verilmemesi uygun olur. Boğazına kaçma ihtimaline karşı dikkatli olunması açısından suyunun kullanılması daha ideal olacaktır. Nar oldukça faydası bulunan ve kış aylarının vazgeçilmez bir meyvesidir. Fakat her şeyde olduğu gibi aşırıya kaçmamak gerekmektedir. Nar suyunu başka meyve suları ile karıştırarak bebeğinize içirebilir aynı zamanda da suyunu mamalarına katabilirsiniz.

GRİPSAVAR MAMA (+1 YAŞ)



MALZEMELER

1 yemek kaşığı bebek irmiği
1 bardak su
1 dilim portakal
yarım mandalina
yarım kivi

YAPILIŞI

İrmiği su ile pişirilir. Meyveler cam rendeden geçirilir ve ılınan irmiğe eklenip karıştırılır. Afiyetler olsun şifa olsun.

NOTLAR

Portakal, mandalina ve kivi 1 yaş üzeri verilmelidir.
Alerji ve pişik ihtimali olduğu için ayrı ayrı 3 gün kuralı ile denenmelidir.

BUNLARI BİLİYOR MUSUNUZ?

Portakal kış aylarının vazgeçilmez meyvelerinden biridir. Fakat güçlü alerji etkisi olduğu için mutlaka 1 yaşın beklenmesi gerekmektedir. C vitamini deposudur ve kış aylarında vücutta sağladığı direnç sayesinde hastalıklara karşı koruyucudur. Özellikle de evde taze sıkılmış portakal suları kahvaltılara eşlik edebilir. Bunun yanı sıra portakal; keklerde, muhallebilerde ve karışık ev yapımı meyve sularında da kullanılabilir. Aynı zamanda portakal reçeli de bebeklerin kahvaltılarına eşlik edebilir.

VİTAMİN DEPOSU ARA ÖĞÜN (+ 1 YAŞ)



MALZEMELER

1 yemek kaşığı ruşeymli irmik ya da normal irmik
1 bardak su
Yarım kivi
1 ufak mandalina
Ceviz rendesi



YAPILIŞI

İrmik su ile bir cezvede pişirilir. Kivi ve mandalina cam rendeden geçirilir. İrmik ılınınca içerisine meyve püresi eklenir. Üzerine ceviz ve rüşeym eklenebilir.

BUNLARI BİLİYOR MUSUNUZ?

Mandalina bebeklere 1 yaşından sonra verilmeye başlanmalıdır. Yüksek C vitamini içerdiği için bağışıklık sistemine oldukça faydalıdır. Fakat aynı zamanda yüksek alerjen yapısı olduğu için ağız kenarı kızarıklıkları ve pişik gibi sorunlar oluşturabileceği için mandalina 1 yaşına kadar verilmemelidir. Genel olarak kış aylarının vazgeçilmez meyvesidir ve hastalıklara karşı direnç sağlar. Meyve suyu olarak verilebileceği gibi muhallebilere de katılabilir. Fazla su bıraktığı için mandalina konulacak olan muhallebileri yoğun yapmak daha iyi olacaktır.

anne BEB-EK GIDA danışmanı