



Özel Ekol Hastanesi
9-12 AYLIK BEBEK BESLENMESİ
BİLGİLENDİRME FORMU



Bu dönemde yetişkinler için pişirilen ev yemeklerinin çoğunluğu püreler halinde, az baharatlı, az tuzlu olarak bebeğe verilebilir.

Çocuğunuz 1 yaşına gelince aile ile birlikte mama sandalyesinde yemek yemeye alıştırmaya ve kendi kendine yemesine fırsat tanıyınız. Sebze, meyva, köfte, patates gibi yiyecekleri küçük parçalar halinde hazırlayarak önüne koyunuz. Bebeğinizi beslemeye başlamadan önce birlikte vakit geçirin, bebeğinizle onu cesaretlendirecek biçimde konuşun. Beslemeye başlamadan önce ağzını açmasını bekleyin. Bebeğiniz parmaklarıyla mamasını tutmak isterse fırsat verin. Sevmediği besinler için zorlamayın, bir süre vermeyin ve tekrar aynı besini bebeğiniz açken vermeyi deneyin.

ÖRNEK MENÜ (12 Aylık bebek için)

Uyanınca: Anne sütü

Sabah: kahvaltı 1 çay bardağı şekerless süt (120 ml) ½ kibrit kutusu peynir 1 yumurta (gün aşırı) 1 tatlı kaşığı reçel veya pekmez ½ ince dilim ekmek veya 2-3 adet bisküvi

Ara: 1 çay bardağı meyva püresi

Öğle: 5-6 silme yemek kaşığı kıymalı sebze püreleri (kıymalı dolma içleri, terbiyeli veya sebzeli köfteler, sebzeli tavuk veya balık, kuru baklagil püreleri, 5-6 silme yemek kaşığı patates püresi, 1 çay bardağı içecek

İkinci: 8-10 yemek kaşığı yoğurt ekmek, evde yapılmış ince bir dilim kek veya 2-3 bisküvi, 6 yemek kaşığı meyva püresi

Akşam: 8-10 yemek kaşığı muhallebi veya akşamın aynisi ve anne sütü

Uzm.Dr. AYSUN GÖKALP
Çocuk Sağlığı & Hastalıkları Uzmanı

Doküman No	Yayın Tarihi	Revizyon No	Revizyon Tarihi	Sayfa No
HD.YD.24	21.02.2017	00	-	1 / 1