



# Özel Ekol Hastanesi

## 6-9 AYLIK BEBEK BESLENMESİ

### BİLGİLENDİRME FORMU



Bebeğinizi sadece anne sütü ile besliyorsanız, ek gıdalara en erken 6. aydan sonra başlamalısınız. Bu dönemde bebeğinize verdiğiniz ek gıdaların anne sütünün tamamlayıcısı olduğunu unutmamalısınız.

Ek gıdaya geçişte, özellikle katı gıdaların verilmeye başlandığı dönemde bebekler dilleri ile besinleri itebilirler. Bebeklerin istem dışı yaptıkları bu hareket genellikle 6. aydan sonra düzelir.

Bebeğinizin beslenme durumu en iyi kilo alışları ile değerlendirilir. Bu sebeple bebeğinizi düzenli olarak takip ettiriniz.

#### EK BESİNLER:

Bu dönemde verilecek ek besinler meyve püresi, sebze püresi, muhallebi, yoğurt, peynir, reçel, bisküvi, ekmek, yumurta gibi yiyecekleri içerir.

- ✓ Ek besinler kaşıkla veya bardakla az miktarlarda başlanarak verilir, daha sonra öğün haline getirilir.
- ✓ Yeni deneyeceğiniz besinleri bebeğiniz aç iken alışık olduğu yiyeceklerden önce veriniz.
- ✓ Ek besinlerin hepsine aynı haftada başlamayınız. Yeni besinleri en az birer hafta aryla beslenme programına ekleyiniz.
- ✓ Yeni besinlerin allerji yapıp yapmadığına dikkat ediniz.
- ✓ Bebeğinizin hoşlanmadığı besinleri 2-3 hafta aralarla tekrar vermeyi deneyiniz.
- ✓ Bebeğinize vereceğiniz tüm yiyeceklerin temiz ve taze pişmiş olmasına dikkat ediniz.

**Bebeğinize 18. ayın sonuna kadar kaynatılmış su veriniz.**

**MEYVA SUYU VE MEYVA PÜRESİ:** Elma, armut, şeftali gibi meyvaların suları, tercihen püreleri 1-2 tatlı kaşığından başlanarak verilir ve yavaş yavaş arttırılır.

**Hazırlanışı:** ilk verilecek meyva elmadır. İyice yıkanır, kabukları soyulur, cam rendede rendelenir. Günde 1 veya 2 kez öğün aralarında olmak üzere yarım muz veya orta büyüklükte bir meyva verilebilir. Meyva suyu ve pürelere şeker eklenmemelidir. Meyva püreleri yoğurt ile karıştırılarak bir öğün olarak verilebilir.

**MUHALLEBİ:** 6. ayda başlanır. Genellikle akşam öğünü olarak verilir. Muhallebi pastörize süt veya hazır mamalarla hazırlanabilir.

**YOĞURT:** Genellikle ikinci öğünü ek gıdası olan yoğurt, muhallebi yerine de verilebilir.

**Hazırlanışı:** Süt kaynatılır, elin dayanabileceği sıcaklığa (40°C) kadar soğutulur. Bir litre süte 1-2 çorba kaşığı süt içinde sulandırılmış bir çorba kaşığı yoğurt maya olarak eklenir ve yavaşça karıştırılır. Hareket ettirmeksizin sıcak bir yerde 4 saat bekletilir.

**SEBZE ÇORBASI VE PÜRESİ:** 6. ayda genellikle öğle öğününde, 1-2 tatlı kaşığından başlanarak yavaş yavaş arttırılarak verilir.

1. hafta (sebze çorbası) : 4 su bardağı su, 2 orta boy havuç, 1 orta boy patates, 1 tatlı kaşığı pirinç konarak 40-50 dakika ağzı kapalı kapta pişirilir. Düdüklü tencerede pişirecekseniz 1 su bardağı su ile 15 dak pişirmek yeterlidir. Tel süzgeçten geçirilir. Bu sulu çorba önce yarım çay bardağı ile başlanır.
2. Hafta (basit sebze püresi): Yukardaki gibi daha az su ile ve 1 tatlı kaşığı zeytinyağ konarak pişirilir. Havuçlar patatesler tamamen ezilerek püre haline getirilir.
3. Hafta (karışık sebze püresi): mevsim sebzeleri eklenerek içerik zenginleştirilir. Yeşil yapraklı sebzeler günlük eklenip hemen tüketilmelidir. Yeşil yapraklı sebze içeren çorbalar bir kereden fazla ısıtılmamalıdır. Bu dönemde hazırlanan sebze püresine tepeleme bir çorba kaşığı kıyma (3 kez çekilmiş) eklenebilir.

**KAHVALTI:** Bebeğiniz yukarıdaki besinlere alıştıktan sonra (6-7. ayı bitirdikten sonra) kahvaltıya başlanır.

Doküman No	Yayın Tarihi	Revizyon No	Revizyon Tarihi	Sayfa No
HD.YD.23	21.02.2017	00	-	1 / 2



# Özel Ekol Hastanesi

## 6-9 AYLIK BEBEK BESLENMESİ

### BİLGİLENDİRME FORMU



**Hazırlanışı:** Anne sütü veya hazır mama (formül süt), tuzsuz peynir, reçel ya da pekmez ve ekmelekle hazırlanır. Tuzu çıkarılmış peynir ve reçel süt içinde ezilir ve karışıma ekmelekle içi katılır. Önce 1-2 tatlı kaşığı olarak başlanır ve giderek arttırılır. **Bir yaşından önce bal verilmemelidir.** Kahvaltıya 1 çay kaşığı tereyağ eklenebilir. Kahvaltı yarım ince dilim ekmelekle yerine 2-3 bisküvi ile de hazırlanabilir.

**YUMURTA:** katı pişmiş yumurta sarısı bebek kahvaltıya alıştıktan sonra (8. ayda) 1 çay kaşığı olarak başlanır, yavaş yavaş miktarı arttırılır. 1 haftanın sonunda bebek tam bir yumurta sarısı yiyebilir.

**ET:** 7-8 aylarda bir tepelikle çorba kaşığı pişmiş kıyma veya orta boy ince biftek veya derisiz tavuk eti parçası sebze püresi hazırlanırken içine eklenir.

**TAHILLI ÇORBALAR:** 8. ayda mercimelekle, yoğurtlu yayla, acısız tarhana verilebilir.

**KÖFTE:** baharatsız olarak hazırlanmış köfte 8. ayda verilebilir.

**PİLAV, MAKARNA VE DOLMALAR:** 8. aydan sonra yoğurt ile karıştırılarak verilebilir.

**SU:** 8. aydan sonra bebeklerin hareketleri artar, öğün aralarında da susayabilirler.

**BALIK (Kılçıksız):** 8. ayda öğle öğünlerinde püre şeklinde et yerine değiştirilerek verilir.

**KARACİĞER:** 8. ayda öğle öğünlerinde et ile değiştirilerek 15 günde bir verilebilir. Kuzu, koyun veya dana ciğeri kullanılır. Karaciğerekle az tuzlu suda haşlanır, zarı çıkartılır, püre şeklinde sebze püresi içine eklenir.

**ÇAY:** Bebek beslenmesinde yeri yoktur!!!

#### 6 AYLIK BEBEK İÇİN ÖRNEK MENÜ:

Sabah uyandıığında : anne sütü

sabah: meyva püresi ve anne sütü

öğle: anne sütü

ikindi: sebze püresi ve anne sütü

aşam: anne sütü ve /veya muhallebi

gece: anne sütü

#### 7 AYLIK BEBEK İÇİN ÖRNEK MENÜ:

Sabah uyandıığında : anne sütü

sabah: anne sütü ve 6-10 tatlı kaşığı muhallebi\*

öğle: 6-10 tatlı kaşığı meyva veya sebze püresi ve anne sütü

ikindi: 6-10 tatlı kaşığı meyva püresi ve bir çay bardağı yoğurtve anne sütü

aşam: anne sütü ve 6-10 tatlı kaşığı muhallebi

gece: anne sütü

\*sabah muhallebi yerine kahvaltı verilebilir.

#### 9 AYLIK BEBEK İÇİN ÖRNEK MENÜ:

06.00-06.30: anne sütü

08.00-09.00: **kahvaltı** 1 çay bardağı meyva suyu (evde yapılmış taze), yarım yumurta sarısı, 1 tatlı kaşığı peynir, 1 çay kaşığı tereyağ, 1 tatlı kaşığı reçel veya pekmez, 4-5 bisküvi

12.00-12.30: **öğle** 1 kase kıymalı veya tavuk etli sebze püresi ve anne sütü

16.00-16.30: **ikindi** 1 kase yoğurt ve yarım meyvanın püresi veya bisküvi

19.30-20.30: **aşam** 1 kase muhallebi ve anne sütü

Uzm.Dr. AYSUN GÖKALP  
Çocuk Sağlığı & Hastalıkları Uzmanı

Doküman No	Yayın Tarihi	Revizyon No	Revizyon Tarihi	Sayfa No
HD.YD.23	21.02.2017	00	-	2 / 2