

Katı yiyeceklere nasıl geçirmelidir

Katılara başlandığı zaman sütle beslenmenin de devam etmesi önemlidir. Anne sütü, bebekler için 12 aylık olana kadar esas içecek olarak kalmaya devam etmelidir. (arzu edilirse daha uzun sürebilir). Ayrı bir seçenek olarak, mama ile beslenen bebekler de 12 aylık olana değin mamaya devam etmelidir.

Demir açısından zengin gıdalar ilk yemeklerde kullanıldığı sürece, besinlere, bebeğe uyan herhangi bir sırada ve oranda başlanabilir. Sırası ve yemeklerin sayısı önemli değildir. Katı gıdalara yavaş bir başlangıç yapmaya gerek yoktur.

Fincandan yedirmeye geçmek

Bebekler küçük yaştan itibaren fincandan yemeyi öğrenebilirler ve bu önemli beceriyi geliştirmeye yedi aylıktan itibaren hazır olurlar.

Bebeğiniz fincandan beslenmeye geçtiğinde erken çocukluk görevlilerini ve bakıcıları bilgilendirin ki onlar da bebeğinize fincandan içecekler verebilsin. Her gün biberon veriyorsanız, bundan sonra bunları göndermenize gerek kalmayacaktır.



GET UP & GROW

HEALTHY EATING AND PHYSICAL ACTIVITY FOR EARLY CHILDHOOD

Türkçe (Turkish)



İlk yiyecekler: Erken çocukluk ortamında hazırlanan yiyecekler

First foods:

Food provided by the early childhood
setting

Daha fazla bilgi için

Raising Children Network

www.raisingchildren.net.au

www.health.gov.au

Bu yayındaki tüm bilgiler Haziran 2013
tarihi itibarıyla doğrudur.

10149 June 2013



Australian Government

Department of Health and Ageing



Katı yiyeceklere geçiş

Bebek yaklaşık altı aylıkken, sadece anne sütü veya mama bebeklerin beslenme gereksinimlerini artık karşılamaz. Anne sütünü tamamlamak için başka yiyecekler de gereklidir ve bu yaşta bebekler, katı yiyecekleri yemek için gerekli becerileri öğrenmeye ve yeni tadlar ve kıvamları denemeye hazırdır. Bu beceriler gelecekteki yeme davranışları ve tercihleri için temel oluşturur.

Çocuğunuzun evde nasıl yediği hakkında erken çocukluk görevlileri ve bakıcılarla konuşun. Görevliler ve bakıcılar yedirmede yardımcı olacak ve bebeğinizin, yeni yiyecek deneyimlerinden zevk almasına yardım edeceklerdir. Ayrıca çocuğunuzun gün boyunca ne yediğini ve yeni yiyeceklerden zevk alıp almadığını da size söyleyebileceklerdir.



Hangi yiyecekler sunulmalıdır...

Yiyecekler, kıvamı bebeğin içinde bulunduğu gelişim aşamasına uygun olması koşuluyla bebeğe herhangi bir sırada ve oranda verilebilir.

Aşama	Tüketilebilecek yiyecekler örnekler
İlk yiyecekler (altı aylıktan sonra)	Takviyeli gevrekler dahil olmak üzere demir açısından zengin gıdalar (örneğin, pilav), sebzeler (örneğin, baklagiller, soya fasulyesi, mercimek), balık, karaciğer, et ve tavuk, pişmiş sade tofu.
12 aylıktan önce verilecek diğer besinli gıdalar	Pişmiş veya çiğ sebzeler (örneğin, havuç, patates, domates), meyve (örneğin, elma, muz, kavun), bütün yumurta, gevrekler (örneğin, buğday, yulaf), ekmek, makarna, peksimet, galeta, kuru yemiş ezmeleri, tam yağlı peynir, muhallebi ve yoğurt gibi sütü ürünler
12 ay ile 24 ay arasından itibaren	Aile yiyecekleri Tam yağlı pastörize süt

Çalışanlar ve bakıcılarla konuşun ve onlara bebeğin şu ana kadar neler dendiğini anlatın ve onların da kıvamları nasıl tutturduğunu sorun.

Bebekler için boğulma tehlikeleri

Dişleri ve çiğneme becerileri gelişmekte olan küçük çocuklar için kimi yiyecekler boğulma tehlikesi taşır. Erken çocukluk ortamlarında, küçük çocukların boğulma riskini azaltmak üzere uygulanan kurallar vardır.

Boğulma tehlikesini azaltmak için:

- Giderek değişen kıvamda yiyecekler sunun – içinde katı parçalar olmayan yumuşak yiyeceklerle başlayın, kıyma haline getirilmiş yiyeceklerle ve daha sonra ailenin yediği yiyeceklerle geçin.
- Elmaları, havuçları ve diğer sert meyve ve sebzeleri çocuğunuza vermeden önce rendeleyin, pişirin veya ezin.
- Tam kuruyemişler, patlamış mısır ve diğer sert, küçük, yuvarlak ve/veya yapışkan katı yiyecekler küçük çocuklara kesinlikle verilmemelidir.

‘Pürüzsüz ve yumuşak yiyeceklerle başlayın...’

