

„BEBEKLER İÇİN DOĞRU BESLENME“

Anne sütü ilk aylarda en iyi beslenme kaynağıdır. Eğer emzirmek mümkün olamazsa, bebek başlangıç maması („Pre-Nahrung“) en uygundur. Bebeğinize altıncı ay civarında (17. ve 26. Haftalar arasında) sadece anne sütü yetmemeye başlar ve takviye besinlere ihtiyaç doğar. Bebeğinizin alışabilmesi için başlangıçta püre şeklinde hazırlanmış çok küçük porsiyonlar (2-3 çay kaşığı gibi) yeterli olacaktır. Daha sonra bu miktar adım adım artırılabilir. Takviye gıdalara yeni başladığınızda bu işe yeterince zaman ayırın ve bu dönemde mümkünse emzirmeye devam edin.

Bebeğinizin neye ihtiyacı var?

Sebze, meyve, baklagiller (örneğin: bezelye, mercimek, fasulye, nohut) <ul style="list-style-type: none">Et: sığır, dana, kuzu eti vs.Tahıllar: Patates, makarna, pilav, buğday, yulaf, çavdar, arpa, kızıl buğday, darı vs.	<ul style="list-style-type: none">Balık: Alp somu, somon, alabalık vs.YumurtaBitkisel yağlar: Keten tohumu yağı, kolza yağı, ceviz yağı ve zeytinyağıSu
DİKKAT! Et, balık ve yumurtayı daima iyi pişirin. Balığın kılçıklarını dikkatlice ayıklayın.	

Bebeğinize mümkün olduğu kadar çeşitli gıdalar yedirmek, en önemli besin maddelerini alabilmesi açısından çok önemlidir. Başlangıçta et ve tahıl gibi yüksek demir veya çinko içeren takviye gıdaların yanı sıra besin değeri yüksek yiyecekler (sebze, meyve, tahıl) verilmesi çok önemlidir. Çocuğunuz herhangi bir yiyeceği ilk seferde beğenmezse sabırlı olun ve biraz zaman geçtikten sonra tekrar deneyin.

Birinci yaşı doldurana kadar ne kadar inek sütü verilmeli?

İlk 6 aya kadar inek sütü verilmemelidir. Altıncı aydan itibaren (23. Hafta) süt-tahıl mamalarını hazırlarken inek sütü kullanılabilir. Fakat bu tip mamaları etli yemeklerle aynı öğünde vermeyiniz. Bebeğinize günde en fazla sadece bir kez inek sütü ihtiva eden mama veriniz. Günlük 100 – 200 ml inek sütü (birkaç yemek kaşığıyla başlayıp yaşı ilerledikçe yavaş yavaş arttırmak suretiyle) çocuğunuz için yeterlidir. Sadece içecek olarak ise inek sütü bebek bir yaşına basana kadar uygun değildir.

Birinci yaşı doldurana kadar hangi tahıllar ne kadar verilmeli?

Buğday, çavdar, yulaf, arpa, kızıl buğday (Dinkel), yeşil buğday (Grünkern) ve Horasan Buğdayı (Kamut®) „glüten“ içerirler. Bu tahıl çeşitlerine küçük miktarlar kullanarak başlayın. Örneğin: yarım dilim şekersiz peksimet, bir parçacık ekmekek (10 gr.), 1 çorba kaşığı pişmiş hamur işi, 1 çorba kaşığı yulaf ezmesi, 1 çay kaşığı irmik veya un. Genelde bu miktarların hazmı kolaydır. Miktar adım adım artırılabilir.

DİKKAT: Birinci yaşı doldurana kadar neler yedirilmemelidir?

- Tuz, şeker, bal, acı baharatlar
- Çiğ yumurta, (örneğin: rafadan yumurta), çiğ balık (örneğin: somon füme) veya çiğ et (örneğin: pastırma) içeren gıdalar
- Çiğ süt, içecek olarak inek sütü
- Çökelek, puding, peynir
- Sosis ve salam çeşitleri
- Tuzlu kraker, kuru pastalar
- Çikolata, şekerleme, bisküvi
- Limonatalar (örneğin: kolalı içecekler, fanta, buzlu çay, vs...)
- Kahve, çay (yeşil veya siyah çay)
- Alkol
- Fındık, fıstık taneleri, tohumları (sadece mamaya öğütülmüş olarak eklenebilir)

Bir mama tarifi:

100 gr. mevsimlik sebze: havuç, rezene, balkabağı, kabak, brokoli vs.

20 gr. öğütülmüş tahıl: darı, buğday, yulaf ezmesi vs.

30 gr. et veya balık: balıkta hiç kılçık kalmamasına dikkat ediniz!

200 ml su

2 çay kaşığı zeytinyağı, kolza yağı (Rapsöl) vs.

Hazırlama:

Sebzeleri yıkayın, gerekirse soyun ve küçük küçük doğrayın. Aynı şekilde doğranmış et ya da balık parçacıklarını sebzelerle birlikte yaklaşık 5 – 10 dakika su içinde yumuşatarak pişirin.

Tahıl gevreğini üzerine serpin ve birkaç kez karıştırarak tekrar kaynatın. Ocağı kapatın ve lapayı yaklaşık 3-5 dakika dinlenmeye bırakın. Son olarak hepsini püre haline getirin ve yağ ile karıştırın. Bebeğinize yedirmeden önce oda sıcaklığına kadar soğutun.

Tavsiye: Ana öğün olarak 100 gr. püreye daima 1-2 çay kaşığı yağ ekleyiniz. Çarşıdan alınmış bir kavanoz mamayı verecekseniz kavanoz üzerindeki katkı maddeleri listesini inceleyiniz; kavanoz yağ içermiyorsa her 100 gr. başına 1-2 çay kaşığı kendiniz ekleyiniz.

Bebeğiniz ne zaman tüm aileyle yemek yiyebilir?

Birinci yaşının sonuna doğru bebeğiniz artık ailenin diğer fertleriyle yemek yemeyi öğrenecektir. Yemekleri baharatsız pişirin. Bebeğinizin porsiyonunu ayırıp, ondan sonra geri kalan aileniz için tuz ve baharat ekleyebilirsiniz.

Daha detaylı bilgiyi broşürümüz „Baştan başlayarak doğru beslenme! – Bebeğin ilk lokması”nda veya www.richtigessenvonanfangan.at başlıklı internet sitesinde bulabilirsiniz.