Bebek Beslenmesi

Beslenme yaşamın her döneminde önemlidir. Büyümenin en hızlı olduğu evrelerden bebeklik döneminde beslenme ayrı bir önem taşımaktadır. Doğumdan iki yaşın sonuna kadar devam eden dönem, çocuklarda büyüme-gelişmenin en hızlı olduğu yaşama sağlıklı başlangıç için en kritik dönemdir. Çocukluk çağı hastalıklarının en önemli ölüm nedenlerinden biri olan büyüme geriliği, bazı vitamin ve mineral eksiklikleri ile ishaller en sık 0-2 yaş grubu çocuklarda görülmektedir. Büyümenin en hızlı olduğu bu dönemde oluşan büyüme geriliğinin iki yaş sonrasında düzeltilmesi oldukça güçtür. Bu nedenle, süt çocuğu ve küçük çocukların beslenmesiyle ilgili alışkanlıkların bu dönem­de kazandırılması ve annelerin bu konuda bilinçlendirilmesi gerekmektedir.

Anne Sütü

Bir toplumun geleceği sağlıklı bireylerin varlığı ile süreklidir. Çocuk­ların sağlıklı olarak dünyaya gelmesi ve yetişmesi için annelerin gebe ve emziklilik döneminde, fetal gelişme, süt yapımı, besinlere olan gereksin­melerinin artması ve buna bağlı olarak yeterli ve dengeli beslenmeleri ve sağlıklarını korumaları konusunda bilinçlendirilmeleri gereklidir.

Yenidoğan bir bebek için en uygun besin ANNE SÜTÜ’dür. Anne sütü bebeğin sağlıklı olması, tüm besin öğeleri gereksinmelerini karşılaması, kolaylıkla sindirilebilmesi ve enfeksiyonlara karşı koruması açısından yeri doldurulamaz bir besindir.

Yenidoğan bir bebeğe İLK 6 AYLIK dönemde SADECE ANNE SÜTÜ verilmelidir.

Aylara Göre Verilmesi Önerilen Tamamlayıcı Besinler

0. ay

* SADECE ANNE SÜTÜ (Bebeğin aylara göre büyümesi izlenmelidir)

6. ay

* Anne sütüne devam
* Yoğurt
* Meyve suyu, sebze suyu ve püresi
* Pekmez
* Şekersiz muhallebi (süt + pirinç unu)
* Yumurta sarısı (1/4 oranında)
* Besinlerin hazırlanmasında inek sütü küçük miktarlarda kullanılabilir.

7. ay

* Anne sütüne devam
* Yoğurt
* Meyve suyu, sebze suyu
* Pekmez
* Pirinç unu, pirinç
* Yumurta sarısı (tam)
* Et (balık, tavuk etleri ve kırmızı et)
* Bitkisel yağlar
* Sebze püre veya sebze çorba

8. ay

* Anne sütüne devam
* Yoğurt
* Meyve suyu, sebze suyu
* Pekmez
* Et (balık, tavuk etleri ve kırmızı et), kuzu veya tavuk karaciğeri
* Bitkisel yağlar
* İyi ezilmiş ev yemekleri (kıymalı ve sebzeli)
* Tam yumurta veya pastörize peynir
* Tahıl – kırmızı mercimek, kurufasulye, nohut ezmeleri