

Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

Eylül 2018



# 1 yaşında beslenme

Saf süt öğünlerinden aile ile yemeğe geçiş için rehberlik

**Künye****Yayımcı**

Bavyera Beslenme, Tarım ve Ormancılık Eyalet Bakanlığı'nın desteğiyle Gesundheitsförderung Schweiz

**Yazar**

Angelika Hayer, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE (İsviçre Beslenme Derneği)

**İletişim**

Bettina Husemann, Gesundheitsförderung Schweiz

**Konsept**

"Sağlıklı Hayat" örgütünün "Bebekler ve Emziren Kadınlarda Beslenme ve Egzersiz" başlıklı Alman eylem önerisinin bilimsel temeline dayanır

**İçindekiler**

Federal Gıda Güvenliği ve Veterinerlik Ofisi BLV önerilerine dayanır

**Fotoğraflar**

Barbara Bonisoli, Münih; Alexander Werner, Bayern; Dreamstime.com; Fotolia

**Tasarım**

Typopress Bern ve 360plus Design GmbH, Münih

**Malumatlar/Bilgiler**

Gesundheitsförderung Schweiz, Wankdorfallee 5, CH-3014 Bern, Tel. +41 31 350 04 04, office.bern@promotionsante.ch, www.gesundheitsfoerderung.ch

**Sipariş numarası**

02.0223.TR 09.2018

**PDF'i indirin**

[www.gesundheitsfoerderung.ch/publikationen](http://www.gesundheitsfoerderung.ch/publikationen)

© Gesundheitsförderung Schweiz, Eylül 2018

# Giriş

Sevgili Ebeveynler  
Sevgili Veliler

Çocuğunuzun hayatının ilk yılları onun sağlığını bir ömür boyu şekillendirir. Hamilelik başlangıcından 4 yaşına kadar sağlık gelişimine ilişkin önemli tüm adımlar atılır.

Bu resimli broşür, bebeğin süt öğünlerinden aileyle yemek masasında katı gıdalara geçişini gösterir.

Yaşamının ilk yılında çocuğun yiyip içtiği porsiyonlar ve gıdaların verilmesi özel olarak aydınlatılmıştır.

4. sayfa ile 8. sayfa arasında, sabahtan (güneş sembolü) geceye kadar (ay sembolü) 24 saatlik resimli birer günlük örnek bulabilirsiniz. Küçük fotoğraflar günlük akıştaki uygun öğünleri temsil eder ve sırası bireylere göre uyarlanabilir.

Kullanıma sunulan fotoğraflar için Bavyera Beslenme, Tarım ve Ormancılık Eyalet Bakanlığı'na teşekkür ederiz.

Gesundheitsförderung Schweiz vakfı ulusal partnerlerle birlikte Miapas ([Almanca](#), [Fransızca](#), [İtalyanca](#)) projesi ile küçük çocukların sağlığını desteklemektedir. Bu amaçla, küçük çocuklar alanında çalışan profesyoneller için ortak temeller ve mesajlar geliştirilmiştir. Ayrıca siyasi karar alıcıların erken çocukluk döneminde sağlığın teşviki ve geliştirilmesinin önemi konusunda duyarlı olması amaçlanmaktadır.

Gesundheitsförderung Schweiz, kantonlar ve sigortacılar tarafından desteklenen bir vakıftır. Yasal görevlendirme ile sağlık teşviki için önlemleri başlatır, koordine eder ve değerlendirir (Sağlık sigortası kanunu, md. 19). Vakıf federal düzeyde kontrole tabidir. En üst karar organı vakıf kuruludur. İş yeri Bern ve Lozan'daki ofislerden oluşur. İsviçre'deki her birey, Gesundheitsförderung Schweiz sağlık sigortası kurumları tarafından tahsil edilen CHF 4,80 tutarında bir yıllık katkı sağlamaktadır. Diğer bilgiler: [Almanca](#), [Fransızca](#), [İtalyanca](#)

# Doğumdan itibaren

İlk 4 ila 6 ayda: sadece anne sütü veya bebek başlangıç maması. Sıklık ihtiyaca göre (24 saatte 8–12 defa).



Alternatif: endüstriyel bebek başlangıç maması





# En erken 5. ayın başlangıcından, en geç 7. ayın başlangıcından itibaren

En erken 17. haftadan ve en geç 26. haftadan itibaren ilk püre verilir. Yeni besinle tanışmak için başlangıçta birkaç kaşık püre yeterlidir. Doymak için bunu takiben emzilir veya bebeğe başlangıç maması verilir.

Başlangıçta: her gün birkaç kaşık havuç püresi, takiben emzirme.

Birkaç gün sonra: her gün havuç, patates ve kolza yağından oluşan püre, takiben emzirme.

Tekrar birkaç gün sonra: her gün **sebze-patates-et püresi**:

2 havuç + 1 patates + 10 g yağsız et + 1-2 çay kaşığı kolza yağı + 1½ yemek kaşığı portakal suyu



Hazırlama: Sebze ve patatesleri hazırlayın. Eti yıkayın. Hepsini küçük küpler halinde doğrayın ve az suyla (tuzsuz) pişirin. Suyu ekleyin. Tamamını ince püre haline getirin. Kolza yağını ekleyip karıştırın.

Alternatif: tuz içermeyen endüstriyel hazır püre (önce sebze püresi, ardından sebze-patates püresi, son olarak sebze-patates-et püresi)



## Yaklaşık bir ay sonra

En erken 6. ayın başlangıcından ve en geç 8. ayın başlangıcından itibaren ikinci püre verilebilir: Örneğin, tahıllı veya tahılsız meyve püresi.

### Tahıllı veya tahılsız meyve püresi

Meyve + en fazla 2 yemek kaşığı (bebekler için) şeker eklenmemiş hazır tahıl (ör. akdarı, buğday, kavuzlu buğday, yulaf) + biraz su (kıvam çok katı olursa)



Alternatif: endüstriyel tahıllı veya tahılsız meyve püresi





# Bir ay sonra

7 ile 9. ay arasında üçüncü püre verilebilir: Örneğin, sütlü tahıl püresi.

## Sütlü tahıl püresi

200 ml bebek başlangıç maması veya anne sütü veya tam yağlı süt ve su + 2 yemek kaşığı şeker eklenmemiş hazır tahıllı gevrek + meyve karışımı



Alternatif: endüstriyel sütlü tahıl püresi



İçecek: Su\*

\* Musluk suyu İsviçre'de içilebilir. Lezzetli ve hijyen açısından sorunsuzdur.



## 10 ila 12. aydan itibaren

Hayatın ilk yılının sonuna doğru bebek yemeğinden aile yemeğine geçiş yapılır.

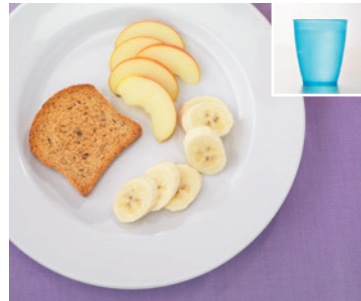
İnce tahıllı gevrek (pişmiş) + meyve + süt



Tam tahıllı spagetti + domates + havuç + kıyma (20-30 g) + 1 yemek kaşığı kolza yağı



1 dilim tam tahıl ekmeği + süt ürünü\* + salatalık + az miktarda tereyağı veya margarin



\* Anne sütü veya bebek başlangıç maması, 13. aydan itibaren tam yağlı süt, kesmik veya peynir mümkün



# Süt öğünlerinden aile yemeğine

## Emzirme

İlk dört ila altı ayda çocuğunuzun sadece süte ihtiyacı vardır, başka hiçbir şeye ihtiyacı yoktur. Çocuğunuzun emzirmek ideal olanıdır, çünkü anne sütü ve emzirmek bebek ve anne için birçok avantaj içerir. Emzirmiyorsanız endüstriyel bir bebek başlangıç maması kullanın. Bu başlangıç maması, bebekler için özel bir süt tozudur.

Memeyi veya biberonu sadece çocuğunuz bunu istediğinde verin (yani sabit saatlerde değil). Doğumdan sonraki ilk haftalarda bu, 24 saatte 8 ila 12 kez olabilir. Zamanla çocuğunuzun daha seyrek içme ihtiyacı olacak ve düzenli bir ritim oluşacaktır.

Mama verdikten sonra da emzirilmesi önerilir. Anne ve çocuk istediği sürece emzirilebilir.

## Mama

Mama vermeye en erken 17. haftadan ve en geç 26. haftadan itibaren başlayın. Bu zaman dilimi içinde ne zaman başlayacağınız çocuğunuzun gelişimine bağlıdır. Çocuğunuzun gözlemleyin: Biraz destekle dik oturabiliyor ve kafasını tutabiliyor mu? Başkalarının yemeklerine ilgi gösteriyor mu? Eşyaları ağızına alıyor mu? Evet ise çocuğunuza ilk mamayı verebilirsiniz.

İlk mama en ideal durumda tek bir gıdadan oluşur (ör. havuç). Çocuğunuz başlangıçta sadece birkaç kaşık yiyecektir. Henüz püreyle doyması gerekmemektedir. Doyması için çocuğunuza püre öğününden sonra meme veya biberon verebilirsiniz. Miktarı günden güne arttırın. Birkaç gün sonra saf sebze püresine pişmiş ve ince püre edilmiş patates ve kolza yağı ekleyebilirsiniz. Tekrar birkaç gün sonra püreye küçük miktarda pişmiş ve püre edilmiş et, balık veya yumurta ekleyebilirsiniz (daha sonra miktar arttırılabilir). Püreye biraz meyve suyu (şeker katkısız % 100 meyve suyu) ekleyin.

İlk püreyi verdikten yaklaşık bir ay sonra çocuğunuza ek olarak ikinci bir püre sunabilirsiniz. Bundan bir ay sonra ise üçüncü püreyi.

Üçüncü püreden sonra çocuğunuzun günde yaklaşık 2 dl olmak üzere ek sıvıya ihtiyacı olacaktır. Çocuğunuzun sadece şekerli içecekler verin. Gazsız maden suyu veya musluk suyu. Musluk suyu İsviçre’de lezzetli ve hijyen açısından sorunsuzdur. Değişiklik olması için şekerli bitki veya meyve çayı da olabilir.

9 ile 11. ay arasında çocuğunuza günde 3 ila 4 kez mama vermelisiniz. Tamamlayıcı olarak emzirebilir veya bebek maması verebilirsiniz. Bu yaşta pürenin çok ince olması artık gerekmez. Çoğu zaman gıdaları kabaca ezme yeterlidir. Kendisinin yemesi, keşfetmesi ve deney yapması için artık daha çok elle yenen yiyecekler, ör. ekme kabuğu, yumuşak meyve dilimleri (ör. armut, şeftali), pişmiş elma dilimleri veya pişmiş sebze verebilirsiniz.

## Aile yemeğine geçiş

Hayatın ilk yılının sonuna (10–12. ay) doğru bebek yemeğinden aile yemeğine geçiş yapılır. Zamanla çocuğunuz özel hazırlanmış öğünlere ihtiyaç duymayacaktır. Neredeyse “büyüklerin” yediği her şeyi yiyebilir. Günde üç ana öğün (kahvaltı, öğle yemeği, akşam yemeği) ve açlığa göre öğleden önce ve öğleden sonra iki küçük ara öğün önerilir. Her öğün için içecek olarak su önerilir.

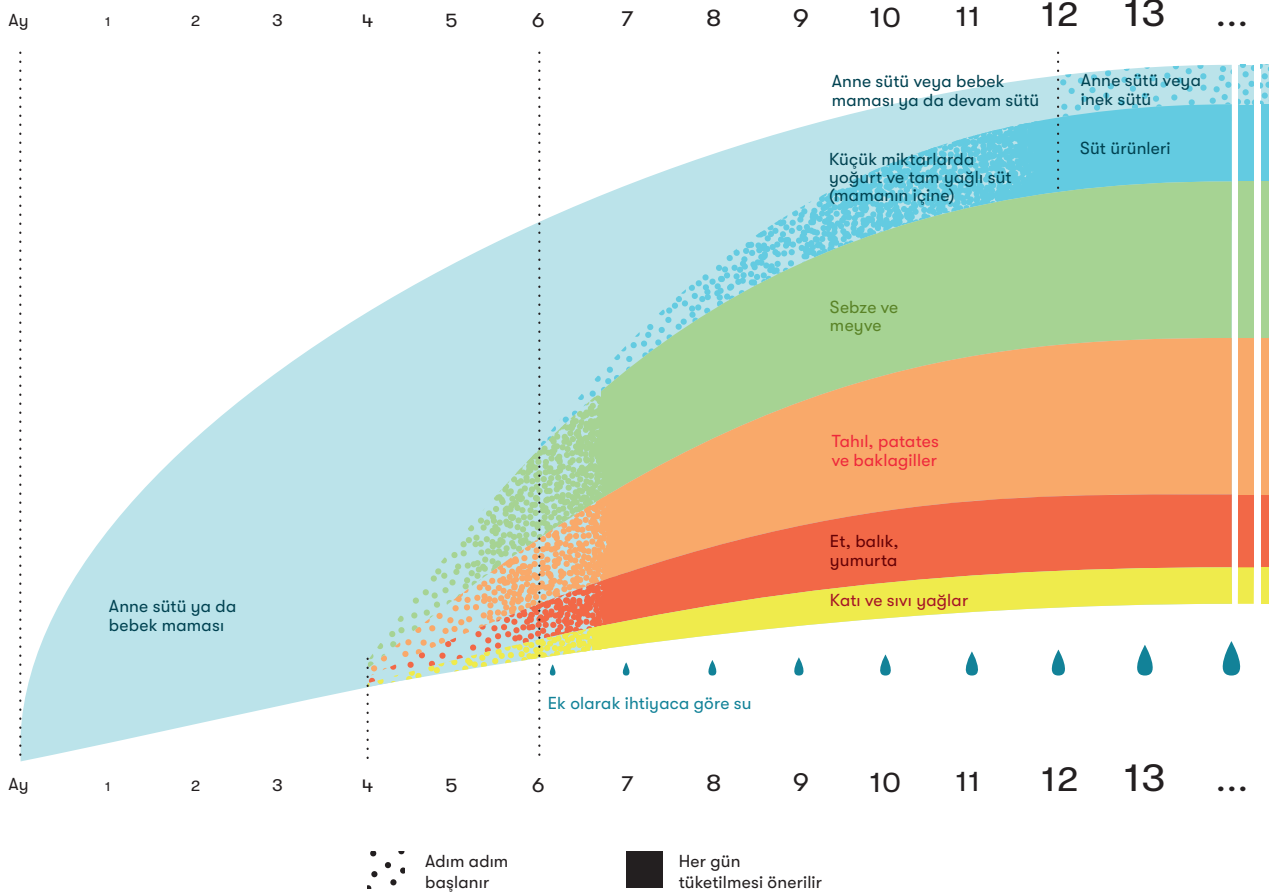
## Miktarlar

Bir çocuğun yediği miktar çok çeşitli olabilir. Bir çocuk bazı günlerde çok, bazı günlerde az yiyebilir. Çocuktan çocuğa da büyük farklılıklar vardır. Çocuğunuz birkaç kaşıktan sonra başını çeviriyor, ağzını kapatıyor veya yemeği tekrar çıkarıyorsa doymuş demektir. Hepsini yemesi için asla zorlamayın.

## D vitamini

D vitamini kemikler ve dişler için önemlidir. Çocuğunuza günlük olarak damla şeklinde D vitamini verin. Doğru doz için bir uzmandan bilgi edinebilirsiniz (ör. baba-anne danışmanı, eczacı, çocuk doktoru).

## Bebeklerde Besin Almaya Başlama



### Daha fazla bilgi

- Federal Gıda Güvenliği ve Veterinerlik Ofisi BLV tarafından yayınlanan “Bebekler ve küçük çocuklar için beslenme” broşürü ([Almanca](#), [Fransızca](#), [İtalyanca](#))
- Federal Gıda Güvenliği ve Veterinerlik Ofisi BLV el ilanı “[Süt çocuklarının beslenmesi](#)”
- Bebeklerin ve küçük çocukların beslenmesine ilişkin BLV linki ([Almanca](#), [Fransızca](#), [İtalyanca](#))
- Stillförderung Schweiz “[Emzirme](#)” broşürü
- İsviçre Beslenme Topluluğu SGE tarafından yayınlanan bilgilendirme broşürleri ([Almanca](#), [Fransızca](#), [İtalyanca](#))
- [Dengeli bir öğleden önce ve öğleden sonra ara öğünü için öneriler](#)
- Çocuklar ve ebeveynler için Health Promotion Switzerland tarafından önerilen teklifler ([Almanca](#), [Fransızca](#), [İtalyanca](#))

### Kişisel bilgilendirme ve danışmanlık

- Anne ve babanın danışması için danışmanlık hizmeti ([Almanca](#), [Fransızca](#), [İtalyanca](#))
- Ebelerin adresleri ([Almanca](#), [Fransızca](#))
- Emzirme danışmanlarının adresleri ([Almanca](#), [Fransızca](#))
- Beslenme danışmanlarının adresleri ([Almanca](#), [Fransızca](#))
- Alerjiler ve intoleranslar hakkında bilgi ([Almanca](#), [Fransızca](#), [İtalyanca](#), [İngilizce](#))



Wankdorfallee 5, CH-3014 Bern  
Tel. +41 31 350 04 04  
office.bern@promotionsante.ch

Avenue de la Gare 52, CH-1003 Lausanne  
Tel. +41 21 345 15 15  
office.lausanne@promotionsante.ch

[www.gesundheitsfoerderung.ch](http://www.gesundheitsfoerderung.ch)  
[www.promotionsante.ch](http://www.promotionsante.ch)  
[www.promozionesalute.ch](http://www.promozionesalute.ch)