



**HAMİLELER,
YENİ DOĞUM YAPANLAR
VE BEBEKLER İÇİN**



BESLENME REHBERİ

DENGELİ BESLENME

1



KENT95

HAMİLELER, YENİ DOĞUM YAPANLAR VE BEBEKLER İÇİN BESLENME REHBERİ

Bernard van Leer Vafı Türkiye Ofisi

Yiğit Aksakođlu
Neslihan Öztürk

Yazan: Seda Sümer

Danışmanlar: Dr. Beyhan Göksan Bulgurlu
Uzm. Dyt. Müge Şafak

Tasarım: Aslıhan Özgen



KENT95
YILINDA

BESLENME REHBERİ

HAMİLELER, YENİ DOĞUM YAPANLAR VE BEBEKLER İÇİN

1. DENGELİ BESLENME

1. DENGELİ BESLENME

- Dengeli beslenme nedir? 3
- Besin grupları nelerdir? 4
- İyi beslenme için ipuçları 7
- Doğru bilinen yanlışlar 10
- Ekonomik beslenmeyi planlamak 12
- Sağlıklı ve dengeli menüler 14
- Haftalık alışveriş listesi 15



2. HAMİLELİKTE BESLENME

- İpuçları
- Örnek menüler
- 3 aylık dönemler
 - 1-2-3. Aylarda beslenme
 - 4-5-6. Aylarda beslenme
 - 7-8-9. Aylarda beslenme

3. EMZİRME SÜRECİNDE BESLENME

- Emzirmeye başlamak
- Süt verirken beslenme
- Sütünüz yeterli mi?
- Örnek menü

4. EK GIDAYA GEÇİŞ 6-8 AY

- Bebeğinizin ek besinlere geçmeye hazır olduğunu nasıl anlarsınız?
- Bebeğin ilk ek gıdaları neler olmalı?
- Hangi gıdayla ne zaman tanışacak?
- 6-8 aylık bebeğin beslenmesi
- 1 günde alması gerekenler
- Örnek menü
- Yemek tarifleri (22 adet)

5. EK GIDAYA GEÇİŞ 8-12 AY

- Menüye neler ekleniyor?
- Hangi gıdayla ne zaman tanışacak?
- 8- 10 aylık bebeğin beslenmesi
- 1 günde alması gerekenler
- Örnek menüler
- 10-12 aylık bebeğin beslenmesi
- 1 günde alması gerekenler
- Örnek menüler
- Yemek tarifleri (36 adet)

6. ÇOCUK BESLENMESİ 1-2 YAŞ

- Menüye neler ekleniyor?
- Hangi gıda ile ne zaman tanışacak?
- 1-2 yaş bebeğin beslenmesi
- 1 günde alması gerekenler
- Örnek menü
- Yemek tarifleri (104 adet)

7. ÇOCUK BESLENMESİ 2-3 YAŞ

- Menüye neler ekleniyor?
- 2-3 yaş bebeğin beslenmesi
- 1 günde alması gerekenler
- Örnek menüler
- Yemek tarifleri (105 adet)

DENGELİ BESLENME NEDİR?

Vücutun **ihtiyacı** olan besinleri **düzenli, yeterli** ve uygun miktarlarda tüketmektir.

Yani; **siz ve bebeğiniz;**



Her besin grubundan tüketin.

Vücutunuzun ihtiyacı olmayan sağlıksız gıdaları tüketmeyin.



Öğünlerinizi düzenli olarak tüketin.



Yeteri kadar yiyin. Ne daha çok, ne daha az.

Bol su için



BESİN GRUPLARI NELERDİR?

Yediğimiz besinler vücudumuza sağladıkları faydalar bakımından **5 grup** altında toplanır.

1 TAHILLAR

Ne işe yarar? Enerji verir. B vitaminlerinden zengindir. Kaslarımızın temel yakıtıdır. Bu grubun bir adı da **karbonhidrat kaynaklarıdır**.

Hangi besinler var? Pirinç, arpa, yulaf, çavdar, bulgur, ekmekler, makarnalar, unlar



Günde ne kadar yemeli? Ülkemizde ekmek, un, hamurışı çok tüketiliyor. Aşırıya kaçmayın! Her dönem için özel menü örneklerimizde miktarları görebilirsiniz.

İpucu: Tahıllar işlenmemiş olarak yenirse çok daha sağlıklıdır. Örneğin tam buğday unu, buğday unundan çok daha sağlıklıdır. Kepekli pirinç, beyaz pirinçten daha sağlıklıdır.



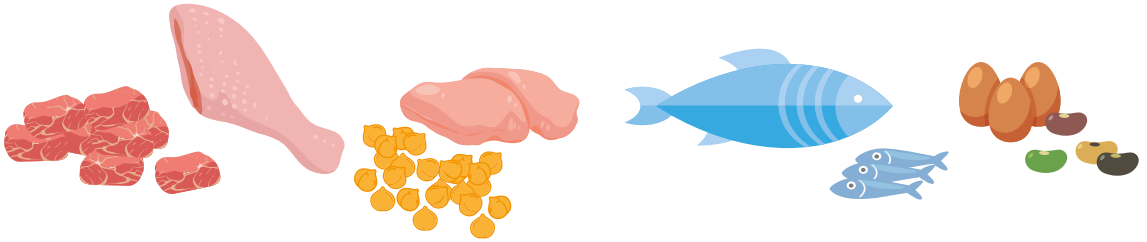
2 ET-YUMURTA-KURU BAKLAGİLLER

Ne işe yarar? Büyüme ve gelişimi sağlar. Beyin ve kasları geliştirir. Bağışıklığı güçlendirir. Bu grubun bir adı da **protein kaynaklarıdır**.

Hangi besinler var? Et, tavuk, hindi, balık çeşitleri, ciğer, yumurta, nohut, mercimek, börülce, kuru fasulye

Günde ne kadar yemeli? 1 günde: 1 yumurta + 500 ml süt veya yoğurt + 1 köfte kadar et (Et yerine: kıyma / tavuk / balık veya 4 kaşık kuru fasulye / nohut / mercimek olabilir) Bebeğinizin beslenme planı için: Proteinleri 1 gün et, 1 gün tavuk, 2 gün kuru baklagil şeklinde dönüşümlü olarak vermeniz en iyisidir.

İpucu: Haşlanmış nohut ve mercimeği pilav ve çorbalara ekleyerek daha fazla protein almasını sağlayabilirsiniz.



3 SÜT VE SÜT ÜRÜNLERİ

Ne işe yarar? Kemik ve diş sağlığını sağlar. Bunlar aynı zamanda **kalsiyum kaynaklarıdır**.

Hangi besinler var? Süt, yoğurt, cacık, ayran, kefir, peynir, tereyağı

Günde ne kadar yemeli? 1 yaşından itibaren günde 500 ml süt veya 1 kase yoğurt + 1 bardak süt/ ayran tüketilmeli.

İpucu: Çocuğunuz süt içmeyi sevmiyorsa çorbalarına, pudınglerine koyabilirsiniz. Süt içmiyorsa bol bol yoğurt, peynir yesin.



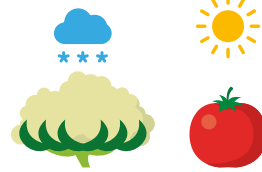
İYİ BESLENME İÇİN İPUÇLARI

1 Doğal gıdaya dikkat edin

Pekmez ve peynir gibi ürünleri “doğal” diye satılan yerlerden açık olarak almak yerine, ya evde yapın ya da güvenli üretilmiş markalardan paketli almayı tercih edin. Doğal üretimde sağlık açısından sorun yaratabilen bakteriler ve maddeler oluşabilir. Üretiminden emin olmadığınız yerden almayın, ya da evde kendiniz yapın. Yapması çok kolay!

2 Mevsiminde beslenin

Bebğiniz ve sizin için en sağlıklı meyve ve sebzeler mevsim meyve ve sebzeleridir. Bunlar aynı zamanda uygun fiyatlıdır. Örneğin, kışın domates, yazın karnabahar yemeyin, yedirmeyin.



3

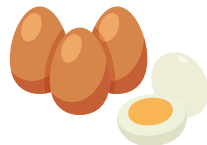
Süt

Çiğ süt kullanıyorsanız; kullanmadan önce süzün. Kaynatın. Kaynadıktan sonra 5 dakika daha kaynatın. Soğuttuktan sonra buzdolabında en fazla 2 gün bekletin. Yoksa Brucella, E.coli, tüberküloz, tifo, kolera gibi çok tehlikeli bakteriler geçebilir!



4 Yumurta

Yumurta çiğ olarak tüketilmemelidir. En sağlıklı pişirme yöntemi haşlamadır. Eğer haşladığınız yumurtayı soyduğunuzda sarısının etrafında yeşilimsi bir renk oluşuyorsa, bu yumurtanın besin değerinin kaybolduğunu gösterir. O nedenle yumurta haşlarken süreyi 8-10 dakikadan fazla tutmayın.



5

Baklagiller

Piştirirken soda veya karbonat eklemeyin. Vitaminler azalır.

Kuru fasulye ve nohutu pişirmeden önce 1 gece suda bekletin. Bekletme suyunu dökün.

Mercimeği (tüm renk mercimekler) 4-6 saat suda bekletin.

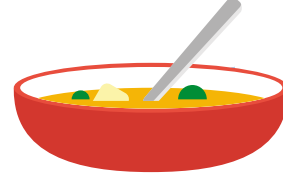
Çocuğunuz 2 yaşına gelene kadar, kuru fasulye ve nohutu haşladıktan sonra kabuklarını ayırın. Böylece hazım zorluğu yaşamaz.

Baklagilleri tahıllarla birlikte tüketin, böylece protein değeri yükselir. Örneğin mercimek veya nohut yanına bulgur, kepekli pirinç yapın.

6

Çorba

Çorba bebeğiniz için en sağlıklı yiyeceklerden biridir. Bolca sebze kullanarak ona çeşitli çorbalar yapın. Ancak asla hazır çorbalar kullanmayın. Bunlar onun sağlığı için zararlı maddeler içerir.



7

Et suyu

Et suyu sanıldığı kadar yararlı değildir. Etin kendisi ve derisi suyundan daha faydalı. Et suyu yapıyorsanız etlerini de içine didikleyin ve rondolayın. Bu şekilde kullanın. Hazır et suyu tavuk suyu tabletleri asla kullanmayın. Bunlar sağlığa çok zararlıdır.

8

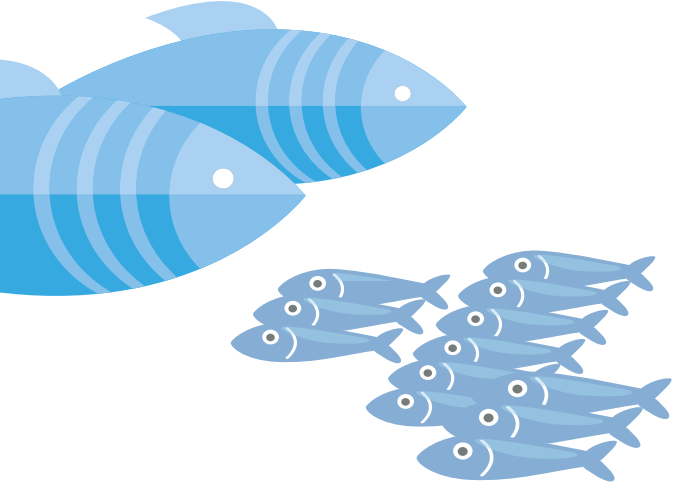
Tarhana çorbası

Tarhana çorbası sanıldığı kadar yararlı değildir. Daha faydalı olması için, kıyma, ciğer, baklagil ekleyerek veya yumurta ile terbiye yaparak pişirin.



9 Balık

En sağlıklı küçük ve yüzey balıklarıdır. Kızartmak yerine buğulama ve ızgara daha sağlıklıdır.



10 Abur cubur

Siz ve bebeğiniz için paketli ürünler (bisküvi, kraker, cips, çikolata vs.), gazlı içecekler (gazoz, kola vs.) zararlıdır. Üstelik bunları yediğinde bir sonraki ana öğünde istekli olmayacaktır. Sağlıklı atıştırmalıkları evde pişirebilirsiniz. Kek ve kurabiyelerinizi beyaz şeker yerine taze ve kuru meyvelerle tatlandırabilirsiniz.



11 Evinizde yapın

Yoğurt, labne peyniri, çökelek peyniri, tereyağı, et suyu, reçel, marmelat... Bunların hepsini evde en sağlıklı şekilde siz üretebilirsiniz. Paketli hiçbir gıda, bebeğiniz için bunlar kadar besleyici ve değerli olamaz.

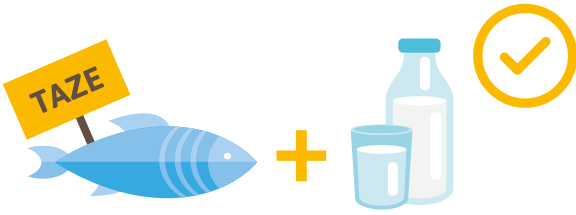
12 Su için

Her gün en az 8-10 bardak su içtiğinizden veya sıvı (çorba, ayran gibi sulu gıdalar) aldığınızdan emin olun. Yediklerimiz kadar içtiğimiz su miktarı da sağlığımız için çok önemlidir! Bebeğiniz de ek gıdaya geçtikten sonra azar azar su vermeye başlayabilirsiniz.



DOĞRU BİLİNEREN YANLIŞLAR

1 Balık ve süt birlikte tüketilebilir, **balık taze ise zehirlemez.**



2 Çocuk ne kadar kiloluysa o kadar **sağlıklı olmaz.** Çocuklukta yağlı, şekerli beslenme ve alınan kilolar, bir ömür boyu sağlık sorunlarına ve kilo problemlerine yol açar.



3 "Aç kalacağına abur cubur yesin daha iyi." demeyin. Bir sonraki öğünde sağlıklı bir sebze yemeğini aç iken yemesi onun için çok daha sağlıklı olacaktır.



4 Şekeri çikolatayı ödül olarak **kullanmayın.** "Sebzeni yersen çikolata alacağım." demeyin. Sebzesini, çikolataya ulaşmak için değil, sevdiği, ve sağlığı için iyi olacağını bildiği için yemeli.

5

Emziği bala, şekerle batırmayın. Bebeğiniz bal ile 1 yaşından sonra tanışabilir. Şeker ile ne kadar geç tanışır o kadar iyi.



7

Meyve suyu çok sağlıklı değildir. Fazla şeker içerir. Taze meyve suları bile gerçek meyve kadar sağlıklı değildir.

8

Et suyu etin yerini tutmaz. Evde et suyu veya kemik suyu haşlarken mutlaka etini de içine didikleyin, rondodan geçirin ve o şekilde kullanın.

9

“Markalı ürünler bebeğim için evde yapılandan daha iyidir” demeyin. **Peyniri, yoğurdu, reçeli evinizde yapabilirsiniz ve bunlar çok daha sağlıklıdır.**

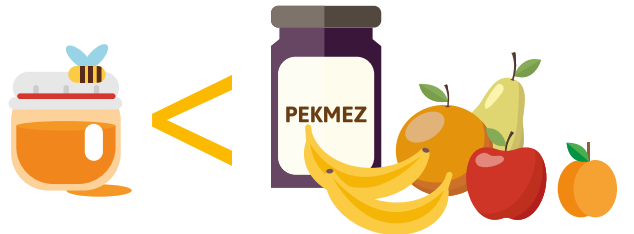
6

Çocuğunuz yemek istemiyorsa onu asla zorlamayın. Ağızını zorla açmayın, burnunu sıkmayın. Ona hiçbir ceza vermeyin. Yemeğini yemiyorsa bir sonraki öğüne kadar aç kalsın. Böylece yemeğini istekle yiyecektir. Unutmayın, **zorla yedirilen çocuklarda psikolojik problemler ve yeme bozuklukları oluşur.**



10

Bal her derde deva değildir. Pekmez ve taze meyveler baldan daha besleyicidir.

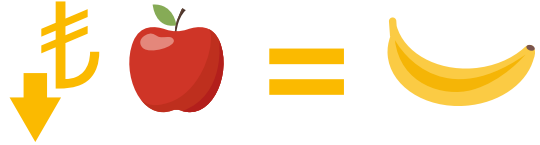


EKONOMİK BESLENMEYİ PLANLAMAK

1 **Pekmez**, baldan daha besleyici ve daha ucuzdur.



2 **Elma**, muz değerindedir ve daha ucuzdur.



3 **Yapraklı marul**, göbekten daha besleyici ve daha ucuzdur.



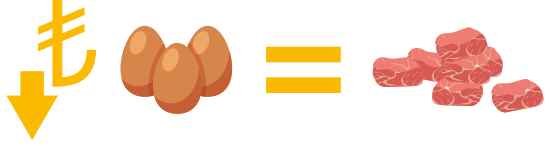
4 **Bulgur**, pirinçten daha besleyici ve daha ucuzdur.

5 **İstavrit**, lüfer değerindedir ve daha ucuzdur.



6 **Balık** alamıyorsanız, balıkçıdan balık kafalarını isteyebilir, bunları pişirip yanaklarını bebeğinize yedirebilirsiniz. Kaynatıp çorbasını yapıp yanaklarını içine didikleyebilirsiniz.

7 **Yumurta**, et değerinde ve ucuzdur.

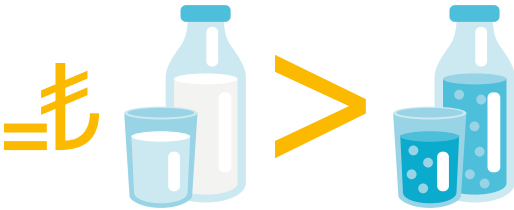


8 **Mercimek**, kıyma kadar besleyici, fiyatı çok daha ucuzdur.

9 **Mevsimlik sebze**, turfanda sebzededen daha besleyici ve çok daha ucuzdur.

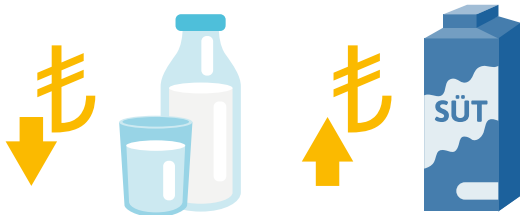


10 **Süt**, gazozdan çok daha değerli, fiyatı aynıdır.

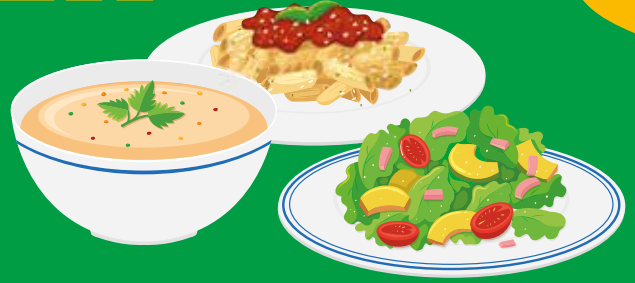


12 **Sakatat** kıymadan, bonfileden çok daha ucuzdur ama onlar kadar faydalıdır. Ciğer, yürek, tavuk taşlık, inek kuyruğu, hindi boynu, işkembe, paça... Bunların tümü çocuğunuzun büyümesi için faydalı ve kıymaya, bonfileye göre nispeten ucuz gıdalardır. Dilerseniz, 100 gram kadar eti taşlıkla birlikte çektirebilir, kıyma olarak kullanabilirsiniz. Hem daha ucuz hem de iyi bir protein kaynağı alabilirsiniz. İyi ve güvenilir bir kasabınız varsa sakatat almaya çekinmeyin.

11 **Pastörize şişede satılan süt**, şişe geri verildiği için karton süte göre daha ucuzdur.



SAĞLIKLI VE DENGELİ MENÜLER



- Patatesli fırın tavuk, yoğurt, salata
- Hindili bezelye, pilav, ayran
- Sebzeli köfte, ekmek, yoğurt
- Tas kebab, ekmek, yoğurt
- Hamsi buğulama, yoğurtlu kereviz, ekmek
- Kıymalı ıspanak, makarna, yoğurt
- Yumurtalı kırmızı biber, üzerine yoğurt ve yanına ekmek
- Biber dolması, yoğurt, ekmek
- Tavuklu bezelye, pilav, yoğurt
- Nohutlu bamyası, bulgur pilavı, cacık
- Tavuklu sebzeli tepsi böreği
- Yayla çorbası, hamsi tava, ekmek, salata
- Bezelyeli pilav, mercimek yemeği, cacık
- Tavuklu pilav, salata, ayran
- Kıymalı veya taşlıklılı veya yürekli patates, salata, yoğurt
- Kıymalı kabak, makarna, yoğurt
- Manti, salata
- Tavuk, yoğurtlu karnabahar salatası, ekmek

- Karnabahar musakka, yoğurt, ekmek
- Kabak böreği, köfte
- Etli kabak dolma, yoğurt, salata, ekmek
- Tavuklu kabak, yoğurt, ekmek
- Yumurtalı ıspanak, yoğurt, ekmek
- Kurufasulye, bulgur pilavı, salata, ayran
- Hamsi buğulama, yoğurtlu semizotu, ekmek
- Nohutlu arpa şehriye çorbası, sebze yemeği, yoğurt
- Peynirli menemen, ekmek
- Mercimekli semizotu yemeği, yoğurt, ekmek
- Mercimekli bulgur pilavı, cacık, salata
- Sebzeli köfte, yoğurt, ekmek
- Nohutlu pirinç çorbası, yoğurt, salata
- Tavuklu nohut, pilav, yoğurt, salata
- Sebzeli mercimek çorba, yoğurt, ekmek
- Mercimekli köfte, yoğurt
- Domatesli kuru fasulye, pilav, salata, ayran
- Zeytinyağlı barbunya, çorba, yoğurt, salata
- Sebzeli tavuk güveç, pilav, ayran

HAFTALIK ALISVERIS LISTESI

4 kişilik bir ailenin yeterli, dengeli ve ekonomik beslenmesi için alınacaklar:

• Et, tavuk, balık	1 kg.
• Baklagil	1 kg.
• Yumurta	20 adet
• Süt, yoğurt	3 kg.
• Peynir, çökelek, lor	1 kg.
• Yeşil sebze	3-4 kg.
• Patates	2-3 kg.
• Soğan	2kg.
• Diğer sebzeler	2 kg.
• Taze meyve	4 kg.
• Ekmek	7adet
• Bulgur/makarna/pirinç	1 kg.
• Makarna, şehriye	500 gr.
• Un	500gr.
• Sıvı yağ veya tereyağı	500 gr.
• Zeytin	350 gr.
• Şeker	500 gr.
• Pekmez/reçel/bal	300 gr.
• Salça	350 gr.
• Çay	750gr.



NOTLAR

