



*Tamamlayıcı Beslenme
Sağlık alışanları İçin
Rehber Kitap*

Ekim 2009

Hazırlayan

Uzm. Dyt. Şeniz ILGAZ

Danışma Kurulu

Dr.Sema ATILLA
Dr.Tülay BOSİ
Prof.Dr.Selda HIZEL BÜLBÜL
Prof.Dr.Mübeccel DEMİRKOL
Prof.Dr.Gülbin GÖKÇAY
Prof.Dr.Neriman İNANÇ
Prof.Dr.Güliden KÖKSAL
Dr.Sema ÖZBAŞ
Prof.Dr.Güliden PEKCAN
Dr.Başak TEZEL
Prof. Dr. Betül ULUKOL
Prof. Dr. Songül YALÇIN

Dr. Tanju ALTUNSU
Uzm.Dr.M.Rifat KÖSE

GİRİŞ

“Sadece Anne Sütü” ile çocuğun yaşama en iyi başlangıcı yapması sağlanır. Bu kitapçık, çocuğun tek başına erişkin besinlerini alma dönemine geçmeden önce, emzirilmesinin sürdürülmesi ve 6.aydan sonra da artan besinsel gereksinmelerinin nasıl karşılanacağı ya da hangi besinlerin nasıl ve ne miktarda kullanılabileceği konularında bilgiler içermektedir.

Anne sütünün en az 2 yaşına kadar verilebildiğinde, bebeğin ihtiyacını karşılayan en önemli besin ögesi kaynağı olmaya devam ettiği gösterilmiştir. Anne sütü ilk 6 ayda bebeğin ihtiyacının %100' ünü, 6-12 ayda bebeğin ihtiyacının %50' sini ve 12.aydan itibaren de %30' unu karşılar.

Anne sütüne ilave olarak verilen besinler **tamamlayıcı besin** olarak adlandırılırlar. Bu besinlerin tüketildiği dönem ise **tamamlayıcı beslenme dönemi** olarak adlandırılmaktadır. Bu dönem süresince küçük çocuğun sağlığının korunması ve sürdürülmesi için, tamamlayıcı besinlerin bebeğin ihtiyacına göre **bebeğe uygun kalitede, besleyici, temiz, güvenli ve yeterli miktarda** olması gereklidir. Bu besinler, bazen sadece bebeğe özel olarak satın alınan besinlerden hazırlanabilirken, bazen de ailenin tükettiği besinlerden bebeğe uygun şekilde hazırlanabilir.

Bu kitapçıkta tamamlayıcı besinlere ne zaman başlanması, hangi besinin, ne zaman, ne miktarda ve ne sıklıkta verilmesi gerektiği konusundaki sorularınıza yanıt bulabileceksiniz. Ayrıca, bebeğin yeterli miktarda besin alması için nasıl destekleneceği (teşvik edileceği), besinlerin nasıl temiz ve güvenli bir şekilde saklanacağı ve hazırlanacağı, hasta çocuğun nasıl besleneceği konuları da bu kitapçıkta yer almaktadır. Kitapçığımız bebek ve küçük çocuk beslenmesi, çocukluk çağı hastalıkları ile ilgili son araştırmalar ve yayınlar göz önüne alınarak hazırlanmıştır.

Kitapçıkta yer alan bilgiler sizin, çalıştığınız kurumda ya da bölgenizde yer alan besinleri kullanarak ailelere bebek beslenmesi konusunda danışmanlık vermenizi kolaylaştıracaktır.



2 yaşına kadar emzirme sürdürüldüğünde, emzirme önemli bir besin ögesi kaynağı olmaya devam eder.



Tamamlayıcı beslenme; 6.aydan sonra emzirmenin sürdürülmesinin yanı sıra diğer besinlerin verilmesini de ifade eder.

ANAHTAR ÖNERİLER

Anne sütü her bebek için en doğal besindir. İlk 6 ay tek başına başka hiçbir besin ya da içecek (su, ayran, çay, meyve suyu, hazır mama ya da inek sütü gibi) olmaksızın anne sütü verilmelidir. Bununla birlikte 6. aydan sonra anne sütünün yanı sıra tamamlayıcı besinlerin verilmeye başlanması gereklidir.

Bebegin büyüme ve gelişmesi izlenerek yeterli büyüme ve gelişmesini sağladığından ve sağlıklı olduğundan emin olduktan sonra, hangi besinin, ne miktarda ve ne sıklıkta verileceği belirlenmelidir. Anne sütü, bebeğin doğumdan bir yaşına kadar olan dönemi boyunca temel besindir ve önemi 2 yaşına kadar sürer. Anne sütü diğer besinlerde bulunmayan, çok önemli hastalıkları önleyici doğal koruyucu (anti-infektif) maddeleri sağlamayı sürdürür.

Aşağıdaki liste bebek ve küçük çocuk beslenmesi ile ilgili temel ilkeleri hatırlatmaktadır. Bu ilkelerin önemi ile ilgili açıklamaları kitapçığın ilerleyen bölümlerinde bulabilirsiniz.

- Bebekler, ilk 6 ay su dahil başka hiçbir yiyecek ya da içecek (ayran, çay, meyve suyu, hazır mama ya da inek sütü vb.) olmaksızın sadece anne sütü ile beslenmelidir. Anne sütü bebeğin sağlıklı büyümesi için gerekli olan tüm enerji ve besin ögesi gereksinimlerini karşılar. Ayrıca ishal ve diğer enfeksiyonlara karşı doğal koruyucu (anti-infektif) maddeler içerir.
- Bebekler, ilk 6 ay her istediğinde, sayılarla sınırlanmadan gece ve gündüz emzirilmelidir. Bebek günde toplam en az 8 kez emzirilmelidir.
- İlk 6 aylık dönem boyunca anneye eğer bebeğinin yeterli kilo almadığını ya da sütünün yeterli olmadığını düşünüyorsa, evine en yakın Sağlık Ocağı, Ana Çocuk Sağlığı ve Aile Planlaması Merkezi, Aile Sağlığı Birimi/Merkezi gibi sağlık kuruluşlarına başvurabileceği ve buralardan ücretsiz danışmanlık alabileceği belirtilmelidir.
- Emzirme 2 yaşına kadar sürdürülmelidir.
- 6. aydan sonra tamamlayıcı besinlere başlandığında da bebek sık sık (yani bebek her istediğinde) emzirilmelidir.

Tamamlayıcı beslenme

- 6.aydan sonra bebeklere tamamlayıcı besin olarak;
 - Enerji ve besin ögesi açısından zengin,
 - Temiz ve güvenli,
 - Evde bulunan,
 - Yerel olarak bulunması, satın alınması ve hazırlanması kolay besinler verilmelidir
- Tamamlayıcı besinlere 6.ayda bir çay kaşığı miktarı ile başlanmalı, giderek miktarı ve çeşidi arttırılmalıdır.
- 6-12 aylık dönemde de bebek her istediğinde emzirilmeli, emzirmenin yanında yeterli miktarda besleyici tamamlayıcı besinlerden (eğer bebek anne sütü alıyorsa günde 3 kez, eğer bebek anne sütü almıyor ise günde 6 kez) verilmelidir.
- 12 ay-2 yaş döneminde yine bebek her istediğinde emzirmeye devam edilmeli, günde 5 kez, her seferde 1 su bardağı ve/veya 1 kase olmak üzere, yemeklerden (baharatsız, az tuzlu ve az yağlı) verilmelidir.
- Bebeğin beslendiği her bir öğünde aktif olarak yemesi sağlanmalıdır.
- Bebeği beslemede kullanılan tüm malzemelerin temiz olmasına dikkat edilmelidir.
- Tamamlayıcı besinleri bebeğe verirken kaşık ya da bardakla besleme yöntemi kullanılmalı, asla biberon kullanılmamalıdır.
- Hazırlanan tamamlayıcı besinler eğer buzdolabında muhafaza edilemeyecekse 2 saat içinde tüketilmelidir.
- Bebek hastalığı süresince ve sonrasında, normalden daha fazla emzirilmeli ve öğün sayısı arttırılmalıdır.
- Hastalıktan sonra, bebek her öğününde mümkün olduğunca çok beslenmesi için teşvik edilmeli (desteklenmeli), kaybettiği ağırlığı kazanana ya da yeterli büyümeyi sağlayana kadar bu böyle devam etmelidir.
- Yeterli ve dengeli beslenmenin en iyi göstergesi ağırlık kazanımının yani büyümenin izlenmesidir. Büyüme eğrileri ile bebeğin ağırlık kazanımı izlenmelidir.

Tamamlayıcı Beslenme Nedir?



Yemeklerin ezilerek püre haline getirilmesi bebek tarafından tüketimini kolaylaştırır.



Anneyi öncelikle dinleyin. Bebeğini nasıl beslediği konusunda görüşlerini, sıkıntılarını ve yüz yüze kaldığı zorlukları iletişim becerilerini kullanarak sorduğunuz sorularla öğrenin.

Tamamlayıcı beslenme; anne sütüne ilave olarak bebeğin yaşına, gereksinmesine uygun diğer besinlerin verilmesidir. Verilen bu besinlere de **tamamlayıcı besin** denir. Tamamlayıcı beslenme süresince, bebekler yavaş yavaş ailenin yediği besinleri yemeğe alıştırılmalıdır. Bu sürecin sonunda (2 yaş) anne sütü aile besinleri ile tamamen yer değiştirmiş olur. Ancak bebek 2 yaşına gelinceye dek sadece keyif amacıyla emse bile emzirmeye bebeğin psikolojik gelişimi için devam edilmelidir.

2 tür tamamlayıcı besin vardır;

- Özel olarak bebek için olarak hazırlanan tamamlayıcı besinler
- Genelde ailenin yediği besinlerden değiştirilerek bebeğin kolaylıkla yiyebileceği şekle sokulan ve besin ögesi yönünden zengin olan besinler

Örneğin pirinç unundan yapılmış bir muhallebi tamamen bebek için özel olarak hazırlanan bir tamamlayıcı besinken, evde az yağla ve az tuzla pişirilmiş kıymalı pirinçli ıspanak yemeğinin püresi ile yoğurt karışımı ailenin yediği ve bebek için uygun olan bir yemeğin bebeğe uygun tamamlayıcı besin haline getirilmesidir.

Genelde kıvamı değiştirilerek püre şekline getirilen aile besinlerini bebeklerin tüketmesi kolaydır. Ayrıca bazen evde yenilen örneğin bir kırmızı mercimek çorbasına havuç ve benzeri sebzeler eklenerek A vitamini içeriği, bulgur ya da pirinç eklenerek enerji içeriği ve protein kalitesi, kıyma gibi besinler eklenerek protein içeriği arttırılabilir. Böylece bebek için daha uygun bir tamamlayıcı besin haline gelir.

Tamamlayıcı besinler besleyici özellik taşımalı ve çocuğun büyümesini sürdürmesine yetecek miktarlarda olmalıdır.

“Tamamlayıcı Beslenme” tanımlamasının kullanılması, verilen besinlerin anne sütünün yerini almak yerine, anne sütünün yanında destekleyici olarak verilmesindedir. Etkili bir tamamlayıcı beslenme uygulaması, emzirmenin sürdürülmesinin desteklenmesini kapsamalıdır.

Tamamlayıcı beslenme dönemi süresince küçük çocuk, yavaş yavaş evde tüketilen aile besinlerine alışmaya başlar veya alışmış olur. Beslenme sadece besinin sağlanmasından daha fazlasını içermektedir. Çocuğun hangi besinleri tüketeceğinden çok, çocuğun nasıl besleneceği önem kazanmaktadır.

Tamamlayıcı Beslenme Neden Gereklidir?

6. aydan sonra büyümenin hızla devam etmesi ve daha aktif hale gelmesi nedeniyle anne sütü, bebeğin besin ihtiyacını karşılayamamaya başlar. Tamamlayıcı beslenme, anne sütünden sağlanan ile bebeğin gereksinimi arasındaki boşluğu doldurarak besinsel gereksinimelerin karşılanmasını sağlar. Eğer bebeğin artan besin ögesi ve enerji ihtiyacı karşılanamazsa büyümesi yavaşlar ya da durur.

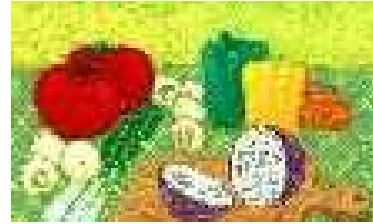
Anneler ya da Ailelerin Küçük Çocuklarının Tamamlayıcı Besinleri Almaya Hazır Olduklarına İnanmaları İçin Nedenleri

- Küçük çocukların yiyecekleri tutma ya da yiyeceklere erişme arzusunun, dişlerinin çıkmaya başlamasının bir işaret olduğunu düşünürler
- Küçük çocukların açlık belirtileri gösterdiklerini düşünerek ek olarak bazı besinlerin verilmeye başlamasının gerektiğini sanırlar
- Bazen küçük çocuklarının daha az ağırlık kazandıklarını düşünerek tamamlayıcı besinlere başlayabilirler
- Aileler bazen çevrelerindeki insanların (aile büyükleri, akrabalar, arkadaşlar, komşular, sağlık çalışanları ve hatta ticari firma çalışanları vb.) söylediklerinden etkilenerek tamamlayıcı besinlere başlamaları gerektiğini düşünebilirler
- Anneler kendi sütlerinin artık küçük çocukları için yeterli olmadığını düşünebilirler

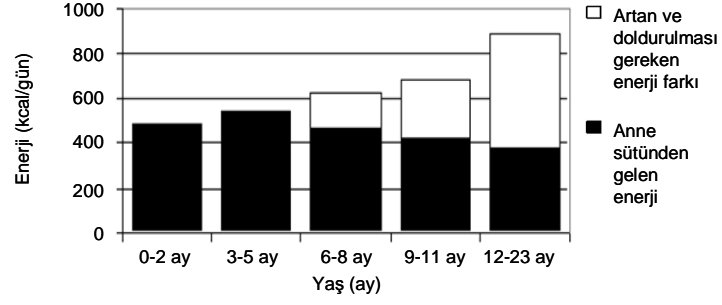
**Burada sağlık çalışanına düşen görev;
anneye ya da aileye yeterli danışmanlık hizmeti sunarak
6. aydan önce tamamlayıcı besinlere başlanmamasını sağlamak
ve bu konuda onları ikna etmektir. Tamamlayıcı besinlere 6. aydan önce başlanmasını gerektirecek tıbbi nedenler önemsenmeyecek kadar azdır.**

Vücudumuzun;

- Yaşamı sürdürmek
- Büyümek ve gelişmek
- Enfeksiyonlarla savaşmak
- Hareket etmek
- Aktif olmak için enerjiye ihtiyacı vardır.



Enerji Gereksinmesi



Grafik 1. Yaşa göre Enerji Gereksinmesi ve Anne Sütünden Sağlanan Enerji Miktarı

Bu grafikte, her bir sütun belli yaş gruplarındaki enerji gereksinmesini göstermektedir. Sütunların yukarıya doğru uzaması büyüyen, yaşı ilerleyen ve daha aktif hale gelen çocuğun artan enerji gereksinmesini, sütunlardaki siyah renkli bölgeler ise bu enerjinin ne kadarının anne sütünden sağlandığını bize göstermektedir.

Yaklaşık olarak 6.aya gelindiğinde toplam enerji gereksinmesi ile anne sütünden sağlanan enerji arasında bir fark oluşmaya başlamaktadır. Aradaki bu fark çocuğun yaşı ilerledikçe daha da artar. Sütunlardaki beyaz bölgeler de bize bunu ifade etmektedir.

Bu grafik ortalama sağlıklı bir çocuğa aittir ve ortalama bir annenin sütünden sağlanan besin öğelerini göstermektedir. Çok az sayıdaki çocuğun gereksinmesi diğer çocuklara göre daha fazla, çok az sayıda çocuğun da gereksinmesi daha azdır. Böylece aradaki farkta daha az olur.

Bu nedenle, çocukların büyük bir çoğunluğu için tamamlayıcı besinlere başlamak için en iyi zaman 6.aydır.

Mesaj 1. Emzirmenin 2 yaşına ve sonrasında kadar sürdürülmesi, bebeğin büyüme ve gelişimine yardım eder ve güçlü ve sağlıklı büyümesini sağlar

Mesaj 2. 6.ayını doldurduktan sonra anne sütüne ilaveten diğer besinlere başlanması küçük çocuğun yeterli büyümesine yardım eder

Tamamlayıcı Besinlere Ne Zaman Başlanmalıdır?

Tamamlayıcı besinlere bebeğin anne sütünden enerji ve besin öğelerini karşılayamadığı zaman büyümenin izlenmesi yapılarak başlanmalıdır. Genellikle tamamlayıcı besinlere 6. aydan sonra başlamak gereklidir.

Bu yaş, bebeğin ağız içindeki sinir ve kaslarının yeterli miktarda geliştiği, besinleri rahatlıkla çiğnemeye ve parçalamaya başladığı zamandır. 6. aydan önce bebek besinleri diliyle iter, çünkü dilini tamamen kontrol edemez. 6. ayda ise muhallebi, püre kıvamındaki yoğun ezilmiş besinleri kolaylıkla tüketecek duruma gelir.

Ayrıca 6. aydan sonra, bebeklerin yoğun kıvamlı muhallebi, püre ve ezilmiş besinler gibi yemekleri yemeyi öğrenmesi de gereklidir. Bu tür besinler enerji gereksinmesini sıvı besinlere göre daha iyi karşılar.

6. ayını doldurduktan sonra çocuklar için yoğun kıvamlı muhallebi, ezilmiş püre haline getirilmiş besinleri yemek daha kolaydır. Çocukların;

- Diğer insanların yediklerine ve besinlere ulaşmadaki ilgisinin artması,
- Ağızlarına bir şeyler koymayı sevmeleri,
- Ağızlarının içinde besinleri hareket ettirebilmek için dillerini daha iyi kontrol edebilmeleri,
- Ağızlarının hareketi ile besinleri ses çıkararak yemeye başlamaları bu kolaylığı sağlamaktadır.

Ayrıca bu yaşta bebeklerin sindirim sistemleri çeşitli besinleri sindirebilmek için yeterli olgunluğa erişmiştir. Bu nedenle tamamlayıcı besinlere daha erken ya da daha geç başlanması istenmez.



*Çocukların;
-yaşı ilerledikçe
-büyüdükçe
-daha aktif hale geldikçe
enerji gereksinmesi de artar*



6. aydan sonra bebekler;

- Dillerini daha iyi kontrol edebilirler
- Aşağı ve yukarı çiğneme hareketlerini gerçekleştirebilirler
- Dişleri çıkmaya başlar
- Ağızlarına bir şeyler koymayı severler
- Yeni tatlarla ilgilenirler

İyi Bir Tamamlayıcı Besinin Özellikleri Ne Olmalıdır?

- Enerji, protein, vitamin ve minerallerce zengin olan (özellikle demir çinko, kalsiyum, A vitamini, C vitamini, folat)
- Temiz ve güvenli olan
- Çok fazla sıcak ya da soğuk olmayan
- Çok tuzlu ve baharatlı olmayan
- Bebek tarafından kolay yenebilen
- Bebek tarafından sevilen
- Bölgesel olarak ulaşılabilir, bulunabilir, satın alınabilir
- Hazırlanması kolay
- Kıvamı uygun



Annelerin tamamlayıcı besinlere erken ya da geç başlama nedenini öğrenmeniz size onlara nasıl danışmanlık vereceğiniz konusunda yardımcı olacaktır. Örneğin: anneler kendi sütlerinin bebekleri için yeterli olmadığını düşünerek tamamlayıcı besinlere genelde erken başlarlar, bu bazen bebek çok ağladığı için de olabilir. Öncelikle nedenini anlayıp uygun öneriyi vermelisiniz. Bebeğini daha sık emzirmesini, her emzirme süresini daha uzatarak tek göğsünü boşaltmasını önerebilirsiniz.

Anneyi öncelikle dinleyin. Bebeğini nasıl beslediği konusundaki görüşlerini, sıkıntılarını ve yüz yüze kaldığı zorlukları iletişim becerilerini kullanarak sorduğumuz sorularla öğrenin.



Tamamlayıcı Besinlere Neden 6 Aydan Önce Başlanmamalıdır?

- Anne sütünün veriminin azalması
- Anne sütünün hastalıklara karşı koruyucu etkisinin azalması
- Büyüme açısından bir üstünlüğünün olmaması
- İlk aylarda dilin dışarı itme refleksinin güçlü olması
- Çiğneme becerisinin 6 aydan önce gelişmemesi
- Baş kontrolünün tam gelişmemiş olması
- Bebeklerin isteksizliği
- Böbrek fonksiyonlarının yeterince gelişmemesi
- Sindirim sistemindeki enzimlerin yeterince gelişmemesi
- Alerjik hastalıkların artmasına neden olması
- Katı besinlerin boğulmalara neden olabilmesi
- Başta zatürre ve ishal olmak üzere hastalıklarda artışa neden olması

Tamamlayıcı Besinlere Neden 6 Ayda Başlanmalıdır?

- Bebeğin artan kalsiyum ve enerji gereksiniminin, yalnızca anne sütüyle karşılanamaması
- Doğumda sağlanan demir ve çinko depolarının tükenmesi
- Farklı tat ve kıvamların bebekte ısırma ve çiğneme becerisini arttırması
- Çiğneme becerisinin ağız ve dil koordinasyonunu arttırması
- Daha geç başlamanın besinlerin reddedilmesine neden olabilmesi

Tamamlayıcı Besinlere Neden 6 Aydan Sonra Başlanmamalıdır?

- İlaveten besin alınmaması bebeğin artan gereksinmelerinin karşılanmamasına sebep olur
- Büyüme ve gelişmesi daha yavaşlar
- Besin öğelerini yetersiz alınması malnütrisyon, anemi gibi hastalıkların görülme riskini arttırır

Tamamlayıcı beslenme

Çocuğun beslenme durumu tüm sağlığını etkiler. Sağlık sadece büyüme ve gelişme demek değildir. Hastalıklara karşı direnç gösterme, savaşılabilmek ve iyileşebilme de sağlığın kapsamındadır. Çocuğun beslenme durumunun tüm sağlık göstergeleri için önemli olduğu ve yeterli ve dengeli beslenme uygulamalarının teşvikinin tüm sağlık göstergeleri için gerekli olduğu unutulmamalıdır.

Enerji Gereksinmesini Sağlamada Kullanılan Temel Besinler

Tüm besinler bir miktar enerji sağlarlar. Bununla birlikte her toplumda temel besin olarak 1 ya da 2 besin kullanılır. Genelde o toplumdaki insanlarda büyük miktarlarda bu temel besini tüketirler ve enerji gereksinmelerinin büyük bir bölümünü bu besinlerden sağlarlar. Temel besinler az miktarda olsa da protein ve diğer besin öğelerini de içerirler. Fakat tek başlarına tüm besin öğesi gereksinmesini karşılayamazlar. Küçük çocuğun yeteri kadar besin öğesi alabilmesi için temel besinleri diğer besinlerle birlikte tüketmesi gereklidir.



Buradaki önemli nokta sizin bölgenizdeki aileler tarafından sıkça tüketilen temel besin maddesini belirlemenizdir. Ardından ailelere bu temel besini çocuklarının beslenmesinde nasıl kullanacakları konusunda yardım edebilirsiniz. Küçük çocuğun mide kapasitesi azdır. Sekiz aylık bir bebeğin mide kapasitesi yaklaşık olarak her bir beslemede 200 ml alabilecek kadardır. Alınan besinlerin yoğunluğu ya da kıvamı küçük çocukların enerji gereksinmesini karşılamada önemli bir fark yaratır.

Mesaj 3. Çocuklara bir kaşıқта vereceğimiz besinlerden daha fazla enerji ve besin öğesi sağlamak için yeteri kadar yoğun olmalarına dikkat etmeliyiz

Çocuklara Verilecek Besinleri Zenginleştirme Yolları

Besinler değişik yollarla besin ögesi ve enerji yönünden zengin hale getirilebilir

- Muhallebi ya da Diğer Temel Besinler İçin: Hazırlarken daha koyu kıvamlı olması sağlanmalı, hazırlanan besin akıcı ve sulu kıvamda olmamalıdır.
- Çorba ve Sebze-Et Yemekleri İçin: Çorba ve sebze ya da et ve sebzeden hazırlanan (mercimek çorba, sebze çorba, kıymalı ıspanak, kabak dolma vb.) yemekler ezilerek püre kıvamına getirilebilir. Yoğun kıvamlı olan bu yemekler ya da çorbaların püreleri, sadece çorba ya da sadece yemek sularının yerine tercih edilmelidir.
- Muhallebi, çorba ve sebze yemeklerine enerji ve besin ögesi yönünden zengin besinler eklenebilir. Bu zenginleştirme yolu özellikle çorbalar için çok faydalı olacaktır.
 - Çorbalara eklenecek nohut, bulgur, bezelye, kuru fasulye, mercimek, pirinç, patates ve benzeri çorbayı sadece sıvı bir besin olmaktan çıkaracaktır.
 - Çorbaların, muhallebilerin süt, yoğurt ve benzeri besinlerle hazırlanması
 - Kuru fasulye, nohut, mercimek ve benzeri besinlerden eklenmesi (ekonomik koşullar göz önünde tutularak kıyma, balık, tavuk gibi besinlerin ezilerek yemeklere eklenmesi söylenebilir)
 - Bir tatlı kaşığı zeytinyağı, diğer sıvı yağlar, tereyağı ve yumuşak margarin gibi yağlar eklenebilir.

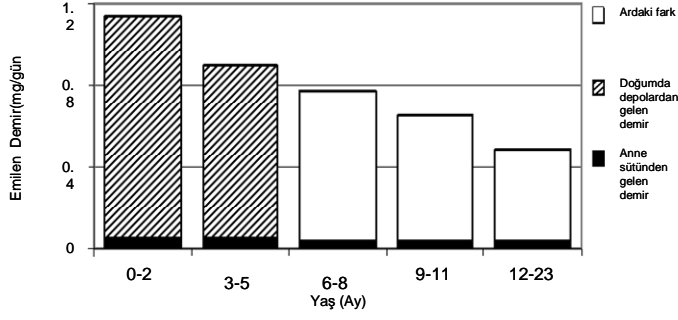
Çocuğun Yemeklerinde Kullanılacak Yağlar

- Sıvı ve katı yağlar yoğun enerji kaynaklarıdır. Çok az miktarda kullanılan (örneğin yarım tatlı kaşığı) katı ya da sıvı yağın yemeğe eklenmesi ekstra enerji sağlar. Ayrıca yağ yemeğin ya da muhallebinin kıvamını yoğunlaştırır ve yemeği yumuşak yenilebilir kıvama getirir.
- Eğer yemeklere fazla miktarda yağ eklenirse çocuk çok fazla doyacağından diğer besinleri alması zor olur. Diğer besinleri az tükettikleri için de yeterli miktarda besin ögesi alamazlar.
- Eğer çocuk iyi büyüyorsa genellikle çocuğun ekstra yağa ihtiyacı yoktur. Çok fazla yağ tüketen, yağda

kızartılmış besinler tüketen çocukların ileri yaşlarda şişman olma olasılığı çok daha yüksektir.

- Şeker, reçel ve bal da enerji yönünden zengin besinlerdir. Küçük miktarlarda eklense bile enerji değerini arttırırlar ancak bu tür besinler başka besin ögesi içermezler. Bununla birlikte ülkemizde yaygın olarak kullanılan pekmez, hem besin ögesi hem de enerji yönünden zengin oluşu nedeniyle çocuk beslenmesinde iyi bir tercihtir.
- Eğer anneler şekerli besinler vermek isterlerse, bu besinler diyetteki diğer besinlerin yerini almamalıdır. Örneğin tatlı besinler, bisküvi, şekerli içecekler kimi zaman öğünün yerini alır.
- Anne sütünde de bulunan elzem yağ asitleri çocuğun beyin ve gözlerinin gelişimi ve sağlıklı kan dolaşımı için gereklidir.
- 6. ayından büyük ve emzirilmeyen çocuklar için elzem yağ asitleri kaynağı balık, fındık, ceviz ve bitkisel kaynaklı sıvı yağlardır. Hayvansal kaynaklı bazı besinler de elzem yağ asitleri içerirler.

Demir



Grafik 2. Yaşa göre Demir Gereksinmesi ve Anne Sütünden Sağlanan Demir Miktarı

Alınması gereken bir diğer besin ögesi de demirdir. Küçük çocukların yeni kan yapımında, büyüme ve gelişmesinde, vücudun enfeksiyonlara karşı savaşmasında demir gereklidir.

Yukarıdaki grafikte, her sütunun yukarıda kalan kısmı vücut tarafından emilen demiri bize göstermektedir. Bu demir çocuğun günlük gereksinimidir.

Zamanında doğan bebekler ilk 6 ay gereksinimlerini karşılayabilecek kadar iyi demir depoları ile doğarlar(sütunlardaki çizgili kısımlar bunu göstermektedir)

Sütunların alt kısmında yer alan siyah bölümler ise bize sadece anne sütünden gelen miktarı göstermektedir.

Bebekler yaşamlarının ilk yılında yaşamlarının 2. yılına göre daha hızlı büyürler. Anne sütünün demiri yeryüzünde %100 emilebilen tek kaynaktır. Bundan dolayı anne sütünün içeriği diğer besin maddelerine göre düşük olsa bile önemli olan emilim miktarıdır. Bebek 6 aylık olunca anne sütünden gelen demir yavaş yavaş bebeğin demir ihtiyacını karşılamayabilir.

Çinko bebeğin büyüme ve gelişmesinde ve sağlığının sürdürülmesinde önemli olan bir başka besin ögesidir.

Genellikle demirin bulunduğu besinlerde çinko da bulunmaktadır. Bu nedenle eğer çocuklar demirden zengin besin ile besleniyorlarsa çinkoyu da yeteri miktarda alacaklardır.

Sizin sağlık çalışanı olarak amacımız;

-yerel olarak kullanılan ve demirden zengin olan besinleri tespit etmek (pekmez, kuru kayısı gibi)

-ailelere demirden zengin olan bu besinleri çocuklarının beslenmesinde kullanmalarını sağlamak için yardımcı olmak olmalıdır.

Hayvansal Kaynaklı Besinlerin Önemi

Et, organ etleri(karaciğer, kalp, dalak vb.), süt, yoğurt, peynir, yumurta gibi hayvansal kaynaklı olan besinler birçok besin ögesi için zengin birer kaynaktır.

Et, organ etleri, kümes hayvanları, balık gibi besinler özellikle demir ve çinko için en iyi kaynaklardır. Organ etlerinden karaciğer sadece demir için değil A vitamini açısından da zengin bir kaynaktır.

Hayvansal kaynaklı besinlerin her gün tüketilmesi gereklidir. Özellikle anne sütü almayan çocuklar için bu çok önemlidir.

Yine hayvansal kaynaklı olan yumurta ve süt gibi besinler protein ve diğer besin ögeleri yönünden zengindir. Bununla birlikte süt ve süt grubu besinler (yoğurt, peynir gibi) demir yönünden zengin değildir.

Sütün yağı A vitamini yönünden zengindir. Bu nedenle tam süt A vitamini için iyi bir kaynaktır. Sütten yapılan besinler ayrıca kemiklerin güçlenmesini sağlayan kalsiyum minerali açısından da zengindir.

Yumurta sarısı A vitamini açısından zengin diğer bir besindir.

Çocukların diyetinde hayvansal kaynaklı besinler olmadan demir ihtiyacının karşılanması zordur. Demirle zenginleştirilmiş, tam tahıl ürünleri, makarnalar, unlar ve bunlardan yapılan besinler ihtiyacı karşılamaya yardımcı olabilir. Eğer yeteri kadar hayvansal kaynaklı besin alamıyorlarsa çocukların demir desteğine ihtiyacı olabilir.



Mesaj 4. Hayvansal kaynaklı besinler çocuklar için özellikle elzemdir, onların güçlü ve sağlıklı büyümelerine ve gelişmelerine yardım eder

Kurubaklagiller - Baklagiller, Kabuklu Yemişler ve Yağlı Tohumların Önemi

Kuru fasulye, nohut, mercimek, bezelye gibi kuru baklagiller, fındık, ceviz gibi kabuklu yemişler ve tohumlar iyi birer protein kaynağıdır. Ayrıca baklagiller iyi birer demir kaynağıdır.



Mesaj 5. Kuru fasulye, mercimek, bezelye, ceviz, fındık, fıstık gibi besinler çocuklar için faydalı besinlerdir

Bu tür besinlerin bazı teknikler kullanılarak pişirilmesi ya da hazırlanması çocukların bu tür besinleri daha kolay yemesini ve sindirmesini sağlar. Örneğin;

- Pişirmeden önce ıslatma ve ıslatma suyunun dökülmesi
- Islatılan çiğ haldeki fasulye, nohut ve benzeri besinlerin kabuklarının soyulması
- Kaynatılan tanelerin elekten geçirilerek kalın kabuklu olanlarının elenmesi
- Yağlı tohumların hafif ateşte ya da fırında pişirilmesi,
- Kuru fasulye, nohut, mercimek gibi besinlerin çorbalara eklenmesi
- Pişirilen kuru fasulyenin iyice ezilmesi ve püre haline getirilmesi gibi uygulamalar yapılabilir.

En az baklagiller kadar yeşil yapraklı sebzeler de demir içerirler. Bununla birlikte içerdikleri demirin miktarı ve emilimi yeterli değildir.

→ **Çocuğun tükettiği besindeki emilen demirin miktarı aşağıdakilere bağlıdır**

- Besinin içindeki demir miktarına
- Demirin kaynağına (et ve balıktan gelen demirin emilimi yumurta ve bitkisel kaynaklı besinlerden gelenden daha iyidir)
- Aynı öğünde tüketilen diğer besinlere (bazı besin elementleri demir emilimini azaltırken bazı besin elementleri arttırmaktadır. Örneğin C vitamini emilimi artırır)
- Çocuğun ihtiyacı, anemik olup olmadığı (eğer anemikse demir emilimi daha fazladır)

→ **Aşağıdaki Besinler ile Aynı Öğünde Yumurta ve Bitkisel Kaynaklı Besinlerin (Tahıllar, Baklagiller, Tohumlar ve Sebzeler gibi) Yenmesi Demirin Emilimini Arttırır**

- C vitamininden zengin besinlerin tüketimi (domates, yeşilbiber, portakal, limon ve benzeri taze meyve ve sebzeler)
- Az miktarda et ya da organ etlerinin yemeğe eklenmesi

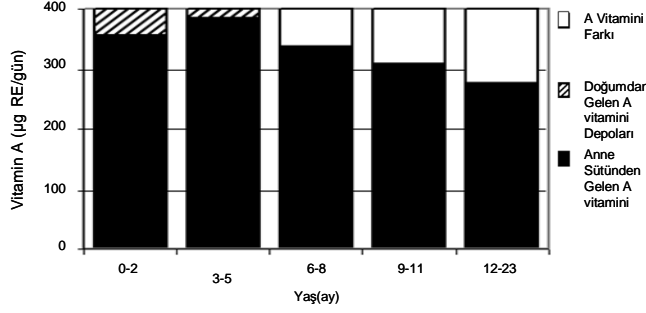
→ **Aşağıdaki Besinler ve Uygulamalar Demirin Emilimini azaltır**

- Çay ya da kahve içilmesi
- Çok yüksek oranda posa içeren besinlerin tüketilmesi (kepekli ekmeğe gibi)
- Mayalanmamış ekmeğe (yufka) tüketilmesi



A Vitamini

Sağlıklı gözler, sağlıklı deri ve vücudun enfeksiyonlara karşı savaşmasına yardımcı olmak için önemli olan diğer bir besin ögesi de A vitamini.



Grafik 3. Yaşa göre A Vitamini Gereksinimi ve Anne Sütünden Sağlanan A Vitamini Miktarı

Yine bu grafikte, her bir sütun farklı yaş gruplarındaki çocuğun günlük A vitamini gereksinimini göstermektedir. Görüldüğü üzere annenin diyetinde A vitamini yetersizliği yoksa alınan anne sütüyle çocuğun A vitamini gereksiniminin büyük bir kısmı sağlanabilmektedir. Çocuk büyürken alınan A vitamini ile gereksinimi olan A vitamini arasında bir fark oluşmaktadır. Bu farkı gideren, bu boşluğu dolduran ise tamamlayıcı besinlerdir.

Bu farkı kapatmanın en iyi yolu koyu yeşil yapraklı sebzeler, sarı-kırmızı renkli sebze ve meyvelerin tüketilmesidir.

A vitamininin diğer iyi kaynakları ise;

- Organ etleri/karaciğer
- Süt ve süt grubu besinler (tereyağı, peynir ve yoğurt gibi)
- Yumurta sarısı
- Margarin, diğer A vitamini ile zenginleştirilmiş besinler

A vitaminin çocuğun vücudunda birkaç ay depolanabilir. Aileler mümkün olduğunca sık A vitamininden zengin besinleri tüketmesinin faydalı olacağı yönünde desteklenmeli ve idealinin her gün olduğu belirtilmelidir. Çocukların diyetinde çeşitli taze sebze ve meyvelerin yer almasının birçok besin ögesi gereksinmesini sağlayacağı anlatılmalıdır.



Mesaj 6. Koyu yeşil yapraklı sebzeler ve sarı-turuncu renkli taze sebze ve meyveler çocukların sağlıklı gözlere sahip olmasında ve enfeksiyonların daha az görülmesinde yardımcı olurlar



Bazı ülkelerde, düşük fiyatlı işlem görmüş tamamlayıcı besinler mevcuttur (demirle zenginleştirilmiş un, tahıllar gibi). Bu tür besinler kullanışlı, pratik ve besleyicidir. Aileler bunlardan haberdar edilebilir.

Zenginleştirilmiş Besinler:

- **Bu besinlerin esas içerikleri nelerdir?** Genellikle toplumun kullandığı temel bir besin ya da tahıllar zenginleştirmede kullanılır. Bazen sebze, meyve ya da hayvansal kaynaklı bir besin eklenerek zenginleştirilebilir.
- **Besinler demir, A vitamini ya da diğer vitaminler gibi mikro-besin öğeleri ile zenginleştirilir mi?** Demir ve vitaminlerin eklenmesi faydalı olabilir, özellikle diyetdeki besinlerin içerdiği demir kaynakları yeterli değilse uygundur.
- **Zenginleştirilmiş besinler enerjiyi arttırmak için şeker ve yağ(sıvı ya da katı yağlar) içerir mi?** Besinlere eğer çocuğun diyetinin enerjisi düşükse enerji kaynağı olarak bu tür besinlerin katılması uygun olur. Yüksek şekerli ya da yağlı besinlerin kullanılması sınırlandırılmalıdır.
- **Evde üretilen yiyeceklerle hazır zenginleştirilmiş besinlerin maddi tutarı arasındaki fark nedir?** İşlem görmüş hazır besinler pahalı ise, ailenin bütçesini daha da zorlayacaktır
- **İyotlu tuz?** Emziren annenin mutlaka iyotlu tuz kullanması gerekmektedir. Eğer 6. aydan sonra bebek anne sütü almıyor ise, bebeğe verilen çorba ve benzeri besinlere çok az miktarda iyotlu tuz eklenmelidir. 6. aydan sonra emzirmeye devam edildiğinde bir yaşına kadar bebeğin yemeklerine tuz eklenmemelidir.

Küçük Çocukların Sıvı Gereksinmesi

İlk 6 ay sadece anne sütü alan çocukların sıvı gereksinimleri anne sütü tarafından sağlanır. Annenin sütündeki su miktarı anne vücudu tarafından ortam ısısına göre ayarlanır. Tamamlayıcı besinler verilmeye başlandığında bebeğin ekstra sıvıya gereksinmesi olabilir. Bununla birlikte 6 aydan küçük olan ve anne sütü yerine başka bir besin alan bebeğin ekstra sıvıya gereksinmesi yoktur. Çocuk susamış gibi görüldüğünde su ya da diğer sıvıların verilmesi gerekir. Çocuğun ateşi ya da ishal gibi bir hastalığı varsa ekstra sıvıya ihtiyacı vardır.

- Susayan çocuk için ilk besin sağlıklı su olmalıdır. Ayrıca mevsimine uygun taze meyvelerden hazırlanmış meyve suları da uygundur. Çok fazla meyve suyu verilmesi çocuğun ishal olmasına neden olabilir ve çocuğun yemek öncesi iştahını kesebilir.
- İçeceğin fazla şeker içermesi aslında çocuğu daha fazla susamasına sebep olur. Ayrıca şekerli hazır içecekler, kolalı içecekler çocuklar için **HİÇBİR ZAMAN** uygun değildir.
- Çay ve kahve, besinlerden sağlanan demirin kullanımını engeller. Bu nedenle çocukların beslenmesinde bu tür içecekler kullanılmamalıdır.
- Çocuk bazen yemeğin arasında susayabilir. Çok az miktarda verilen su çocuğun susama duygusunu giderir.
- Sıvılar kesinlikle anne sütünün yerini almamalıdır. Eğer öğün sırasında çocuğa sıvı verilecekse öğünün sonuna doğru çok az miktarda verilmelidir. Eğer su çok miktarda olursa çocuğun midesinin dolgun olmasına neden olacak, midesinde yiyeceklere yeteri kadar yer kalmayacaktır.
- İlk 6 ay çocukların anne sütünün yanında başka hiçbir besin hatta suya ihtiyacı yoktur. 6-24 aylık ve hiç anne sütü almayan bebeklerin günlük sıvı gereksinmesi 2-3 su bardağı kadardır. Bu miktar sıcaklığın yüksek olduğu yerlerde günde 4-6 su bardağına çıkabilir. Bu suyun bir kısmını çocuk yediği besinlerden sağlayabilir. Ancak bununla birlikte çocuğa günde birkaç kez susuzluğunu gidermek için içme suyu verilmelidir.

Ailelerin çocuklarının aldıkları sıvılarla ilgili mutlaka bilmesi gerekli, noktalar;

- Küçük çocuklar için kullanılan sıvılar temiz ve güvenli olmalıdır.
- Bu nedenle kullanılan su kaynatılmış, süt ise pastörize edilmiş günlük kutu sütleri ya da sterilize edilen uzun ömürlü kutu sütü olmalıdır.
- Taze meyve ve sebzeler meyve suyu hazırlamadan önce mutlaka çok iyi yıkanmalıdır. Bekletilmeden tüketilmelidir.
- Sıvı besinler çocuğun diyetindeki katı besinlerin ya da anne sütünün yerini asla almamalıdır.
- Eğer sıvılar çocuğa öğünle birlikte verilecekse öğünün sonunda verilmesi en iyi seçenektir.
- Çay ve kahve çocuğun besinlerden aldığı demirin emilimini azaltır.
- Çocuğa hayatının hiçbir döneminde çay ya da kahve verilmemeli, eğer çocuk büyüklerden görüp istiyorsa çay yerine çay bardağına sulandırılmış pekmez konarak verilmeli, aynı uygulama kola içinde soğuk su, pekmez ve limon ile yapılır ve çocuğa verilirse çocuk kola ya da çay içtiğini zannederek doğru bir besin elementini alır. Ayrıca böyle beslenen çocuklarda hayatlarının sonraki dönemlerinde de çay ve kolaya düşkünlük çok daha azdır.



Beslenmenin Kalitesi, Çeşitliliği ve Sıklığı

Farklı Besinlerden Oluşan Karışımların Kullanılmasının Önemi

Yetişkinler ve büyük çocukların çoğu bir öğünde birden fazla besinin karışımını tüketir. Benzer bir şekilde bebek ve çocuklara da tamamlayıcı besinlerden oluşan karışımları tüketmeleri önerilmelidir.

Böyle karışımları oluştururken, evde bulunan besinleri kullanmak daha kolaydır. Hayvansal kaynaklı besinler bebekler için özel besinlerdir. Bu tür besinlerden çocuklar ya her gün ya da mümkün olduğunca sık tüketmelidir.

Sağlık çalışanı olarak demirden zengin yöresel besinlerin kullanımını desteklemeniz gereklidir, kuruluşlarımızda 4-12 ay çocuklara ücretsiz olarak verilen demir desteği (preparatı) konusunda bilgi verilmelidir.

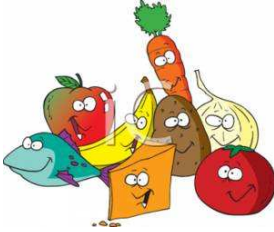
Enerjiden zengin besinler vermek, çocuğa öğünler arasında ekstra besinler vermek anlamına gelir. Verilen bu besinler öğünün yerini almamalı, ekstra olarak çocuğa verilmelidir. Bu tür besinler atıştırmalık besinler, ara öğün besinler(kuşluk, ikinci zamanı besinleri) olarak adlandırılır.

İyi atıştırmalık besinler hem enerji ve hem de besin öğeleri yönünden zengin olmalıdır. Yoğurt ve diğer süt ürünleri, mevsimine uygun taze sebze ve meyveler (domates, salatalık, elma, şeftali ve benzeri), peynir-ekmek ve benzeri besinler iyi ara öğün besinleridir.

Ayrıca ailelere her gün temel olarak tüketilen besinlerin yanında koyu yeşil yapraklı sebzelerden ya da sarı-kırmızı renkli taze sebze ve meyvelerden ve hayvansal kaynaklı besinlerden çocuklarına vermeleri gerektiği belirtilmelidir.

Ailelerin ekonomik, sosyal-kültürel ve benzeri koşullarına uygun olarak farklı besinlerin karışımı önerilmelidir. Hayvansal kaynaklı besinler pahalı ve ailenin ekonomik koşullarına göre satın alınması güç ise beslenme önerileri ona göre olmalıdır.

Çocuk eğer emzirilmiyorsa ya da sık sık emmiyorsa; daha sık hayvansal kaynaklı besine ihtiyacı vardır özellikle de süt grubu besinlerin verilmesi gereklidir. Bir yaştan küçük çocuklar günde 5 kez beslenmeli eğer anne sütü alıyorsa beslenme sıklığı günde 3 kez olmalıdır.



Mesaj 7. Büyüyen çocuğun günde 2-4 kez temel öğün, ek olarak da günde 1-2 kez de çeşitli besinlerden oluşan ara öğünleri tüketmesi gereklidir

Anne Sütü Alamayan Bebekler İçin Öneriler

Anne sütü alamayan bebekler aşağıda belirtilen besinleri tüketmelidir;

- Ekstra su (ılıman iklimlerde 2-3 kap/gün, sıcak iklimlerde 4-6 kap/gün)
- Elzem yağ asitleri(hayvansal kaynaklı besinler, balık, sıvı yağlar gibi)
- Yeterli demir(hayvansal kaynaklı besin, zenginleştirilmiş besin ya da suplement)
- Süt (günde 300-1200 ml)
- Ekstra öğün

Çocuklara Verilen Tamamlayıcı Besinlerin Miktarı Ne Olmalıdır?

Çocuklar tamamlayıcı besinlere başladığında yeni tat ve dokulara alışması zaman alacaktır. Çocuğun besinleri yeme becerisini kazanması da gereklidir. Ailelerin yeni besinleri günde 2 kez 2-3 küçük kaşık vermeleri desteklenmelidir.

VERİLEN TAMAMLAYICI BESİNLERİN MİKTARLARI			
YAŞ	BESİNİN DOKUSU	BESİNİN SIKLIĞI	HER ÖĞÜNDE BESİNİN TÜKETİLEN MİKTARI
6-8 AY	Yoğun muhallebilere ya da iyice ezilmiş besinlere başlanabilir, aile besinlerinin ezilmiş püre haline getirilmiş haliyle devam edebilir.	Günde 2-3 kez tamamlayıcı besin, sık sık emzirme, çocuğa bağlı olarak günde 1-2 kez ara öğün	Her beslemede 2-3 tatlı kaşığı 250 ml bardağın yarısı olana dek yavaş yavaş artırılır.
9-11 AY	Doğranmış ya da ezilmiş besinler, bebeğin kendisinin alabileceği, kaldırabileceği besinler	Günde 3-4 kez tamamlayıcı besin, sık sık emzirme, çocuğa bağlı olarak günde 1-2 kez ara öğün	250ml' lik bardağın yarısı
12-23 AY	Aile besinleri, doğranmış gerekirse ezilmiş	Günde 3-4 kez tamamlayıcı besin, sık sık emzirme, çocuğa bağlı 1-2 kez ara öğün	250 ml' lik bardağın 3/4

Eğer bebek anne sütü almıyorsa ilaveten günde 1-2 bardak inek sütü ve 1-2 ekstra öğün verilmelidir.

Çocuk büyüdükçe verilecek besin miktarı da artar. Aktif destekleme ile çocuğun istediği kadar çok besin verilmelidir. Önerilen besin miktarı bir öğündeki enerji yoğunluğu yaklaşık 0.8-1.0 kkal/gr olacak şekilde ayarlanmalıdır. Eğer öğünün enerji yoğunluğu 0.6 kkal/gün ise anneye besinler ekleyerek öğünün enerji yoğunluğunu ya da her öğündeki besinlerin miktarını arttırması önerilir.

Örneğin;

6-8 aylık bebekler için 2/3 su bardağı yavaş yavaş arttırılır

9-11 aylık bebekler için ¾ su bardağı yavaş yavaş arttırılır

12-23 aylık bebekler için tam bir su bardağı verilir

Anneye çocuktan gelen isteğe göre besleme prensipleri kullanılarak danışmanlık verilmesi, açlık ve tokluğun belirtilerinin öğretilmesi gereklidir. Bu belirtiler her öğünde çocuğa verilecek besin miktarlarının ve ara öğünlerde gerekli olan miktarların belirlenmesinde rehber olacaktır.

Mesaj 8. Çocuk büyüdükçe çocuğa verilen besinlerin miktarı da arttırılmalıdır

Ne Kadar Besin ve Ne Kadar Sıklıkla Verilmelidir?

Yeni besinlerin tadı çocuklar için sürprizdir. Anneye;

- Günde 1 ya da 2 tatlı kaşığı ile başlaması
- Miktar ve çeşitliliği yavaş yavaş arttırması önerilmelidir.

Çocuk 9. aya geldiğinde ailenin yediği tüm besinlerden tüketebilir duruma gelecektir.

Çocuğun dilini ve dudaklarının kullanarak besinleri kaşıktan almayı öğrenmesi, ağzının gerisine diliyle bu besinleri itmesi ve yutmaya hazır duruma getirmesini öğrenmesi zaman alacaktır. Bazı besinleri çocuk yerken diliyle yaptığı hareketlerden dolayı ağzından dışarı çenesine taşırır ya da akıtır, bu durumda aileler çocuğun bu besinden hoşlanmadığını ve dışarı attığını düşünür. Ailelere, çocukların yeni tatları ve yeni besinleri zamanla öğreneceği ve bunlardan zamanla hoşlanacağı anlatılmalıdır.

Ayrıca ailelere çocuk büyüdükçe;

- Sık sık emzirmenin sürdürülmesi,
- Öğünde verilen tamamlayıcı besin miktarlarının artırılması ve çocuğun aktif olarak yemeklerini yemesi için desteklenmesi,
- Öğün sayılarının yavaş yavaş artırılması, 6-7. aya gelindiğinde günde 3 kez tamamlayıcı besin verilmesi, 12. aya gelindiğinde en az 5 kereye çıkılması (3 ana 2 ara öğün),
- İlk verilmeye başlandığında besinlerin daha yumuşak olması, zamanla daha küçük parçalara bölünerek verilmeye başlanması,
- Çocuğun yemesi için desteklenmesi, aktif olarak beslenmesinin sağlanması mutlak öğretilmelidir.

Annelere Bebeklerini Beslemek İçin Verilecek Beslenme Önerileri

Doğumdan 6. Aya Kadar

Bebeğiniz her istediğinde, gece ve gündüz, günde toplam en az 8 kez emzirmelisiniz.

Bebeğinize “sadece anne sütü” verin. Başka hiçbir besin ya da içecek (su, çay, meyve suyu, yemek suları, hazır mama ya da inek sütü gibi) vermeyin.

Bebeğinizin yeterli kilo almadığının ya da sütünüzün yetmediğini düşünüyorsanız, bir sağlık kuruluşuna başvurun.



6.Aydan 12. Aya Kadar

Bebeğiniz her istediğinde emzirmeye devam edim.

Emzirmenin yanında aşağıdaki besleyici tamamlayıcı besinlerden yeterli miktarda (her bir öğünde en az 1 çay bardağı kadar) verin.

- Eğer bebek anne sütü alıyorsa, günde 3 kez
- Eğer bebek anne sütü almıyor ise günde 6 kez aşağıdaki besinlerden verin:
 - Sıvı yağ ile hazırlanan sebze ve tahıl püre ve çorbaları (patates, pirinç ya da bulgur vb.) ya da
 - Kıyma ya da yumurta sarısı ile hazırlanmış yemekler (kabak dolma, biber dolma, sulu köfte vb.) ya da
 - Yoğurtlu çorbalar (tarhana, yayla) ve ekmek ya da
 - Mercimek, pirinç, bulgur, havuç, patates, domates, kuru soğan, sıvı yağ ile hazırlanan çorbalar ve ekmek ya da

Tamamlayıcı beslenme

- Muhallebi ya da sütlaç(pirinç unu, pirinç, yumurta, süt, şeker, sıvı yağ ile hazırlanan) ya da
- Taze mevsim meyve suları ya da ezmeleri

Not: Susamış çocuğa ayran, kaynatılmış su, taze sıkılmış meyve suyu verin. Çiğ süttten yapılmış peynir kullanmayın.

12.Aydan 2 Yaş Kadar

Bebeğiniz her istediğinde emzirmeye devam edim.

Günde 5 kez ailenin yediği yemeklerden (baharatsız ve az yağlı) verin. Bir seferde yeterli miktarda olmak üzere (1 su bardağı kadar) verin.



- Peynir, ekmek (lavaş) ve taze sebze (domates, biber gibi) ya da
- Sıvı yağ ile hazırlanmış kıymalı (ya da tavuklu) sebze yemeği (patates, kabak, ıspanak gibi) ve yoğurt, ekmek ya da
- Sıvı yağ ile hazırlanan kurubaklagil yemeği (kuru fasulye, nohut gibi) ve ekmek(pirinç pilavı, bulgur pilavı) ya da
- Kıyma ya da yumurta sarısı, sebze eklenmiş, pirinç ya da bulgur ile hazırlanmış yemekler (kabak dolma, biber dolma, sulu köfte vb.) ya da
- Yoğurtlu çorbalar (tarhana, yayla) ve ekmek ya da
- Izgara köfte, pilav (makarna, patates vb.) ya da
- Yumurta, domates, biber, peynir, sıvı yağ ile hazırlanan menemen ya da
- Yumurta, peynir (ya da domates, biber, patates, havuç gibi) ile hazırlanan omlet ve ekmek
- Mevsimine göre taze sebze, meyve

Not: İçecek olarak çocuğa kaynatılmış su, ayran, taze sıkılmış meyve suyu, inek sütü verin.

2 Yaş Sonrası

Günde 3 kez ailenin yediği besinlerden verin.

Bir öğünde çocuğunuza vereceğiniz yemek miktarı 1.5 su bardağıdır (ya da 1 kase)

Her verilen yemeğe tavuk, balık, yumurta, peynir gibi besinlerden birisini sıvı yağ ile birlikte katın

- Günde 2 kez ara öğün verin

Tamamlayıcı beslenme

- Ara öğün olarak taze sebze ve meyve (havuç, domates, yeşilbiber, salatalık, elma, şeftali vb.) ya da peynir-ekmek ya da ayran, kaynatılmış su, taze sıkılmış meyve suyu, inek sütü gibi içecekler

Not: Çocuğunuza verdiğiniz tatlı (şeker, bisküvi, çikolata gibi) kısıtlayın ve kola ve benzeri asitli içecekleri vermeyin.

Çocuğu Besleme Teknikleri

Çocuğun sağlıklı büyüme ve gelişmesi için besin alması gereklidir. Besin ve sağlık bakımı sınırlı bile olsa, iyi bakım uygulamaları ile sınırlı kaynaklarla en iyi uygulama yapılabilir. Çocuğa bakan kişinin özellikle öğün zamanlarında çocuklara yardımcı olması önemlidir. Öğünlerdeki çocuklara yemeleri için yardım ederken en önemli nokta iyi bakım uygulamalarına dikkat etmektir.

Duyarlı (Uyumlu) Yemek Uygulamaları Nelerdir?

- Çocuğun yemeğini yemesine yardım etmek, tepkilerine duyarlı olmak
- Çocuğu sabırla ve yavaş beslemek, yemeğini yemesi için desteklemek ama zorlamamak
- Çocuğu beslerken göz göze teması kullanmak

Çocuğun yemeğini yemesine yardım etmek, tepkilerine duyarlı olmak

Çocuğun yemeği nasıl yiyeceğini öğrenmesi, yeni tat ve dokuları denemesi gereklidir. Çocuğun çiğnemeyi, besini ağızda çevirmeyi ve yutmayı öğrenmesi gereklidir. Ayrıca çocuğun besinin ağıza nasıl alınacağını, kaşığı nasıl kullanılacağını ve bardak ya da kaptan nasıl içileceğini de öğrenmesi gereklidir.

Bu nedenle, çocuğa bakan kişi ile konuşmak, çocuğun yemeğini yerken nasıl destekleneceği ve yukarıda belirtilen konuları nasıl öğreneceği konusunda önerilerde bulunmak gereklidir. Bu uygulama ailelerin yemek zamanlarını daha mutlu geçirmelerini sağlayacaktır.

Aileler üç değişik yoldan birisi ile çocuklarını beslemeye yönelirler:

- Birinci yöntem, “Yüksek Kontrollü Yemek Yedirme” dir. Burada genelde çocuğun ne yiyeceğine, ne miktarda, ne zaman yiyeceğine bakan kişi (genelde bu annedir) karar verir. Bu genelde zorla beslemeyi içerebilir.



Yemeği yedirirken çocuğun yanında birinin olması faydalıdır.



Küçük çocuklar genellikle kendileri yemek isterler, ancak onlara yardım edilmesi gereklidir

Tamamlayıcı beslenme

- Diğer bir yöntemde “Yemek Yemenin Tamamen Çocuğa Bırakılması”dır. Burada genelde çocuğa bakan kişi eğer çocuk açsa yemeğini yiyeceğini düşünür. Ayrıca yeteri kadar yedikten sonra çocuğun yemek yemeyi bırakacağına inanabilir.
- Üçüncüsü de çocuğa bakan kişinin “Çocuğun İsteği ve Eğilimlerine Bakarak Beslemesidir, Burada çocuğa bakan kişi genelde çocuğu destekler, över, güzel sözler söyler.

Yavaş, sabırla beslemek, desteklemek ama bununla birlikte asla zorlamamak temel ilke olmalıdır

Çocuğu Duyarlı (Uyumlu) Besleme Teknikleri

- Çocuğa pozitif yanıtlar vermek(geri dönmek), gülümsemek, göz teması kurmak, destekleyici sözler söylemek
- Çocuğu güzel şaka ve sözlerle, yavaş ve sabırla beslemek
- Yemesini teşvik etmek için değişik besin kombinasyonlarını, tatları ve dokuları denemek
- Çocuk yemeği durdurunca beklemek ardından yeniden yemeği teklif etmek
- Çocuğun kendisinin yiyebileceği muz, havuç, salatalık ve benzeri besinleri eline vermek
- Eğer çocuk yemeğe ilgisini çabucak kaybediyorsa, bu dikkat dağınıklığı sürecini minimuma indirmek
- Öğün süresince çocukla birlikte kalmak ve dikkatli olmak



Yemeği yedirirken çocuğun yanında birinin olması faydalıdır.

Yemek Süresince Göz Göze Teması Sağlayarak Çocukla Konuşmak

Yemek yeme zamanları, çocuk için sevgi ve öğrenme zamanlarıdır. Yemek zamanlarında çocuk mutlu ve uyarılmış ise çocuk daha iyi yiyebilir. Eğer çocuk uykulu ya da çok acıkmış ya da üzgünse yemeğini iyi yemeyebilir. Dikkat dağınıklığından uzak sadece yemeğe odaklanılmış ve düzenli öğün zamanları çocuğun yemeği öğrenmesine yardımcı olabilir.

Mesaj 9. Küçük çocuğun yemek yemeyi öğrenmesi gereklidir. Sabırla teşvik edin, destekleyin ve yardım edin.

Tamamlayıcı beslenme

PÜF NOKTASI

Çocukla birlikte geçirilen yemek süresince çocuğa yeni kelimeler öğretilir. Böylelikle çocuğun mental gelişimine katkı sağlanmış olur. Ailelere yemek zamanı;
*malzemelerin, besinlerin ve renklerin isimlerinin kullanılması
*bazı şeylerin küçük bazı şeylerin büyük olduğunun söylenmesi
*besinlerin tatlarından söz edilmesi önerilebilir.

Çocuğun besine dokunmasına, almasına ve kendi kendine yemesine izin verilmelidir. Bu bebeğin koordinasyon ve motor gelişimini sağlar.

PÜF NOKTASI

PÜF NOKTASI

Yemek zamanları, annelerin çocuklara yardım ederek kendilerini iyi hissetmeleri için iyi birer fırsattır. Aileleri bebekleri övmeleri ve güzel sözler söylemeleri konusunda destekleyin.

Eğer çocuk sağlıklı ise, sık sık besleniyorsa iştahı iyidir. Çocuğun gereksinmesi olan besin miktarını belirleyen en iyi rehber iştahıdır. İştah azalması bir şeylerin yanlış gittiğinin göstergesidir. Belki de çocuk mutsuz, hasta ya da yeni bir bebek yüzünden kıskançlık duygusu yaşamaktadır. Belki çocuk ekstra bir ilgi istiyordur. Belki de öğünlerinde her gün aynı besinler yer alıyordur ve aynı lezzetten bıkmıştır. Eğer iştah bazı zamanlarda azalıyorsa çocuklarda malnütrisyon gözlenebilir. Annelerin ya da çocuğa bakan kişilerin çocukları aktif olarak yemeklerini yedirmeleri, yardım etmeleri gerekir. Çocuğun iştahı olsa bile bu yardıma ihtiyacı vardır. Çocuğun tamamlayıcı besinlere başladığı 6. aydan 2 yaşına kadar bu desteğin sağlanması gereklidir. Eğer yemek yeme işlemi sadece çocuğa bırakılırsa bu sorun yaratabilir. Kaşığı kullanmasını öğrenmesi zaman alacaktır. Küçük çocuklar yavaş yavaş yemek yerler, dökerler. Çocuğun yemek yemek için yeteri kadar zamana ihtiyacı vardır. Bu nedenle sağlık çalışanı olarak ailelere aşağıdaki önerilerde bulunabilirsiniz



Çocuk yemek istemese de yemek yedirmesi için anne teşvik edilmelidir

- Çocuğun besinlerini ayrı bir kaba konulması gerektiği böylece yeterli miktarda besin aldığı anlaşılacağı
- Çocuğun yemesinin aktif olarak desteklenmesi için öğün boyunca çocuğa eşlik edilmesi ya da birlikte oturulması gerektiği,
- Çocuğun acele ettirilmemesi gerektiği, çocuğun biraz yemek yiyip biraz oyun oynayabileceği ve yeniden yemeğe devam edebileceği
- Bazen çocuğun yemek yemeye ara verip, bekleyip daha sonra daha fazla yemek isteyebileceği

- Küçük çocukların çoğunlukla kendilerinin yemek isteyebileceği, bu durumda çocuğu destekleyerek yemeğini bitirdiğinin, kaşığına yeteri kadar besin aldığı tespit edilmesi gerektiği
- Çocuğun sevdiği besinlerle sevmediği besinlerin bir arada karıştırılarak verilebileceği
- Çocuğun acıktığı hissedildiği an yemeğinin yedirilmesi gerektiği, çocuk acıktığında hemen yemeği yedirilmediğinde bebeğin üzülmeye başlayabileceği
- Çocuk uykuluyken yemek yedirilmemesi gerektiği
- Yemeklerin zorla yedirilmemesi gerektiği, çocuğun stresle iştahının azalabileceği
- Yemek zamanlarının mutluluk ve huzur zamanları olması gerektiği

Annenin Çocuğuna Yönelik Beslenme Danışmanlığını Anlayıp Anlamadığının Kontrolü

Annelere çocuğun beslenmesi ile ilgili bilgi verilirken anlayıp anlamadığı sık sık kontrol edilmelidir. Açık uçlu ve anlayabileceği sorular sorarak bu kontrol yapılabilir. Ayrıca annenin anlayıp anlamadığının kontrolü bir bakıma konuyu özetlemek gibidir.

Bir Sonraki Görüşmenin Planlanması

İzlem özellikle beslenme ile ilgili bir zorluk varsa çok daha önemlidir. Anneye ya da çocuğa bakan kişiye 5 gün sonra sağlık kuruluşuna gelmesini söyleyebilirsiniz. Bu izlem ziyareti; hangi besinlerin kullanıldığını, nasıl verildiğini, vücut ağırlığını ve genel gelişim kontrollerini içerir. Bu ziyaretler ayrıca annenin ya da çocuğa bakan kişinin uygulamalarının pekiştirilmesi, iyi uygulamaların övülmesi ve öz güven kazandırılması için iyi bir fırsattır.

Hasta ve Düşük Doğum Ağırlıklı Çocukların Beslenmesi

Çocuğun Hastalığı Süresince Beslenmesinin Sürdürülmesi Neden Gereklidir?

Enfeksiyon süresince çocuğun enfeksiyonla savaşılabilmek için daha fazla enerji ve besin ögesine ihtiyacı vardır. Eğer ekstrasından besin almazlarsa kas ve yağ dokuları enerji için kullanılır. Bu bize çocuklar hastayken neden ağırlık kaybettiklerinin, daha ince göründüklerinin ve büyümelerinin durduğunun açıklamasıdır.

Çocuk hastayken ve hastalığından sonraki beslenme ile ilgili hedefimiz hastalıktan önceki büyümesine geri dönmesini sağlamaktır.

Mesaj 10. Hastayken yemek yemesi ve içmesinin teşvik edilmesi ve ekstra besin verilmesi, çocuğun hastalıktan sonra daha hızlı iyileşmesine yardım eder

Hastalığı Süresince ve Sonrasında Uygun Beslenme

Hasta çocuğun hastalığı süresince ekstra sıvı ve besine ihtiyacı vardır. Örneğin, ateş ve ishali varsa. Hasta çocuk bazen diğer besinler yerine sadece anne sütünü tercih edebilir. Hasta çocuktan besin esirgenmemelidir.

Hasta Çocuğun Beslenmesi

- Mümkün olduğunca çok sabırla çocuğun yemek yemesi ve sıvı alması sağlanmalı
- Küçük miktarlarda ve sık sık beslenmeli
- Çocuğun daha fazla sevdiği besinler verilmeli
- Besin ögesi yönünden zengin besinler tercih edilmeli
- Emzirme sürdürülmeli ve sık hastalanan çocuklar daha fazla emzirilmeli



Hastalık Sonrası Dönemde Çocuğun Beslenmesi

Çocuğun hastalığı süresince iştahı azalabilir. Çocuk ne kadar yemek için teşvik edilse bile yemeğini iyi yemeyebilir. Çocuğun iştahı genellikle hastalık sonrası dönemde artar bunun için bu dönemde çocuğun beslenmesine ekstra ilgi ve dikkatin sürdürülmesi önemlidir. Çocuğa ekstra besinler verilerek kaybedilen ağırlığın hızla yeniden yerine konması için en iyi zamandır. Buna büyümenin yakalanması (catch-up growth) süreci denir. Küçük çocuğun ekstra besine ihtiyacı kaybettiği ağırlığı kazanana ve sağlıklı büyüme sağlanana kadar devam eder.

Hastalık Sonrası Dönemde Çocuğun Beslenmesi

- Çocuk her zamankinden fazla emzirilmeli
- Ekstra öğün verilmeli
- Ekstra miktarlar verilmeli
- Ekstra zengin besinler kullanılmalı
- Ekstra sabırla beslenmeli

Düşük Doğum Ağırlıklı Bebekler

Düşük doğum ağırlıklı bebek, gestasyonel yaşı dikkate alınmaksızın 2500 gramın altında doğan bebekleri ifade etmektedir ve 2499 gram ve altı anlamına gelmektedir. Bu 37 haftanın altında doğan prematüre bebekleri ve gestasyonel yaşı küçük bebekleri kapsamaktadır. Bebek bazen bu iki nedenle birden bile küçük olabilir.

Birçok ülkede düşük doğum ağırlığı olan bebek oranı % 15-20 arasında değişmektedir.

Düşük doğum ağırlığı olan bebekler özellikle enfeksiyon riski taşırlar ve normal ağırlıklı bebeklerden çok daha fazla anne sütüne ihtiyaçları vardır.

Birçok düşük doğum ağırlıklı bebek zorluk olmadan annesini emebilir. Zamanında doğan fakat doğduğu tarihe göre küçük olan bebekler genellikle etkili emerler. Sık sık çok acıkırlar ve kendilerinden daha büyük olan bebeklerden daha sık emmek isterler. Bu da onların büyüme yakalamalarına yardımcı olur.



Tamamlayıcı beslenme

Anneler bebek yeni doğduğunda sık emmesi nedeniyle sıkılabirler ancak yeni doğan bebeğin fizik gücü yeterli olmadığından bir emzirme süresi 45 dakika ile 1 saat arasında olabilir, anne bu konuda bilgilendirilmeli ve sabırla emzirmesi için ailenin desteği sağlanmalıdır. Prematüre bebekte emme süresi daha da uzayabilir emme sırasında bebek uyuyabilir, anneye bebeği uyandırarak aynı göğüs boşalınca kadar emzirmeye devam etmesi bebek büyüdükçe memede kalma süresinin azalacağı mutlaka anlatılmalıdır. Doğumdan hemen sonra emzirme anne sütünün gelişini kolaylaştıran etmendir.

Düşük doğum ağırlığı olan bebeğe sahip annelere süt sağma ve kapla besleme konusunda beceri kazandırılması gerekir.

Özellikle ilk günden mümkünse doğumdan sonra ilk 6 saat içinde sütün sağılması gerekir. Bu sütün akmasını kolaylaştırır. Aynı şekilde doğumdan hemen sonra emmek de sütün gelişini kolaylaştıran etmendir.

Eğer anne çok az da kolostrumu sağabiliyorsa bu bebek için yeterlidir. Gestasyonel yaşı 32 hafta ve daha fazla olan bebekler memeyi emmeye başlayabilirler. 30-32 hafta arasında doğan bebekler ise küçük bir kaptan ya da kaşıktan beslenmeye ihtiyaç duyabilirler. 30 haftadan küçük doğan bebeklerin ise hastanede tüple beslenmeleri gerekir.

Doğum yaptıktan sonra anne kendine gelir gelmez bebeği göğsüne koymalıdır. Bebek ilk etapta sadece annenin meme ucuna yönlenecektir ancak daha sonra yavaş yavaş emmeyi başaracaktır.

Emzirmenin başlamasıyla birlikte annede uterus kasılmaları olacaktır bu durum annem emzirmeye tepkisine neden olabilir, anneye doğumdan önce bu konuda bilgi verilmeli ve bu kasılmanın kendi sağlığı için çok yararlı olduğu anlatılmalıdır.

Düşük doğum ağırlıklı bebekler etkili emmeye başladıklarında, emmelerine sık sık ara verebilir ve hazır olduğunda emmeye devam ederler. Örneğin 4-5 etkili emmeden sonra 4-5 dakika bekleyebilir. Bu anda en önemli nokta bebeğin memeden çekilmemesi ve aynı meme boşalınca kadar emzirmeye devam edilmesidir. Eğer gerekirse bebek 1 saat bile kalabilir.

Bebeğin doğru pozisyonda olduğundan ve etkili emdiğinden emin olunmalıdır. Erken dönemde bebeğin doğru pozisyonda memeyi iyi tutmasının sağlanması ile etkili emme kolaylaşabilir.

Tamamlayıcı beslenme

Kısacası düşük doğum ağırlıklı bebekler için daha çok sabır ve zaman gereklidir. Bu bebekleri de düzenli olarak izleme çağırmanız emzirme başarısını arttıracaktır.

Emzirme Sırasında Gebelik

Kitapçığın ilk bölümlerinde de görüldüğü gibi anne sütü ikinci yılında da bebeğin enerji ve besin öğeleri gereksinimlerinin büyük bir bölümünü karşılamaktadır. 3 yıla gelindiğinde ise çocuk artık aile besinlerini çok kolaylıkla tüketebilir ve malnütrisyon riski de daha azdır. Emzirme artık yavaş yavaş bırakılmalıdır. Çocuk özellikle hastaysa ya da yorgunsa ya da üzgünse bu dönemde bile annesini emmek isteyebilir.

Birçok anne bebeğini emzirirken hamile kalırsa emzirmeyi hemen bırakması gerektiğine inanır. Bu gerekli değildir. Sütü bebeği için zararlı değildir. Ancak kasılmaları, ağrısı ve benzeri sıkıntıları varsa doktor kontrolü sonucunda bırakmasına karar verilmeli aksi takdirde emzirmeye devam etmelidir. Eğer kasılmalar ya da benzeri olumsuzluklar nedeni ile bırakacaksa bile emzirmeyi aniden bırakmamalıdır. Aniden sütü kesmek bebeği üzecektir.

Yaşamlarının ilk 2 yılı iyi beslenen çocuklar ileriki yaşamlarında da sağlıklı olurlar ve ileri yaş kronik hastalıklarından korunurlar



Küçük Çocuğun Hastalıklardan Korunması

Küçük çocukların hastalıklardan korunmasında aşağıdaki etmenler önemli rol oynar:

- Anneden gelen kalıtsal ya da doğal bağışıklık bebek doğduktan sonra bazı hastalıkların gözlenmesini önler (örn. doğumdan sonra ilk birkaç ay kızamık hastalığının gözlenmemesi gibi)
- Kolostrumda bulunan bazı bağışıklık etmenleri bebekleri tüm hastalıklardan korur
- Anne sütünde bulunan bağışıklık maddeleri hastalıklardan koruyucu etki sağlar

Bebek büyüdükçe yavaş yavaş kendi bağışıklık sistemi gelişmeye başlar ancak 6-24 ay küçük çocukların hastalıklara karşı en savunmasız olduğu dönemdir. Çünkü:

- Anneden gelen bağışıklık sistemi azalmıştır
- Kendi bağışıklık sistemi tamamen gelişmiş değildir
- Patojenlere daha sık maruz kalma şansları artmıştır

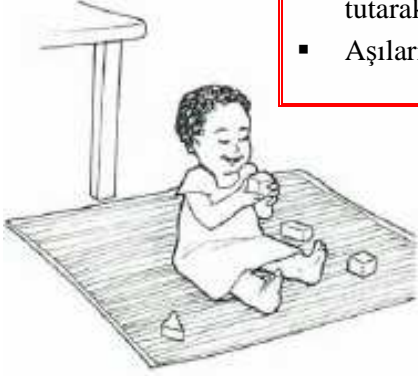
Hastalık yapıcı mikroorganizmalar hastalıkların nedenidirler. Örneğin bakteriler, virüsler, küfler ve parazitlerin yumurta ve larvaları gibi. İshale neden olan mikroorganizmalar, genellikle insan ve hayvan dışkısında bulunur ve kolaylıkla çocuğa geçebilir. Dışkıdan başka ishal yapıcı patojenler toprakta, besinlerde, suda ve eller vasıtasıyla tüm mutfak malzemelerinde bulunabilir. Uçan hayvanlar (sinek ve diğer böcekler)patojenleri taşıyan diğer taşıyıcılardır ve hastalığın yayılmasına sebep olurlar.

Küçük çocuklar yetişkinlere göre ishale yakalanma riskine daha fazla sahiptir. Çünkü:

- Yerde oynarlar ve emeklerler
- Kirli ellerini ve kirli eşyaları, oyuncakları ağızlarına koymayı severler
- Sıcak ortamda bekleyerek uzun sürede besinlerini tüketebilirler
- Bağışıklık sistemleri iyi gelişmemiştir
- Bir de temizliği çok zor olan biberonla besleniyorlarsa çok kolay ishal olabilirler.

Aileler çocuklarının hasta olma riskini azaltmada nasıl yardımcı olabilirler;

- İlk 6 sadece anne sütü ile besleyerek
- 6.aydan sonra uygun tamamlayıcı besinlere başlayarak
- Emzirmeyi uygun tamamlayıcı beslenme ile birlikte 2 yaşına kadar sürdürerek
- Su ve besinlerin temiz ve güvenli olmasını sağlayarak
- Çocukları sivrisinek, sinek vb böceklerden uzak tutarak
- Aşılarını zamanında yaptırarak



*Evin temiz tutulması
hastalık riskini azaltabilir*

***Taze olarak hazırlanan besinler başta ishal olmak üzere
bir çok hastalık riskini azaltır.***

Güvenli ve Temiz Besin Hazırlamada Nelere Dikkat Edilmelidir?

Ailelere, besinlerinin temiz ve güvenli olmalarını sağlamları için hangi önerilerde bulunabilirsiniz?

- Besin hazırlamadan önce ellerin mutlaka sabunla yıkanması
- Taze besinlerin kullanılması
- Çabuk bozulan besinlerin (et, süt gibi) hazırlayana kadar buzdolabında saklanması
- Eğer buzdolabı yoksa ağzı kapalı tutulan pişirilmiş yemeklerin en fazla 2 saat içinde tüketilmesi
- Yemek öncesinde çocuğun ellerinin de yıkanması
- Çocuğu beslerken temiz kaşık, bardak kullanılması, asla biberon kullanılmaması
- Evde hayvan varsa evin dışında tutulması

Tamamlayıcı beslenme

- Evin böcek, haşere ve fareden arındırılması
- Çocuğun altını temizledikten sonra ya da tuvalete gittikten sonra mutlaka ellerin yıkanması
- Mutfak malzemelerinin haşere ve farelerden uzak tutulduğuna emin olunması
- Suyun yine böceklerden uzak tutulması, gerekirse kaynatılması



Ellerin temizliğinin önemli olduğunu, besin hazırlamadan önce ellerin mutlaka sabunla yıkanması gerektiği anlatılmalıdır.



Yemek ve su kaplarının ağzının kapalı tutulması gerektiği anlatılmalıdır.

Temel Besinler

Her toplumun beslenmede kullandıkları “temel besinleri” vardır. Temel besinler toplum tarafından tüketilen esas besini ifade etmektedir. Ülkemiz için ekmek temel besinlerden birisidir. Her toplumun temel besini farklı olabilir. Tahıllar (pirinç, buğday, darı, mısır gibi), kök besinler (patates, pancar gibi) gibi besinler toplumların birçoğunda temel besin olarak kullanılmaktadır.

Temel besinler genellikle enerji sağlarlar(en fazla da nişastadan). Tahıllar ayrıca protein de içerirler. Bununla birlikte temel besinler demir, çinko ve kalsiyumdan fakir kaynaklardır. Tahıllar içerdikleri fitatlarla aynı öğündeki besinlerden demir, çinko ve kalsiyum emilimini de engelleyebilirler. Patates gibi taze kök besinler C vitamini sağlarken bu besinlerden yapılan unlarda C vitamini yoktur. Temel besinlerden sadece mısır ve tatlı patates A vitamini açısından zengindir.

Bunun anlamı; çocuğun yeteri kadar besin ögesi almak için temel besinleri diğer besinlerle birlikte tüketmesi gerektiğidir.



Referanslar

1. Complementary Feeding, Family Foods For Breastfed Children, Department of Nutrition for Health and Development, WHO, 2000.
2. Complementary Feeding Family Foods for Breastfed Children, WHO, 2000.
3. Guiding Principles For Complementary Feeding of The Breastfed Child, WHO-Pan American Health Organization, Division of Health Promotion and Protection Food and Nutrition Program, 2001.
4. Report of the Global Consultation Summary of Guiding Principles for Complementary Feeding of the Breastfed Child, WHO, 2002.
5. Global Strategy for Infant and Young Child Feeding, WHO, 2003.
6. Feeding and Nutrition of Infants and Young Children, Guidelines for the WHO European Region with Emphasis on The former Soviet Countries, 2003.
7. Special Issue Based on a World Health Organization Expert Consultation on Complementary Feeding. Food and Nutrition Bulletin, Vol 24, No 1, The United Nations University Press, 2003.
8. Complementary Feeding of Young Children In Developing Countries: a review of current scientific knowledge, WHO, 2003.
9. Special Issue Based on a World Health Organization Expert Consultation on Complementary Feeding, Food and Nutrition Bulletin, 24, 2003.
10. Complementary Feeding : A Commentary by the ESPHGAN Committee on Nutrition. Journal of Pediatric Gastroenterolgy and Nutrition, 46: 99-110, 2008.
11. Çocukluk Hastalıklarına Entegre Yaklaşım Kursu, Anneye Danışmanlık Modülü, WHO-UNICEF- Sağlık Bakanlığı, 2001.