

Bebekler için iyi gıda

bir yaşın altındaki



”Bra mat för spädbarn under ett år”

Arada bir satın alınan farklı türde yulaf lapaları ve un çorbaları arasında değişiklik yapmak iyidir.

Pirinç lapası ve pirinçten yapılan un çorbası

Pirinçten yapılan bazı lapa ve un çorbalarında arsenik bulunabilir. Bu nedenden dolayı *sürekli* pirinç lapası ve pirinçten yapılan un çorbası verilmemeli ve farklı çeşitler ve markalar arasında değişiklik yapılmalıdır. Örneğin çölyaklı çocuklar için alternatif olarak mısırdan yapılmış ürünler bulunmakta.

Gıdalarda değişiklik yapın

Gıdalarımızda bazen hem doğal maddelerden hem çevre kirlenici maddelerden oluşan zararlı maddeler olabiliyor. Çok fazla zararlı madde alma riskini azaltmanın en iyi yollardan biri çeşitleri çoğaltmak, yani çeşitli yemekler yemek. Bu hem çocuklar hem yetişkinler için geçerlidir.

İsveç Ulusal Gıda Ajansının çocukların bir yaşına kadar yiyeceği yiyeceklerle ilgili tavsiyeleri bu konuda yapılmış bir araya getirilen araştırmalara dayanmaktadır. Bu tavsiyelerin ebeveyn olarak size yardımcı olacağı düşünülmektedir. Tavsiyeler hemen herkese uyması için yazılmıştır. Ancak tüm tavsiyeler herkes için uygun olmayabilir. Bu takdirde tavsiyelerin ailenin koşullarına uygun bir duruma getirilmesi gerekebilir.



Bebeğin ilk altı ayı

Doğumu takip eden ilk aylar her şeyin tamamen değiştiği şahane bir dönemdir. Daha sonra insan bu dönemi çok kısa bir dönem olarak algılar. Ancak tam ortasında bu dönemi şahane de olsa çok yorucu olarak algılamamız mümkündür. Birçokları çocuğun gereksinimleri tarafından yönetilmeye, çocuk yiyecek veya yakınlık istediği için geceleri uyandırılmaya hazırlıklı değildir.

Günlük yaşamı düzene koymak çocuğa güven ve anne babanın sürdürdükleri yaşama bir strüktür kazandırmak amacıyla yavaş yavaş bir ritmi tutturmak iyidir. Bu dönemin ilk başlarında yaşam sadece yemek ve uyumaktan ibaret olduğundan rutinler çoğunlukla sadece yemekler sırasında oluşturulabilir.

İlk altı ay çocuğa verilecek en iyi gıda anne sütü veya anne sütü yerine geçen mamadır. Ancak bu şekilde çocuğun sadece besin alması sağlanmaz, çocuk bu sırada bir süreliğine kendisi için önem taşıyan yakınlığı da hisseder.

Anne sütü

Anne sütü çocuğun ilk altı ay içinde büyümek ve gelişmek için ihtiyacı olan tüm besinleri içerir. Bunun tek istisnası çocuğun ihtiyacı olan çocuğa damla şeklinde verilen D vitamini dir.

Çocuk emzirildiği zaman bu anne sütü üretimini teşvik eder. Bazı annelerin sütü kendiliğinden gelmeye başlar. Diğer bazı annelerin sütü ise daha geç gelir. Bu takdirde ihtiyacınız olan yardımın örneğin doğum, emzirme kliniğinden veya Çocuk Sağlık Ocağı (BVC) hemşiresinden istenmesi önem taşır. Sütünüz gecikmişse soru sormaktan çekinmeyiniz. Bugün emzirmenin iyi gitmesini kolaylaştırmak için ne yapılabileceği ile ilgili kapsamlı bilgiler mevcuttur. İl Belediyesi (Landstinget) www.1177.se web sayfasında da emzirme sırasında ne yapılması gerektiğiyle ilgili pratik tavsiyeler vardır.

Emzirme hasta olma riskini azaltır mı?

Anne sütünün içinde kulak iltihabı ve mide rahatsızlığı gibi enfeksiyonlar kapma riskini azaltan maddeler vardır. Araştırmalar emzirilen çocukların yetişkin olarak aşırı kilolu olmaları, kendilerinde yüksek tansiyon ve tip 2 diyabet çıkması riskinin daha az olduğunu göstermektedir. En fazla sadece anne sütü alan çocuklar korunur. Ancak çocuğun sadece biraz emzirilmesi de iyidir. Çocuklarda küçük yaşlarda glüten alerjisi çıkması riski, emzirdikleri sırada glüten içeren gıdalar yemeğe yavaş, yavaş alıştıran çocuklarda daha düşüktür. Ancak tahmin edildiğine göre çocuğun emzirilmesi alerji riskini azaltmamaktadır.

Anne sütünün saklanması

Küçük çocuklar enfeksiyonlara karşı hassastır. Bu nedenle sütünüzü sağacağınız zaman bakteri veya virüslerin anne sütüne karışmaması için önce ellerinizi yıkamanız önem taşır. Sütün soğumasını beklemeye gerek yoktur. Süt doğrudan buzdolabına veya derin dondurucuya konabilir. Anne sütü buzdolabında en fazla üç gün muhafaza edilebilir. Derin dondurucuda bozulmadan en az altı ay kalması mümkündür. Dondurulmuş anne sütünü soğuk veya sıcak suda veya buzdolabında eritiniz. Oda sıcaklığında erimeye bırakmayınız. Çocuk sütü içtikten sonra biberonda kalan kısmını tekrar kullanmayınız ve atınız.

Annenin ne yediği anne sütünü etkiler mi?

Annenin ne yediği ve içtiği anne sütünü etkiler. Bu konuda okuyabileceğiniz daha fazla bilgiler Çocuk Sağlık Ocağı tarafından dağıtılan Çocuğunu Emzirenlere Yiyecekleri Yemeklerle İlgili Tavsiyeler adlı broşürde yer almaktadır. Tavsiyeler www.livsmedelsverket.se adresinde de yer almaktadır.

Anne sütü yerine geçen mama

Çocuk emzirilmiyorsa çocuğun ihtiyacı olan enerji ve besini veren anne sütü yerine geçen mama vardır. Bugün piyasalarda satılan mama mümkün olduğu kadar anne sütü içindeki maddelere benzer maddelerle hazırlanmıştır.

Anne sütü yerine geçen farklı mamalar vardır. Çocuk Sağlık Ocağı size çocuğunuz için hangi mamanın en uygun olduğunu tavsiye edebilir. İçindeki besin maddelerinin doğru oranlarını kendi başınıza tayin edebilmeniz mümkün olmadığından anne sütü yerine geçen mamanın içine asla normal süt veya diğer benzeri bir şey karıştırmayınız. Yanlış oranlardaki besin maddeleri çocuğun böbreklerine zarar verebilir veya çocuğun normal bir şekilde büyümeye devam etmesini engeller.

Anne sütünü anne sütü yerine geçen mama ile kombine etmek

Bazen emzirmeyi anne sütü yerine geçen mama ile kombine etmek istenebilir. Birçokları için bu şekilde hareket edilmesi bir sorun yaratmaz. Ancak bu diğer bazıları için emzirmeye planladıklarından daha erken son verilmesi sonucunu doğurur. Bunun sebebi süt üretiminin yeterince uyarılmaması veya daha kolay aktığı için çocuğun biberonu emmeyi tercih etmesi olabilir. Bu nedenle anne sütü yerine geçen mamanın biberonla değil bir kupa ile verilmesi daha iyi olabilir.

Şayet mümkünse anne sütü yerine geçen mama vermeye başlanmadan anne sütünün tam olarak gelmeye ve istikrarlı bir şekilde üretilmeye başlamasını beklemek de iyidir.

Bunun yanında çocuklarına önce anne sütü yerine geçen mama vermek mecburiyetinde kalan, ancak daha sonra çocuklarını emzirmeye başlayan anneler de vardır. Çocuk Sağlık Ocağından emzirme ile anne sütü yerine geçen mamayı ne şekilde kombine edebileceğiniz konusunda pratik tavsiyeler alabilirsiniz.

D- vitamini damlası

Küçük çocuklar yedikleri yemeklerden yeterli miktarda D vitamini alamazlar. D vitamini eksikliği çocuğun kemiklerinin yeterli derecede gelişmemesine neden olabilir. Bu yüzden tüm çocukların ilk iki yıl boyunca her gün D vitamini damlasına ihtiyacı vardır. Damlanın çocuklara düzenli olarak verilmesi önem taşır. Bazı çocukları örneğin koyu tenli çocukların iki yıldan fazla D vitamini damlasına ihtiyaçları vardır.



Anne sütü yerine geçen mamanın hazırlanması

Çocuklar enfeksiyonlara karşı hassas olduğundan mamayı hazırlarken hijyen konusunda dikkatli davranmanız önem taşır. Bu nedenle mamayı hazırlamaya başlamadan önce her zaman ellerinizi yıkayınız. Temiz biberon ve emzikler kullanılması ve bunların dikkatlice yıkanması da önemlidir. Ancak biberon ve emzikleri sterilize etmek gerekli değildir.

Mamanın içine musluktaki sıcak sudan koymayınız. Sıcak suyun içine tesisat borularındaki bakır ve diğer başka şeyler karışmış olabilir. Bunun yerine soğuk su kullanınız. Ama önce suyu soğuyuncaya kadar akıtınız. Bundan sonra suyu ısıtarak mamayı ambalajındaki tarife uygun olarak suyla karıştırınız. Mamanın ambalajında suyla karıştırarak hazırladığınız mamanın ne kadar dayanacağı da belirtilmiştir. Çocuk yedikten sonra artan mamayı tekrar kullanmayarak atınız.

İl Belediyesi (Landstinget) www.1177.se web sayfasında mamanın çocuğa ne şekilde verilmesi gerektiğiyle ilgili pratik tavsiyeler vardır.

Kendi içme suyu kuyusu olanlar bu suyu çocuğa vermeden önce suyun kalitesini analiz ettirmeleri gerekir. İkamet etmekte olduğunuz belediyenin Çevre İdaresi ne yapmanız gerektiği konusunda size tavsiyelerde bulunabilir. Özellikle küçük çocuklar yetişkinlere kıyasla daha hassas olduğundan suyun içinde bakteriler, arsenik, mangan, nitrat ve florit olup olmadığına dikkat ediniz.

İçme suyunun kendine ait kuyudan temin edilmesi konusunda daha fazla bilgiler için web adresi: www.livsmedelsverket.se.

Çocuğun ne kadar yemek yemeğe ihtiyacı vardır?

Çocuklar birbirlerinden farklı olduğundan bir bebeğin ne kadar miktarda anne sütüne veya anne sütü yerine geçen mamaya ihtiyacı olduğunu söylemek mümkün değildir. Çocuğun ne kadar ve ne kadar sık yiyeceğini çocuğun iştahına bırakmak en iyisidir.

Çocuk ne kadar sık emzirilirse üretilen anne sütü miktarı o kadar artar. Çocuk bazen daha sık emzirilmek ister. Bunu nedeni anne sütü üretiminin daha çocuğun ihtiyacını karşılayacak düzeye gelmemiş olması olabilir. Ancak çocuk belki de yemek yemekten çok annesinin yakınlığına ve annesini onu teselli etmesine ihtiyacı olduğu için daha sık emzirilmek istemektedir.

Çocuğunuza anne sütü yerine geçen mama veriyorsanız, mamanın ambalajında verilmesi tavsiye edilen mama miktarı belirtilmiştir. Çocuğa anne sütü yerine geçen mama verdiğiniz zaman da ne kadar mama yiyeceğini çocuğa bırakmanız önem taşır. Çocuğun bazen hazırladınız mamanın hepsini yemeğe gücü yetmeyebilir. Bu takdirde çocuğu daha fazla yemesi için zorlamamanız gerekir.

Çocuk Sağlık Ocağında (BVC) çocuğun boy ve kilo çizelgesine bakabilirsiniz. Bu çizelge çocuğun normal büyüdüğünün daha kolay saptanılmasına yardımcı olur. Çocuk kendi boy ve kilo çizelgesini takip ediyorsa az yemek yiyor diye endişelenmenize gerek yoktur.

Çok küçük tadımlık miktarlar

Bazı çocuklar yemek yemeğe daha erken ilgi göstermeye başlar. Anne sütüyle rekabet etmemesi ve küçük parçacıklar halinde olması koşuluyla çocuğa en erken dört aylıkken normal yemekleri tattırmaya başlayabilirsiniz. Küçük parçacıklar halinde yemeklerin tadına baktırmaya başlamış olmanıza rağmen çocuğu altı aylık oluncaya kadar tam olarak emzirmeye ve anne sütü yerine geçen mamayı vermeye devam etmeniz önem taşır.



Çocuğunuz yediğiniz yemeği merak ediyorsa en erken dört aylıkken çok sık değil ama bazen yemeği çok küçük parçacıklar halinde tattırabilirsiniz.

Çocuğa yemeklerin küçük parçacıklar halinde tattırılması çocuğun yavaş, yavaş yeni lezzet ve kıvamları denemesini sağlayabilir. Örneğin yediğiniz yemekten kaşık veya elinizle yaklaşık 1 ml baharat ölçüğünde yemek olarak çocuğun dilinin üzerine koyabilirsiniz. Yemeklerin tadına baktırılması bir yemek hazırlığı değildir Çocuğa önlük takılmamalı ve çocuğun önüne tabak konmamalı, sadece yemek çocuğa tattırılmalıdır. Çocuk çok az miktarda bir yemeğin tadına baktığı için yemeğin içinde biraz tuz bulunması tehlikeli değildir. Ancak tabi boğazında kalmaması için tattırılan yemeğin kıvamının yumuşak olması gerekir.

Küçük parçacıklar halinde yemeklerin tadına baktırıyorsanız 6 aylık oluncaya kadar çocuğu tam olarak emzirmeye ve anne sütü yerine geçen mamayı vermeye devam etmeniz önem taşır.

Çocuk yemeklere ilgi göstermiyormuş gibi davranıyorsa yemeklerin tadına baktırmanıza gerek yoktur. Anne sütü veya anne sütü yerine geçen mama D vitamini dışında çocuğun ilk altı ay boyunca ihtiyacı olan tüm besinleri içerir. Bu nedenle yemekleri tadına baktırmak için çocuk altı aylık oluncaya kadar beklemenizin bir mahzuru yoktur.

Glüten içeren gıdalar

Çocuğa emzirildiği sırada az miktarlarda glütenli gıdalar verilmesi halinde çocukta daha sonra glüten alerjisi gelişmesi riski azalır. Bu nedenle çocuğa en geç altı aylıkken ve en erken dört aylıkken az miktarlarda glütenli gıda vermeye başlamanız gerekir. Glüten, buğday, arpa ve çavdar içeren gıdalarda bulunur. Yulafta fazla miktarda glüten yoktur.

Örneğin çocuğa haftada bir kaç kez küçük bir lokma beyaz ekmek veya sandviç ekmeği, küçük bir kaşık yulaf lapası veya un çorbası verebilirsiniz. Biberonla un çorbası verecek olursanız çocuk çok miktarda glüten alır. Altı aydan sonra yavaş yavaş glütenli gıda miktarını artırabilirsiniz.

Çocuğunuza anne sütü yerine geçen mama veriyorsanız bu sırada yavaş yavaş glütenli gıda da vermeye başlamanız önem taşır. Glütenli gıdaları önce çok az miktarlarda vermeye başlayınız. Daha sonra miktarını çok yavaş artırınız. Çocuk emzirildiği sırada glütenli gıdaya alıştırmaya başlandığı zaman alerji riski daha fazla azalsa da anne sütü yerine geçen mama verilmesi sırasında yavaş yavaş glütenli gıda verilmesi de glüten alerjisi gelişmesi riskini azaltır.

Çocuk yaklaşık altı aylık olduktan sonra tadılacak yemek porsiyonları

Çocuk yaklaşık altı aylık olduğu zaman çocuğu normal yemekleri yemeğe alıştırmaya zamanı gelmiş demektir. Normal yemekleri yemeğe alışmak aşamalı olarak gerçekleşen bir süreçtir. İlk başlarda önce çocuğun yeni kıvamdaki gıdalara, diğer lezzetlere, yemeği kaşıktan yemeğe ve çiğnemeye alışması gerekir. Bu dönemde de çocuğu her zamanki gibi anne sütü veya anne sütü yerine geçen mama vermeye devam ediniz. Anne sütü ve mama o kadar çok besin içerir ki çocuk normal yemekleri yemek konusunda yavaş hareket etse de kaygı duymanıza gerek yoktur.

Çocuğa ne verilebilir?

Çocuğa hangi gıdaların verilmeye başlanması ile ilgili 'kurallar' bulunmamaktadır. Önemli olan çocuğun boğazında kalmaması için yemeğin yumuşak kıvamda olmasıdır. Örneğin bir parça kaynatılmış patatesi veya pilavı çatalla püre haline getirerek sultanması için içine anne sütü veya anne sütü yerine geçen mama ekleyebilirsiniz. Sebzeleri ve kökü yenilen sebzeleri de aynı şekilde hazırlayabilirsiniz. Çocuğun kendisinin yemekten yumuşak kıvamda parçaları almasına da müsaade edebilirsiniz. Daha önceleri çocuğa yeni bir gıda verilmeye başlanmadan önce yemeğin bir kaç gün denenmesi tavsiye ediliyordu. Ancak farklı yemeklerin aynı zamanda denenmesi de mümkün bulunmaktadır.

Çocuğunuza kaynatılmış veya püre haline getirilmiş, karıştırılmış piliç, balık, kıyma, fasulye, mercimek ve soya peyniri de verebilirsiniz. Et, fasulye ve soya peyniri çok miktarda çocuğun ihtiyacı olan demir vitamini içerir. Daha önceleri çocuğa balık, yumurta, süt ve fıstık vermek için bir yıl beklenenecek olursa bunun çocukta alerji çıkmasını önleyeceği tahmin edilmekteydi. Ancak daha yeni araştırmalar bunun doğru olmadığını göstermiştir. Balık ve yumurta içinde faydalı ve önemli besinler bulunduğu için çocuğa erkenden bu gıdaları vermeye başlamak iyidir. Okuyabileceğiniz sütle ilgili daha fazla bilgiler 14. sayfada ve fıstıklarla ilgili daha fazla bilgiler 17. sayfada yer almaktadır.

Meyveyi bir kaşıkla rendelemek suretiyle muz, elma ve armut püresi hazırlayabilirsiniz.

Çocuğun un çorbası (välling) ve yulaf lapasına (gröt) da yavaş yavaş alıştırılması gerektiğini aklınızda tutunuz. İlk haftalar içinde çocuğa bir kaç çay kaşığı un çorbası veya yulaf lapası vermek uygundur. Bundan sonra miktarı artırmaya başlayabilirsiniz.

Çocuğa ekmek, sandviç parçası, makarna veya bulgur gibi glütenli gıda maddelerini azar azar vermeye devam ediniz. Bazı ocuklar için üretilen yulaf lapası ve un çorbaları içinde de glüten vardır. Ambalajı okuyunuz. Glüten, buğday, arpa ve çavdar içinde bulunur. Yulaf fazla miktarda glüten içermez.

Küçük çocuklar mide rahatsızlığına neden olabilecek bakteri ve virüslere karşı hassastırlar. Bu nedenle çocuğunuza yemek yaparken hijyene dikkat etmek daha önem taşır.

Daha fazla bilgi için yemek tarifleri bölümünü okuyunuz.

Çocuğun yiyeceği yemeklere ne kadar çabuk alışacağını veya alışabileceğini söyleyebilmek için gerekli olan yeterli sayıda araştırma bulunmamaktadır. Burada belirtilen yaş aralıkları denenmiş tecrübelerle dayanmaktadır. Her çocuk farklı olduğu için belirtilen yaş aralıklarının tam olarak belirlenmiş sınırlar olarak görmemeniz gerekmektedir. Bu nedenle çocuğunun gıdalara alışırken yavaş veya çabuk hareket etmesinden kaygı duymanıza gerek yoktur. Yemek yemek sadece gıda almakla ilgili olmayıp yakınlık hissetmek ve çocuk biraz büyüyünce de yemek sırasında birlikte olmakla da ilgilidir. Bazen yemekle ilgili çeşitli şekillerde sorunlar çıkması mümkündür. Çocuk Sağlık Ocağı size bu tür sorunlar konusunda yardımcı olabilir.

Tadılacak porsiyonlar çocuğa nasıl verilecektir?

Çocuğunuza *Çok küçük tadımlık miktarlar* bölümünde belirtildiği şekilde yemekleri tattırmayı denemeye başlamışsanız, verdiğiniz miktarı yavaş yavaş artırmaya başlayabilirsiniz. İlk haftalarda bir kaç çay kaşığı yemek vermeniz yeterlidir. Çocuğa daha önce yemekleri tattırmaya başlamamışsanız çocuğunuz altı aylık olduğunda bunu yapmaya başlamanız gerekir. Aşamalı olarak alışmasını sağlamak amacıyla önce az miktarda yemek veriniz. İlk günlerde bir kaç çay kaşığı yemek vermek yeterlidir. Daha sonra yavaş yavaş verilen yemek miktarı artırılabilir.

Yemeğin çok fazla sıcak olmadığını kontrol ederek, çocuğu küçük bir kaşıkla yedirmeye başlayınız. Çocuğun kendisinin yemeğin yumuşak kısmından küçük küçük parçalar alarak yemesine de müsaade edebilirsiniz. Çocukların çoğu için yemeği tam olarak ağzının içine almak ve yutmak zordur. Çoğunlukla yemeğin tekrar geri gelmesinin sebebi çocuğun yemeği sevmemiş olması değildir. Çocuk ne yapacağını bilmediği ve yemeğin kıvamına alışkın olmadığı için yemek geri gelmektedir. Ayrıca normal yemek anne sütü veya anne sütü yerine geçen mama kadar tatlı değildir. Çocuğun yeni tatlara alışması zaman alabilir.

Çocukların bazıları yedikleri yemeği hemen kabul eder, bazıları ise daha şüphelidir. Bu çocukların alışmak için yemeği bir çok kez denemeye ihtiyaçları vardır. Çocuğun yemeğe alışmasına yardımcı olabilmek için yemeğin tadına önce siz bakıp, yemeği sevdiğinizi gösterebilirsiniz. Çocuk yemeği yemek istemediği zaman bir kaç gün beklemek ve daha sonra yeniden denemek daha iyidir.

Emzirilen çocuklara biberonla un çorbası (välling) verilmeye başlandığı zaman, biberon içindeki çorba daha hızlı aktığı için çocuk bazen anne sütünü tercih etmemeye başlamaktadır. Bu nedenle çocuğa un çorbasını veya yulaf lapasını bir kupa içinde vermek daha iyi olabilir. Yulaf lapası ve un çorbası içinde çoğunlukla glüten bulunduğunu unutmayınız. Bu nedenle ilk başlarda çocuğa az miktarlarda un çorbası veya lapa veriniz.



Çocuğa tadacağı porsiyonları ne zaman vermek daha iyidir?

Çocuğa tadacağı porsiyonları günün hangi saatinde vermeniz gerektiği o kadar önemli değildir. Bazıları için öğle yemeği saatleri daha kolaydır. Diğer bazıları ise akşam yemeği veya iki yemek arasındaki saatleri daha uygun bulurlar. En önemlisi tattırılacak porsiyonların çocuğa çok açken, tokken veya yorgunken verilmemesidir. Hangi saatlerin en uygun olduğu denenerek bulunabilir.

Çocuğın ne kadar yemek yemeye ihtiyacı vardır?

Küçük çocukların ne kadar yemek yemeğe ihtiyaçları olduğunu tam olarak söylemek mümkün değildir. Bazı çocuklar yedikten sonra biraz daha yemek isterken, diğer bazıları yemeğin tadına dahi bakmayı istemez. Bu anne babanın her iki halde de çaresizlik hissetmesine neden olabilir. Çocuklar çoğu durumlarda karınları acıktığı zaman acıktıklarını göstermek suretiyle yeterli miktarda yemek yemelerini kendileri sağlamış olur. Şayet yemek çocukla birlikte yeniyorsa bunun bazen çocuğın da yemek yemesini daha kolaylaştırması mümkündür. Çocuk az yemek yiyor, ama çok emziriliyor veya kendisine çok miktarda anne sütü yerine geçen mama veriliyorsa aldığı besin yeterli olur. Çocuk normal olarak büyüyor ve gelişıyorsa kaygı duymanıza gerek yoktur.

İnsanın çok yemek yemeyi isteyen bir çocuğu varsa ne zaman dur denileceğini bilmek zor olabilir. Çocuk yemeği yemesine rağmen hala açsa, anne sütü veya anne sütü yerine geçen mama verilmesi, yemek miktarını hemen artırmaktan daha iyidir. Aynı husus un çorbası (välling) ve yulaf lapası (gröt) için de geçerlidir. Bunların miktarlarını da azar artırırsınız.



Verilmeye başlanacak ilk yemekler – Bazı basit yemek tarifleri

Patates püresi ve kökleri yenen veya diğer sebzelerden yapılan püreler

Kökleri yenen sebzelerin ve diğer sebzelerin birçoğunun püresini yapmak mümkündür. Örneğin aşağıda belirtilenlerin birini seçiniz:

1 adet patates, 1 adet küçük bir havuç, bir parça yabani havuç, bir kaç buket brokoli veya karnabahar

1 çay kaşığı likit margarin veya yağ veya kolza yağı, biraz anne sütü veya normal süt

Nebati mercimek yemeği

1 dl kurutulmuş veya 3 dl kaynatılmış mercimek

2 yemek kaşığı kolza yağı (rapsolja)

1 adet soğan

1 adet dolmalık biber

1 dilim sarımsak

400 g ezilmiş domates

kekik

Yapılışı:

Patatesi ve kökleri yenen sebzeleri soyarak dilimleyiniz. Sebzeleri kesiniz veya küçük parçacıklar halinde doğrayınız.

Kestiğiniz ve doğradığınız patates ve sebzeleri bir tencereye koyduktan sonra tencereyi içinde olanların üzerini tam olarak kapatacak şekilde suyla doldurunuz. Tencereyi içindekiler yumuşayınca kadar kaynatınız. Bunu bir mikrodalga fırınında da yapabilirsiniz.

Pişirdiklerinizi bir çatal veya sarımsak ezme aleti veya bir süzgeçle püre haline getiriniz. Büyük miktarlar için mikser veya mutfak robotu da kullanabilirsiniz.

Yapılışı:

Kurutulmuş mercimeği içine tuz koymadan ambalajında tarif edildiği şekilde kaynatınız veya kaynatılmış mercimek kullanınız. Soğanı, dolmalık biberi ve sarımsağı doğrayınız. Bunları bir tencerede veya wok tavada içine yağ koyarak eriyinceye kadar orta sıcaklıkta pişiriniz. Mercimeği ve ezilmiş domatesi de ekleyip karışımı kaynatarak üzerine kekik serpiniz.



Bir kaç adet balık köftesi, bir kaç yemek kaşığı ciğer patesi veya bir dilim blodpudding (domuz kanı ve yulaf unundan yapılan bir yiyecek) küçük çocuklara sadece mikrodalga fırınında ısıtılarak verilecek iyi bir yemektir.

Yemeği uygun miktarda porsiyonlar halinde örneğin buz küpü kabı içine koyarak dondurunuz.

Et veya piliç

Hazırlanan yemek 15-20 porsiyon için yeterlidir.

(1 porsiyon yaklaşık 2 yemek kaşığıdır.)

400 g kıyma veya piliç eti

4-5 dl su

Dereotu, maydanoz veya diğer başka bir bitki.

Yapılışı:

Piliç etini keserek parçalara ayırarak et tamamen beyazlaşıncaya kadar pişirerek kaynatınız.

Mikser, mutfak robotu veya rendeden geçirerek ince parçalar halinde doğrayınız.

Kıymayı pişirirken çatalla eti eziniz.

Uygun bir kıvama gelinceye kadar etin suyunu ekleyerek dereotu veya maydanoz serpiniz.

Balık

1 adet somon filetosu (yaklaşık 100-150 gram)

1ay kaşığı sıvı margarin veya likit yağ (kolza yağı tercih ediniz)

Dereotu veya başka bir bitki, sıkılmış limon da kullanılabilir.

Yapılışı:

Somonu bir kaç küçük parça halinde keserek bir tabağa yerleştiriniz. Balığı tabağın üzerine sabit olmayan bir kapak koyarak ayarını sonuna getirdiğiniz mikrodalga fırında 2-3 dakika pişiriniz. Balığı bundan sonra püre haline getirerek veya küçük parçalara bölerek içine yemek yağı ve bitki ekleyerek karıştırınız. Balığın zerine limon da sıkabilirsiniz.

Yemek sonunda çocuğunuza bir kaşıkla sıyrđıęınız bir parça meyve veya yemiş püresi vermeniz iyidir.

Yemek yaparken düşünmeniz gereken hususlar

Bir yaşından küçük olan çocuklar mide rahatsızlığına neden olabilecek bakteri ve virüslere karşı daha hassastır. Bu nedenle küçük çocuklara verilecek yemekleri hazırlarken hijyene dikkat etmek özellikle önem taşır.

- Yemek yapmaya başlamadan önce ellerinizi yıkayınız.
- Elinize iğ et ve piliç eti aldıysanız hemen ellerinizi yıkayınız.
- Çiğ et ve piliç eti kestikten sonra kesme tahtasını ve mutfak aletlerini dikkatlice yıkayınız.
- Kıymayı ve piliç etini tamamen pişinceye kadar iyice kaynatınız ve kızartınız.
- Pişirdiğiniz saklayacağınız yemeği mümkün olduğu kadar çabuk buzdolabına veya derin dondurucuya koyunuz. Yemek bir kaç saatten fazla oda sıcaklığında bırakılacak olursa yemeğin içinde bakteriler üreyebilir. Az miktarda sıcak veya ılık yemek doğrudan buzdolabına konabilir.

Çocuk yaklaşık sekiz aylık olduğu zaman

Çocuk tadına baktığı yemeklerden daha fazla istemeye başladığı zaman verilen küçük porsiyonlar yavaş yavaş artırılır. Bu dönemde de anne sütü veya anne sütü yerine geçen mamada i hala çocuk için gerekli olan miktarda besin vardır. Bu nedenle çocuğa tüm öğünlerde yemek vermeye başlamakta acele edilmesine gerek yoktur. Bırakınız tempoyu çocuğun yemek yemeğe gösterdiği ilgi saptasın. On, on iki aylık olduktan sonra çocuğun iki ana öğün ve öğünler arasında bir kaç ara yemek yemeğe ihtiyacı vardır.

Bu yaşta olan çocuklar için yemeğin sadece bıçakla kaba doğranmış veya rende veya mutfak robotu ile kıyılmış olması yeterlidir. Elinde tutması için çocuğa biraz daha büyük parçalar da verilebilir.

Kahvaltı, ara yemek ve akşam yemeği

Anne sütü, anne sütü yerine geçen mama, kupa içinde verilecek yulaf lapası (gröt), un çorbası (välling) ve sandviç iyi bir kahvaltı, ara yemek ve akşam yemeğidir. Çocuğa bu öğünlerde biraz meyve, yemiş veya sebze vermek de tercih edilmelidir.

Yulaf lapası ve un çorbası

Bir yaşından küçük çocuklar için evde hazırlanan yulaf lapasına kıyasla daha fazla vitaminler ve mineraller içerdiğinden zenginleştirilmiş yulaf lapası tozu daha yararlıdır. Toz içinde küçük çocukların yeterli miktarda almaları zor olan demir vitamini de vardır. Bununla birlikte tadına alışmaları için çocuğa bazen de evde hazırlanmış yulaf lapası verilmesi iyi olabilir. Çocuğa toplam olarak günde üç öğünden fazla yulaf lapası ve un çorbası verilmemelidir. Çocuğun diğer yemekleri yemeğe de alışmaya ve daha koyu kıvamda olan yemekleri çiğnemesini öğrenmeye ihtiyacı vardır.



Çocuk taklit ederek çok şey öğrenir. Çocuğunuzla birlikte yemek yerken tüm yemeklerin tadına bakarak yemeği beğendiğinizi göstermeniz olumludur.

Kepek ve fibröz

Kepek ve fibröz küçük çocuklar için de iyidir. Ancak iki yaşından küçük çocuklar fazla miktarda kepekli ve lifli gıdalar yiyecek olursa ishal, diğer bazı çocuklar ise aksine bu yüzden kabız olabilirler. Bir çocuğun midesi etkilenmeden ne kadar miktarda lifli gıdalar yiyebileceği çocuktan çocuğa değişmektedir. Çocuğun bu gıdalardan ne kadar etkilendiğini denemeniz gerekir. Yeteri miktarda lifli gıda alabilmenin iyi bir yolu çocuğa bazen lifli bazen de daha az lifli gıdalar vermektir.

Süt ürünleri

Çocuğa içecek olarak süt, çok miktarda sulu yoğurt (fil) veya yoğurt vermek için ocuk bir yaşıını dolduruncaya kadar bekleyiniz. Sütün içinde birçok önemli vitaminler ve mineraller vardır ama süt çok az demir vitamini içerir. Çocuğa çok miktarda süt veya süt ürünleri verilecek olursa çocuğun demir vitamini bakımından daha zengin olan diğerk başka bir yiyeceği yemeye gücünün yetmemesi riski vardır. Çocuğa anne sütü, anne sütü yerine geçen mama veya ek besin sağlayan mama (tillskottsring) verildiği zaman ocuk yeterli miktarda kendisine daha uygun olan sütü almış olur.

Demir vitamini kk çocukların yeterli miktarda almaları zor olan önemli bir besin maddesidir. Çocuğa demir vitaminiyle zenginleştirilmiş toz yulaf lapası veya un orbası verilmediği takdirde, demir vitamini bakımından zengin et, *blodpudding* (domuz kanı ve yulaf unundan yapılan bir yiyecek) veya diğerk kanlı bir gıda verilmesi özellikle önem taşır. Fasulye, nohut, mercimek ve soya peyniri nebati demir vitamini kaynağıdır.

Ögle ve akşam yemeği

Bırakın bu gnlerde patates, makarna, pirinç, ekmek, bulgur veya benzeri bir gıda, kökleri yenen sebzeler ve diğerk sebzelerle birlikte verilecek temel gıdalar oluştursun. Verilecek et, balık, piliç, yumurta, fasulye, mercimek veya soya peyniri yemeği komple hale getirecektir. Yemek sonunda çocuğa bir parça meyve veya yemiş vermeniz de iyidir. Meyve ve yemişlerin içinde çocuğun yemeğin içinde bulunan demir vitaminini almasına yardımcı olacak C vitamini gibi vitaminler vardır. Çocuğa birçok farklı yemekleri yemeye alışması için farklı lezzette ve kıvamda yemekler vermeye devam ediniz. Çocuğa lezzeti farklı bir yemeği sevdiği bir yemeğin yanında verecek olursanız çocuğun bu yeni lezzete alışması daha kolay olabilir.

İnsanın yemek yapma alışkanlığı yoksa veya çocuğa yeteri miktarda besin sağlayacak yemek yapabileceğine emin değilse belki de çocuğa hazır bebek yemeği vermenin daha kolay olacağını düşünür. Çocuğa hazır bebek yemeği vermek yanlış değildir. Ancak devamlı olarak hazır bebek yemeği almak pahalı olabilir. Çocuğa evde pişen yemekten vermek ise zor değildir. Örneğin evde pişirilen yemekten bir parça alarak çocuğa veriniz. Ancak yemeğe tuz koymayınız. Bir yaşıından kk çocukların vücudu tuz dengesini doğru olarak ayarlayamaz.

İki yaşıından kk çocukların çok hızlı büyüdükleri için yetişkinlerden daha fazla yağlı yemek yemeye ihtiyaçları vardır. Bu nedenle içinde yağ kullanılmamışsa evde pişirilen yemeğin her porsiyonunun içine bir çay kaşığı margarin veya likit yağ, tercihen kolza yağı katılması uygundur. Hazır bebek yemekleri uygun miktarda yağ içerdiğinden hazır yemeklerin içine yağ eklemeye gerek yoktur.

ocuk genel olarak kendisi için gereken miktarda proteini alır.

Çocuğun ne kadar yemek yemeğe ihtiyacı vardır?

Çocuk ne kadar yemek yemeğe ihtiyacı olduğunu kendisi hisseder. Bazı öğünlerde daha az yemek yer. Ancak diğer başka bir öğün sırasında daha fazla yemek yiyerek bu eksikliği doğal bir şekilde tazmin etmiş olur. Çocuk çoğunlukla uzun vadede kendisi için yeterli miktarda olan yemeği yer. Bu nedenle normal olarak büyümeye ve gelişmeye devam ediyorsa endişe duymanıza gerek yoktur.

Küçük çocukların çok fazla miktarda yemek yemeye güçleri yetmez. Bu nedenle yetişkinlere kıyasla daha sık yemek yemeye ihtiyaçları vardır. Çocuğa düzenli olarak yemek verilecek olursa kendileri için gerekli olan miktarda yemeği daha kolay yemiş olurlar. Bunun en iyi şekli çocuğa kahvaltı, öğle ve akşam yemeği ve öğünler arasında birkaç ara yemek vermektir.

Çocuğa ne kadar süre anne sütü veya anne sütü yerine geçen mama verilecektir?

Anne sütü ve anne sütü yerine geçen mama çocuk için diğer yemekleri yemeyi öğrendiği sırada da önemli bir besin kaynağıdır. Çocuk yeni yemekler yemeğe alıştırılmaktaysa, çocuğun anne sütü veya anne sütü yerine geçen mamayı yemeye devam etmeye bu sırada da ihtiyacı vardır.

Çocuk normal yemekleri ne kadar çok yerse, anne sütüne veya anne sütü yerine geçen mamaya olan ihtiyacı o kadar azalır. Ancak siz ve çocuk istediği sürece, çocuk bir yaşını doldurduktan sonra da çocuğunuzu emzirmeye devam etmeniz mümkündür. Çocuğa ilk yıl boyunca anne yerine geçen mama verilmeye de devam olunabilir.

Devamlı yemek vermekten kaçınınız

Mısır cipsi (majskrokar) buğday gofreti (smörgårån), kuru üzüm ve benzeri yiyecekleri vermek çocuğu arabasında bir şeyle meşgul veya teselli etmek için insana pratik gelebilir. Ancak bu iyi bir fikir değildir. Çocuğun ağızında devamlı bir şeyler bulunması dişler veya iştah açısından iyi değildir.

Çocuğa biberon içinde meyve şurubu veya şekerli çay gibi tatlı içecekler vermekten tamamen kaçınmanız gerekir. Bunların hiç bir besin değeri yoktur ve dişlerin çürümesine neden olabilir. Çocuğun susadığı zaman su içmeye alışması çok daha iyidir.





Bir yaşımdan küçük çocuğa verilmemesi gereken bir gıda var mı?

Çocuğun aile içinde yenen hemen her yemeği yiyebilmesi mümkündür. Ancak çocuğun bazı gıda maddelerini yemekten kaçınması veya bir yaşını dolduruncaya kadar beklemesi gerekmektedir:

Yeşil yapraklı sebzeler

Çocuğa yeşil salata, rucola (marul) ve ıspanak gibi yapraklı sebzeleri vermeden önce çocuğun bir yaşını doldurmasını bekleyiniz. Vereceğiniz miktarı bundan sonra artırmaya başlayınız. Bu sebzeler çok miktarda vücutta nitrik aside dönüşmesi olası nitrat içerir. Nitrik asit bir yaşımdan küçük çocuklarda kanda oksijen taşınmasını engelleyebilir.

Yeşil patates

Yeşil veya ezilmiş patates içinde solanin bulunur. Bu, karın ağrısına, kusmaya ve ishale neden olması olası bir maddedir. Bu nedenle yetişkinlerin ve çocukların bu tür patatesleri yemekten kaçınmaları gerekir. Ezik olmayan patatesten de ve en çok kabuğunun hemen altında bir miktar solanin vardır. Bu nedenle taze olanı dâhil patatesi bir yaşımdan küçük çocuğa vermeden önce kabuğunu soyunuz.

Bal

Bir yaşından küçük çocuğa bal vermeyiniz. Balın içinde nadir de olsa bağırsaklarda bakteriye dönüşerek ve botulin adı verilen tehlikeli bir zehir üretilmesine neden olabilecek botulizm sporları bulunması ihtimali vardır.

Pastörize edilmemiş süt

Pastörize edilmemiş sütü çocukların da yetişkinlerin de içmemesi gerekmektedir. Pastörize edilmemiş sütün EHEC ve Compylobacter gibi zararlı bakteriler içermesi ihtimali vardır. EHEC İsveç'te 90'lı yıllarda yayılmaya başlayan oldukça ''yeni'' bir bakteridir. Bu bakterinin küçük çocukların böbreklerinin ciddi şekilde zarar görmesine neden olması mümkündür. Pastörize edilmemiş sütün dükkânlarda satılması yasaktır. Ancak çiftliklerde bulunabilmektedir.

Tuz

Yememiz için yemeğin lezzetinin iyi olması gerekir. Bu husus çocuğun yediği yemekler için de geçerlidir. Dereotu, maydanoz, kişniş gibi bitkilerle ve diğer baharatlarla yemeğe lezzet vermekten çekinmeyiniz.

Bununla birlikte bir yaşından küçük çocukların alacağı tuz konusunda dikkatli davranmanız gerekir. Çünkü küçük çocukların vücudu tuz dengesini doğru bir şekilde ayarlayamaz. Ayrıca çocuğu tuzlu yemeklere alıştırmamak da iyidir. Çocuğa ev yemeği verdiğiniz zaman tuz ekmeden önce yemeğin bir parçasını çocuğa ayırınız Çok sık tuzlu aperiatifler ve sosis isli domuz eti (kassler) gibi şarküteriürünleri vermekten kaçınınız.

Şeker

Tatlı gıda maddelerinden mümkün olduğunca kaçınınız. Şekerde sadece boş kaloriler vardır. Vitamin ve mineraller yoktur. Örneğin tatlandırılmış yoğurdun, sulu yoğurdun (fil) kek ve kurabiyelerin, kuşburnu çorbası ve meyve kremlerinin, reğel ve marmelatların içinde ve tabi ki bonbon şekerleri ve dondurmanın içinde çok miktarda şeker vardır.

Meyve şurubu meyveli içecekler ve meşrubat gibi tatlı içecekler de çok miktarda şeker içerir. Çocuğunuza bu içecekleri vermeyerek su içmeye alıştıırınız.

Kırılmamış fıstık ve yer fıstığı

Önceleri çocuklara bir yaşından önce fıstık ve yer fıstığı verilmeyerek beklenildiği takdirde bunun çocukta alerji çıkmasını önleyeceği tahmin ediliyordu. Ancak yeni araştırmalar bunun doğru olmadığını göstermiştir. Ancak çocuğa verildiği takdirde kırılmamış fıstık ve yer fıstığının çocuğun boğazında kalması riski vardır. Bunlar çocuğa küçük parçalar halinde verilebilir.

Alerji

Alerjiden şüphelendiğiniz zaman

Çocuğunuzun herhangi bir gıda maddesine karşı alerjisi olduğunu tahmin ettiğiniz zaman Çocuk Sağlık Ocağı hemşiresine danışmanız önem taşır. Bu gıdayı çocuğunuza teşhis konmadan kendi başınıza vermemeye başlamamanız gerekir. Çocuk yediğı yemekten aniden hastalanacak olursa bunun nedeninin alerji olması gerekmez. Küçük çocukların alerji veya aşırı hassasiyetleri olmamasına rağmen ağızlarının etrafının kızarması veya kabarması, popolarının kızarması veya midelerinin bozulması mümkündür.

Çocuğunuz alerjikse

Bir yaşına kadar olan çocuklarda en sık rastlanan alerji süt ve yumurta proteini alerjisidir. Çocuğunuz alerjikse bir diyetisyene danışmanız önem taşır.

Yemek alerjisi hakkında daha fazla bilgiler www.livsmedelsverket.se sayfasında yer almaktadır.

0-1 yaş arası çocuk için günlük yemek menüsü önerisi

Aşağıda çocuğa ilk yılında bir gün içinde öğünlerde verilebilecek yemeklerin örnekleri yer almaktadır. Tavsiyeleri harfi harfine yerine getirmek mecburiyetinde olduğunuzu düşünmeyiniz. Bırakın tempoyu çocuğun ilgisi belirlesin.

Yaş	Öğünler
0-6 aylıkken	Çocuğun kendi temposu*takip edilerek anne sütü veya anne sütü yerine geçen mama modersmjölkstersättnefter bar- nets egen rytm*
6-8 aylıkken	Çocuğun kendi temposu takip edilerek anne sütü veya anne sütü yerine geçen mama Çeşitli tadımlık yemek porsiyonları (püre halinde veya yumuşak parçalar),yulaf lapası
8-12 aylıkken	1-2 ana yemek** kıvamları koyulaştırılarak Kahvaltı ve 2-3 ara yemek. Çocuğun kendi temposu takip edilerek anne sütü veya anne sütü yerine geçen mama
Yaklaşık 12 aylık olduktan sonra	2 ana yemek** Kahvaltı ve 2-3 ara yemek Anne ve çocuk istediği sürece anne sütü

*Çocuğun en erken dört aylıkken ve en geç altı aylık olduktan sonra az miktarlarda glütenli gıdalara alışmaya başlaması gerekir. Çocuk ilgi gösterdiği takdirde çok az miktarda diğer yemeklerin tadına da bakabilir. Daha fazla bilgi için 5. Sayfaya bakınız.

** Ana yemekle aşağıda belirtilen gıdaların bulunduğu öğün kastedilmektedir:

- patates, makarna, pirinç, bulgur veya benzeri bir gıda
- et, balık, piliç, yumurta, fasulye veya soya peyniri
- sebze
- verilecek olursa meyve veya yemiş



Daha fazla bilgi mi edinmek istiyorsunuz?

www.livsmedelsverket.se adresine giriniz.

Sayfada çocuklara verilecek gıdalar ve
diğer birçok konularda bilgiler yer almaktadır.