

9-11 aylık bebek beslenmesi



9-11 aylık bebekler emzirmeye devam edilmelidir.



9-11 aylık bir bebeğe bu dönemde anne sütüne ek olarak 3 ana öğün ve 1-2 ara öğün verilmelidir. Bebek öğün aralarında ve sonrasında her istediğinde emzirmeye devam edilmelidir.

Bebeğinize bir öğünde vereceğiniz toplam ek besin miktarı 1-1,5 çay bardağı (125-190 ml) kadar olmalıdır. Hazırlanan besinler kaşık, fincan veya bardakla verilmelidir.

Bu dönemde besinler çatalla ezilerek hazırlanmalı ve pütürlü kıvamda olmalıdır. Aile sofrasından tuzsuz ve az yağlı olarak hazırlanmış yiyecekler de ezilerek bebeğe verilebilir.

Ek besin çeşitleri değiştirilerek verilmelidir. Örneğin bir gün kıymalı tarhana çorbası verildiyse, ertesi gün mercimekli sebze çorbası verilebilir.

Bu dönemde kurubaklagillere başlanmış olmalıdır.



9-11 aylık bebeğinizin midesi onun yumruğu kadardır. Bir öğünde verilen besinin miktarı bu ölçüye göre ayarlanmalıdır.

9-11 aylık bebek beslenmesi

Çiğ havuç, üzüm, kabuklu kuruyemişler (fındık, fıstık, ceviz gibi), sert ve/veya küçük besinler hava yolu tıkanıklığına sebep olabileceğinden, 3 yaşın bitimine kadar ezilerek verilmelidir.

Bebeklere 1 yaşına kadar bal ve bakla verilmemelidir. Hamsi, istavrit gibi küçük balıklar denenerak verilebilir. Ek besinler hazırlanırken şeker ve tuz eklenmemelidir. Çay, bitki çayı, konserve, hazır gıda ve içeceklerin bebek beslenmesinde yeri yoktur. Bu dönemde bebeklerin küçük parçalara ayrılmış besinleri kendi eliyle yemesi ve kaşık kullanması annelerin gözetiminde desteklenmelidir.

Örnek menü

Kahvaltı: 1 yumurta sarısı (haşlanmış) veya pastörize tuzsuz peynir, 1-2 ezilmiş ceviz içi , 1 dilim ekmek ve pekmez

Ara öğün: 1-2 dilim elma

Öğle: Tavuklu sebze yemeği yanında yoğurt ve 1 dilim ekmek (ekmek yerine 1-2 kaşık pilav/makarna olabilir)

Ara öğün: 1 minik armut veya 1 taze kayısı

Küçük dilimler halinde verilmesi uygundur

Akşam: 1-2 küçük köfte, 1-2 kaşık pilav/makarna ve 1 küçük kase yoğurt

Beslenme zamanının aynı zamanda sevgi ve öğrenme zamanı olduğunu unutmayın.

