



## Birinci yaşı içinde olan bebeklerin beslenmeleri için tavsiyeler

Kişiyeye özel beslenme görüşmeleri için Anneler-Danışmanına başvurunuz. Çocuğunuzun farklı gelişme safhalarını ve yemek yeme isteğini, şahsi bir görüşme esnasında dikkate alıyarak, gerekli optimal beslenme şeklini belirliyoruz.

Aylar	1 ile 3. Aylar	4. Ay	5. Ay	6. Ay	7. Ay	8. Ay	9. Ay	10. Az	11. Ay	12. Ay	1. Sene sonrası
	<b>Emzirme veya içme dönemi</b>		<b>Lapa yemeklerine geçiş dönemi</b>				<b>Yetişkinlerin yediği yemeklere geçiş</b>				
Anne sütü/Emzirme	<b>Anne sütü / Emzirme</b>										
Bebe sütü	<b>Süt tozu PRE (doğumdan itibaren) Alerji rizikosu durumunda 1. kademe Süt tozu</b>				<b>Çocuğunuz iyi gelişme gösterdiği müddetçe, 12 aylık oluncaya kadar Süt tozu PRE ile beslenebilir. Gerek görülmesi durumunda 2. kademe Süt tozuna geçilir.</b>						
Normal süt(yağı alınmamış)											<b>Sulandırılmamış normal süt</b>
Sebze lapası (Brei)			Küçük miktarlarda gayet yavaş alıştırmak		<b>Ispanak, italya lahanası (Broccoli), Karnibahar, Kıvırcık lahana, Kırmızı pancar</b> <b>Havuç, Patates, Balkabağı, Kabak, Resene (Fenchel)</b> <b>Marul, Domates, Bezelye, Sivri domates, Fasulye</b>						
					<b>100 gr. Sebze lapasına bir çaykaşığı kolza-, ayçiçeği- veya zeytinyağı</b>						
Meyve lapası			Küçük miktarlarda gayet yavaş alıştırmak		<b>Elma, Armut, Üzümsü meyve, Karpuz, Muz</b> <b>Kayısı, Şeftali, Üzüm, Kiraz, Erik, Mürdümeriği, Narenciye, Mango, Amerika armudu (Avocados)</b>						
Tahıl lapası, Ekmek			Küçük miktarlarda gayet yavaş alıştırmak		<b>Ekmek kabuğu, Pirinç gofret, Buğday unundan ekmek, Şekersiz peksimet</b> <b>Darı, Buğday, Pirinç, Mısır, Bulgur, Arpa, Yulaf, Çavdar, Makarna</b>						
Et, Yumurta sarısı, Balık			Küçük miktarlarda gayet yavaş alıştırmak		<b>Et, Balık veya Yumurtayı Lapaya ekleyerek</b>						
Sütlü Ürünler						<b>Küçük miktarlarda sade Yoğurt</b>				<b>Süzme Yoğurt Peynir</b>	

Bir öğündeki lapa miktarı çocuğunuzun büyüklüğüne ve aldığı gıdadan faydalanmasına bağlı olarak çok değişik olabilir. Alışıldığı üzere bu miktar 150 ile 250 gr. arasındadır.