

# **TAMAMLAYICI BESLENME**

---

**Prof Dr Filiz ORHON**

# Çocukluk çağında beslenme

---

- Doğumdan sonra ilk 2 yıl en uygun büyüme, sağlık ve davranış gelişimi için *kritik pencere* dönemidir
- Yaşamın ilk 2 yılında hızlı büyüme ve gelişmeden dolayı, süt çocuğunun birim ağırlığına düşen **enerji gereksinimi** çok yüksektir
- Bu dönemde, yetersiz beslenme çocukluk çağı hastalanma ve ölüm oranında artışa yol açar

# Beslenmenin temel özellikleri

---

- 6 ay boyunca anne sütü verilmesi
- 6. aydan sonra tamamlayıcı beslenmeye geçilmesi
- 24 ay süre ile anne sütüne devam edilmesi

# Tamamlayıcı beslenme nedir?

---

- Tek başına emzirmenin süt çocuğunun besin gereksinimlerini karşılamaya yeterli olamadığı altıncı ayda başlatılan, diğer yiyecek ve içeceklerin anne sütü ile birlikte sunulduğu ve yarı katı ve katı besin çeşitlerinin alıştırıldığı, aile sofrasına geçiş sürecidir.



# Tamamlayıcı beslenme

---

- Anne sütünden erişkin birey beslenmesine geçiş dönemi
- Bebek değişik tat, lezzet ve yapıda besinlerle tanışır
- Tamamlayıcı beslenme ile birlikte emzirmenin sürmesi önemlidir
- **Anne sütünün yerine değil anne sütünün yanısıra verilir.**

# Tamamlayıcı beslenme niçin gereklidir?

---

- 6. aydan sonra bebeğin
  - Besin
  - Enerji
  - Vitamin ve mineral açığı

TAMAMLAYICI BESİNLER



# Tamamlayıcı beslenme niçin gereklidir?

---

## Artan gereksinim

	<u>0-6 ay</u>	<u>6-12 ay</u>
<b>Enerji</b>	500kcal/gün	720 kcal/gün
<b>Protein</b>	9 g/gün	14 g/gün
<b>Fe</b>	0.38 mg/gün	10mg/gün

\*En yüksek demir eksikliği anemisi riski 6-24 ay

\*Ca, Zn, A vitamini, düşük gelirli toplumlarda B6 vitamin açığı

# Tamamlayıcı beslenme niçin gereklidir?

---

## GELİŞİMSEL

- Isırma ve çiğneme becerisi geliştirilmesi
- Konuşmanın geliştirilmesi
  - “çiğneme ile ağız dil koordinasyonu”
- 6 aylık bebeğe farklı tat ve özellikte besin sunulmaya başlanmaması ileride RED NEDENİ

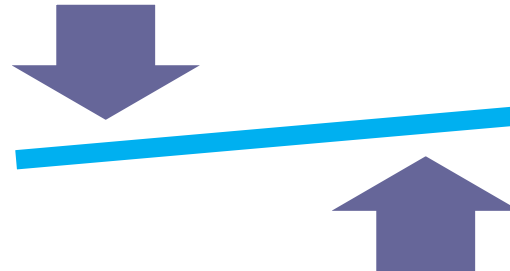


# Tamamlayıcı beslenmeye geçiş zamanına etki eden etmenler

---

## ■ Katı besinlerle beslenme yeteneği

- Nöromuskuler sistem
- Sindirim sistemi
- Ürogenital sistem
- İmmun sistemin matürasyonu ile yakından ilişkili



# Tamamlayıcı beslenmeye geçiş zamanına etki eden etmenler

---

## Nöromuskuler sistem

Süt çocukları

### ■ *4. aydan önce;*

- Besini lokma haline getirme
- Yutağa gönderme
- Yutma için gereken nöromuskuler uyuma sahip değildir
- Emmek için dilin uzatma ve geri çekme hareketleri vardır.
- Emme ve arama refleksleri vardır.
- Katı gıdaları alabilme ve yutma için gereken vücut duruşunun sürmesini sağlayan oturma yeteneği henüz gelişmemiştir

# Tamamlayıcı beslenmeye geçiş zamanına etki eden etmenler

---

## Nöromuskuler sistem

- *5-6. ayda;*
  - Elleriine aldıkları cisimleri ağızlarına götürebilirler
  - Baş kontrolü vardır
  - Destekle oturur
  - Çene hareketi ile ezme
  - Dişlerin çıkması ile de çiğneme yetenekleri gelişir

# Tamamlayıcı beslenmeye geçiş zamanına etki eden etmenler

---

## Nöromuskuler sistem

### ■ *7-8. ayda;*

- Çoğu bebeğin dişlerinin çıkması
- Desteksiz oturabilme
- Bir elinden diğerine aktarabilme
- Çiğneme hareketleri
- Katı gıdaları yutabilecek dil esnekliğine sahip olmaları nedeni ile parmak besinlerin tüketimi kolaylaşır

# Tamamlayıcı beslenmeye geçiş zamanına etki eden etmenler

---

## ■ *8-12. ayda;*

- Dilin her iki yana doğru hareketleri ile lokmayı ağzında dondurur
- Baş ve işaret parmaklarını kullanabilir
- Baş-omuz kontrolu tamdır
- Besini ağzına goturebilir

## ■ *1 yaş civarında;*

- El becerileri de gelişen çocuklar aile sofrasına hazırlanmış olurlar

# Tamamlayıcı beslenmeye geçiş zamanına etki eden etmenler

---

## Sindirim sistemi

- Süt çocuklarında mide, barsak ve pankreas enzimleri erişkin düzeye ulaşmamıştır
- 4. aydan itibaren mide asidinin yeterli düzeye ulaşması ile protein sindirimi kolaylaşır
- 6. ayda sindirim sistemi
  - Yağ
  - Protein
  - Nişastanın etkin sindirimi ve emilimi için yeterli matürasyona ulaşır

# Tamamlayıcı beslenmeye geçiş zamanına etki eden etmenler

---

## Ürogenital sistem

- Yenidoğanın sınırlı böbrek işlevi yüksek solüt yükü için uygun değildir
- 4. ay civarında böbrek işlevleri yüksek solüt yükünü tolere edecek düzeye ulaşmıştır
- Böbrek gelişim düzeyi dikkate alınarak öneri verilmelidir

# Tamamlayıcı beslenmeye geçiş zamanına etki eden etmenler

---

## İmmun sistem

- Yenidoğanda bağırsak mukozası, enteropatik mikroorganizmalara karşı savunmasız, bazı antijenik besin proteinlerine karşı duyarlıdır.
- Anne sütü içinde bulunan çok sayıda etken, bağırsak mukozasının olgunlaştırmasını hızlandırır ve sindirim sistemi geçiş besinlerinin sindirimine hazırlar.



# Tamamlayıcı besine başlamak için en uygun zaman nedir?

---

- Tamamlayıcı beslenmeye 6. ayda başlanır.
  - Destekle ya da desteksiz oturmaya başlamış, başını rahatça tutan, el, ağız ve göz koordinasyonu gelişmiş, katı besinleri yutabilen, anne sütü ile beslenen **altı aylık** bir bebek.
- Bebek desteksiz oturup, bir nesneye bakışını sabitleyebilir, uzanıp onu alabilirse çevresinde besin olduğunda onu da alıp ağızına koyabilir demektir (Baby-led weaning).
- Büyüdükçe görmesi keskinleşecek ve minik parçaları da görecektir, beraberinde çiğneme becerisi de artacaktır.

# Tamamlayıcı besine erken başlamanın sakıncaları nelerdir?

---

- Anne sütü yapımı azalır.
- Anne sütündeki koruyucu etmenlerin daha az alınması ile bebeklerde enfeksiyon görülme oranı artar.
- Hijyenik olmayan koşullarda hazırlanması durumunda ishallerle yol açarak malnutrisyona neden olabilir
- Atopik hastalıklar, astım, tip 1 diyabet, allerjik hastalıklar, enfeksiyon hastalıkları, obesite ve özellikle barsak villus işlevlerinin bozulması riski artar.
- Büyüme açısından bir üstünlüğü yoktur

# Tamamlayıcı besine geç başlamamanın sakıncaları nelerdir?

---

- Yetersiz enerji ve besin alımı
- Malnütrisyon
- Demir, inko ve benzeri element eksiklikleri
- Vitamin eksiklikleri
- Bebeğin çiğneme gibi yeme işlevlerinin gelişiminde gecikme

# Tamamlayıcı besinler

---

- Geçiş besinleri Süt çocukları için özel hazırlanmış besinler
- Aile yemekleri Ailenin diğer fertlerinin tükettiği sofraya yemekleri

# Tamamlayıcı besinler

---

## ■ Geçiş besinleri;

- Anne sütü ile beslenmeden aile yemeklerine geçişte köprü görevi görür
- Süt çocuğunun değişik tat, lezzet, kıvamda besinlere alışmasını sağlar
- Yeme işlevi için nöromusküler gelişime yardımcı olur

# Tamamlayıcı beslenme dönemi

---

- 6-8 ay
- 9-11 ay
- 12-24 ay

# Tamamlayıcı besinlerin öğün sıklığı ne olmalı?

---

- Sağlıklı beslenen anne tarafından emzirilen bir süt çocuğunun günlük öğün sıklığı
  - 6-8 ayda 2-3 kez
  - 9-24 ayda 3-4 kez
- Öğün sıklığının gerekenden fazla olması anne sütünün daha az alınmasına yol açar
- Tamamlayıcı beslenmede öğün sayısı, bebeğin yaşına ve anne sütünden yararlanma miktarına göre ayarlanmalıdır.

# Tamamlayıcı besinlerin öğün sıklığı ne olmalı?

Yaş	Kıvam	Sıklık	Öğündeki miktar
6. aydan sonra	Püre sebze, et, meyve püresi	2 ana öğün + sık emzirme	2-3 yemek kaşığı dolusu
7-8 ay	Pütürlü besin (çatalla ezilmiş)	3 ana öğün +sık emzirme	Giderek arttırarak 2/3 kase dolusu
9-11 ay	Küçük parçalara kesilmiş ve bebeğin elle kolay yakalayacağı besinler	3 ana öğün +1 ara öğün +anne sütü	¾ kase
12-24 ay	Aile besinleri, gerekirse küçük parçaya kesilmiş ya da ezilmiş besin	3 ana öğün +2 ara öğün +anne sütü	Tam kase



# Tamamlayıcı besinlerin kıvamı nasıl olmalı?

---

- Sebze çorbası gibi sulu gıdalar bebeğin mide kapasitesini çabuk doldurup yeterli ve sağlıklı besin alımına engel olur
- Mide kapasitesine uygun olarak bebeğin günlük besin gereksinimlerinin karşılanması ancak **püre kıvamında** besinlerin verilmesi ile mümkündür
- Kısa sürede **pütürlü besine** geçilmelidir.
- *Eğer, tamamlayıcı besinin kıvamı bebeğin gelişimine uygun değilse, bebek yeterli miktarda besini tüketemez ya da gereken miktarın çok üstünde alır.*



# Tamamlayıcı besinlerin kıvamı nasıl olmalı?

Yaş	Kıvam	Sıklık	Öğündeki miktar
6. aydan sonra	Püre sebze, et, meyve püresi	2 ana öğün + sık emzirme	2-3 yemek kaşığı dolusu
7-8 ay	Pütürlü besin (çatalla ezilmiş)	3 ana öğün +sık emzirme	Giderek arttırarak 2/3 kase dolusu
9-11 ay	Küçük parçalara kesilmiş ve bebeğin elle kolay yakalayacağı besinler, parmak besinleri	3 ana öğün +1 ara öğün +anne sütü	¾ kase
12-24 ay	Aile besinleri, gerekirse küçük parçaya kesilmiş ya da ezilmiş besin	3 ana öğün +2 ara öğün +anne sütü	Tam kase

# Tamamlayıcı besinlerin miktarı nasıl olmalı?

---

- Emzirme devam ederken, altıncı ayda küçük miktarlarda tamamlayıcı besinlere başlanmalı ve çocuk büyüdükçe besin miktarı artırılmalıdır.
- Tamamlayıcı besine öğle ve akşam öğününde emzirme sonrası 1-2 tatlı kaşığı püre kıvamında başlanır
- En az 3 gün aynı besinle devam edilir, beslenme toleransı değerlendirilir

## Bebeklerin mide hacmi



### Day 1

size of a cherry  
5 - 7 ml  
1 - 1.4 teaspoon



### Day 3

size of a walnut  
22 - 27 ml  
0.75 - 1oz



### Day Week

size of an apricot  
45 - 60 ml  
1.5 - 2 oz



### One Month

size of a large egg  
80 - 150 ml  
2.5 - 5 oz

3.ay: 100-150 ml

6.ay: 150-200 ml

12.ay: 250 ml

Mide kapasitesi: 30 g/kg/gün

# Tamamlayıcı besinlerin miktarı nasıl olmalı?

Yaş	Kıvam	Sıklık	Öğündeki miktar
6. aydan sonra	Püre sebze, et, meyve püresi	2 ana öğün + sık emzirme	2-3 yemek kaşığı dolusu
7-8 ay	Pütürlü besin (çatalla ezilmiş)	3 ana öğün +sık emzirme	Giderek arttırarak 2/3 kase dolusu
9-11 ay	Küçük parçalara kesilmiş ve bebeğin elle kolay yakalayacağı besinler	3 ana öğün +1 ara öğün +anne sütü	¾ kase
12-24 ay	Aile besinleri, gerekirse küçük parçaya kesilmiş ya da ezilmiş besin	3 ana öğün +2 ara öğün +anne sütü	Tam kase

## Tamamlayıcı besinlerin içeriği nasıl olmalı?

---

6-24 aylar arasında tamamlayıcı beslenme küçük miktarlarda olduğundan;

- Tamamlayıcı besinler **demir** ve **çinkodan zengin**, **enerji içeriği** ve **besin değeri** yüksek olmalıdır

# Tamamlayıcı besinlerin içeriği nasıl olmalı?

---

- Uygun tamamlayıcı besinin **protein içeriği** 0.7g/100kcal
- Tüm enerjinin %30-45'nin yağlardan sağlanması gereklidir

# Tamamlayıcı besinlerin içeriği nasıl olmalı?

---

■ Bir yaşına kadar besinlere *şeker, tuz ve baharat eklenmemelidir.*

■ Doğal besinlerle tatlandırma:

muz ezmesi, elma püresi, kayısı püresi, avuçta ezilmiş üzüm, bebeğin yaşına göre şekersiz suda yumuşatılmış ya da küçük kesilmiş kuru meyve parçacıkları, ceviz, fındık, badem gibi dövülmüş yağlı tohumlar



# Süt çocukları için uygun tamamlayıcı besinler hangileridir?

Tamamlayıcı besinlerde **ÇEŞİTLİLİK** önemli!

## ■ Bitkisel kaynaklı

- Tahıllar, kök bitkiler, sebze ve meyveler, baklagiller



## ■ Hayvansal kaynaklı

- Et, karaciğer, balık, deniz ürünleri, yumurta, süt ve süt ürünleri



# Her çocuk 6-23 ay arası 7 temel besin grubunun en az 4 tanesinden her gün tüketmeli

---

1. Hububat, yumru kök (soğan gibi), kök ürünler
2. Baklagiller, fındık-ceviz vb.
3. Süt ürünleri (süt, yoğurt, peynir)
4. Etler (kırmızı et, balık, kümes hayvanları ve karaciğer/organ etleri)
5. Yumurtalar
6. A vitamininden zengin meyve ve sebzeler
7. Diğer meyve ve sebzeler

# Süt çocukları için uygun tamamlayıcı besinler

---

## Tahıllar

- Buğday, arpa, pirinç, çavdar başlıcalarıdır
- %65-70 karbonhidrat içerirler ve büyük kısmı nişastadan oluşur ve de iyi bir enerji kaynağıdır
- Liften zengindir



# Süt çocukları için uygun tamamlayıcı besinler

---

## Patates

- Nişastadan zengindir
- Proteinden fakirdir ama içerdiği proteinin biyolojik değeri yüksektir
- Önemli oranda C vitamini ve tiamin içerir



# Süt çocukları için uygun tamamlayıcı besinler



## Sebze ve meyveler

- Çok sayıda vitamin, mineral, antioksidan ve lif içerir
- Önemli bir C vitamini kaynağıdır, hem dışı demirin emilimini arttırır
- Başlıca B6 vitamini olmak üzere B grubu vitaminlerin açısından da zengindir

Sebzeler kısık ateşte haşlanarak, fazla su ilave edilmeden püre haline getirilmeli ve hemen tüketilmelidir.

# Süt çocukları için uygun tamamlayıcı besinler

---

## Baklagiller

- Kuru fasulye, nohut, mercimek vs
- Tahıllarla birlikte tüketildiğinde önemli bir besin kaynağıdır
- Biyolojik değeri yüksek protein, kompleks karbonhidrat ve lif içerir
- Vitamin ve mineral içerir



# Süt çocukları için uygun tamamlayıcı besinler

---

## Et

- Biyolojik değeri yüksek protein
- Biyoyararlılığı yüksek demir
- Zn, mineraller içerir
- Lifli yapısı nedeni ile tüketilmesini kolaylaştırmak için diğer tamamlayıcı besinlerin içinde kıyılmış ya da küçük parçalara ayrılmış şekilde sunulur



# Süt çocukları için uygun tamamlayıcı besinler

---

## Balık ve deniz ürünleri

- Biyolojik değeri yüksek protein ve esansiyel aminoasit kaynağıdır
- Yüksek oranda omega 3 çoklu doymamış yağ asitleri içerir ve nöromotor gelişim açısından önemlidir
- Demir ve çinkodan da zengindir
- Tuzlu su balıkları iyi bir iyot kaynağıdır





# Süt çocukları için uygun tamamlayıcı besinler



## Yumurta

- Biyolojik değeri yüksek protein ve esansiyel aminoasitler içerir
- Çoklu doymamış yağ asitleri ve fosfolipitlerden zengindir
- Demirden zengindir

6. aydan itibaren yumurta sarısı az miktarlarda başlanmalı(1/4 yumurta sarısı) ve her gün verilmelidir. Yumurta beyazı allerjen etki gösterebileceği için 8-9. aylarda başlanmalıdır.

# Süt çocukları için uygun tamamlayıcı besinler

---

## Süt

- 6. aydan sonra tamamlayıcı besinlerin hazırlanmasında küçük miktarlarda kullanılabilir
- 9-12 aydan itibaren ise içecek olarak önerilebilir.

# Süt çocukları için uygun tamamlayıcı besinler

---

## Yoğurt, peynir

- Fermente süt ürünleridir
- Sıvı süt ile besin içeriği aynıdır
- Protein, fosfor, riboflavin yönünden zengindir
- İçerdiği bazı laktobasilus türleri ile probiyotik etkisi vardır
- 6-9 aylar arasında küçük miktarlarda diyeteye eklenir
- Besin değeri yönünden sert peynir tercih edilmelidir



# Süt çocukları için uygun tamamlayıcı besinler

---

## Meyve suyu

- İyi bir C vitamini kaynağıdır
- Günlük alımı > 250 ml'den fazla olmamalıdır
- Fazla miktarlarda kullanılması anne sütünün yerini almasına ve besin değeri yüksek diğer besinlere karşı iştahsızlığa ve diş çürüklerine neden olur



# 0-1 Yaş Döneminde Sakıncalı Besinler

- **ÇAY:** İçeriğinde bulunan tanin demir eksikliğine neden olur



- **BİTKİ ÇAYLARI:** Demir Emilimini azaltır, çocuklarda güvenilirlilik?



- **BAL:** Botulizm riski taşır



- **ŞEKER:** Boş enerji kaynağı, iştahsızlık, diş çürüğü



- **BAKLA:** Favizme neden olabilir



# Tamamlayıcı besinlerin hazırlanmasında ve saklanması uyulması gereken kurallar nelerdir?

---

- Temiz ve güvenli
  - Patogen, zararlı kimyasal, toksin, aspire edilebilecek sert cisim içermeyen
- Çok fazla sıcak ya da soğuk olmayan
- Çok tuzlu ve baharatlı olmayan
- Bebek tarafından kolay yenebilen
- Bebek tarafından sevilen
- Hazırlanması kolay
- Kıvamı uygun

Besinlerin hazırlanması ve sunulmasında temiz kase, bardak, kaşık v.s kullanılmalı, biberon kullanılmamalı

# Sorumlu beslenme “Psikososyal destek”

---

- Süt çocuğu anne ya da bakıcı tarafından doğrudan beslenmeli, daha büyük çocukların beslenmelerine yardımcı olunmalıdır.
- Bebeğin açlık ve doygunluk belirtilerine duyarlı olunmalı, yavaş ve sabırla beslenmeli.
- Kendi kendine beslenmesine destek olunmalı.
- Beslenme, öğrenme ve sevgi zamanı olmalı.
- Bebekle *göz teması* kurulmalı ve *konusulmalıdır*.



## 6-8. ay beslenme dönemi-Yeni başlarken

---

- **Amaç:** Bebeğe **kaşıktan yemesini öğretmek**, kaşıktan yiyeceği almak için damağı kullanmayı öğrenme ve yutmak için yiyeceği ağız boşluğunun gerisine gönderebilme.
- Emzirme sonrası 1-2 tatlı kaşığı.
- **Sıvı:** Sadece anne sütü, **sık emzirilir.**
- **Geçiş gıdaları:** Tek içerikli **püre** şeklinde, pütürsüz, şeker tuz ve baharat ilave edilmemiş.  
Tahıllar, yoğurt, sebze meyve püresi, püreleri yumuşatmak için anne sütü
- **Yeme sıklığı:** günde 1-2 kez anne sütünden sonra
- İlk besinle besin toleransı değerlendirilir.
- 3 gün sonra yeni besin eklenir.



# 6-8. ay beslenme dönemi

---

- **Amaç:** Yeni tat ve kıvamlara alıştıırma ve motor yetenekleri geliştirme
- Daha **koyu pürelere** hazır olma göstergeleri; desteksiz oturması, elden ele obje geçirmesi.
- **Sıvı:** Anne sütü
- **Besin:** iyi pişirilmiş ve ezilmiş et, baklagil, meyve, sebze ve diğer tahıllar.
- Önerilen: Yeni bir tadı alışkın olduğu yiyeceklerle birlikte sunmak
- **Yeme sıklığı:** 2 kez/gün

# 9-12 ay

---

- **Amaç:** Çiğnemeyi öğretmek , daha koyu kıvamlı lokma tarzı gıdalar, parmak gıdaları
- Bebek kendini beslemeyi öğrenir *“tat ve tercih”*
- Küçük parçalara kesilmiş besin *“çiğneme”*
- **Sıvı:** Anne sütü. İnek sütü diğer yiyeceklerin hazırlanmasında kullanılabilir
- **Besin:** Yumuşak pişirilmiş, ezilmiş sebze, et, balık, karaciğer, yumurta, tahıl, baklagil.
- **Sıklık:** 2-3 ana öğün, ara öğünler.
- **Parmak besinleri:**  
Fırında kurutulmuş ekmek,  
haşlanmış sebze,  
meyve dilimi,  
sert peynir parçaları

# 12-24. ay beslenme dönemi

---

- **Amaç:** Kendi kendini beslemeyi öğretmek
- Çocuğun göz ve damak zevkine uygun seçenekler
- **Aile sofrasına geçiş**
- 1 yaştan itibaren özel yemek hazırlamaya gerek yok



# Ara öğün

---

- Ek besin öğesi-- enerji desteği
- Muz ezmesi, meyve püreleri, yoğurt, muhallebi; tam taneli tahıllardan yapılmış, yağlı tohum veya meyve parçacıkları ile zenginleştirilmiş ekmek
- Aspirasyon riski olan besinler verilmez!!!



# Vitamin ve mineral desteği

---

- Bitkisel kaynaklı besinler demir, çinko, kalsiyum gibi mineral içeriği 6-24 aylık dönemde süt çocuğunun gereksinimlerini karşılayamaz
- Hayvansal kaynaklı besinlerin eklenmesi yeterli olmakla birlikte pahalı olması nedeni ile gelişmekte olan ülkeler için pratik bir çözüm değildir

# Vitamin ve mineral desteği

---

## ■ D vitamini:

- Doğumdan sonra ilk haftadan itibaren başlanır, 400 U/gün dozda verilir, ağız içine damlatılır, iki yaşına kadar devam edilir.
- Preterm bebeklere de aynı dozda ve sürede verilir.

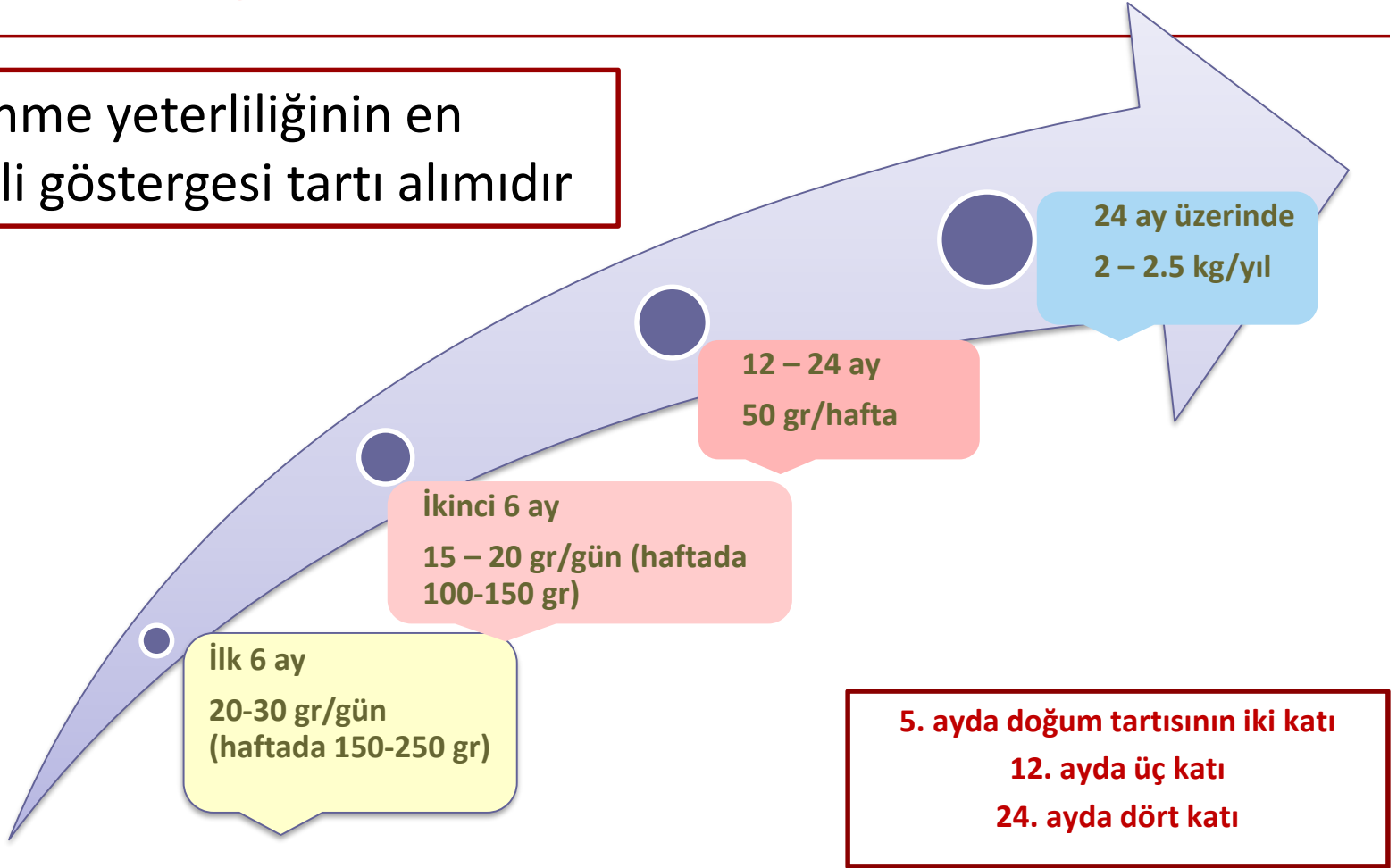
## ■ Demir:

- Miadında doğan bebeklerde 4. aydan itibaren başlanır. Doz 1 -2 mg/kg/gün olup ağız içine verilir ve 2 yaşına kadar devam edilir.
- Prematüre ve 2500 g altında doğan bebeklere 2. ay sonundan itibaren veya ağırlığı doğum ağırlığının 2 katına çıktığı andan itibaren 2 mg/kg/gün dozunda başlanır. Ağız içine verilir. İki yaşına kadar devam edilir.
- Bebek açken verilmelidir.



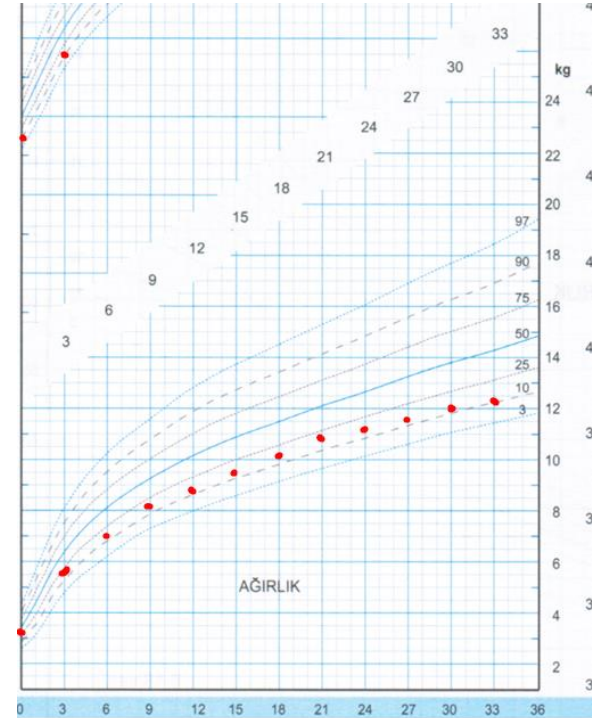
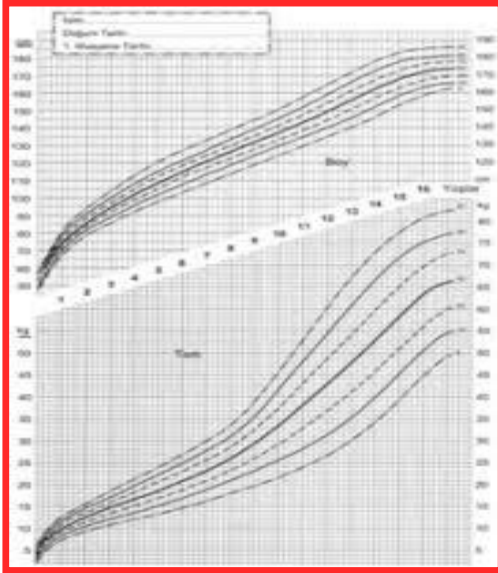
# Beslenme yeterli mi?

Beslenme yeterliliğinin en önemli göstergesi tartı alımıdır



# Beslenme yeterli mi?

- Çocuğun ağırlığının persentil eğrilerinde izlenmesi gerekir.
- Akut ve / veya kronik malnutrisyonun belirlenmesi önemlidir.





# Tamamlayıcı Besinler

---

- **ZAMANINDA**
- **YETERLİ**
- **GÜVENİLİR**
- **UYGUN** olmalıdır



# Emzirilen bebeklerde tamamlayıcı beslenme kuralları (WHO)-I

---

1. Bebek doğumdan altıncı ayın sonuna kadar tek başına anne sütü ile beslenmeli, tamamlayıcı besinler altıncı ayın sonunda (180 gün) anne sütüne ilave olarak verilmeli
2. İsteğe bağlı, sık emzirme 2 yaş ve ötesine kadar sürdürülmeli
3. Sorumlu beslenme uygulaması, psikososyal bakım ilkelerini temel almalı
4. Besinler doğru bir şekilde ve temizlik kurallarına uygun olarak hazırlanmalı
5. Sık emzirme devam ederken, altıncı ayda küçük miktarlarda tamamlayıcı besinlere başlanmalı ve çocuk büyüdükçe besin miktarı artırılmalı

# Emzirilen bebeklerde tamamlayıcı beslenme kuralları (WHO)-II

---

6. Tamamlayıcı besinlerin kıvamı, süt çocuğunun gereksinimine ve motor gelişimine uygun olarak, bebek büyüdükçe dereceli olarak artırılmalı
7. Tamamlayıcı beslenmede öğün sayısı, bebeğin yaşına ve anne sütünden yararlanma miktarına göre ayarlanmalı
8. Tamamlayıcı beslenme döneminde süt çocuğunun besin ihtiyacını karşılamak, çok çeşitli besinleri içeren bir beslenme rejimi ile mümkün
9. Süt çocuklarının sağlıklı gelişimi için vitamin ve mineral desteği almaları ya da zenginleştirilmiş besin tüketmeleri gerekmekte
10. Hastalık esnasında emzirme sıklığını artırma yolu ile sıvı alımının artırılması ve bebeğin yumuşak, iştah açıcı, favori besinleri tüketmeye teşvik edilmesi

