

# Tamamlayıcı Beslenme Dönemi & Pratik Tarifler

*Dyt. İzel Ejderoğlu*

**MONTERO®**

# Tamamlayıcı Beslenme

Tamamlayıcı beslenme, tek başına anne sütünün yetmediği dönemde besinsel gereksinimleri karşılamak için anne sütü ile birlikte anne sütü dışındaki gıdaların verilmesidir.



# 0-1 Yaş Döneminde Sakıncalı Besinler



● Çay



● Bitki Çayları



● Bal



● Şeker

● Bakla



# Bebeklerin Aylarına Göre Alabileceği Besinler

Yaş (Ay)	Besin Türü
0–6 ay	Anne sütü
6–8 ay	Anne sütü/formül süt Yoğurt, muhallebi, sütlaç Zenginleştirilmiş sebze çorbaları (et, tavuk, peynirli), sebze püresi Mercimek çorbası Haşlanmış yumurta sarısı Beyaz peynir
8–12 ay	Anne sütü ve 6.–8. ayda verilen ek gıdalara ilaveten; Tam yumurta Baklagiller Ezilmiş makarna, pilav, ekmek Et, tavuk, balık, köfte, sebze çorbaları
>1	Anne sütü Ev yemekleri Demirle zenginleştirilmiş büyümeye sütü veya inek sütü





# TARIFER



# Dikkat Edilmesi Gerekenler

- !** Devam sütünü kutu üzerinde yer alan talimatlara uygun şekilde hazırlayınız.
- !** Devam sütünü servisten hemen önce tarife ekleme sağlayınız.
- !** Devam sütü çok fazla ısıtılmamalı ve kaynatılmamalıdır. 40°C'nin üzerindeki sıcaklıklarda toz devam sütü ilavesi gerçekleştirmeyiniz.
- !** Devam sütü ilave ettiğiniz gıdaları tekrar ısıtmayınız.
- !** Bebeğinizin alerjik olduğu gıdalar var ise doktorunuzdan destek alınız. Tarif içeriğindeki gıda/gidalara alerjisi olup olmadığını daha önce öğreniniz.
- !** İrmik gluten alerjisi olan bebeklerde kullanılmamalıdır.
- !** Süt alerjisi dışında çoklu besin alerjisi olan bebeklerde mutlaka doktorunuza danışarak besleme yapınız.





# Pirinç Bazlı Formüla ile Hazırlanan Tarifler





## Sebze Çorbası (+6 ay)

### Malzemeler

- 1/2 orta boy kereviz (50 gr)
- 1/2 orta boy havuç (50 gr)
- 1/2 orta boy kabak (75 gr)
- 1/2 orta boy patates (100 gr)
- 60 ml anne sütü veya pirinç bazlı formüla
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı (5 gr)

224  
kcal

### Hazırlanışı

Kereviz, havuç, kabak ve patatesi haşladıktan sonra tel süzgeçten geçiriniz. 60 ml anne sütü veya 2 ölçek pirinç bazlı formülayı ve zeytinyağı haşlanmış sebzelerin üzerine ilave ederek karıştırınız.





## “İrmikli Muz Püresi (+6 ay)

### Malzemeler

1 yemek kaşığı irmik (10 gr)  
1/2 tatlı kaşığı pekmez (2.5 gr)  
1/2 adet muz (85 gr)  
60 ml anne sütü veya pirinç bazlı formüla

165  
kcal

### Hazırlanışı

Su ve irmiği tencereye koyup pişiriniz. İliyinca muz, anne sütü veya 2 ölçek pirinç bazlı formüla ve isteğe bağlı pekmezi ilave edip karıştırınız.





## Kayısılı İrmik Tatlısı (+6 ay)

### Malzemeler

3 adet gün kurusu kayısı (30 gr)  
1 yemek kaşığı ırmik (10 gr)  
1 su bardağı su  
60 ml Anne sütü veya pirinç bazlı formüla



### Hazırlanışı

Gün kurusu kayısları yıkayıp küçük küçük doğrayın  
1/2 su bardağı su ile kayısalar iyice yumuşayana, suyu iyice azalana kadar pişirin.

Suyu azalan tencereye 1/2 su bardağı suyu ilave edin ve irmiği de ekleyin.

Karıştırarak ırmık suyunu çekinceye kadar pişirin.

İliyinca anne sütü veya 2 ölçük pirinç bazlı formülayı ilave edin.

\*Bebeğinizin alım miktarına göre artırıp azaltma uygulayabilirsiniz.





## Sütsüz Meyveli İçecek (+6 ay)

### Malzemeler

50 ml taze sıkılmış elma suyu  
(isteğe göre şeftali veya armut)  
4 ölçek pirinç bazlı formüla

117  
kcal

### Hazırlanışı

70 ml kaynatılmış ılımış suyun üzerine 50 ml elma suyunu ekleyin. 4 ölçek pirinç bazlı formülayı ilave edip karıştırın.

