



Bebeğimin Lezzet Yolculuğu Ek Gıdalar

Uzm. Dr. Armađan Kűcűk

Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı

Hipokrat
Yayincılık

© 2024 Bebeğimin Lezzet Yolculuğu

ISBN: 978-625-6429-59-8

Tüm hakları saklıdır. 5846 ve 2936 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri yasası gereği; bu kitabın basım, yayın ve satış hakları Hipokrat Yayınevi'ne aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kağıt ve/veya başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Tablo, şekil ve grafikler izin alınmadan, ticari amaçlı kullanılamaz. Kitap içinde kullanılan resim ve bilgilerin sorumluluğu yazarına aittir.

Yazar

Uzm. Dr. Armağan Küçük

Yayıncı

Hipokrat Yayınevi

Grafik-Tasarım

Hipokrat Grafik Tasarım

Baskı - Cilt

Ankara Özgür Matbaacılık Basım Yayın Dağ. San. Tic. A.Ş.

1250 Cadde No: 25 Ostim OSB Yenimahalle / Ankara

Hipokrat
Yayıncılık

Süleyman Sırnı Cad. No:16/2 Sıhhiye
Tel: (0312) 433 03 05 - 15 ANKARA
www.hipokratkitabevi.com





Sevgili anne-baba... Bebeğinizin ek gıda serüveni başlıyor... Kafanızdaki ikircikli sorulara cevap vermek, tecrübelerimi aktarmak, gıdalar hakkındaki mit ve tabulardan kurtulmanızı sağlayacak bilgiler vermek ve bu serüvende size yoldaş olmak için buradayım. Çünkü bir çocuk doktoru olarak, hem çocuk beslenmesini ve hem de beslenmenin bağlantılı olduğu bir çok psikolojik ve gelişimsel etkiyi ziyadesiyle önemsiyorum. Bebeğin anne rahmine düştüğü ilk andan, ev sofrasından beslenebildiği 1 yaşa kadar olan fırsat penceresinin doğru bir şekilde değerlendirilmesi halinde, ne muhteşem sonuçları olduğuna her gün şahit oluyorum. Siz birer anne-baba ve ben bir çocuk doktoru olarak, bebeğinizin hayatına değebilmek için en güzel noktalardan birindeyiz. Daha işin başında, en başında... Böylesi önemli bir dönemde, bebeğin besinlerle ilişkisinin doğru bir şekilde kurulmasını sağlamak, ona özel besleme stratejilerini geliştirebilmek ve karşılaşılabilecek beslenme sorunlarıyla nasıl mücadele etmek gerektiğini bilmek sonraki adımlarda işimizi çok kolaylaştıracak.





En başta bana hayatta her zaman doğru yolu gösteren ve arkamda olan annem ve mesleğimi borçlu olduğum babam Prof. Dr. Yurttaş Oğuz'a, kitabın yazım ve düzenleme sürecinde yardımlarını esirgemeyen değerli arkadaşım Doç. Dr. Emre Özgü ve sevgili hocam Prof. Dr. Pınar Aydın O'Dwyer'e, ne kadar şanslı olduğumu her gün hatırlatan güzel kızım Mercan ve çok sevgili eşim Serhat'a ve son olarak bana bu kitabı yazma şevki veren, kitabı yazma sürecinde anlaşılabilir en kolay ve pratik haline ulaşmam için önerilerde bulunan minik hastalarımın anne babalarına ve her şeyin özü ve son noktası olan güzel yavrularımıza sonsuz teşekkürler ederim....

Uzm. Dr. Armağan KÜÇÜK

Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı





İÇİNDEKİLER

Önsöz	iii
Büyük Plan	xx
Bebek Beslenmesine Genel Bakış	1
Anne Rahminde Beslenme (Sıfır Noktası).....	2
• A Ay Altı Dönem- 'Henüz Değil' Dönemi.....	3
• 4-6 Ay 'Erken Tattırma' Dönemi.....	4
• Anne Sütü (Bedenin ve Ruhun Besini).....	5
• 6 Ay-1 Yaş Arası 'Hoşgeldiniz Ek Gıdalar' Dönemi.....	6
• Neden Ek Gıdalar İçin, 6 Aydan Daha Uzun Süre Beklememeliyiz?.....	7
Bebğinizin Sindirim Orkestrası	9
• Ağız.....	11
• Dişler.....	11
• Yemek Borusu ve Mide.....	13
• Bağırsaklar.....	14
• Beyin-Bağırsak İlişkisi.....	15
• Karaciğer.....	16
• Safra kesesi.....	16
• Pankreas.....	17
• Bebeğinizin Kakası.....	17



İçindekiler

Bebeğinizin Büyümesi ve Beslenme Yeteneklerinin Gelişimi	19
• Bebeğinizin Büyümesi	20
• Erkek Bebeklerde Gelişim Tablosu	22
• Kız Bebeklerde Gelişim Tablosu	23
• Bebeğinizin Beslenme Yeteneklerinin Gelişimi	24
• Doğum-4. Ay	24
• 5. Ay	25
• 6. Ay	25
• 7. Ay	26
• 8-10. Ay	26
• 10-12. Ay	27
Bebeğiniz Ek Gıdalara Geçmeye Hazır mı?	28
Bebeğinizin Beslenme İsteğindeki Belirleyiciler	31
Bebeğe Ait Belirleyiciler	33
• İştah	33
• Açlık/Tokluk	34
• Açlık	34
• Tokluk	35
Gıdaya Ait Belirleyiciler	36
• Tat	36
• Koku	39
• Doku	40
• Görünüm (Estetik)	42
• Sıcaklık	43
Hangi Gıda? Hangi Ayda? Ne Zaman? Ne Kadar? Nasıl?	45
• Hangi Gıda, Hangi Ayda?	46
• Ne Zaman?	50
• Bebeğiniz İçin En Uygun Zaman Ne?	50
• Bebeğinizin Beslenme Aralıkları Nasıl?	50
• Bebeğinizin Uyku Döngüsü Nasıl?	52
• Dikkat Edilmesi Gerekenler	54
• Uyku-Aktivite Beslenme Döngüsü	56
• Sizin İçin En Uygun Zaman Ne?	58



İçindekiler

Ne Kadar?	58
• Ne Kadar Ek Gıda?	58
• Ne Kadar Su?	61
• Ne Kadar Anne Sütü?	62
• 6-12 Aylar Arasında Emzirme	62
• 1 Yaşından Sonra Emzirme	61
• Kaçana, Kaç Ara Öğün?	63
• Beslenmeye Dair Birkaç Önemli Nokta	65
Nasıl?	66
• Gıdaları Hangi Formda Sunalım?	66
• Sabırlı Olmak Çok Önemli	68
• Menüler İçeriği Nasıl Düzenlenmeli?	69
• Üç Gün Kuralına Uyarken	70
• Paketli Organik Ürünlerin İçeriklerine Dikkat Edin	71
• Gökkuşuğu Gibi Besleyin	71
• Bazı Gıdaları Birlikte Kullanmayı Tercih Edin	73
• Birlikte Daha Lezzetli	73
• Birlikte Daha Güçlü	74
• Birlikte Verilmemesine Dikkat Edilecek Gıdalar	76
• Sevmediklerini Sevdikleri İle Beraber Yeniden Sunalım	77
• Rafine Şekerden Uzak Tatalım	78
• Şeker Yerine Kullanılabilecek Doğal Tatlandırıcılar	78
• Tuzdan Uzak Tatalım	79
• İyotlu Tuz	79
• Fazla!!! Tuz	80
• Kayıpları En Aza İndirelim	80
• Menüleri Kesenize Uyduralım	81
• Tarifleri Güncel Mutfağınıza Göre Düzenleyin	81
• Tarifleri Bebeğinizin Hassasiyetlerine Göre Düzenleyin	81
• Zamanı Tasarruflu Kullanalım	82
• Eğlenmeyi Unutmayalım	82
Beslenme Yöntemleri	83
• Kaşık İle Besleme	84



İçindekiler

• ‘Tam Kıvamında’ Yardım.....	86
• Bebek Öncülüğünde Beslenme (Blw).....	87
• Modifiye Blw.....	89
• Blw Uygularken Dikkat Edilmesi Gerekenler.....	90
• Bebeğinizin Parmak Gıdaları Kolay Tutabilmesi İçin Gıdayı Nasıl Hazırlayalım?.....	91
• Yani En İdeal Parmak Gıda.....	91
• Doğru Büyüklükte Olmalı	92
• Bebeğinizi Su Verirken	93
Gıda Gruplarına Özel Sağlıklı Pişirme Yöntemleri.....	95
• Sebzeleri Sağlıklı Pişirmek	96
• Kırmızı Eti Sağlıklı Pişirmek.....	97
• Beyaz Eti Sağlıklı Pişirmek.....	98
• Tavuğu / Hindiği Sağlıklı Pişirmek	98
• Balığı Sağlıklı Pişirmek.....	98
• Baklagilleri Sağlıklı Pişirmek	99
• Tahılları Sağlıklı Pişirmek	100
• Yumurtayı Sağlıklı Pişirmek.....	100
Beslenme Aksesuarları.....	101
• Beslenme Önlüğü	102
• Tabak-Kase.....	103
• Çatal-Kaşık	103
• Suluk (Ağıştırma Bardağı).....	105
• Meyve-Sebze Filesı	106
• Silikon Kaşık Biberon	107
• Mama Sandalyesi.....	107
• Bebek Koltuğu	109
• Dışarı Çıkarken.....	110
• Termal Çanta ve Termos	110
• Askılı Ağıştırma Kapları	110
• Yıkabilir Gıda Poşetleri	111
• Diğerleri.....	111



İçindekiler

Mutfak Araçları	113
• Tencere	114
• Saklama Kabı.....	115
• Ezme Araçları	117
• Cam Rende	117
• El Ezeceği	117
• Blender	118
• Değirmen/Öğütücü	118
• Bıçak.....	118
• Meyve Sebze Soyacağı	119
• Şekilli Dilimleyici Kalıplar.....	119
• Doğrama Tahtası.....	116
• Pişirme Süzgeci	120
• Kilitli Buz Dolabı Poşetleri	120
• Buz/Dondurma/Çikolata Kalıpları	121
• Gıda Termometresi.....	121
• Streç Film	121
• Pişirme Kağıdı (Yağlı Kağıt).....	122
• Şekilli Pişiriciler ve Kurabiye Kalıpları	122
Ek Gıdalar	123
Sebzeler	125
• Patates	129
• Yeşil Kabak.....	131
• Tatlı Patates	132
• Bezelye	133
• Yeşil Biber	134
• Kapyra Biber	135
• Havuç.....	136
• Yerelması.....	137
• Taze (Yeşil) Fasulye	138
• Karnabahar.....	139
• Brokoli.....	140
• Semizotu	141



İçindekiler

• Pazı	142
• Tere.....	142
• Roka	142
• Nane.....	142
• Marul.....	143
• Kuzukulağı.....	144
• Dereotu.....	144
• Reyhan.....	144
• Ispanak	145
• Kale.....	146
• Rezene	147
• Sarımsak.....	147
• Soğan	148
• Domates.....	149
• Bamyası.....	150
• Taze Börülce.....	150
• Enginar	151
• Patlıcan.....	152
• Pırasa	153
• Şalgam	154
• Kereviz.....	155
• Pancar.....	156
• Alabaş	157
• Kuşkonmaz.....	158
• Maydonoz.....	159
• Turp	159
• Salatalık.....	160
• Acur	160
• Lahana.....	161
• Bakla	162
• Sebzeler İçin Sağlıklı Soslar.....	163
Meyveler.....	165
• Elma.....	167



İçindekiler

• Armut.....	168
• Şeftali.....	169
• Kayısı.....	170
• Muz.....	171
• Erik.....	173
• Smoothie.....	174
• Ayva.....	175
• Balkabağı.....	176
Tropikal Meyveler.....	177
• Mango.....	178
• Papaya.....	179
• Kivi.....	180
• Ananas.....	181
• Kiraz.....	182
• Vişne.....	183
• Avokado.....	184
• Çilek.....	185
• Üzüm.....	186
• Karpuz.....	187
• Kavun.....	188
• İncir.....	189
• Trabzon (Cennet) Hurması.....	190
• Yeni Dünya (Malta Eriği).....	191
• Frambuaz.....	192
• Altın Çilek.....	192
• Narenciyeler.....	193
• Nar.....	194
• Yaban Mersini.....	195
• Kuşburnu.....	195
• Hurma.....	196
• Kuru Meyveler.....	196
Et ve Et Ürünleri.....	197
• Kırmızı Et.....	196



İçindekiler

• Beyaz Et	199
• Kümes Hayvanları.....	199
• Tavuk Eti	199
• Hindi Eti.....	200
• Ördek Eti ve Kaz Eti	200
• Balık.....	201
• Denizden Çıkabilecek Sorunlar	203
• Civa.....	203
• Müsilaj	204
• Balık Denemelerinde Sorun Yaşarsanız.....	204
• Diğer Deniz Ürünleri	206
• Omega-3 ve 6 Kaynakları	206
• Balık Yağı Seçimi	207
Sakatatlar	208

Süt ve Süt Ürünleri 211

• Peynir Altı Suyu (Whey).....	212
• Kazein	213
• Süt Şekeri; Laktoz.....	213
• İnek Sütü.....	214
• Keçi Sütü	216
• Sağlıklı Süt Tüketimi.....	216
• Çiğ Süt.....	216
• Pastörize Süt.....	216
• UHT (Uzun Ömürlü) Süt İ	217
• Süt Ürünleri	217
• Yoğurt	217
• Yoğurt Suyu Önemli	218
• Peynir.....	219
• Quark	220

Yumurta..... 221

• Yumurta Beyazı	222
• Yumurta Sarısı	223



İçindekiler

• Tavuk Yumurtası Hakkında Bilinmesi Gerekenler	223
• Yumurtalar Üzerindeki Numaralar Ne Anlama Gelir?	224
• Tavuk / Bildircin Yumurtası İkilemi	225
Baklagiller	227
• Mercimek	228
• Kuru Fasulye	229
• Beyaz Kuru Fasulye	229
• Siyah Kuru Fasulye	229
• Nohut	230
• Barbunya	230
• Soya Fasulyesi	231
• Günlük Protein Gerekisini	232
Tahıllar	233
• Glüten Nedir?	234
• Buğday Ürünleri	236
• Un	236
• Bulgur	237
• Şehriye	238
• İrmik	238
• Pirinç	240
• Mısır	243
• Yulaf	244
• Arpa	245
• Kinoa	246
• Chia Tohumu	247
• Amarant Tohumu	247
• Karabuğday (Greçka)	248
• Ekmek	248
Yağlar	249
• Görünmez Yağ	251
• Zeytinyağı	252
• Ayçiçekyağı	252



İçindekiler

• Tereyağı.....	253
• Susam Yağı.....	253
• Mısırözü Yağı.....	253
• Avokado Yağı.....	254
• Fındık Yağı.....	254
• Hindistan Cevizi Yağı.....	254
• Kuyrukyağı.....	255
• Margarin.....	255
• Kanolayağı.....	255
• Hurmayacı (Palm Yağı).....	256
Baharatlar.....	257
• Nane.....	259
• Fesleğen.....	259
• Kimyon.....	259
• Zerdeçal.....	260
• Kekik.....	260
• Tarçın.....	261
• Kakule.....	261
• Karanfil.....	262
• Tatlı Toz Biber (Paprika).....	262
• Kişniş.....	262
• Köri.....	263
• Zencefil.....	263
• Karabiber.....	264
• Muskat.....	264
Yağlı Tohumlar.....	265
• Ceviz.....	267
• Fındık.....	267
• Badem.....	268
• Yerfistiği.....	268
• Antepfistiği.....	269
• Kaju Fistiği.....	269
• Kabak Çekirdeği.....	270



İçindekiler

• Ay Çekirdeği	270
• Keten Tohumu	270
• Susam	271
• Çörek Otu	272
• Hindistancevizi	272
• Çinko Kaynakları	274
Diğer Gıdalar	275
• Bal	276
• Zeytin	276
• Keçiboynuzu	277
• Kestane	278
• Üzüm Pekmezi	278
• Boza	279
• Reçel	279
• Hurma	280
• Kakao	280
• Soda	280
Probiyotikler	281
• Probiyotiklerin Özellikle Gerekli Olduğu Durumlar	283
• Probiyotikler Bebeğinizin Hayatına Nasıl Dokunur?	284
• Probiyotik Özellikli Besinler	284
• Yoğurt	285
• Kefir	285
• Hindistan Cevizi	285
• Lahana Turşusu	286
• Elma Sirkesi	286
• Doğru Probiyotik Nasıl Seçilir?	287
Bitki Çayları	288
Beslenme ve İletişim	291
• Onun Mesajları	292
• Açlık İşaretleri	293



İçindekiler

- Tokluk İşaretleri294
- Sizin Mesajlarınız..... 295
- Sosyalleşme Fırsatı da Vererek Bonus Kazanın296

Beslenme Yolculuğunda Bazı Sorunlar299

- Öğürme Refleksini Anlayın, Korkmayın 300
- Boğulan Çocuğa İlk Yardım..... 303
- Boğulmadan Korunmak İçin..... 304
- İştah Değişiklikleri Olabilir 305
- Kaşık Reddi..... 307
- Gıdaya Özel Red Davranışı 312
- Su İçmek İstemeyen Bebek 313
- Birden Ortaya Çıkan Fikir Değişikliklerine Göğüs Gerin 315
- Küçük Mancınıklarla Baş Etmek..... 316
- Bebeğinizin Kişisel Özellikleri..... 321
- İştahsız Bebekler 323
- Sadece Emmeyi Tercih Eden Bebekler 324
- İştahlı Bebekler..... 325
- Kötü Anılar..... 328
- Beslenmekten Daha Cezbedici Başka Şeyler 328
- Kötü Bir Gün Geçiren Bebek 328
- Alarm Zilleri Çaldığında 329
- Dışkılama Değişiklikleri 329
- Kabızlık 330
- İshal 332
- Gaz..... 333
- Besin Alerjileri..... 334

Alternatif Beslenme Yöntemleri..... 337

- Vejetaryen Beslenme..... 338
- Vegan Beslenme 339
- Çiğ Beslenme 343

Yemek Tarifleri..... 345



BÜYÜK PLAN

Bu kitap sadece bir yolculuğu değil, bir hedefi de anlatıyor. Bu kitabın sonunda sizin ve bebeğiniz için hedeflenen 'BÜYÜK PLAN'ın ne olduğunu bakalım..

BEBEKLER İÇİN HEDEFLER



- Yeniliklere açık
- Seçici olmayan
- Beslenme saatlerinde huzurlu
- Beslenme yetileri gelişmiş
- Uyku-beslenme-aktivite döngüleri düzenli
- Merak duygusu desteklenmiş
- Güvenli bağlanması tam olarak tesis olmuş
- **Sağlıklı ve mutlu bir bebek...**

ANNELER İÇİN HEDEFLER



- Bebeğinin fizyolojik ve psikolojik ihtiyaçlarının ayrılmaz bir ikili olduğunu kavramış
- Bebeğinin beslenme yeteneklerine göre besinleri hazırlayabilen
- Bebeğinin yolladığı açlık/tokluk mesajlarını doğru bir şekilde algılayabilen
- Besin içeriklerini, birbirleriyle ya da birbirleri yerine kullanılabilecek gıdalar hakkında bilgili
- Gıda alerjilerini tanıyabilen
- **Tüm bunları öğrendiği için asla kendine 'yeterli miyim?' diye sormayacak mutlu ve huzurlu bir anne**