



# Baştan başlayarak doğru beslenme!

Bebeğin  
ilk lokması



Richtig essen  
von Anfang an!  
Babys erstes Löffelchen



© BMGF/Thomas Jantzen

Sevgili Aileler,

Elinizdeki “Baştan Başlayarak Doğru Beslenme! Bebeğin İlk Lokması” isimli broşür en yeni bilimsel verilere dayanarak ebeveynler için bir kılavuz olması amacıyla hazırlanmıştır. Avusturya Sağlık Bakanlığı ve kadınlar, Avusturya Sigortalılar Birliği ve Avusturya Sağlık ve Beslenme Güvenliği Acentası GmbH iş bu takviye gıda önerilerini ilgili Avusturyalı uzmanlara danışarak hazırlamıştır.

Bu broşür; çocuğunuzun ihtiyacı olan takviye gıdaları sofranıza dahil ederken, zevkli bir şekilde de hayatınıza eşlik edecektir. Bu kitapçıkta çocuğunuzu takviye gıdalara alıştırmaya sürecinin ne zaman geleceğini, yeni besinlerin keşfedilme vakti için doğru zamanın ne zaman olduğunu ve çocuğunuzu zengin gıda seçeneklerimiz konusunda nasıl heyecanlandırabileceğinize dair ipuçları bulacaksınız. Çocuğunuzun “ilk mutfak keşif deneyimi” ne eşlik edin – Biz, çocuklarınızın ve sizin hayata en iyi şekilde ve sağlıklı bir başlangıç yapmanızı diliyoruz.

Liebe Familien, die vorliegende Broschüre „Richtig essen von Anfang an! – Babys erstes Löffelchen“ versteht sich als Hilfestellung für Eltern, die sich auf neueste, wissenschaftliche Erkenntnisse stützt. Das Österreichische Bundesministerium für Gesundheit und Frauen, der Hauptverband der österreichischen Sozialversicherungsträger und die Österreichische Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit GmbH haben diese Beikostempfehlungen mit österreichischen Experten/innen erstellt.

Die Broschüre soll Sie und Ihr Kind während der Beikosteinführung genussvoll durchs Leben begleiten. Sie finden darin Anregungen, wann es Zeit ist, Ihr Kind an Beikost zu gewöhnen, wie Sie den richtigen Zeitpunkt für die Entdeckung neuer Speisen finden und wie Sie Ihr Kind für die Vielfalt unseres Nahrungsmittelangebotes begeistern können. Begleiten Sie Ihr Kind auf diesem ersten „kulinarischen Entdeckungspfad“ – ich wünsche Ihnen und Ihrem Kind einen guten Start ins Leben und beste Gesundheit.

Saygılarımızla,  
Dr.<sup>in</sup> Pamela Rendi-Wagner, MSc

2 Sağlık Bakanı ve kadınlar

Herzlichst,  
Ihre Dr.<sup>in</sup> Pamela Rendi-Wagner, MSc

Bundesministerin für Gesundheit und Frauen



Anne ve baba Türk geleneğine göre kutsal sayılır. Aynı şekilde çocuklar da ebeveynleri tarafından birer melek gibi görülür. Türk kökenli bir Avusturyalı olarak bu tezimin Avusturya kültürüne ve diline de uyarlanabileceğine inanıyorum. Her anne-baba çocuğunun muhteşem yetişmesini ister. Başta tuhaf bir görünüşe sahip olan can sıkıcı yağ tabakaları, daha sonra ciddi sağlık sorunlarına (fazla kilo, yüksek kolesterol, damar daralması) veya sinirliliğe (psikolojik sorunlar) yol açabilir. Sağlıklı beslenme alışkanlığının temel taşları, daha erken yaşlarda oluşur. Şüphesiz anne sütü en iyi besindir. Eğer çeşitli nedenlerden dolayı anne sütü yeterli olamıyorsa, ufacıkların aylık ihtiyaçlarını

gidermeyi amaçlayan gıda ürünlerini piyasada bulmak mümkün. Şu gerçeği övgüyle vurgulamak gerekir; “İlk Lokmadan İtibaren Doğru Beslenme” (Richtig Essen von Anfang an) adlı proje, Türkçe konuşan vatandaşlara yüksek kaliteli gıdalarla ilgili kendi adillerinde sunulmuş bir hizmettir. İçeriğin aynı zamanda Almanca olması, kültür alışverişini, karşılıklı anlayışı ve Almanca dilini öğrenmeyi teşvik ediyor ve bu durum Avusturya’da hayatımızda en az su, hava ve ekmeğe kadar önem arz etmektedir.

Mutter und Vater sind in der türkischen Familientradition heilig und die Kinder für Eltern Engel. Ich glaube, als Österreicher mit türkischen Wurzeln, kann man diesen Leitsatz in die österreichische Sprache und Kultur leicht übernehmen. Jede Mutter und jeder Vater möchte, dass ihr Kind prächig gedeiht. Doch die lästigen Speckfältchen, die anfangs noch putzig aussahen, können später zu einem gesundheitlichen Risiko (Übergewicht, hoher Cholesterinwert, Blutgefäßverengung etc.) und Ärgeris (psychologische Probleme) werden. Bereits im jungen Alter wird der Grundstein für eine gesund-habituelle Ernährung gesetzt. Keine Frage; Muttermilch ist die beste Nahrung. Wenn diese aus welchen Gründen auch immer nicht ausreicht, werden Ersatzprodukte im Handel angeboten, die auf die Bedürfnisse der kleinen Erdenbürger je nach Lebensmonat abzielen. Als besonders lobenswert ist die Tatsache hervorzuheben, dass das Projekt „Richtig Essen von Anfang an!“ den türkischsprachigen Mitbürgern auf dem Gebiet der hochwertigen Ernährung ein Service in ihrer Muttersprache anbietet. Der gleichzeitig deutschsprachige Inhalt fördert das gegenseitige Kennenlernen sowie Verständnis und die deutsche Sprache und ist ebenso wichtig wie Wasser, Luft und Brot.

Dipl.-Ing. Birol Kılıç  
Yeni Vatan Gazetesi (“Neue Heimat Zeitung”)  
İmtiyaz Sahibi

Dipl.-Ing. Birol Kılıç  
Yeni Vatan Gazetesi („Neue Heimat Zeitung“)  
Herausgeber

# İçerik

<b>Takviye gıdaya başlangıç</b> .....	<b>6</b>
Adım adım, takviye püre besinlerden aile besinlerine .....	8
<b>Lezzetin doğuşu</b> .....	<b>10</b>
<b>Çocuğum neye ihtiyaç duyar?</b> .....	<b>12</b>
Demir ve Çinko .....	12
Protein – ama miktarına dikkat .....	14
Balık – evet , ama nasıl? .....	14
Yumurta- evet ama ölçülü .....	16
Fındık/Fıstık – evet, ama çok iyi öğütün. ....	16
Yağ- besin değeri yüksek yağları tercih edin .....	18
Alerjiler ve intolerans – yeni bulgular .....	18
Gluten içerikli tahıllar – Miktarı önemli! .....	18
Çocuğum gelişimi .....	20
İnek sütü – Evet, ama sadece günde bir kere lapa olarak .....	24
Yemek tarifi fikirleri .....	26
Takviye gıdaya uygun olan yiyecekler .....	28
Takviye gıdaya uygun olmayan yiyecekler .....	28
Yemek zamanı! – Ama ne zaman? .....	31
<b>İlk içecekler</b> .....	<b>33</b>
<b>Güvenli ve temiz</b> .....	<b>35</b>
Hazırlama aşaması için bazı ipuçları .....	35
Önemli hijyen ipuçları .....	35
Yiyeceklerinize itina gösterin .....	35
Mikroalgayı itinalı bir şekilde kullanın .....	37
Üretici bilgilerine dikkat ediniz. ....	37
<b>Künye</b> .....	<b>38</b>

# Inhalt

<b>Beikosteinführung</b> .....	<b>6</b>
Schritt für Schritt, von fein pürierter Beikost zur Familienkost .....	8
<b>Die Geburt des Geschmacks</b> .....	<b>11</b>
<b>Was braucht mein Baby?</b> .....	<b>13</b>
Eisen und Zink .....	13
Eiweiß - aber mit Augenmaß .....	15
Fisch – ja, aber wie? .....	15
Eier – ja, aber mit Maß .....	17
Nüsse/Erdnüsse – ja, aber nur fein vermahlen .....	17
Fett – hochwertige Öle bevorzugen .....	19
Allergien und Unverträglichkeiten – neue Erkenntnisse .....	19
Glutenhaltiges Getreide – auf die Menge kommt es an! .....	19
Kuhmilch - ja, aber nur einmal pro Tag als Brei .....	25
Rezeptideen .....	27
Für die Beikost geeignete Lebensmittel .....	29
Für die Beikost nicht geeignete Lebensmittel .....	29
Mahlzeit! – aber wann? .....	31
<b>Die ersten Getränke</b> .....	<b>33</b>
<b>Sicher und Sauber</b> .....	<b>36</b>
Richtiger Umgang rund um die Zubereitung .....	36
Wichtige Hygiene-Tipps .....	36
Achtsamer Umgang mit Lebensmitteln .....	36
Vorsichtiger Umgang mit der Mikrowelle .....	37
Herstellerangaben beachten .....	37
<b>Impressum</b> .....	<b>39</b>



## Takviye gıdaya başlangıç

Anne sütü mükemmel bir besin kaynağıdır. Pratikdir, her zaman doğru ısıdadır ve ihtiyaç duyulan her zaman oradadır. Çocuğun ilk yılında önemli bir besin kaynağıdır, aynı zamanda emzirme dönemindeki bebeğin ilk besinidir (Ön-besin); ancak anne sütü altıncı aydan sonra bebeğin gıda ve beslenme ihtiyaçlarını karşılama konusunda tek başına yeterli olmamaya başlar. O zaman da bebeği takviye gıdalara alıştırmamanın vakti gelmiş demektir. Anne sütünden normal gıdalara yapılan bu geçiş, düzenli ve adım adım olmak zorundadır. Çocuğunuzun ihtiyaç duyduğu ve siz istediğiniz sürece onu emzirmeye devam etmeniz gerekmektedir.

## Beikosteingführung

Muttermilch ist die perfekte Ernährung. Sie ist praktisch, immer richtig temperiert und ständig mit dabei. Im ersten Lebensjahr ist sie die wichtigste Nährstoffquelle wie auch Säuglingsanfangsnahrung (Pre-Nahrung), falls nicht gestillt werden kann. Etwa um den 6. Lebensmonat reicht Muttermilch alleine aber nicht mehr aus, um den Energie- und Nährstoffbedarf des Säuglings zu decken. Es ist an der Zeit, das Baby an Beikost zu gewöhnen. Dieser „Übergang“ von Muttermilch zu „normaler“ Kost soll behutsam und Schritt für Schritt erfolgen. Beginnen Sie mit einigen Löffelchen und stillen Sie Ihr Kind weiter so lange Sie und Ihr Kind das wollen.

- Her çocuğun gelişimi bir
- diğërininkinden farklıdır; kimisi
- kaşığa ve yeni kokulara daha erken alışırken kimisi de buna daha geç alışır. Çocuğunuzun olgunlaşma işaretlerini izleyin ve 5. ayın başlangıcından 6. ayın sonuna doğru takviye gıdaları da çocuğunuza yedirmeye başlayın. Çocuğunuz takviye gıdalar alıyorsa da emzirmeye devam etmeniz sağlığı açısından faydalıdır.

*Je nach individueller Entwicklung Ihres Kindes beginnen Sie mit Beikost etwa um den 6. Lebensmonat, jedoch nicht vor Beginn des 5. Monats (17. Lebenswoche) und nicht nach Ende des 6. Monats (26. Lebenswoche). Auch wenn Ihr Baby Beikost bekommt, ist es gut, es weiter zu stillen.*

Takviye gıdaların verilmeye başlandığı ilk dönemde küçük miktarda pürlenmiş takviye gıdalar (2-3 çay kaşığı) verilmesi yeterli olacaktır. Bu miktar zamanla arttırılabilir. Çocuk, birinci yaşını doldurana kadar aile ritminde yemek yemeye başlamış olmalıdır (kahvaltı, öğle ve akşam yemeği).

Bir çocuğun takviye gıdalar için hazır olup olmadığını çocuğun verilen gıdayı geri çıkarmamasından, süt dişlerinin çıkmaya başlamasından ve bebeğin başkalarının gıdalarına ilgi göstermeye başlamasından anlayabilirsiniz. Çocuğun desteğe ihtiyaç duymadan birkaç dakika boyunca kafasını tutabilmesi ve dik oturabilmesi de ayrıca önemlidir.

Zu Beginn der Beikosteinführung reichen kleine Mengen an fein pürierter Beikost (2 – 3 Teelöffel) aus, die nach und nach erhöht werden sollen. Bis zum Ende des ersten Lebensjahres sollte der Säugling im Familienrhythmus essen (Frühstück, Mittag- und Abendessen).

Ob ein Kind „reif“ für Beikost ist, erkennen Sie unter anderem daran wenn die Nahrung nicht mehr ausgespuckt wird, die ersten Zähne durchbrechen und wenn es Interesse am Essen Anderer zeigt. Wichtig ist auch, dass Ihr Kind genügend Kraft hat, um mit geringer Hilfe aufrecht zu sitzen und den Kopf ohne Hilfe zu halten.

**Adım adım, takviye püre besinlerden aile besinlerine.  
İşte böyle başarabilirsiniz.**

Takviye gıda başlangıcı*	Pişmiş, püre haline getirilmiş yiyecekler (örn.: Et, sebze, meyve vb.)
6 - 9 aylık	Çözülebilir gıdalar (örn: gevrek) Katı içerikli lapalar, az pürlenmiş gıdalar (örn: ezilmiş muz) Rendelenmiş katı besinler (örn: elma)
10 - 12 Aylık	Küçük küçük kesilmiş katı besinler, küp şeklinde, ince kıyılmış (örn: Aile besinleri, meyve, sebze vs.)

\* ) Bebek 5 aylık olmadan önce verilmemelidir (17 haftalık)

**Schritt für Schritt, von fein pürierter Beikost zur Familienkost.  
So kann es gelingen.**

Beikostbeginn*	Gedünstete, fein pürierte Lebensmittel (z. B. Fleisch, Gemüse, Obst etc.)
6 - 9 Monate	Auflösbare Nahrungsmittel (z. B. Flocken) Breie fester Konsistenz, grob pürierte Nahrungsmittel (z. B. zerdrückte Banane) Feste Nahrung in geriebener Form (z. B. Apfel)
10 - 12 Monate	Feste Nahrung klein geschnitten, gewürfelt, gehackt (z. B. Familienkost, Obst, Gemüse etc.)

\* ) nicht vor Beginn des 5. Monats (17. Lebenswoche)





- Çocuklarımızın lezzet tercihleri çok küçük yaşta gelişmeye başlar. Ana rahminde
- ve emzirme döneminde annenin yemek kültürü çocuğun gelecekteki tat alma
- gelişimini şekillendirir. Bu sebeple, anne sütüyle beslenmiş çocuklar yeni gıda ve
- yiyeceklere karşı daha hassas olmaktadır.

- Die Geschmacksvorlieben unserer Kinder entwickeln sich sehr früh. Schon im
- Mutterleib und während der Stillzeit beeinflusst das Essverhalten der Mutter
- die spätere Geschmacksentwicklung des Kindes. Aus diesem Grund sind gestillte
- Kinder empfänglicher für neue Lebensmittel und Speisen.

# Lezzetin doğuşu

Doğustan gelen özellik, miniklerin tuzlu ve şekerli yiyeceklere karşı eğilimleri olup, bazı sebzelerden aldıkları acı ve ekşi tatları reddetmeleridir. Miniklerin takviye gıdalarının ne kadar tatlı yada tuzlu olması tercihi, anne-baba tarafından etkilenebilir. Ancak sizin tercihleriniz miniklerin ağız tadına uymayabilir. Siz yemeğe az tuz veya şeker ilave edip, takviye gıdalarda da bundan kaçınırsanız, bebeklik yaşlarda alıştığı bu ağız tadına ilerdeki yaşlarda da devam eder.

Çocuklar genelde tanıdıkları, sevdikleri yiyecekleri yerken, tanımadıklarını reddederler. Bu durumda sakın panik yapmayın ve en önemlisi sabırlı olun. Kural olarak, çocuğa yeni yiyecekleri tatması için 10 dan 16 ya kadar şans verin. Çocuğunuzun yeni yiyecekleri tatma şansı sizin ne kadar çok denediğimize bağlıdır. Çocuklar izlerkende öğrenirler. Bu yüzden onlara örnek olun.

## Çocuğın yeme alışkanlığına dair bazı ipuçları ve tavsiyeler

- Baskı uygulamayın çocuklar bazen çok bazen de daha az yerler
- Beraber yemek yiyin, çocuklar başkalarının eşliğinde yeni yemekler denemeyi severler
- Farklı gıdaları ve lezzet kombinasyonlarını deneyin
- Farklı sunumlar deneyin: lapa veya hafif kaynatılmış sebze parçaları
- Yemeklerin sunuluş şeklinin değiştirilmesi: Bırakın çocuğunuz yemeğini kaşıkla ya da eliyle kendi yesin
- Yemek esnasında çocuğunuzla konuşun, göz teması kurun ve sevgi dolu sözlerle onu cesaretlendirin
- İyi örnek olun
- Yemeği bir ödölmüş gibi sunmayın

# Die Geburt des Geschmacks

Angeboren ist die Vorliebe der Kleinsten für süße oder salzige Speisen, während sie sauren oder bitteren Geschmack, wie er in manchem Gemüse vorkommt, zunächst ablehnen. Wie süß oder wie salzig die Vorliebe ist kann jedoch von den Eltern beeinflusst werden. Schmecken Sie die Beikost nicht nach Ihren eigenen Vorlieben ab. Wenn Sie den Speisen wenig Salz und Zucker zufügen und in der Beikost auf diese Komponenten verzichten, wird das Kind später diese Geschmäcker auch wesentlich sensibler wahrnehmen als wenn es bereits im Säuglingsalter daran gewöhnt ist.

Kinder essen das, was sie kennen und mögen und lehnen Lebensmittel, die sie nicht kennen, häufig ab. Doch keine Panik und vor allem: Geduld! In der Regel müssen Sie Ihrem Kind 10 bis 16 Mal die Gelegenheit geben, ein neues Nahrungsmittel zu probieren. Je häufiger Sie dies versuchen, desto höher sind Ihre Chancen, dass Ihr Kind Neues ausprobiert. Kinder lernen auch durch Beobachten. Seien Sie deshalb ein Vorbild!

## Tipps rund um das Essverhalten

- Keinen Druck ausüben – Kinder essen einmal mehr einmal weniger
- Gemeinsam Essen – Kinder probieren im Beisein Anderer lieber neue Lebensmittel
- Verschiedene Lebensmittel und Geschmackskombinationen ausprobieren
- Mit unterschiedlichen Konsistenzen experimentieren: Brei oder weich gekochte Gemüsestückchen
- Änderung der Darreichungsform: Löffelkost oder Finger Food
- Während des Essens mit dem Kind reden, Augenkontakt halten und es liebevoll ermutigen
- Gutes Vorbild sein
- Essen nicht als Belohnung einsetzen

# Çocuğum neye ihtiyaç duyar?

- Birçok yeni ebeveynin kafasını
- meşgul eden soru “Hangi
- takviye gıda ile başlamalıyım?” sorusudur. Ancak korkulacak ya da yanlış yapılacak bir şey yok, zira bazı gıdaları çocuğunuza veriş sıranız belirleyici olmayacaktır. Önemli olan sizin, takviye gıdanın başlangıcında, yüksek oranda demir ve çinko, barındıran et ve tahıl gibi gıdaları tercih etmenizdir (meyve, sebze, tahıl).

Yeni besinler yavaş ve adım adım verilmelidir ki bazı besin maddelerini çocuğunuzun bünyesinin kaldıramama durumu daha kolay tespit edilebilsin. Önemli olan büyük çeşitlilik arz eden bir yelpazede sunum yapılmasıdır. Böylece önemli besinlerin verilmesi de güvence altına alınmış olur.

## Demir ve Çinko

Yeni doğmuş bir yavru belirli oranda bir demir deposu sahibi olarak doğar. Yeni

doğmuş bebek, anne sütü yardımıyla, doğumunun altıncı ayına kadar emin ellere sahiptir. Ancak altıncı aydan sonra yavrunun demir içeren maddelere gereksinimi artar. Takviye besin yedirmeye başladıktan sonratakviye besini kendiniz hazırlasanız veya hazır takviye gıdası alsanız dahi yeterli miktarda demir ve çinko içerdiğine özen gösterilmesi gereklidir. Demir ve çinko takviyesi yapmak, özellikle de görme yetisini geliştirir, motorik niteliklere ivme kazandırır ve beynin de kendisini daha hızlı geliştirmesini sağlar. Demir ve çinko oranı yüksek gıdalara; et, tahıl ve kabuklu yemişler de dahildir.

Demir açısından zengin besinleri (brokoli, rezene ve çilek gibi) C vitamini açısından zengin besinlerle kombine edin; çünkü C vitamini bir öğündeki demir alımını takviye etmektedir.



# Was braucht mein Baby?

- „Mit welcher Beikost sollen wir
- beginnen?“ Keine Angst, Sie
- können nichts falsch machen, denn die Reihenfolge, in der Sie bestimmte Nahrungsmittel geben, ist nicht entscheidend. Wichtig ist, dass Sie zu Beikostbeginn Nahrungsmittel mit hohem Eisen- und Zinkgehalt, wie Fleisch oder Getreide und nährstoffreiche Lebensmittel (Gemüse, Obst, Getreide) wählen.

Neue Lebensmittel sollten langsam und schrittweise eingeführt werden. So können eventuelle Unverträglichkeiten auf das Nahrungsmittel leichter erkannt werden. Prinzipiell ist es wichtig, eine große Vielfalt anzubieten damit die Zufuhr von allen wichtigen Nährstoffen gesichert ist.

## Eisen und Zink

Der Säugling verfügt von Geburt an über einen Eisenspeicher.

Durch den steigenden Bedarf

kann dieser ab dem 6. Lebensmonat nicht mehr über die Muttermilch alleine abgedeckt werden und eine Zufuhr über die Nahrung ist notwendig. Achten Sie ab Beginn der Beikosteinführung auf eine ausreichende Versorgung mit Eisen und Zink, egal ob Sie Beikost selbst herstellen oder auf fertige Gläschenkost oder Breie zurückgreifen. Die Zufuhr von Eisen und Zink fördert unter anderem die Entwicklung des Sehens, begünstigt die motorischen Fähigkeiten und trägt dazu bei, dass sich das Gehirn besser entwickelt. Eisen- und zinkreiche Lebensmittel sind Rind-, Kalb-, und Schweinefleisch, Getreide und Hülsenfrüchte.

Kombinieren Sie eisenreiche Lebensmittel mit Vitamin C-reichem Gemüse und Obst, wie Brokkoli, Fenchel oder Beeren, denn das Vitamin C begünstigt die Aufnahme von Eisen aus einer Mahlzeit.



### **Protein – ama miktarına dikkat**

Her gün bir porsiyon protein değeri yüksek takviye gıda; et, balık, yumurta veya kabuklu yemiş formunda (bireyden bireye değışen dozaja dikkat edin) verilebilir. Küçük miktarlar bile gereksinimi karşılamak için yeterli olacaktır. Örneğin: 30 gram baharatsız püre et. Hazır mamalar sadece az bir oranda protein içerebilirler.

Dışarıdan satın alınan hazır mamaların içeriği, anne sütüne yakın olmalıdır. Hazır mamalar, bebek emzirilmiyorsa birinci yaşının içinde verilebilir.

### **Balık – evet, ama nasıl?**

Balığı her zaman itinalı bir şekilde kılıçlarından ayırın ve fırını önceden (10 dakikadan daha fazla bir süre 70 – 80° C ısıtın). Çiğ veya ağır metaller içeren balıklardan kaçının (örn: Ton balığı, pisi balığı veya kılıç balığı). En uygun balıklar ise alabalık ve somon balığıdır.



Çocuğun birinci yaşındaki balık tüketiminin çocuğun ilerideki alerjik hastalıklara yakalanmasına karşı koruyucu bir etki yaptığı doğrultusunda veriler vardır.





### **Eiweiß - aber mit Augenmaß**

Täglich sollte eine Portion hochwertiges Eiweiß in Form von Fleisch, Fisch, Ei oder Hülsenfrüchten (auf die individuelle Verträglichkeit achten) gegeben werden. Es reichen schon kleine Mengen, um den Bedarf zu decken, wie beispielsweise ein kleines Stück Fleisch (30 g, ungewürzt und püriert).

Industriell hergestellte Säuglingsmilchnahrung soll nur einen geringen Eiweißgehalt aufweisen. Von den im Handel erhältlichen Produkten ist Pre-Nahrung am besten an die Nährstoffzusammensetzung der Muttermilch angepasst und sollte im 1. Lebensjahr bevorzugt verwendet werden, wenn nicht gestillt wird.

### **Fisch – ja, aber wie?**

Fisch immer sorgfältig von den Gräten befreien und ausreichend erhitzen (70 – 80° C über zehn Minuten). Bieten Sie keine rohen oder möglicherweise schwermetallbelasteten Fische (z. B. Tunfisch, Hecht, Heilbutt oder Schwertfisch) an. Gut eignen sich Saibling, Lachs und Forelle.



Es gibt Hinweise darauf, dass der Fischkonsum des Kindes im 1. Lebensjahr vor allergischen Erkrankungen schützen kann.



### **Yumurta- evet ama ölçülü**

Tavuk yumurtaları, yüksek değerli protein ve çinko kaynaklarıdır; eski önerilerin aksi şekilde – eğer iyi pişirilmişse (10 dakikadan daha fazla bir süre boyunca 70 – 80° C ısıda) çocuğun ilk yaşında da verilebilir. Çiğ yumurtalar bakteri taşıyıcılarıdır, bunlara Salmonella ve Campylobakter de dahildir, dolayısıyla asla çiğ şekilde verilmemelidir.



Tavuk yumurtası çocuğun ilk yaşından itibaren takviye gıda olarak verilebilir. Burada da ölçülü olmak amaçtır ve her gün 1 yumurta çok fazladır.

### **Fındık/Fıstık – evet, ama çok iyi öğretün**

Bütün halinde fındık ve fıstığın istemeden soluk borusuna kaçması ihtimali yüzünden, çocuk yaşta bu tarz yiyeceklerin yedirilmesinden kaçınmak gerekir. Bu besinler çok kolay bir şekilde soluk borusuna kaçabilir ve boğulmalara yol açabilir.



Araştırmalar, çocuğun ilk yaşında öğütülmüş fındık ve fıstık yemelerinin alerji sahibi olma riskini arttırmadığını göstermiştir.

- **DİKKAT** Solunum tıkanması riski taşıyan gıdalar sadece fındık ve
- fıstık değildir. Aynı zamanda tohumlar, tahıllar, çilekler ve kabuklu
- yemişler de öğütülmediğinde bunlara ek olarak şekerler, sakızlar ve kılçıklı balıklar da solunum için elverişli besinler değildir.



### **Eier – ja, aber mit Maß**

Hühnereier sind eine gute Quelle für hochwertiges Eiweiß und Zink und können – entgegen bisheriger Empfehlungen – bereits im ersten Lebensjahr als Beikost gegeben werden, wenn sie gut erhitzt werden (70 – 80 °C über zehn Minuten). Rohe Eier können Überträger von Lebensmittelkeimen sein, Eier sollten daher nie roh gegeben werden.



Hühnerei kann bereits im 1. Lebensjahr als Beikost verabreicht werden. Auch hier gilt mit Maß und Ziel, täglich ein Ei ist zu viel.

### **Nüsse/Erdnüsse – ja, aber nur fein vermahlen**

Ganze Stücke von Nüssen und Erdnüssen sind im Säuglings- und Kleinkindalter aufgrund der Gefahr des ungewollten Inhalierens zu vermeiden. Sie können leicht in die Luftröhre und in tiefere Bereiche der Atemwege gelangen und dadurch besteht Erstickungsgefahr.



Studien haben gezeigt, dass der Verzehr von Nüssen und Erdnüssen im ersten Lebensjahr das Risiko für Allergien nicht erhöht.



- **ACHTUNG** Nicht nur Nüsse/Erdnüsse stellen ein Risiko für ungewolltes Inhalieren dar, sondern auch Samen, Körner, Beeren, Hülsenfrüchte in unverarbeiteter Form, sowie Fisch mit Gräten. Diese Lebensmittel sind daher unverarbeitet nicht geeignet.



### **Yağ- besin değeri yüksek yağları tercih edin**

Besin değeri yüksek yağlar çocuğunuzun gelişimi için oldukça önemlidir. Motorik yetenekleri geliştirir, görme yetisinin düzenli gelişimine yardımcı olur ve beynin gelişimine de katkıda bulunur. Dolayısıyla takviye gıdalara düşük miktarda bitkisel sıvı yağlar da ekleyin (100 gramm lapaya 1 - 2 tatlı kaşığı). Ayrıca, mısırözü yağı, soya yağı, ceviz yağı, zeytinyağı ve kolza yağı en elverişli yağlardır. Yemeği lapa haline getirirken, yağın ek madde olarak zaten yemeğin içinde bulunup bulunmadığından emin olun. İlgili bilgileri etiketten edinebilirsiniz. Eğer içinde hali hazırda yağ bulunuyorsa fazladan yağ eklemeye gerek yoktur.



### **Alerjiler ve intolerans – yeni bulgular**

Balık ve yumurta gibi besinler belli başlı alerji oluşumu konusunda kritik olarak adlandırılacak birtakım besinlerdir. Birçok farklı yiyecek ile küçük miktarlarda da olsa temas etmek vücudu daha iyi bir hale getirir ve getirdiği tanışıklık sayesinde, alerjileri engelleyici olarak vücuda etki edebilir. Dolayısıyla alerji oluşumu bazında emzirilen yada emzirmeyen bebeklerde beslenme kısıtlamaları artık yoktur.



### **Gluten içerikli tahıllar – Miktarı önemli!**

Ebeveynler rahat olsun; çocuklara beşinci ayın başından önce olmamak koşuluyla az miktarda gluten içeren tahıllar da (buğday, arpa, yulaf, çavdar, kılçıksız buğday (Dinkel), yeşil buğday (Grünkern), Horasan Buğdayı (Kamut®) vb.) verilebilir. Gluten yapısı taşına karşı hazımsızlığı işaret eden çölyak hastalığına yakalanmışsanız, zamanında teşhis konulması için uzman bir doktorla iletişime geçiniz. Başlangıçta verilen gluten içerikli gıdalar günlük 7 gramdan fazla olmamalı. Örnek olarak; yarım dilim şekersiz peksimet ya da küçük bir parça ekmek (10 gr.), 1 yemek kaşığı pişmiş hamur işi, 1 çay kaşığı dolusu un, irmik veya ezilmiş tahıl. Miktar adım adım artırılabilir.

### **Fett – hochwertige Öle bevorzugen**

Hochwertige Öle sind für die Entwicklung Ihres Kindes wichtig. Sie fördern die motorischen Fähigkeiten, sorgen für eine gute Entwicklung des Sehsinnes und tragen zu einer besseren Entwicklung des Gehirns bei. Fügen Sie daher der Beikost geringe Mengen an pflanzlichen Ölen (1-2 Teelöffel pro 100 g Brei) zu: Lein-, Raps-, Walnuss-, Soja-, Weizenkeim- und Olivenöl eignen sich am besten. Bei Fertigbreien achten Sie darauf, ob Öl als Zutat bereits enthalten ist. Die Information finden Sie am Etikett. Falls Öl zugegeben wurde, dann ist ein weiteres Zutat nicht mehr nötig.



### **Allergien und Unverträglichkeiten – neue Erkenntnisse**

Bestimmte Lebensmittel, wie Fisch oder Ei, galten bisher im Hinblick auf die Allergieentwicklung als kritische Nahrungsmittel. Neueste Erkenntnisse der Wissenschaft zeigen aber, dass sich durch den Kontakt kleiner Mengen vieler verschiedener Nahrungsmittel der Körper besser darauf einstellt und damit sogar auch einer Allergie vorgebeugt werden kann. Es gilt also für alle gestillten und nicht gestillten Kinder, mit oder ohne genetischer Vorbelastung: keine Verbote oder Einschränkungen.



### **Glutenhaltiges Getreide – auf die Menge kommt es an!**

Eltern dürfen entspannen, es können auch kleine Mengen von glutenhaltigem Getreide (Weizen, Roggen, Hafer, Gerste, Dinkel, Grünkern und Khorasan Weizen (Kamut®)) gegeben werden, jedoch nicht vor dem Beginn des 5. Monats. Im Falle einer tatsächlichen Unverträglichkeit (Zöliakie) sollte ein/e Facharzt/ärztin aufgesucht werden, um rechtzeitig eine Abklärung zu ermöglichen. Am Anfang sollten pro Tag nicht mehr als 7 g glutenhaltige Getreideprodukte gegeben werden. Beispiele dafür sind eine halbe Scheibe zuckerfreier Zwieback oder ein kleines Stück Brot (10 g), 1 Esslöffel gekochter Teigwaren, 1 gehäufter Teelöffel Mehl oder Grieß und 1 Esslöffel Flocken. Die Menge kann schrittweise erhöht werden.

## Çocuğun gelişimi

Unutmayın ki her çocuk farklıdır. Tablo sadece yönlendirmek için yardımcıdır.



### Gelişme evreleri

#### Yeni doğmuş

#### Destekle oturma

#### Bedensel beceriler

Kafanın desteklenmesi gerekir

Destekle oturur  
Karın üstü yatar ve dirsekleri düz olana kadar kolları ile kendini yukarı kaldırır

#### Yemek yeme becerileri

Emzirme veya biberon ile beslenme sırasında emme-yutma-nefes alma ritmi

Tükürme refleksi azalır  
Kaşığı tanıır ve kaşık yaklaşınca ağzını açar

#### Açlık ve tokluk sinyalleri

Aç olduğunda bağırır  
İlgilenen kişiye şaşkınlıkla bakar, beslenme sırasında ağzını açar, emmeye veya içmeye devam etmek isteğini belirtir  
Doymuşsa, memenin ucunu almaz, emmeyi bırakır veya emme-içme sırasında uyuya kalır

Daha açsa, kaşığa erişmek için kafasını öne doğru hareket ettirir  
Açsa, yemeği ağzına iter  
Doymuşsa, dikkati kolayca dağılır veya kafasını yana çevirir

#### Uygun gıdalar

Anne sütü veya bebekler için başlangıç gıdası (SAN)

Anne sütü veya SAN  
İyice püre haline getirilmiş gıda



Baştan başlayarak  
doğru beslenme!



Tek başına oturma



Emeklemek



İlk adımlar

<p>Tek başına oturur Küçük eşyaları kaldırır ve tutar Yemeği veya kaşığı yakalamak ister</p>	<p>Emeklemeyi öğrenir Tek başına kalkmayı dener</p>	<p>Ayakta durmak için kendini yukarı çeker Tek başına kalkabilir İlk adımları atar</p>
<p>Katı kıvamlı lapaları ağzında bırakmayı öğrenir Yemeği yumruğu ile sarmalayıp, kendine çekmeyi dener Yemeği bir elinden öbür eline koyabilir Destekle bardaktan içebilir</p>	<p>„Finger Food“ yiyebilir Bardağı tek başına tutar Ufak yemekleri başparmağı ile işaret parmağı arasında tutar (cımbız tutuşu)</p>	<p>Tek başına parmakları ile yiyebilir Pipetle içebilir Bardağı tek başına iki eli ile tutabilir ve içebilir</p>
<p>Açsa, kaşığı veya yemeği tutar Açsa, yemeği gösterir Doymuşsa, daha yavaş yer, ağzını açmaz veya yemeği tükürür</p>	<p>Açsa, kaşığı veya yemeği tutar Açsa, yemeği gösterir Açsa, yemek geldiğinde sevincini gösterir Doymuşsa, daha yavaş yer veya yemeği yana iter</p>	<p>Yemek yemek isterse, ses çıkararak veya kelimelerle bunu ifade eder Doymuşsa, „artık istemiyorum“ sinyalini vermek için kafasını sallar</p>
<p>Anne sütü veya SAN Hissedilir parçacıklar olmadan püre haline getirilmiş veya ezilmiş gıda</p>	<p>Anne sütü veya SAN Rendelenmiş, ezilmiş veya küçük küçük kesilmiş gıda Yumuşak kıvamlı gıda Çeşitli tatlar sununuz</p>	<p>Anne sütü veya SAN Küçük küçük kesilmiş, küp şeklinde katı gıda Yumuşak ile orta katılıkta kıvamı olan gıda Farklı birleşimli gıda</p>





**Hazırlama tavsiyeleri: Yarım dilim şekersiz etimeği suda eritin ve gerekiyorsa meyve püresiyle inceltin.**

Akdarı, kara buğday, pirinç ve mısır gibi Glutensiz tahıllar için böyle bir miktar kısıtlaması yoktur. Gluten içerikli tahılları yedirmeye başladıktan sonra çocuğunuzda; ishal, karın ağrısı, halsizlik gibi semptomlar baş göstermeye başlamışsa bir uzman doktora danışarak çocuğunuzun bu gıdaları kaldırıp kaldıramayacağından emin olun.

**Zubereitungstipp: Eine halbe Scheibe zuckerfreien Zwieback in Wasser auflösen und bedarfsweise mit Obstpüree verfeinern.**

Für glutenfreie Getreidesorten wie Hirse, Buchweizen, Reis oder Mais besteht keine derartige Mengenbeschränkung. Treten bei Ihrem Kind Symptome, wie Durchfall, Bauchweh, übelriechender Stuhl nach Einführung von glutenhaltigem Getreide auf, dann klären Sie mit einem/er Facharzt/ärztin ab, ob möglicherweise eine Unverträglichkeit vorliegt.



## İnek sütü – Evet, ama sadece günde bir kere lapa olarak

6 aylıktan (23. hafta) itibaren inek sütünü süt-tahıl-lapası hazırlamak için kullanabilirsiniz. Fakat bebeğinize günde en fazla bir kere inek sütü içeren lapa veriniz. Günde 100 ile 200 ml inek sütü (ilerleyen yaşla birlikte yavaş yavaş artırarak) çocuğunuz için yeterlidir.

Başında süt-tahıl-lapasından bir kaç kaşık yeterlidir. Asgari miktar yoktur. Çocuğın iştahına bağlı olarak süt-tahıl-lapasından yeme miktarı yavaş yavaş artırılabilir, fakat toplam inek sütü miktarı günde 100 ile 200 ml'yi geçmemelidir. Süt-tahıl-lapasını inek sütü yerine doğal yoğurt veya Buttermilch (mayalı süt) ile de hazırlayabilirsiniz. Bununla ilgili tarifleri tarifler bölümünde bulabilirsiniz.

**DİKKAT:** Hijyenik sebeplerden dolayı bebek yaşlarda ve küçük çocuk yaşlarında çiğ süt ve filtre edilip paketlenmiş çiğ süt verilmesinden kesinlikle kaçınılmalıdır.



İnek sütü kalsiyum ve B12 için iyi bir kaynaktır. Kalsiyum ve kazein gibi inek sütünün içerdiği bazı maddeler demir alımını kısıtlayabilirler. Bu sebepten dolayı inek sütünün etli bir yemekle birlikte verilmemesi gerekir. İnek sütü birinci yaşın tamamında anne sütünün veya bebekler için süt mamasının yerini tutmaz. Çocuğunuza ilk yaşında inek sütünü içecek veya puding ya da kakao gibi tatlandırılmış süt ürünü olarak vermeyiniz. Yumuşak ve tuzsuz lor peyniri ile peynir çok yüksek protein içerdiklerinden birinci yılda aynı şekilde uygun değildir.

En erken birinci yaşın sonlarına doğru süt-tahıl-lapası yerine tahıllı ekmek şeklinde ve sütü bildiğimiz süt („tam yağlı süt“) şeklinde vermeye başlayabilirsiniz.



## **Kuhmilch – ja, aber nur einmal pro Tag als Brei**

Ab dem 6. Lebensmonat (23. Lebenswoche) können Sie Kuhmilch für die Zubereitung eines Milch-Getreide-Breis verwenden.

Bieten Sie Ihrem Baby jedoch maximal einmal pro Tag einen kuhmilchhaltigen Brei an. Eine Menge von 100 bis 200 ml Kuhmilch (mit zunehmendem Alter langsam ansteigend) pro Tag ist für Ihr Kind ausreichend.

Anfangs sind ein paar Löffelchen Milch-Getreide-Brei ausreichend. Eine Mindestmenge gibt es nicht. Abhängig vom Appetit des Kindes kann die Verzehrmenge des Milch-Getreide-Breis langsam erhöht werden, wobei die Gesamt-Kuhmilchmenge von 100 bis 200 ml pro Tag überschritten werden soll.

Sie können den Milch-Getreide-Brei anstelle von Kuhmilch auch mit Naturjoghurt oder Buttermilch zubereiten.

**Achtung:** Aus hygienischen Gründen ist auf Rohmilch und Vorzugsmilch im Säuglings- und Kleinkindalter strikt zu verzichten.

Kuhmilch ist eine gute Quelle für Calcium und Vitamin B<sub>12</sub>. Einige Inhaltsstoffe von Kuhmilch wie Calcium und Casein können die Eisenaufnahme hemmen. Deshalb soll Kuhmilch nicht gemeinsam mit einer Fleischmahlzeit gegeben werden.

Kuhmilch eignet sich im gesamten ersten Lebensjahr nicht als Ersatz für Muttermilch oder Säuglingsmilchnahrung. Geben Sie Ihrem Kind im ersten Lebensjahr Kuhmilch nicht als Getränk oder als gesüßtes Milchprodukt wie Pudding oder Kakao. Topfen und Käse haben einen sehr hohen Eiweißgehalt und sind daher im ersten Lebensjahr ebenfalls ungeeignet.

Frühestens gegen Ende des ersten Lebensjahres können Sie damit beginnen anstelle des Milch-Getreide-Breis auch das Getreide in Form von Brot und die Milch in Form von herkömmlicher Trinkmilch („Vollmilch“) zu geben.

## Süt-Tahıl-Lapası

### Malzemeler

200 ml tam yağlı süt  
20 g yulaf ezmesi (4 yemek kaşığı ince yulaf ezmesi)

### Hazırlanışı

İnek sütünü kaynatın ve yulaf ezmesini çırpma teli ile karıştırın. Tekrar kaynatın. Ocağı kapatın ve yaklaşık 3 ile 5 dakika dinlendirin. Lapayı yedirirken çok sıcak olmamasına dikkat edin. Lapanın içine 1 ile 2 yemek kaşığı meyve püresi koyarak, lapa lezzetlendirilebilir.

*Tip: Yulaf yerine örneğin kızıl buğday, buğday, pirinç veya darı gibi diğer tahıl çeşitleri de kullanılabilir.*

## Yoğurt veya Buttermilch (mayalı süt) ile lapa

### Malzemeler

20 g tahıl gevreği veya irmik  
200 g doğal yoğurt veya Buttermilch (mayalı süt)

### Hazırlanışı

Tahılı 200 ml suda kaynatın ve sonra kısık ateşte (veya ocağı kapadıktan sonra kalan ısıda) iyice dinlendirin (tahıl gevrekleri için 3 ile 5 dakika, irmik için 10 dakika). Sonra doğal yoğurdu veya Buttermilchi (mayalı sütü) karıştırın. Bunu yaparken lapanın çok sıcak olmaması gerekir, aksi takdirde yoğurt veya Buttermilch (mayalı süt) kesilebilir. Lapanın içine 1 ile 2 yemek kaşığı meyve püresi koyarak, lapa lezzetlendirilebilir. Bunun için meyveyi (örneğin elma, muz, armut, böğürtlen) iyice yıkayın, soyun ve el blendırını ile püre haline getirin. Sonra meyve püresini lapaya karıştırın.

# Yemek tarifi fikirleri

## Sebze-Tahıl-Et-Lapası

### Malzemeler

100 g sezon sebzesi (isteğe bağlı olarak havuç, rezene, su kabağı, kabak, brokkoli...), 30 g et (isteğe bağlı olarak sığır, dana, domuz veya kuzu eti), 200 ml su, 20 g tahıl gevreği (isteğe bağlı olarak darı, yulaf, buğday, kızıl buğday gevreği...), 2 TL kolza yağı

### Hazırlanışı

Sebzeyi yıkayın, gerekirse soyun ve küçük küçük kesin. Eti de küçük parçalar halinde kesin ve sebze ile birlikte yaklaşık 5-10 dakika suda hepsi iyi pişene kadar hafif ateşte pişirin.

Tahıl gevreklerini dökün ve hepsini tekrar kaynatın ve sık sık karıştırın. Ocağı kapatın ve lapayı 3 ile 5 dakika dinlendirin. Sonra el blendırını ile lapayı püre haline getirin ve yağı ekleyin. Lapayı yedirmeye başlamadan önce oda sıcaklığında olacak şekilde soğumaya bırakın.

### **Milch-Getreide-Brei**

#### **Zutaten**

200 ml Vollmilch,  
20 g Haferflocken (4 Esslöffel zarte Haferflocken)

#### **Zubereitung**

Kuhmilch aufkochen und Haferflocken mit einem Schneebesen einrühren. Noch einmal aufkochen, Herd ausschalten und ungefähr 3 bis 5 Minuten quellen lassen. Achten Sie darauf, dass der Brei beim Füttern nicht zu heiß ist. Der Brei kann mit 1 bis 2 Esslöffel Obstmus verfeinert werden.

*Tip: Statt Hafer kann auch jedes andere Getreide in Form von Flocken verwendet werden wie beispielsweise Dinkel, Weizen, Reis oder Hirse.*

### **Brei mit Joghurt oder Buttermilch**

#### **Zutaten**

20 g Getreideflocken oder Grieß,  
200 g Naturjoghurt oder Buttermilch

#### **Zubereitung**

Getreide in 200 ml Wasser aufkochen und dann bei niedriger Temperatur (oder Restwärme) gut quellen lassen (Getreideflocken 3 bis 5 Minuten, Grieß ca. 10 Minuten). Anschließend Naturjoghurt oder Buttermilch unterrühren. Der Brei darf nicht mehr zu heiß sein, sonst flockt das Joghurt bzw. die Buttermilch aus.

Der Brei kann mit 1 bis 2 Esslöffel Obstmus verfeinert werden. Dafür Obst (z.B. Apfel, Banane, Birne, Beeren) gut waschen, schälen und mit einem Stabmixer fein pürieren. Anschließend das Obstmus mit dem Brei vermischen.

## **Rezeptideen**

### **Gemüse-Getreide-Fleisch-Brei**

#### **Zutaten**

100 g saisonales Gemüse (wahlweise Karotte, Fenchel, Kürbis, Zucchini, Brokkoli ...),  
30 g Fleisch (wahlweise Rind-, Kalb-, Schweine- oder Lammfleisch), 200 ml Wasser,  
20 g Getreideflocken (wahlweise Hirse-, Hafer-, Weizen-, Dinkelflocken ...), 2 TL Rapsöl

#### **Zubereitung**

Gemüse waschen, gegebenenfalls schälen und klein schneiden. Das Fleisch ebenfalls in kleine Stücke schneiden und gemeinsam mit dem Gemüse ca. 5-10 Minuten in Wasser weich dünsten, bis alles durchgegart ist.

Getreideflocken einstreuen und alles nochmals aufkochen lassen, dabei mehrmals umrühren. Den Herd ausschalten und den Brei ungefähr 3 bis 5 Minuten quellen lassen. Anschließend den Brei mit einem Stabmixer fein pürieren und mit dem Öl vermischen. Vor dem Verabreichen den Brei auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.

### **Takviye gıdaya uygun yiyecekler**

- Besin değeri yüksek yiyecekler: sebze, meyve, kabuklu yemiş, tahıl, et, balık
- Demiri bol yiyecekler: Et (dana, sığır), tahıl (buğday unu, gevrek) ve kabuklu yemişleri C vitamini bol yiyeceklerle karıştırarak.
- Çinkosu bol yiyecekler: Et (dana, sığır), tahıl (buğday unu, gevrek), tavuk yumurtası (yumurta sarısı)

### **Takviye gıdaya uygun olmayan yiyecekler**

- Bal: Dikkat! Baldan imtina ediniz, zira balda çocuk bağırsağının baş edemeyeceği bazı sporlar olabilir. Bu nedenle bal tüketimi tehlikeli bile olabilir ve bal ancak çocuk 1 yaşını doldurduktan sonra yedirilmelidir
- Çiğ yumurta, çiğ balık ve et içeren yiyecekler
- Tuz ve tuz içerikli yiyecekler (tuzlu çerezler vb.)
- İşlenmiş et mamulleri (salam, sucuk, sosis vb.)
- Yağsız yiyecekler
- Karabiber ve pulbiber gibi acı baharatlar
- Şeker, şekerli yiyecekler (tatlılar vb.) ve içecekler
- Limonata ve gazozlar
- Kahve, kafein içerikli çaylar ve kafein içerikli kolalar
- Alkol
- Eğer öğütülmemiş haldeyse fıstık, tohum, mısır, çilek ve kabuklu yemişler gibi küçük yiyecekler ve kılçıklı balıklar
- Üzerinde “Çocuklarda aktivite ve dikkat eksikliğine yol açabilir.“ (Kann Aktivität und Aufmerksamkeit bei Kindern beeinträchtigen.) uyarısı bulunan yiyeceklerden

### ***Für die Beikost geeignete Lebensmittel***

- Nährstoffreiche Lebensmittel: Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte (Erbsen, Linsen, etc.), Getreide, Fleisch, Fisch
- Eisenreiche Lebensmittel: Fleisch (Rind, Kalb, Schwein), Getreide (Vollkornmehl, Flocken) und Hülsenfrüchte in Kombination mit Vitamin C-reichen Lebensmitteln
- Zinkreiche Lebensmittel: Fleisch (Rind, Kalb, Schwein), Getreide (Vollkornmehl, Flocken), Eiernerei (Eigelb)

### ***Für die Beikost nicht geeignete Lebensmittel***

- Honig: Achtung, Honig könnte bestimmte Sporen enthalten, die vom kindlichen Darm noch nicht bekämpft werden können. Somit kann Honig sogar gefährlich werden und ist erst nach Vollendung des ersten Lebensjahres geeignet
- Speisen, die rohe Eier, rohen Fisch oder rohes Fleisch enthalten
- Salz und salzhaltige Lebensmittel (Knabbergebäck etc.)
- Verarbeitete Fleischwaren (Schinken, Speck, Wurst etc.)
- Fettreduzierte Lebensmittel
- Scharfe Gewürze wie Pfeffer und Chili
- Zucker, zuckerhaltige Lebensmittel (Süßigkeiten etc.) und Getränke
- Limonaden
- Kaffee, koffeinhaltige Tees und koffeinhaltige Limonaden
- Alkohol
- Kleine Lebensmittel wie Nüsse, Samen, Körner, Beeren und Hülsenfrüchte in unverarbeiteter Form, Zuckerl, Kaugummi sowie Fisch mit Gräten
- Lebensmittel mit der Kennzeichnung: „Kann Aktivität und Aufmerksamkeit bei Kindern beeinträchtigen.“



### **Yemek zamanı! – Ama ne zaman?**

Sabah erkenden mi, öğlen mi, akşamüstü mü yoksa akşam mı? En iyisi takviye gıdaya, bolca vaktinizin olduğu rahat bir atmosferde baskı ve zorlama olmaksızın başlayın. Çocuğunuz bütün bu izlenimleri ilk andan başlayarak kafasına yazar. Yemek esnasında yaşanacak her türlü baskı, her türlü olumsuz etki çocuğun gıdayı kabul edışı ve yemesi üzerinde de etkisini gösterecektir.

Yavrunuza ne kadar yemek yedireceğiniz onun açlığına bağlıdır. Başka “deneyimli ebeveynler”in veya “yapılmalıdır” talimatlarının etkisinde kalmayın, aksine çocuğun açlık ve tokluk işaretlerini kendiniz tanımaya çalışın. Yavrunuzu yavaş yavaş ve tedirgin etmeyerek ailenizin öğün ritmini tanımaya ve beraberce masada yemek yemeye alıştırsın. Çocuğunuz tabağı itmek, kaşığı kabul etmemek, ağzını kapamak veya yeme ritmini yavaşlatmak gibi tokluk belirtileri gösteriyorsa öğüne son verebilirsiniz.

### **Mahlzeit! – aber wann?**

Frühmorgens, mittags, frühabends – oder gar spätabends? Am besten, Sie beginnen mit der Beikost, wenn Sie genügend Zeit und Ruhe haben; in einer entspannten Atmosphäre und ohne Zwang und Druck. Ihr Kind merkt sich all diese Eindrücke vom ersten Moment an. Jeder Zwang, jeder negative Einfluss beim Essritual kann sich auch negativ auf die Einstellung zur Nahrungsaufnahme auswirken.

Wie viel Sie Ihrem Säugling anbieten sollen, hängt von seinem Hunger ab. Lassen Sie sich nicht von Empfehlungen anderer „erfahrener Eltern“ oder sonstigen „Soll-Vorgaben“ bei der Nahrungsaufnahme beeinflussen, sondern lernen Sie, die Anzeichen von Hunger und Sättigung zu verstehen. Und gewöhnen Sie Ihren Sprössling langsam und behutsam an den Mahlzeitenrhythmus der Familie, um ihn am Familientisch teilnehmen zu lassen. Beenden Sie die Mahlzeit, wenn Ihr Kind typische Sättigungssignale, wie Teller wegschieben, Löffel verweigern, Mund verschließen oder Esstempo verlangsamen, zeigt.



- **Önemli:** İçecekleri genelde sadece elverişli kaplarda ikram edin ve gerekiyorsa çocuğunuz
- içecekken ona yardımda bulunun. Şekerli içecekleri devamlı olarak şişeden içmek dişte
- tartara sebebiyet verebilir. Genellikle çocuklar 9 ila 12 aylık olduğu dönem arasında bir
- kaptan içebilirler.
- **Wichtig:** Bieten Sie Getränke grundsätzlich nur in geeigneten Bechern an und helfen Sie
- bei Bedarf. Dauernuckeln von zuckerhaltigen Getränken aus Fläschchen führt zu Karies.
- Üblicherweise können Kinder zwischen dem 9. und 12. Lebensmonat bereits alleine aus
- einem Becher trinken.





## İlk içecekler

Çocuğunuzu sadece emzirirseniz, normal şartlar altında ek içeceğe gerek yoktur. Takviye gıdaya başlarsanız buna ek olarak sıvılar da verebilirsiniz. Çocuğunuz sizinle beraber yemek yemeğe geç başladığında -10 aylık olduktan sonra- ek olarak içeceğe ihtiyaç duyacaktır. Çocuğa sıvı takviyesi yaparsanız kendisi ne kadar içeceğine karar verebilir. Su idealdir, şekerli içeceklerden kaçınınız, kafein içerikli ve alkollü içecekler ise verilmemelidir ve zaten birer tabudur. Meyve sularından da kaçınınız, çocuğunuzun bunlara ihtiyacı yoktur. İlla verecekseniz bu meyve sularını inceltmiş şekilde vermelisiniz, örn: 3 birim suya oranla 1 birim %100 meyve suyu. Musluk suyunda –özellikle de su kalitesine özen gösterin. İçinde yüksek oranda Nitrat bulunan suyu kullanmayınız. Çünkü, içinde yüksek miktarda Nitrat bulunan suyun içilmesi insan vücudu için zararlıdır. Bu nedenle bebek mamasının hazırlanması için de elverişli değildir.

## Die ersten Getränke

Wenn Sie Ihr Kind ausschließlich stillen, braucht es unter normalen Bedingungen keine zusätzlichen Getränke. Beginnen Sie mit Beikost, kann zusätzlich Flüssigkeit angeboten werden. Spätestens wenn das Kind zur Familienkost übergeht, also etwa ab dem 10. Monat, braucht es zusätzliche Getränke. Bieten Sie dem Säugling Flüssigkeit an, er soll selbst entscheiden wie viel er trinken möchte. Wasser ist ideal, zuckerhaltige Getränke sollten Sie meiden, koffeinhaltige und alkoholische Getränke sind nicht geeignet und daher tabu. Säfte sollten Sie meiden, Ihr Baby braucht sie nicht. Wenn überhaupt sollten Säfte nur stark verdünnt angeboten werden, z. B. im Verhältnis drei Teile Wasser und ein Teil 100 %iger Fruchtsaft.

Achten Sie vor allem bei Hausbrunnen auf die Wasserqualität – bei zu hohem Nitratgehalt (> 50 mg pro Liter) sollten Sie auf abgefülltes Wasser zurückgreifen, das für die Zubereitung von Säuglingsnahrung geeignet ist.



# Güvenli ve temiz

## Hazırlama aşaması için bazı ipuçları

Küçük bebekler, özellikle temiz olmayan yiyecek kaynaklı enfeksiyonlarla hastalanma konusunda tehlike altındadır. Takviye gıdaların temiz olmaması özellikle 6 - 12 aylık bebekler arasında sıklıkla ishal hastalıklarına yol açmaktadır. Bu yüzden yiyeceklerin temiz bir ortamda hazırlanması çok önemlidir. Hazır yiyeceklerin kurallara uygun bir şekilde üretildiğinden ve son kullanım tarihlerinin geçmediğinden emin olunuz. Hazır yiyeceklerin açıldıktan sonra yanlış saklanması yada kirli tabakların kullanılması mikroplanmaya yol açar.

## Önemli hijyen ipuçları

- Yemeği hazırlamadan önce elleri sıcak suyla ve sabunla yıkayın (ilgili şahıs ve çocuk)
- Genel mutfak hijyeni kurallarına dikkat edin. Temiz kap kacak, temiz mutfak ve hijyenik çalışma önemlidir
- Hijyenik suyun ve gıdaların kullanılması önemlidir

## Yiyeceklerinize itina gösterin

- Soğuk zincire dikkat edin Özellikle et, tavuk mamulleri, balık, yumurta, süt ve süt mamülleri kullanırken dikkatli ve itinalı davranın
- Çiğ olanı pişirilmiş olandan ayırın
- Yiyeceklerin ve içeceklerin taze olmasına dikkat edin
- Kendi hazırladığınız yiyecekleri hemen tüketin veya porsiyonlar halinde derin dondurucuya koyun (bir aya kadar en az -18 derecede)
- Bir kere buzunu çözdürdüğünüz bir yiyeceği tekrar dondurucuya koymayın
- Hazır olarak satın aldığınız lapaların kullanım kılavuzuna dikkat Edin

# Sicher und Sauber

## Richtiger Umgang rund um die Zubereitung

Säuglinge sind besonders gefährdet, an einer Infektion durch verunreinigte Lebensmittel zu erkranken. Die Verunreinigung von Beikost ist ein häufiger Auslöser von Durchfallerkrankungen bei 6 bis 12 Monate alten Säuglingen. Ein sorgfältiger Umgang bei der Zubereitung der Lebensmittel ist deshalb besonders wichtig. Handelsübliche, gebrauchsfertige Beikost ist in der Regel gut geprüft und – wenn noch nicht abgelaufen – auch sicher. Jedoch kann es nach Öffnung des Produktes durch falsche Lagerung oder den Gebrauch von schmutzigem Geschirr zu Verunreinigungen kommen.

## Wichtige Hygiene-Tipps

- Vor dem Zubereiten und Essen Hände mit Seife und warmem Wasser waschen (Bezugsperson und Kind)
- Allgemeine Küchenhygiene beachten. Sauberes Geschirr, saubere Küche, hygienisches Arbeiten
- Verwendung von hygienisch einwandfreiem Wasser und Nahrungsmitteln

## Achtsamer Umgang mit Lebensmitteln

- Kühlkette einhalten: insbesondere bei Fleisch, Geflügel, Fisch, Ei, Milch und Milchprodukten
- Rohes von Gekochtem trennen
- Speisen und Getränke immer so weit wie möglich frisch zubereiten
- Selbst zubereitete Speisen sofort verbrauchen oder portioniert einfrieren (bis zu 1 Monat bei mindestens -18°C haltbar)
- Einmal wieder aufgetaute Speisen nicht wieder einfrieren
- Zubereitungsanweisung bei industriell hergestellten Breien beachten



### ***Mikrodalgayı itinalı bir şekilde kullanın***

Mikrodalgada ısıtılan yemekler farklı oranda ısınabilir. Dış yüzeyi ılık olan yiyeceklerin içleri çok sıcak olabilir, bu yiyecekler gırtlakta ve sindirim borusunda yanmalara ve tahrişe sebebiyet verebilir.

### ***Üretici bilgilerine dikkat ediniz***

Hazır olarak satın alınmış mamalar kullanılırken paket üzerindeki kullanım ve saklama talimatlarına dikkat edilmelidir. Çocuğun yaşına uygun hazır mamalar satın alınmalıdır.

### ***Vorsichtiger Umgang mit der Mikrowelle***

Beim Erhitzen in der Mikrowelle werden Lebensmittel ungleichmäßig erhitzt. Speisen, die sich von außen nur leicht erwärmt anfühlen, können im Inneren sehr heiß sein, es kann zu Verbrennungen an Gaumen und Speiseröhre kommen.

### ***Herstellerangaben beachten***

Bei Verwendung industriell hergestellter Breie sollten die Hinweise zur richtigen Lagerung und Zubereitung auf der Verpackung berücksichtigt und nur altersangepasste Produkte verwendet werden.

- **Bilgi:** Takviye gıda yaşına gelmiş bebeklerin içme sularını kaynatmaya artık gerek yoktur.
- **INFO** Trinkwasser für Säuglinge im Beikostalter muss nicht mehr abgekocht werden.

# Künye

Görevlendiren:

AGES – Avusturya Sağlık ve Beslenme Güvenliği Acentesi, Spargelfeldstraße 191,  
1220 Wien, [www.ages.at](http://www.ages.at)

Sağlık Bakanlığı ve kadınlar, Radetzkystraße 2, 1030 Wien, [www.bmgf.gv.at](http://www.bmgf.gv.at)  
Hauptverband der österreichischen Sozialversicherungsträger,  
Kundmannngasse 21, 1031 Wien, [www.hauptverband.at](http://www.hauptverband.at)

Bu broşür “Baştan Beri Doğru Beslenmek!” projesi kapsamında, Avusturyalı uzmanların ortak kararı doğrultusunda hazırlanmıştır. Bu kitapçığın Türkçe tercümesi ve danışmanlığı “Yeni Vatan Gazetesi” (Neue Heimat Zeitung) [www.yenivatan.at](http://www.yenivatan.at) tarafından sayın DI Birol Kılıç’ın yönetiminde şükranlarımızla yapılmıştır.

Kontakt:

[www.richtigessenvonanfangen.at](http://www.richtigessenvonanfangen.at)

İçerikten sorumlu olanlar:

Mag.<sup>a</sup> Melanie U. Bruckmüller

Dr.<sup>in</sup> Birgit Dieminger-Schnürch

Mag.<sup>a</sup> Ariane Hitthaller, MSc

Univ.-Doz.<sup>in</sup> Mag.<sup>a</sup> Dr.<sup>in</sup> Ingrid Kiefer

© AGES, BMGF & HVB, düzeltilmiş ve güncellenmiş baskı, mayıs 2017  
Çoğaltma, dağıtma ve çeviri hakları da dahil olmak üzere tüm hakları saklıdır. Bu eserin herhangi bir kısmı herhangi bir şekilde yayınevini yazılı izni olmaksızın yeniden üretilemez veya elektronik sistemlerin kullanımı vesilesiyle kaydedilemez, işlenemez, çoğaltılamaz veya değiştirilemez.

Resim kaynakları: fotolia.de, istockphoto.com, dreamstime.com

## **Diğer önemli bilgiler:**

Baştan Başlayarak Doğru Beslenme!

[www.richtigessenvonanfangen.at](http://www.richtigessenvonanfangen.at)

**Sipariş içintelefon hattı: 0810/818164**

# Impressum

Im Auftrag von:

AGES – Österreichische Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit GmbH,  
Zentrum Ernährung & Prävention, Spargelfeldstraße 191, 1220 Wien, [www.ages.at](http://www.ages.at)  
Bundesministerium für Gesundheit und Frauen, Radetzkystraße 2, 1030 Wien,  
[www.bmgf.gv.at](http://www.bmgf.gv.at)  
Hauptverband der österreichischen Sozialversicherungsträger,  
Kundmanngasse 21, 1031 Wien, [www.hauptverband.at](http://www.hauptverband.at)

Diese Broschüre wurde im Rahmen des Programms „Richtig essen von Anfang an!“ auf Basis des Konsenses österreichischer ExpertInnen erstellt. Die türkische Gesamtarbeit wurde von „Yeni Vatan Gazetesi“ unter Herausgeber Herrn DI Birol Kilic freundlicherweise übersetzt.

Kontakt:

[www.richtigessenvonanfangan.at](http://www.richtigessenvonanfangan.at)

Für den Inhalt verantwortlich:

Mag.<sup>a</sup> Melanie U. Bruckmüller

Dr.<sup>in</sup> Birgit Dieminger-Schnürch

Mag.<sup>a</sup> Ariane Hitthaller, MSc

Univ.-Doz.<sup>in</sup> Mag.<sup>a</sup> Dr.<sup>in</sup> Ingrid Kiefer

© AGES, BMGF & HVB, korrigierte und aktualisierte Auflage, Mai 2017

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, sind vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Bildquellen: fotolia.de, istockphoto.com, dreamstime.com

---

## Weiterführende Informationen:

Richtig essen von Anfang an!

[www.richtigessenvonanfangan.at](http://www.richtigessenvonanfangan.at)

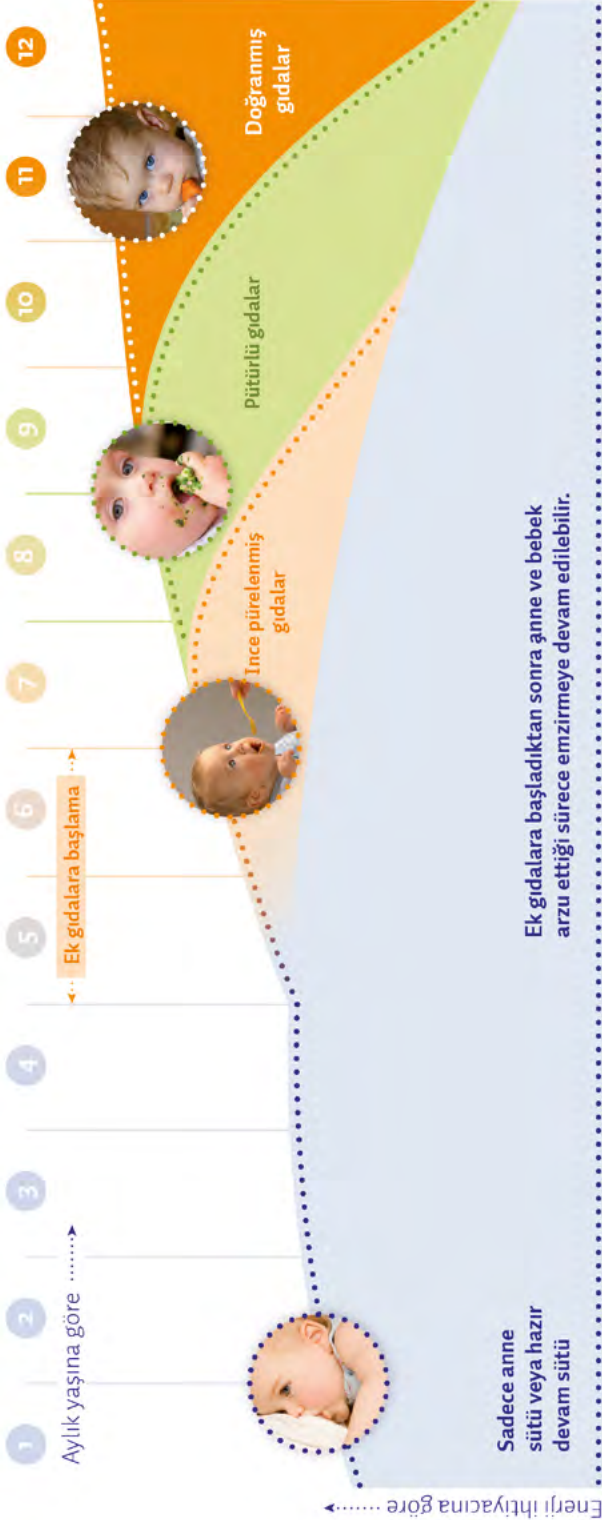
**Bestellhotline: 0810/818164**



ilk 12 ayda

# bebeklerin beslenmesi

Baştan başlayarak  
doğru beslenme!



Sıvı gıdalar

Alıştırma dönemi

Miktar ve kıvam yavaş yavaş arttırılmalı

Bebekğin aile ile beraber yemeye başlama dönemine geçiş

5 aylıktan değil yani 6. ayı doldurduktan sonra veya 6. ayda çocuğun gelişimine göre ek besinlere geçiş dönemi. Besin değeri yüksek yiyeceklerin verilmesine başlanması, demir ve çinko açısından zengin gıdalar (örneğin kırmızı et) öncelikli olabilir.

Çocuğa verilecek yiyeceklerin katılığı yavaş yavaş arttırılarak, 8. ayda, bulamaçların daha kaba parçalar halinde ezilmeside önerilebilir.