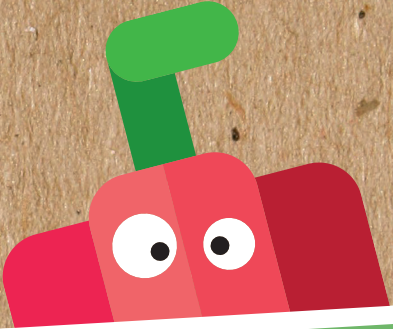


Bebekler ve sebze yemeleri hakkında bilmek istedikleriniz...

www.eetgroente.nl adresi üzerinden detaylı bilgi alabilir ve kullanışlı yol haritasını indirebilirsiniz.



Beslenme düzenindeki değişiklik sizin için yeni sorular ortaya çıkarabilir. Ne kadar sebze vermeliyim? Onları nasıl hazırlamalıyım? Aynı zamanda sütle beslenmesini nasıl azaltırım? Belki bebeğiniz katı gıdaları sevmiyor gibi görünebilir. Ya da bebeğinizin yeterince beslenip beslenmediğine dair şüpheleriniz olabilir. Voedingscentrum birçok sorunuzu yanıtlayabilir.

Daha fazla bilgi için voedingscentrum.nl/eerstephjes adresini ziyaret edin.

10 adımda sebzeye geçiş

Bebeğinizi sebzelere alıştırmın



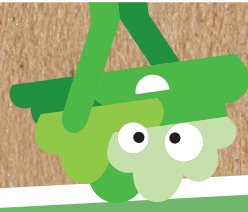
4 - 6 ay arası

Groente...
zet je tanden erin!

'Groente...zet je tanden erin' is een initiatief van

JO gezonde jeugd
GE gezonde toekomst

Bebeğinizin damak tadının gelişimi!



Kullanışlı ipuçları!



Ek gıdalarla başlayın

4+
aylık

Ayda bebeğiniz süte ek olarak katı gıdalara alışmaya başlayabilir. Sebze atıştırma kâğıtları, yeni (sebze) tatlara giriş niteliğindedir. Her gün birkaç küçük kaşıkla başlayın ve sebze türlerini çeşitlendirin. Bol seçenek var!

6+
aylık

Aydan itibaren, bebek mamasına ilave olarak ek gıdalar ara öğün şeklinde verilir.

8+
aylık

Aydan itibaren bazı süt öğünleri yavaş yavaş atıştırma kâğıtları ile değiştirilir.

Bazen 10 defa tatması gerekebilir

Bebeğinizin bir sebzeyi birkaç kez, bazen 10 ila 15 kez tatması, damak tadının gelişimi açısından önemlidir. Bu şekilde bebeğiniz sebzeleri tanıyacak ve sevmeyi adım adım öğrenecektir. Havuç, karnabahar, fasulye, brokoli veya balkabağı gibi hafif tatlarla başlayın. Küçük ısırıklar bebeğinizin bu tatlara alışması için yeterlidir.

Kaşıkta yemek yemeği öğrenmek

Bebekler kaşıkla yemek yemeği öğrenmek zorundadır. Bu başlangıçta zor gözükebilir. Bebeğiniz zorlanabilir ve yiyeceği tükürebilir. Bu, ondan hoşlanmadığı anlamına gelmez.



1. Adım: Kendi atıştırma kâğıtlarınızı yapın

- Atıştırma kâğıtları yapmak görüldüğü kadar kolaydır. Birkaç günlük yemek yapabilirsiniz. Sebzeleri haşlayın, ezin, soğumaya bırakın ve dondurun. Soğuduktan sonra, sebze atıştırma kâğıtlarını mümkün olduğunca hızlı bir şekilde dondurun.
- Sebze atıştırma kâğıtlarını dondururken bir buz küpü tepsisi kullanabilirsiniz. Bu, küçük porsiyonlar hazırlamanıza ve daha sonra bunları kolayca ölçmenize olanak tanır. Bir yuva, 1 pratik atıştırma kâğıtları için iyidir.



pişirin



ezin



soğutun



ölçün



dondurun

2. Adım: Pratik yapın

- Günde 1 ile 2 defa 3 - 4 kaşık sebze ile başlayın.
- Her seferinde bir tat (sebze) ile başlayın. Bu tadı birkaç gün üst üste tekrarlayın (örneğin 3 defa havuç). Sonra başka bir sebze deneyin. Bebeğiniz tüm lezzetleri 10 kez tattıktan ve alıştıktan sonra sebzeleri birleştirmeye başlayabilirsiniz.

Günde
1-2 defa



Gelişmeleri yol haritasında takip edin

Bebeğiniz bazı sebzeleri diğerlerinden daha hızlı sever. Adım adım çizelge, ilk ısırıklarını verirken çok yardımcı olabilir! Bebeğinizin halihazırda kaç adet sebze atıştırma kâğıtları yediğini takip edebilirsiniz. Tabloyu magnetlerle buzdolabına asabilirsiniz. 10 defadan sonra bile sebzeyle beslemeye devam edin.



Wendy Wortel

