

Bebeğiniz İçin Sağlıksa CarrefourSA

CarrefourSA olarak, anneleri ve yarınlarımız olacak nesilleri düşündük, bebeklerin sağlıklı beslenmesi ve tamamlayıcı beslenme ile ilgili merak ettiklerinizi bir araya getirdik.



01 İlk 6 ay: Sadece anne sütü.

Bebeğiniz için ilk altı ay tek başına anne sütü ile beslenme yeterlidir. Bu nedenle tüm bebekler, doğumdan itibaren en az bir yıl, tercihen iki yaşına kadar anne sütü almaya devam etmelidir.



02 6. aydan itibaren: Anne sütü + tamamlayıcı beslenme.

Ek gıdalara, 4-6. aydan itibaren sebze püreleriyle geçiş önerilmektedir. Sebze pürelere geçildikten sonra meyve pürelere geçebilirsiniz. 6. aydan sonra bebeğinize yoğurt, beyaz peynir, yumurta sarısı verebilirsiniz. 8. aydan itibaren baklagiller, et, balık, tavuk verilmesi uygundur.



03 Anne sütü verilemeyen durumlarda: Özel formüllü bebek mamaları.

Hastalık ve benzeri nedenlerle bebeğinize hiç anne sütü veremediğinizde, anne sütüne yakın üretilmiş, özel formüllü bebek mamalarını tercih etmelisiniz. Beslenmenin temel taşı olarak 6. aydan 12. aya kadar bebeğin 500 ml'lik süt tüketimine ihtiyacı vardır.



04 Yarı katı, katı ve diğer gıdalarla tanışma.

6. aydan yaklaşık olarak 2 yaşına kadar, bebeğinizi aşamalı olarak yarı katı, katı ve farklı türde ek gıdalarla tanıştırmalı ve beslenmesinde anne sütünün yerine kademeli olarak evde hazırlayacağınız gıdalara yer vermelisiniz. Endüstriyel olarak hazırlanmış ek gıdalar da bebek beslenmesine uygundur ve bu yaş grubunun gereksinimlerini karşılayacak biçimde üretilmiş güvenli seçeneklerdir.



05 Bebeğiniz için tamamlayıcı beslenmenin önemi.

Ek gıdalar/mamalar 6 aydan sonra anne sütüne ilave olarak bebeğinizin enerji ve besin öğeleri eksikliğini dengeli bir biçimde tamamlar. Ek gıdalar bebeğinizin değişik tat ve kıvamdaki gıdalarla tanışmasını ve böylece yetişkin beslenmesine geçişini kolaylaştırır.



06 Yaşa ve kiloya göre bebeklerin enerji, protein ve sıvı gereksinimleri:

ENERJİ (kkal/kg)	PROTEİN (g/kg)	SIVI (ml/kg)
0-3 ay: 110-120	0-3 ay: 3,3	0-1 yaş: 150-175
3-6 ay: 110-115	4-6 ay: 2,6	
6-8 ay: 100-110	7-9 ay: 2,1	
9-12 ay: 100-105	9-12 ay: 2,1-2	



Gıda Güvenliği Derneği'nin katkılarıyla hazırlanmıştır.

GIDA GUVENLIGI DERNEGI
FOOD SAFETY ASSOCIATION