

9-10 Kasım 2016 Antalya

# Tamamlayıcı Beslenme



PROF. DR. LEYLA  
TÜMER

Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi  
Çocuk Beslenme ve  
Metabolizma Bilim Dalı



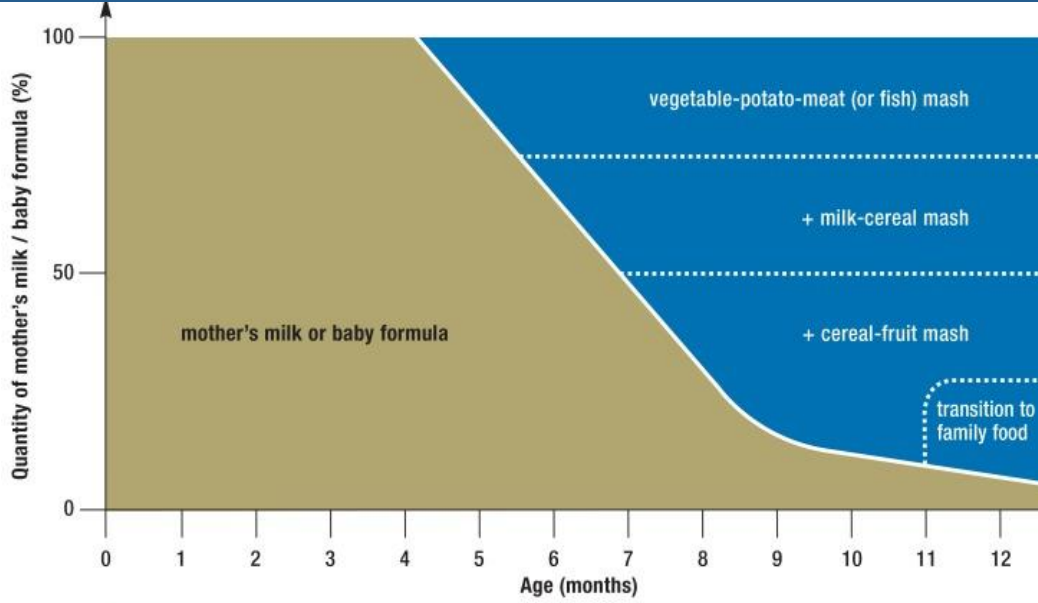
# 0-2 yaş dönemi

## "Kritik pencere" dönemi

- Çocukluk çağı hastalıklarının ve ölümünün en önemli nedenlerinden olan büyüme geriliği, bazı vitamin ve mineral eksiklikleri ve ishaller en sık 0-2 yaş grubunda
- Büyümenin en hızlı olduğu bu dönemde oluşan büyüme geriliğinin iki yaş sonrasında düzeltilmesi oldukça güç
- Kalıcı intestinal mikrobiota oluşumu
- Metabolik programlama:pre/post natal gelişim esnasında doğru programlama için doğru gıda-doğru zamanlama
- Bu dönemde atılan temeller sağlıklı çocukluk-erişkin dönemi ile yakından ilişkili
- Davranış gelişimi için de çok önemli ve kritik bir dönem



# 0-2 yaş grubunda optimal beslenmenin temel özellikleri



Daily vitamin D and fluoride

- 6 ay boyunca sadece anne sütü
- 6. aydan sonra uygun besinlerle ek beslenmeye geçilmesi ve 24 ay süreyle anne sütüne devam edilmesi

12-24 ay

0-6 ay

Yoğun «süt» diyeti

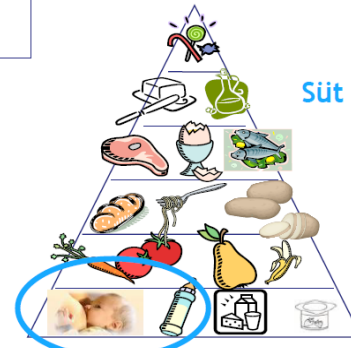
0 - 4-6 ay



6-12 ay

İlerleyici / artan besin çeşitliliği

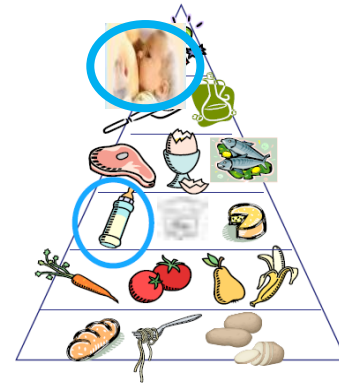
4-6 - 12 ay



Süt ağırlıklı

Aile besinlerine geçiş

12-36 ay





	<u>Tamamlayıcı besin</u>	<u>Toplam</u>
--	--------------------------	---------------

0-6 ay	-	400-800 kcal/gün
6-8 ay	200 kcal/gün	615 kcal/gün
9-11 ay	300 kcal/gün	686 kcal/gün
12-23 ay	550 kcal/gün	894 kcal/gün

---



# Tamamlayıcı beslenme nedir?

- Anne sütünün tek başına, süt çocuğunun besin ihtiyacını karşılamaya daha uzun süre yeterli olamayacağı zamanda başlatılan ve diğer yiyecek ve içeceklerin anne sütü ile birlikte sunulduğu süreç
- Tamamlayıcı beslenme çağı 6 ay-24 ay arası dönemdir

“tek başına emzirmeden,  
tek başına aile besinlerine geçiş”

# Tamamlayıcı besin

- **WHO** tanımı: Anne sütü dışında çocuğa verilen her türlü besin ögesi içeren sıvı ve katı gıdalar
- Formül mama ve anne sütü güçlendiricileri bu tanımın içinde
- Anne sütünü ayırt etmek-vurgulamak amaçlı
- **ESPGHAN**: formül mama ve anne sütü güçlendiricileri hariç diğer katı ve sıvı besinler
- Bu gıdalar beslenmeyi tamamlayıcı gıdalardır Gerçek besin ihtiyacı ile anne sütünden aldığı besinler arasındaki boşluğu doldurur

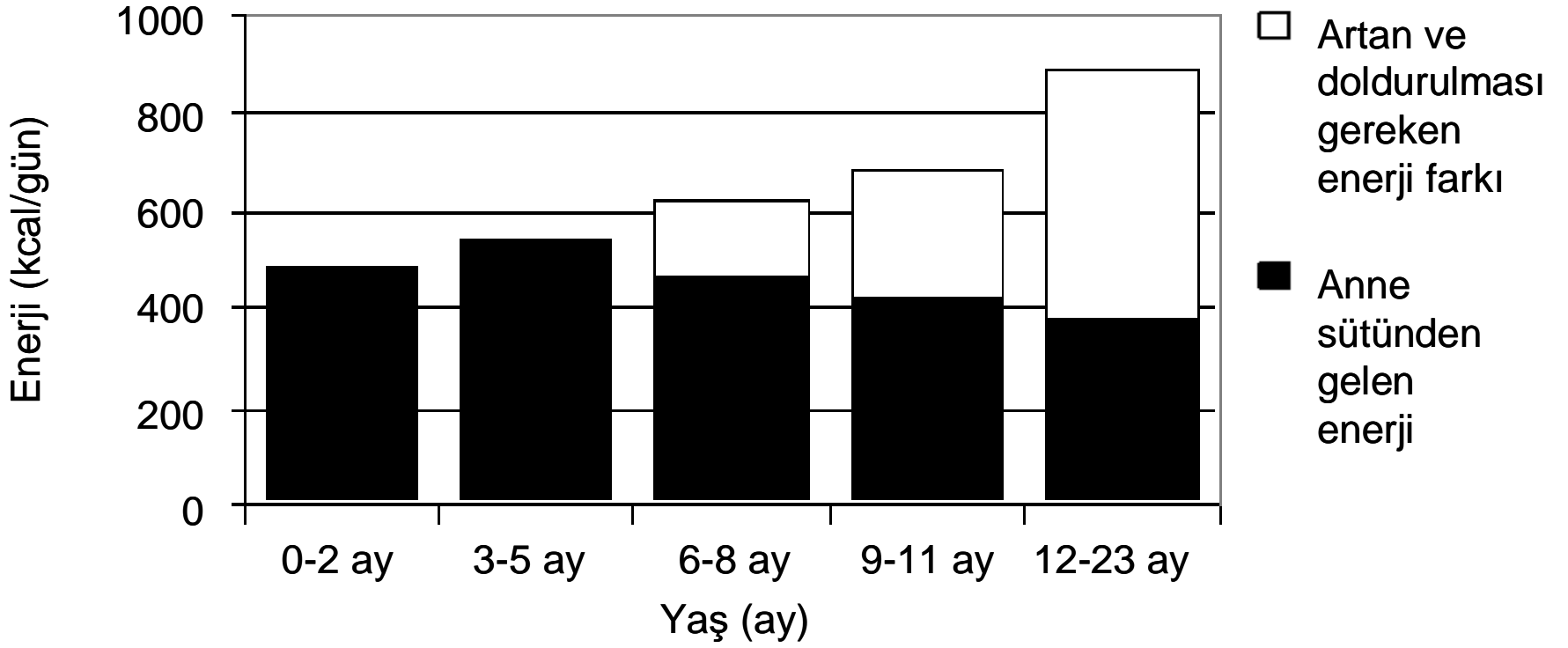
# TAMAMLAYICI BESLENME NEDEN GEREKLİ ?

## NÜTRİSYONEL

- Artan gereksinim

	0-6 ay	6-12 ay
Enerji:	500 kcal/gün	720 kcal/gün
Protein:	9 g/gün	14 g/gün
Fe:	0,38 mg	10 mg/gün

- En yüksek Fe eksikliği anemisi riski 6 ay-2 yaş
- 6. aydan sonra doldurulması gereken büyük boşluk
- Başka boşluklar da oluşuyor: Ca, Zn, A vitamini
- Düşük gelirli toplumlarda Vit B<sub>6</sub> eksikliği riski!





# TAMAMLAYICI BESLENME NEDEN GEREKLİ ?

## GELİŞİMSEL

- Isırma ve çiğneme becerisi geliştirilmesi
- Konuşmanın geliştirilmesi  
"çiğneme ile ağız-dil koordinasyonu"
- 6 aylık bebeğe farklı tat ve özellikte besin sunulmaya başlanmaması  
İLERİDE RED NEDENİ

# UYGUN TAMAMLAYICI BESLENME

World Health Assembly, 2002

- ZAMANINDA

- YETERLİ

- GÜVENLİ

- UYGUN

*“Doğru uygulama; kıvam, miktar”  
Çocuğun “açlık/tokluk” işareti, öğün sıklığı,  
yöntem*

- “AKTİF KATILIM”: Duyarlı besleme



# Tamamlayıcı besinlere başlama zamanı

- Tamamlayıcı besinlere başlama yaşını bebeğin gastrointestinal, renal ve metabolik işlevlerinin gelişim derecesi belirler
- Nörolojik ve psikososyal gelişim de bu zamanın belirlenmesinde etkilidir



# Böbrek ve GIS olgunlaşması

- Renal ve GIS olgunlaşması:  
Anne sütü dışı gıdaların metabolizması için  
(En erken 4 ay)
- 4 aydan küçük bebeklerin GIS-böbrekleri immatür  
Nişasta sindirimi iyi değil  
Protein son ürünleri, mineral atılımı güç  
Proteinler bütün emilir → alerji
- Yüksek yağlı diyetten yüksek karbonhidrata geçiş:  
hormonal yanıt (insülin, adrenal hormonlar)

# Nörolojik gelişim



- Güvenli beslenme için gerekli
- Baş kontrolü önemli
- 4 ay öncesi dille itme
- 4-6 ayda dil kontrolü iyi:
  - Püre-ezilmiş gıda kontrol edilir-çiğneme başlar
  - Kaşıktan sıyırma
- 6 ayda destekle oturur-üst dudak ile mamayı sıyırır
- 8 ayda pütürlü gıdayı çiğneyip yutabilir-en geç 10.ay
- 9-12 ayda:
  - İki elle bardaktan içer-sofra yemeklerini yer (ısıriik büyüklüğü-doğranmış, kaşıkla, parmak gıda)

# Tamamlayıcı besinlere başlaması için

- Baş boyun kontrolünün tamamlanması
- Bebeğin anne ve çevre ile ilişkiye geçmesi
- El göz eşgüdümünün gelişmesi
- Destekli oturmaya başlaması
- Çiğneme ve yutma eşgüdümünü tamamlaması
- GIS mukoza geçirgenliği ve enzimlerinin yeterli düzeye gelmesi



aşılması gerekli gelişim basamaklarıdır

# Tamamlayıcı gıda ne zaman başlanmalı?

- **WHO/UNICEF:** 6. ay
- **AAP:** Yaklaşık 6 ay
- **ESPGHAN:** En az 4 ay (17 hafta /5. ayın başlangıcına kadar) sadece anne sütü
  - Hedeflenen 6. ay
  - 17 haftadan önce, 26 haftadan sonra sakıncalı
  - 4. aydan önce başlanmamalı. 6. aydan sonraya kalmamalı
- **Tek başına anne sütü alma zamanı ile ilgili**
- **Uzun süreli tek başına annesütü:**
  - Gastrointestinal ve solunum yolu enf. riskinde azalma
  - Enfeksiyon nedeniyle hastane yatışlarında azalma
- **Pratikte:** Tek başına AS alırken büyüme yeterli ise 6. ay mutlaka beklenecek



# Ek besinlere erken başlamanın sakıncaları



- Oral motor becerileri henüz tam gelişmeden katı gıdalara başlamak aspirasyon riskini artırabilir.
- Ek besinlerde bulaş olma olasılığı anne sütüne göre yüksek olduğundan ve antikor geçişi azaldığından bebekte enfeksiyon riski artar
- Anne sütünün osmolalitesi bebekler için idealdir. Böbrekler yeterince olgunlaşmadan osmolalitesi yüksek besinler verildiğinde böbrek solid yükü artar.
- Obezite riski oluşturur  
4.aydan önce başlanan tamamlayıcı besinler ve obezite riskini 6 kat artırıyor  
(Pediatrics 2011;127:e544-e551 , Ann Nutr Metab 2012;60(suppl 2):40-50)
- Malnütrisyonu zemin hazırlar
- Nişasta ve proteinler dört aydan önce yeterince parçalanamaz. Bu da sindirim sorunları, ve ilerde allerji ve otoimmün hastalık riskini artırabilir
- Tip 1 diyabet riski yüksek (birinci derece akrabalarda pozitif öykü ya da yüksek riskli HLA genotipi) bebeklerin üç ayından önce tahıl ile beslenmesi adacık hücre antikor gelişim riskini artırabilir.
- Tahıllara erken ya da geç başlamanın çölyak hastalığı ile ilişkisini gösteren randomize kontrollü çalışma olmamasına karşın bazı çalışmalarda erken başlananlarda çölyak otoimmüncesinin daha fazla olduğu belirtilmektedir. (4. aydan önce başlanmaması)
- Büyüme açısından bir üstünlüğü yoktur
- Anne sütü ile beslenme süresini kısaltır



# Ek besinlere geç başlanması durumunda

- Yetersiz enerji alımı sonucu büyümenin yavaşlaması
- Anne sütü ile beslenen bebeklerde demir eksikliği anemisi
- Oral motor fonksiyonlarda gecikme sonucu taneli besinlerin tolere edilememesi ve besin reddi, konuşmada gecikme
- Atopi riski yüksek kişilerde allerjen besinlere erken başlanması atopik hastalıkların gelişimi (astım, allerjik rinit, egzama, besin allerjileri) riskini azaltırken geç başlamak riski artırabilir.

Eski yıllarda balık, deniz ürünleri, yumurta ve fındık ciddi allerjen kabul edilip atopiye artırdığı için üç yaş sonrasına ötelenmesi önerilmekte iken son rehberlerde bu besinlerin alerji riskini artırmadığı aksine geç başlandığında bu riskin arttığı savunulmaktadır.



# İdeal tamamlayıcı gıda

- Enerji, protein ve mikro-besi ögesinden zengin *özellikle Fe, Zn, Ca, Vit C, Vit A, folat*
- Temiz ve güvenli  
*"patojen, zararlı kimyasal, toksin, aspire edilebilecek kemik, sert cisim içermeyen, aşırı sıcak olmayan"*
- Baharat ve tuz içermeyen
- Kolay hazırlanabilen-ulaşılabilen (bilindik ve ucuz)

# İdeal tamamlayıcı gıda

Mide kapasitesi:  $\approx 30\text{g/kg}$   
Doğumda 30 cc (2 yemek kaşığı)



6. ayda 180 cc (1 çay fincanı)



1 yaşta 240 cc (1 su bardağı)



Erişkinde 960 cc (1 sūrahi)



Yüksek enerji, protein,  
mikrobesin içerikli

Gıda seçimi, kıvamı ve öğün  
sayıları çok önemli

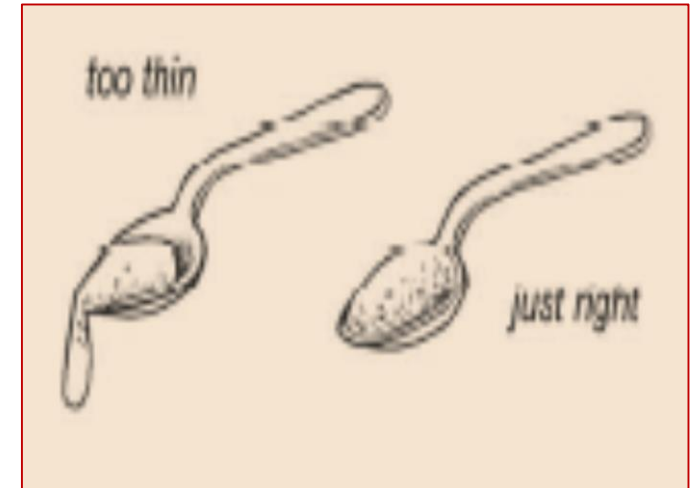
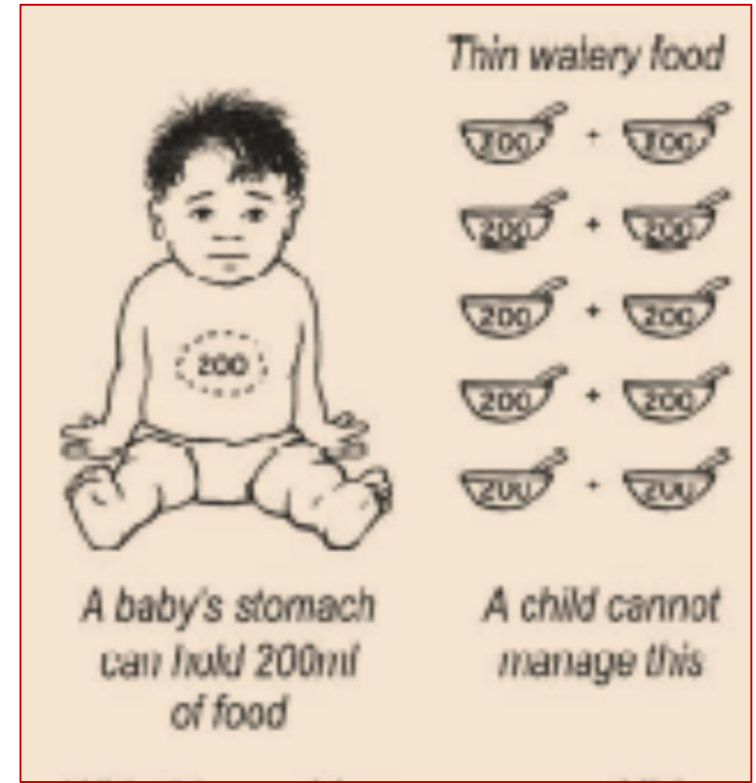


## Stomach Capacity Growth

AGE	Birth	2 months	1 year	Adult
STOMACH CAPACITY	Size of a strawberry	Size of a small kiwi	Size of an orange	Small Cantaloupe
	1.5 oz	2-3 oz	7-10 oz	4 cups (1 quart)



- Sulu besin, çorba ile yeterli besin yoğunluğu sağlamak için mide kapasitesi aşılır  
*Püreler ilk seçenek olmalı, kısa sürede pütürlüye geçilmeli*
- Püre kıvamına sulandırmak için **"ANNE SÜTÜ"**
- Suyun tümünü veya çoğunu anne sütü veya formül mama ile değiştirme



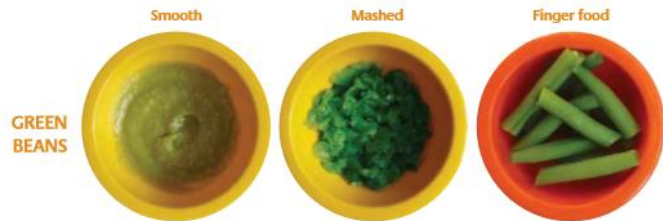
# Tamamlayıcı besin kıvamı

- 6 aylık püre
  - 7 aylık pütürlü
  - 8 aylık "parmak besinleri" ile kendini besleyebilir
  - 9 aylık küçük parçalara bölünmüş aile besinleri
  - 12 aylık aile besinleri
- "besin ögesi yoğunluğu fazla olanları tercih"*

**Aspirasyon riski olan besinleri önle!  
Fındık türleri, üzüm, çiğ havuç**







# Ne kadar?

- Tamamlayıcı besinler için önerilen enerji:  
En az: 0,8 kcal/g; Önerilen 1-1,5 kcal/g
- (70-75kcal/kg/gün)

6-8 aylık bebekte 2-3 öğün

9-11 aylık bebekte 3-4 öğün

12-24 aylık bebekte gerekirse ek 1-2  
ara öğün

- Anne sütü az ise 6-8 ayda 3 öğün

# Porsiyon miktarı



- Bir porsiyon kabaca her kişinin elinin açık şekilde tutacağı miktar
- Bebek için bir porsiyon bebeğin elinin alacağı kadar
- Genetik olarak iri olacak bebekler daha fazla yemek isterler



**HELPING HANDS**

Use this "handy" chart to visualize approximately sized portions for meals, snacks and recipes (examples are provided for each corresponding measurement).

	Two cupped hands $\approx$ 1 ounce
	Palm $\approx$ 3-4 ounces (meat, fish, & poultry)
	Thumb $\approx$ 1 Teaspoon (butter, margarine, mayonnaise, & oils)
	One cupped hand $\approx$ 1/2 cup (salad dressing, sour cream, cream cheese, peanut butter, & hard cheeses)
	Fist $\approx$ 1 cup (cereal, soup, casseroles, fresh fruit, raw vegetables or salads)
	One cupped hand $\approx$ 1/2 cup (pasta, rice, beans, potatoes, cooked vegetables, pudding, & ice cream)
	Two cupped hands $\approx$ 1 ounce (chips, crackers & pretzels)

©CoriAgra Foods, Inc. All Rights Reserved.

\* Indicates approximate size of serving

Try the leader in perfectly portioned meals created for healthy living.

**Healthy Choice**



# Öğün miktarı : Endonezya çalışması

IMCI Adaptation Guide Part 3, 2002

WHO/UNICEF

Ay	Yemek kaşığı (silme)
6	6
7	7
8	8
9	9
10	10
11	11
12 -24	en az 10

Gastrik kapasite  
30g/kg

*Dewey ve Brown, 2002*

1 kase (240g) : 16 silme yemek kaşığı  
48 silme tatlı kaşığı

# Uygun tamamlayıcı beslenmenin protein içeriği

- 6-24 ay arası 0.7gr/100 kcal'dir
- Yüksek nitelikli ve kolay sindirilen proteinler anne sütü ve hayvansal besinlerde bulunur
- Yüksek nitelikli protein bazı sebze,tahıl ve baklagillerin karıştırılmasıyla da elde edilir (pirinç + fasulye gibi)



# Aşırı protein alımının yan etkisi var mı?

- 6-9 ay: 1.09g/kg
- 9-12 ay 1.02 g/kg
- Anne sütündeki protein enerjisinin total enerjiye oranı %5'i
- Aile gıdalarına geçince oran %12-15'e çıkıyor.
- İnfant döneminde yüksek protein alımı → çocuklukta BMI de artış (özellikle 12. ayda %15-20)
- Plazma aminoasitlerinde artış: BCAA'ler artıyor: insülin salımı artıyor
- IGF-1 sekresyonu artıyor, protein sentezi ve hücre proliferasyonu artıyor, kas ve yağ dokusu artıyor::: **Anne sütünün koruyucu etkisi burada**
- 12. ayda üst sınır **%15**
- Aşırı protein alımı hastalık sırasında su dengesini bozabilir
- Aşırı protein alımı:renal solüt yükte artış
- Böbrek boyutlarında artış (erş.)
- Devam ve infant Formülalarındaki minimum protein oranı: **1.8g/Kcal**
- Üst sınır devam Formülalarında **2.5g/Kcal**

# Yağla ilgili öneriler

- ❑ İlk 4-6 ay diyetteki yağ oranı total enerjinin %40-50sini oluşturmalı
- ❑ 6ay 3 yaş arasında kademeli olarak fiziksel aktiviteye göre %30'a düşürülmeli
- ❑ ESPGHAN önerisi % 25'den daha kısıtlı olmamalı
- ❑ 2 yaştan sonra doymuş yağ oranı azaltılmalı (%7'den az olmamalı)
- ❑ Total diyetteki enerjinin en az %3-4.5'u Linoleik asit'den en az %0.5'i linolenik asit'den karşılanmalı, daha fazla verilmesinin de bir avantajı yok
- ❑ 100mg/gün DHA
  - ❑ Balık tüketimindeki her 10g artış DHA'da %0.3 lük artışa neden oluyor
  - ❑ DHA veya prekürsörleri ile zenginleştirilmiş yumurta sarısı, formula veya balık yağı tüketimi kısa dönem visüel fonksiyonlar üzerine olumlu etkili
- ❑ Hayvansal gıda düzenli tüketilmiyorsa ek 10-20 g yağ diyete eklenmelidir
- ❑ Et tüketimi düzenli ise 5 g kadar ek yağ eklenebilir
- ❑ Enerji kazandırmak için "zeytinyağı"  
(Yağ ilavesi: 100g'a bir çay kaşığı)

- Düşük yağlı süt ürünleri tüketimi:
- 2 yaşından itibaren
- 1yaştan itibaren → Obezite ve aile öyküsü varsa

Doymuş yağ oranı:	total kaloringin %7'si
Poliansature yağ:	%10dan fazla olmayacak
Monounsature yağ :	Geri kalan total yağ kaloringi
Kolesterol:	200mg/gün
<u>Trans yağ asitleri:</u>	%1↓



'What about Trans Fats?!

# Demir

- 6-12. aylar : diyetteki demir oranı 0.9-1.3mg/kg/gün (6-11mg/gün)
- Hem demir (et kaynaklı) emilim oranı %25
  - Diyetteki diğer faktörlerden etkilenmiyor.
- Non hem demir: baklagil, fındık, yeşil yapraklı sebzeler, fortifiye gıdalar

## Emilimi kolaylaştıran:

anne sütü  
Et proteinleri  
Cvitamini içeren gıdalar  
Fermente sebze ürünleri

## Emilimi inhibe eden:

Kakao  
Polifenoller  
Fitat  
Tannin  
Lif  
Ca ve inek sütü

# Kalsiyum

- Günlük 260- 270mg
- Süt ve süt ürünleri %65
- Sebze %12
- Tahıl %8.5
- Et ve balık %6.5
- II. No.lu formül mamalar 230mg/100ml
- Devam Formülaları 70mg/100ml
- İnek sütü 120mg/100ml
- Anne sütü 34mg/100ml

# Sodyum

İlk altı ay süresince diyetle alınmasına izin verilen sodyum miktarı 120 mg/gün,

yedi-12 ay arası ise 370 mg/gün.

1 gram tuz :0.4 g sodyum

1 yaşa kadar tuz eklenmemeli

# Lif

6-12 ay : ?

1 yaşında 5gr lif

1-3 yaş 10g/gün

**Az:** Patates, marul, pazı

**Orta:** Havuç, Ispanak, kabak

**Yüksek:** Fasulye, Bezelye

# Besin grupları

## ÇEŞİTLİLİK ÖNEMLİ

Her çocuk 6-23 ay arası 7 temel besin grubunun en az 4 tanesinden hergün tüketmeli

1. Hububat, yumru kök (soğan gibi), kök ürünler
2. Baklagiller, fındık-ceviz vb.
3. Süt ürünler (süt, yoğurt, peynir)
4. Etler (kırmızı et, balık, kümes hayvanları ve karaciğer/organ etleri)
5. Yumurta
6. A vitamininden zengin meyve ve sebzeler
7. Diğer meyve ve sebzeler



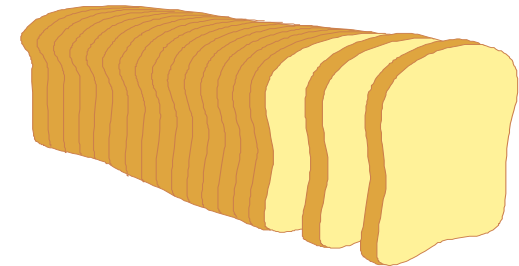
her gün ya da mümkün olduğunca sık (en az haftada birkez)

Vejeteryan diyet nütrisyonel destek ya da zenginleştirilmiş ürün kullanılmadıkca gereksinimleri karşılamaz



# Tahıllar

- ❑ İlk başlanacak gıda **demir** ile zenginleştirilmiş tahıl
- ❑ **Temel enerji kaynağıdır**
- ❑ Toplumda tüketilen ana besin (staple food)
  - Pirinç
  - Mısır
  - Buğday
  - Patates
- İlk tercih pirinç unu
  - **Antijenitesi düşük**
  - **Proteini düşük**
  - **Gluten içermez**
  - **Gaz yapmaz**
- ❑ Nişasta içerirler-enerji kaynağı-lif kaynağı
- ❑ Fe, Zn, Ca kaynakları yetersiz
- ❑ Taze kök patates C vitamini içerir
- ❑ Pirinçte %7, buğdayda %11 protein var
- ❑ **Tahıllar fitat içerdiğinden Fe, Zn, Ca gibi minerallerin emilimi yeterli olmaz**
- ❑ Rafine unlar daha az mikrobesein-daha az fitat
- ❑ Vitamin içerikleri yeterli değil



**Başka besinlerle birlikte verilmeli**

# Kuru baklagiller



- ❑ Kurubaklagiller (kuru fasulye, nohut, mercimek, barbunya, soya fasülyesi vb) çoğu toplumlarda tüketilen ana besinlerdendir ve tahıllarla birlikte tüketildiğinde önemli bir besin kaynağıdır.
- ❑ Kurubaklagiller olgunlaşmış tohumlar olduklarından protein, "kompleks" karbonhidratlar ve lif içerir.
- ❑ Yağlarının önemli bir kısmı **çoklu doymamış yağ asitleridir**. En yağlısı soya fasülyesidir.
- ❑ Protein kalitesi düşüktür. Protein kalitesi, % 40-60 arasında değişmektedir.  
Kükürtlü aminoasitler sınırlı miktarda ve sindirilme güçlüğü.
- ❑ Fitatların fazla olması nedeniyle demir ve kalsiyumun kullanılma oranları düşük.
- ❑ Bazı kuru baklagiller (kuru fasulye v.s), tripsin inhibitörü olan lektin içerir, bu nedenle suda bekletildikten sonra pişirilmesi ve kabuğu ayrıldıktan sonra kullanılmaları önerilir.
- ❑ Islatma suyunun dökülmesi bazı anti-besinleri uzaklaştırır, fitatları azaltır!!

# Hayvansal gıdalar

- ❑ Tamamlayıcı beslenme döneminde eksikliği en çok olan problem besinler:  
Fe, Zn, Ca, B vitaminleri ve bazen A vitamini
- ❑ Eksikliği önleyen gıdalar → hayvansal gıdalar
- ❑ 50-70g/gün KC, balık, et veya süt tozu
- ❑ 9-23. aylarda 50–200g/gün peynir, Kc, balık yumurta tavuk
- ❑ Et-tavuk-balık veya yumurta günlük-mümkün olduğunca sık
- ❑ **Karaciğer:** Yağı düşük, kolay pişer-ezilir-ucuz-değerli  
Demirden ve A vitamininden zengin  
Haftada bir
- ❑ **Yumurta:** Protein yapısı ideal-ucuz

# Et

- Önemli miktarda biyolojik değeri yüksek protein ve biyoyararlılığı yüksek demir ve çinko gibi mineralleri, B<sub>6</sub> ve B<sub>12</sub> vitaminlerini içerir.
- Etin yağ oranı enerji değerini arttırırken, besin değerini düşürür.
- Daha çok palmitik ve stearik asit gibi doymuş yağ asitlerinden zengindir.
- Tavuk, hindi gibi kanatlı kümes hayvanlarının etleri koyun ve sığır etine göre daha az yağ, doymuş yağ, kolesterol ve demir içermektedir.
- Etin lifli yapısı, bebekler tarafından tüketilmesini güçleştirdiğinden diğer tamamlayıcı besinlerin (sebze püreleri v.s) içinde, kıyılmış ya da küçük parçalara ayrılmış şekilde kullanılabilir.

# Erken Dönemde Tamamlayıcı Gıda olarak Et

- İlk tamamlayıcı gıda olarak tahılla birlikte püre edilmiş et? veya etle birlikte sebze/meyve püresi?
- 8-10 ayda et tüketiminin artışı geç bebeklikte hemoglobin düşüşünü önüyor, depo üzerine etkisiz  
(Hambidge KM et al Nutr Rev 2011)
- Et tüketimi-psikomotor gelişim arasında korelasyon  
(Morgan J et al JPGN 2004)
- İlk ek besin et ise (5-7 aylarda) 12. ayda daha yüksek davranışsal indeksler
- İlk tamamlayıcı besin olarak Demir katkılı cereal veya et: et grubunda çinko düzeyi daha ↑

(Krebs F et al JPGN 2006)  
(Jalla S et al JPGN 2002)

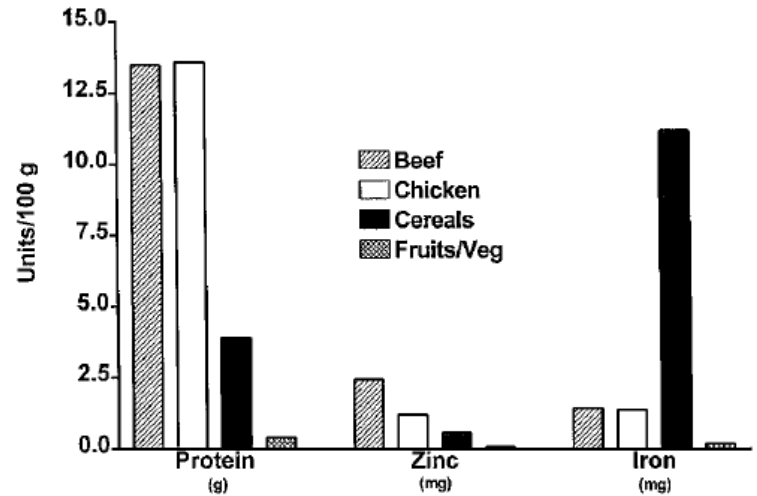


FIGURE 2 Comparison of protein, iron and zinc contents of selected complementary foods (Pennington 1989).

# Balık ve Deniz Ürünleri

- Balık, biyolojik değeri yüksek protein ve esansiyel aminoasit kaynağıdır.
- A, K ve B grubu vitaminler, fosfor ve çinko kaynağıdır.
- Somon, tuna, sardalya, uskumru, ringa balığı gibi yağlı balıklar yüksek oranda omega-3 çoklu doymamış yağ asitleri içerir ve bu yağ asitleri nöromotor gelişim için önemlidir.
- Tuzlu su balıkları iyi bir iyot kaynağıdır.

# Yumurta

- Ucuz ve kaliteli bir protein kaynağı, riboflavin, selenyum, kolin, A ve B<sub>12</sub> vitamini, antioksidan kaynağı
- Salmonella besin entoksikasyonu riski olduğundan iyi pişirilmeli ve yarı katı kıvamda tüketilmelidir.
- Kolesterolde zengin: yasak gıda ?
- Her gün yumurta verilebilir mi?





# Sebze ve Meyveler

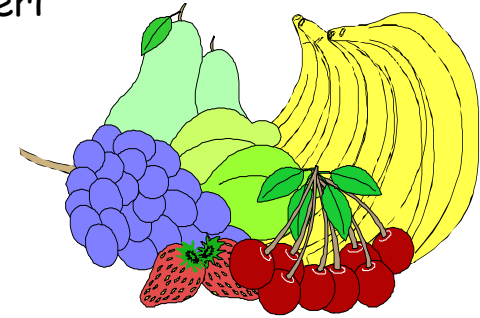
- ❑ Erken dönem tamamlayıcı besin grubu
- ❑ Vitamin-mineral-antioksidan-lif
- ❑ Günlük diyet A ve C vitamininden zengin gıda içermeli
- ❑ Koyu yeşil yapraklı besinler; Vitamin C, folat, Mg, K bakımından
- ❑ Turuncu renkli sebze ve meyveler; Vitamin A yönünden zengindir
- ❑ Etle tüketim önerilir (C vitamini ile Fe emilimi 2 kat ↑)
- ❑ Günlük A vitamini ihtiyacı:  
6-24 ay: 1,5 kaşık havuç-1/3 kase yeşil sebze  
(Sıvı yağ desteği önemli)
- ❑ Sebzeler B grubu vitaminler açısından da zengin
- ❑ Soya fasülyesi(=et proteini), lahana, havuç, kabak, yeşil yapraklı sebzeler, bal kabağı Ca içeren gıdalar
- ❑ Fazla pişirmeme, hemen tüketme





# Sebze ve Meyveler

- Armut ve kayısı sorbitol fazla olduğundan ishal yapabilir (8.aydan sonra verilmeli)
- Dut, incir, böğürtlen, fazla früktoz içerdiğinden ishal yapabilir
- Pırasa ve taze fasulye gibi uzun lifli sebzeler,püre haline getirilmeleri zor olduğu için erken dönemde verilmez
- Karpuz, kavun %90'ı su pek yararlı değil
- Patlıcan vitamin ve mineral içermediğinden seçilmez
- Ispanak gibi yeşil yapraklı sebzeler pişince hemen tüketilmeli (nitrat içeriği artıyor)



# İnek sütü

## Tamamlayıcı beslenmede inek sütünün yeri ?

### Olumlu etkileri

- ❖ Ucuz bir protein kaynağı
- ❖ Eğer diyetle hiç hayvansal protein yoksa büyümede önemli
- ❖ Bazı mikronutrientler için iyi bir kaynak (Zn, Ca)
- ❖ Büyüyen-gelişen çocuklar için önemli bir besin kaynağı
- ❖ Yüksek kalite protein içerir
- ❖ Diğer hayvansal gıdalar yetersizse çok önemli
- ❖ LCPUFA düşük ama w6/w3 oranı iyi

### Olumsuz etkileri

- ❖ Demir içeriği düşük, biyoyararlanımı düşük
- ❖ Süt çocukluğunun son döneminde daha az olmakla beraber GIS kanamaya yol açabiliyor.
- ❖ Yüksek protein ve mineral içeriği solut yükü artırıyor
- ❖ Sature yağlar yüksek oranda bulunuyor
- ❖ Esansiyel yağ asitleri, Zn, C vitamini ve niasin miktarı düşük
- ❖ Eğer alım fazla olursa (süt koliklik) diyet monotonlaşıyor ve diğer besin öğelerinin eksikliği gelişebiliyor
- ❖ 8. ayda >600ml/gün inek sütü alanlar anne sütü alan gruba göre 1leri yaşta daha kilolu
- ❖ Konstipasyon oluşturur
- ❖ Probiyotik içermez

- Eğer emzirme 2. yılda da başarılı bir şekilde devam ederse ve tamamlayıcı gıdalar iyi bir oranda et, balık ve yumurtadan hayvansal gıdalar içeriyorsa çoğu infant inek sütü almadan büyüyecektir
- Hastalık dönemlerinde dehidratasyon ve hipernatremi riski var.
- Özellikle ilk 6 ayda ve kaynatılmadan verilirse GIS kanama riski fazla

# Hangi yaşıta başlanmalı?

- USA, UK 12. aydan önce verilmemesi
- Kanada ve kuzey Avrupa ülkeleri 9. aydan itibaren
- Geciktirmenin ana nedeni demir eksikliği gelişmesini önlemek
- **WHO:** 6. Aydan itibaren besinlerin hazırlanmasında, 9-12. aylarda içecek olarak
- **ESPGHAN:** 12. aydan önce ana içecek olmamalı

- **Az yağlı inek sütü vermek ne zaman uygun?**

Az yağlı süt 2 yaşından önce

Yağsız süt 5 yaşından önce kullanılmamalı

- **Oyun çocuğu sütleri, formül mamaları kullanılmalı mı?**

Tipik olarak demir katkılı, protein miktarı az, süt yağının bir kısmı bitkisel yağla değiştirilmiş

Yararlı olabilir ancak dengeli bir diyete üstünlüğü konusunda kesin kanıt yok

# Fermente sütler

## Yoğurt ve peynir

- Raf ömürleri uzun
- Ph düşük patojen mikroorganizmaların üremesi engelleniyor
- Ph düşük olduğu için hem demirinin emilimini arttırıyor
- Yoęurdun probiyotik özellikleri var.
- Fermentasyon
  - Mineral emilimini arttırır
  - Laktoz, glukoz ve galaktoza yıkılır (düşük laktoz)
- Yoğurt: kaşıyla yenilebilen daha ideal gıda
- Peynir:6-9 aylar arasında küçük miktarlarda başlanır
  - 9 aylıktan sonra miktar arttırılır
  - Tercihen sert peynir
  - İyi bir parmak besini





# Meyve suyu

- 6. aydan önce meyve suyu verilmemeli
- 120-150ml/günü geçmemeli
- Sorbitol içermeyen ve fruktoz/glukoz oranı düşük (örnek: beyaz üzüm) meyve suları
- Sorbitol içeren (erik suyu) ya da fruktoz/glukoz oranı ikiden yüksek (elma suyu, armut suyu) olan meyve sularına  
göre **daha iyi** tolere edilir.
- Aşırı meyve suyu tüketimi sonucu malnutrisyon, ishal, gaz, abdominal distansiyon, ve diş çürükleri görülebilir.
- Sadece yemek sırasında önerilmeli
- Biberonla verilecek tek şey su !

# Bitkisel çaylar

- Farmakotoksikolojik etkilerine bebekler daha duyarlı
- Demir emilimini azaltma
- Bazıları alkol içeriyor
- Anne sütünde azalma
- Rezene çayı:
  - nöbet
  - Estragol:doğal oluşan genotoksik karsinogen
  - 4 yaş altında önerilmiyor

# Öğünde Karışık Besin

*"Besin ögesi karşılanmasını kolaylaştırır"*

- Tahıl grubu
- Yeşil yapraklı ya da turuncu sebze
- Hayvansal besin (örn. akşam öğünü) veya
- Baklagil / yağlı tohum (örn. öğle öğünü)
- Meyve
- Enerjiden zenginleştirmek için sıvı yağ  
Diyetin yağ içeriği enerjinin % 30-45'i olmalı

# NASIL BAŞLANMALI?

- Kaşığa alıştır
- Değişimler az miktarda, zaman içinde adım adım
- Öğle ve akşam öğününde emzirme sonrası 1-2 tatlı kaşığı püre kıvamında ek besin
- "her gün 1-2 kaşık artır"
- Tek besin seç "en az 3 gün"  
Besin intoleransını değerlendir

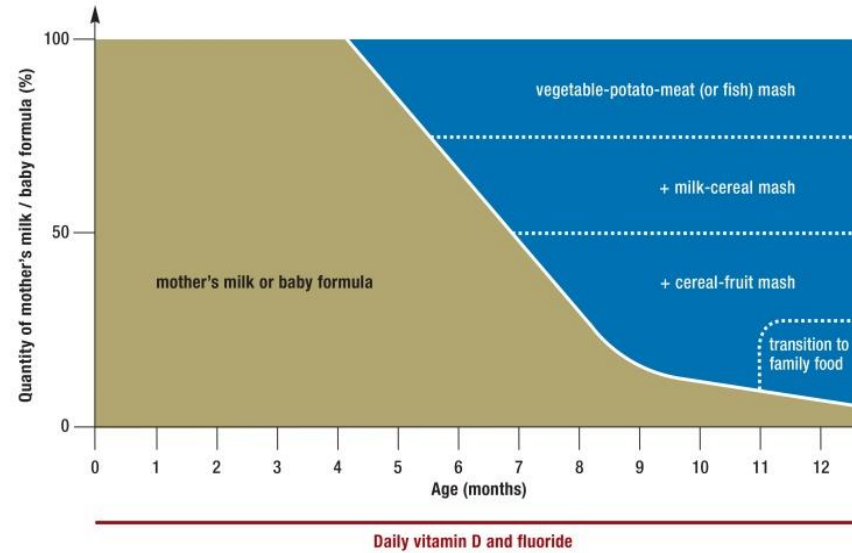


**BİBERON  
KULLANMA !**



# 1. dönem

- **Amaç:** bebeğe kaşıktan yemesini öğretmek  
Kaşıktan yiyeceği almak için damağı kullanmayı öğrenme ve yutmak için yiyeceği ağız boşluğunun gerisine gönderebilme  
Emzirme sonrası 1-2 tatlı kaşığı tamamlayıcı gıda kaşığın ucu veya parmakla bebeğe teklif edilir.  
İlk başta başaramaz ve dökülür, bu yiyeceği sevmediğini göstermez.
- **Sıvı:** Sadece anne sütü
- **Geçiş gıdaları:** Tek içerikli, püre şeklinde, pütürsüz, şeker, tuz ve baharat ilave edilmemiş.  
**Tahıllar:** pirinç unlu mama (demir katkılı),  
**Yoğurt**  
**Patates püresi, sebze/meyve püresi**  
Püreleri yumuşatmak için anne sütü  
**Et**
- **Yeme sıklığı:** Günde 1-2 kez anne sütünden sonra



# 2. Dönem

- **Amaç:** Yeni tat ve kıvamlara alıştırma ve motor yetenekleri geliştirme  
Daha koyu pürelere hazır olma göstergeleri desteksiz oturması, elden ele obje geçirmesi
- **Sıvı:** anne sütü
- **Yiyecek:** İyi pişirilmiş ve ezilmiş et, baklagil, meyve, sebze ve diğer tahıllar  
Önerilen yeni bir tadı alışkın olduğu yiyeceklerle birlikte sunmak
- **Yeme sıklığı:** 2-kez /gün





# 3. Dönem



- **Amaç:** Çiğnemeyi öğretmek  
Daha koyu kıvamlı, lokma tarzı gıdalar  
**Parmak gıdaları**
- **Sıvı:** Anne sütü  
İnek sütü diğer yiyeceklerin hazırlanmasında kullanılabilir  
İçecekler kapla verilmelidir.
- **Yiyecek:** Yumuşak pişirilmiş, ezilmiş, sebze, et, balık, karaciğer, yumurta, tahıl, baklagil  
Çiğ yumurta kullanılmaması  
Parmak gıdaları: Tost yapılmış ekmek, havuç, armut vs.  
Her yemekte denenmeli  
Ekmeğin üzerine azda olsa yağ sürülmesi ancak rafine şeker içeren bisküvi ve keklerin verilmemesi
- **Yeme sıklığı:** 2-3 ana öğün ve yoğurt, meyve yağlı veya reçelli ekmek gibi ara öğünler  
Anne sütü veya formül mama almayanlar için en az 5 öğün



Green pepper



Sweetcorn



Okra



Tomatoes



Red pepper



Black grapes



Breadsticks



Toast



Macaroni



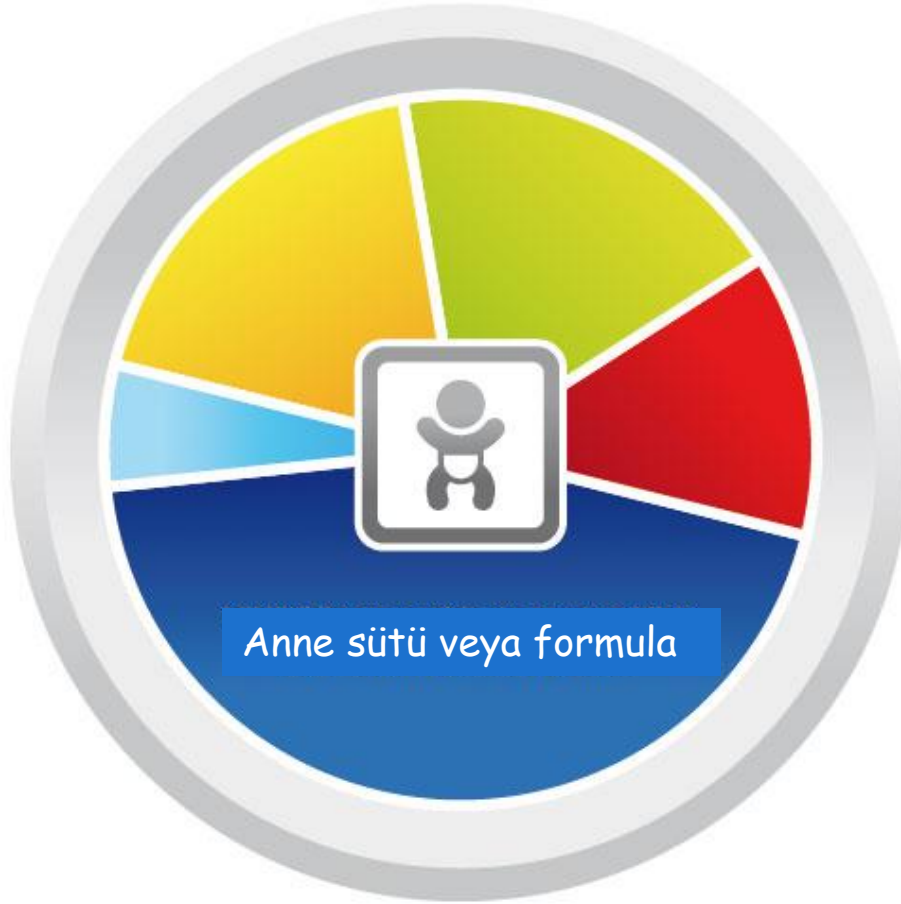
Carrots








Rice cakes



Cucumber



**Günlük porsiyonlar**  
1 çorba kaşığı yaklaşık 20gr

-  Tahıl 3-5
-  Meyva ve sebze 3-5
-  Et ve alternatifleri 2-5
-  Süt ürünleri 1-2
-  Süt

9-12. aylar (Tuck C, 2013)

# 4. Dönem

- **Amaç:** Kendi kendini beslemeyi öğretme  
Ebeveynlerin mutlaka aktif olması gereken dönem
- **Sıvı:** anne sütü (Tercihen 2. yılda da ana sıvı olmalı)  
9. aydan sonra inek sütü
- **Kıvam:** Ezilmiş ve doğranmış  
Parmak gıdaları: Meyve, sebze, peynir, tost, et, her öğünde verilmeli
- **Sıklık:** 3 ana ve 2 ara öğün

3-4 porsiyon patates, ekmek, piringç gibi nişastalı gıdalar  
3-4 porsiyon meyve ve sebze  
2 porsiyon et, balık, yumurta ve  
Ana öğünlerin arasında sağlıklı atıştırmalık, ara öğünler



- Aile sofrasına geçiş  
1 yaştan itibaren özel yemek hazırlamaya gerek yok

# Güvenli yiyecek hazırlama

- En az 70°C de pişirilmeli
- Pişirilmiş gıda saklanmamalı, taze yedirilmeli
- Mümkün değilse sadece diğer öğüne kadar 10°C altında saklanmalı
- Tekrar ısıtırken tüm kısmı en az 70°C de ısıtılmalı
- Çiğ ve pişmiş yemek temas ettirilmemeli
- Meyve ve sebze özellikle çiğ yenecekse iyi yıkanmalı ve uygunsa soyulmalı
- Güvenli su kullanılmalı: Kaynatılmalı
- El yıkanmalı
- Biberon kullanılmamalı
- Böceklerden uzak olmalı
- Güvenli saklanmalı
- Kaplar ve aletler temiz olmalı
- Kimyasal kontaminasyon
  - Pb, Cd, Nitrat
- Pestisitler



# Bebeklere verilmeyecek veya dikkat edilmesi gereken gıdalar gıdalar

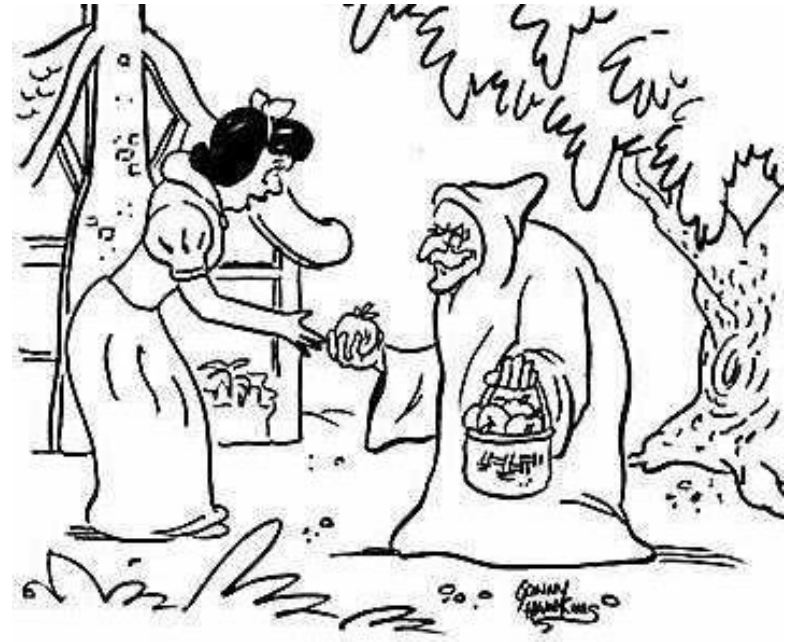
- Daha önceden tuz ve baharat konulmuş yiyecekler veya konserve sebzeler (Na içeriği fazla)
- Yüksek nitrat içeren gıdalar (ıspanak, turp, şalgam gibi)
- Boğulmaya yol açabilecek gıdalar (şeker, küçük kurabiye, mısır, kuruyemiş, çekirdekli meyveler, sosis, cips, kuru üzüm, vs)
- Allerji yapabilecek gıdalar (çikolata, kakao, fıstık, küçük çekirdekli meyve ve sebzeler)
- Sindirilmesi zor gıdalar (salam, yağlı gıdalar, kızarmış gıdalar, baharatlı gıdalar, sosis vs)
- Bir yaşından önce bal verilmemeli (Botilizm entoksikasyonu)
- Bitkisel çaylar
- **12 aydan önce inek sütü verilmemeli**



# Organik gıda önerelim mi?

- Besinsel üstünlük olduğuna dair kesin kanıt yok
- Organikler tercih edilebilir (maliyet??)
- Organik olsun olmasın, meyve-sebzeden zengin dengeli bir diyet
- GDO'lu ürünler ✘

Tarım ve Köyşleri Bakanlığının Genetik Yapısı Değiştirilmiş Organizmalar ve Ürünlerine Dair Yönetmelik: GDO ve ürünlerinin bebek mamaları ve bebek formülleri, devam mamaları ve devam formülleri ile bebek ve küçük çocuk ek besinlerinde kullanılması yasaklandı.



"You're sure it's organic?"

- Evde hazırlanan gıdalar

- Daha fazla çeşitli tad tanıma imkanı
- Düşük maliyet



- Hazır ürünler

- Zararlı kimyasal vs. açısından daha denetimli
- Hazırlama zamanına gerek yok
- Bazı kritik besin öğelerinden zenginleştirilmiş (Fe, I, Zn, D vit.)

Hazır ürünler hiçbir zaman içecek formunda olmamalı  
Hazır ürün tüketimi: 2 yaşta sebze alımı daha az



# Tamamlayıcı Beslenme- Çölyak hastalığı

- Anne sütünün korucu etkisi (-)
- 4-12. ayda herhangi bir zamanda başlanabilir
- İlk haftalarda ve süt çocukluğu döneminde çok tüketilmemeli
- Önerilen miktar:?
- **Tip 1 DM:** 3. aydan sonra gluten başlanmasının risk üzerine etkisi yok

# Yemeğe cesaretlendirme (Aktif ve duyarlı besleme)

- Beslenme zamanı: sevgi ve öğrenme zamanıdır
- Açlık ve tokluk ipuçlarına duyarlı
- Çocukla konuşarak-göz göze temasla
- Olumlu sözel teşvik ile besleme
- Yardım verme-kendi kendine beslenmeyi teşvik ederek
- Sözel ve fiziksel zorlama olmaksızın besleme
- Yaşına uygun ve kültüre uygun araçlarla besleme
- Korunaklı ve konforlu çevrede besleme
- Bebeğin olumlu duygusal ilişkide olduğu
- Bebeğin kişiliğini bilen kişi tarafından besleme



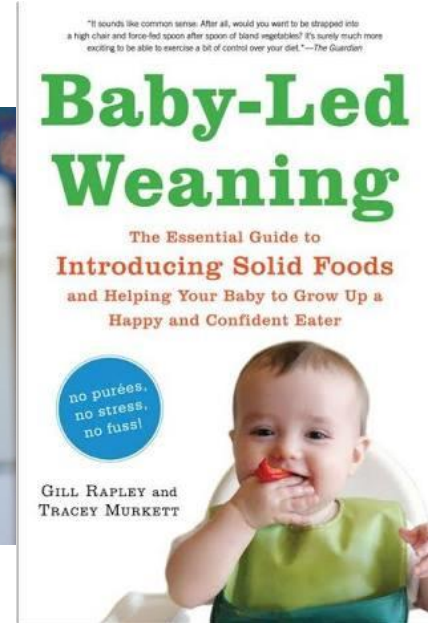
# Yemeğe cesaretlendirme (Aktif ve duyarlı besleme)

- Bebeğin dik pozisyonda oturması ve yemeği görmesi dokunması önemli
- Ayrı bir tabağa yemeğini koy
- Yemek sırasında çocukla ol, yemesini izle, yardım et, cesaretlendir
- Acele etme
- Yemeği bırakınca bekle tekrar biraz öner
- Tutabileceği şekilde biraz yemek ver, kendi yemesine izin ver
- Yiyecekleri karıştır
- Çok aç olması beklenirse, çocuk beklemekten iştahını kaybeder
- Uykulu iken besleme
- Zorlama
- Susuz olmadığını garanti et ancak yemek sırasında su verme
- Oyun oynamanın yararı var( kuş ağza kondu gibi)
- İyi yerse ödüllendir, yemezse bir şey yapma
- Yemek zamanlarını eğitim zamanı olarak kullan, renkler, isimleri büyük küçük, acı ekşi gibi kavramlar



# Bebek liderliğinde (inisiyatifinde) tamamlayıcı beslenme (Baby Led Weaning)

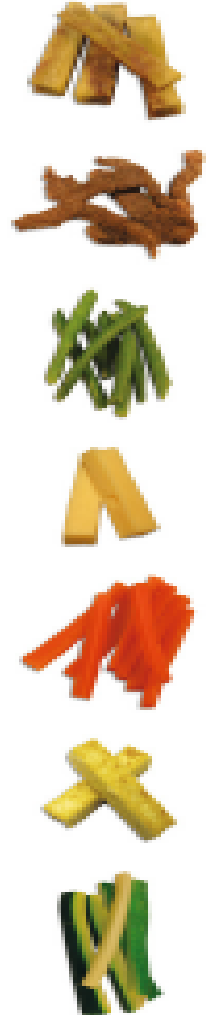
- Bebeğin esas gıdası anne sütü yokluğunda formül mamasıdır. Tanıştırılan gıdalar anne sütünün veya formül mamasının yerini alamaz.
- Bebek ailenin geri kalanıyla birlikte masaya oturur ve hazır olduğunda yemeğe başlar.
- İlgilenmeye başlar başlamaz yemeği keşfetmesi için cesaretlendirilir (elleriyle yemeği alır-oynar- ezer-düşürür-ağızına götürür-bakar).
- Kaşık-püre yok, ev yemekleri ile
- Ne kadar yiyeceğine ve neyi yiyeceğine bebek karar verir.





# Bebek liderliğinde (inisiyatifinde) tamamlayıcı beslenme (Baby Led Weaning)

- Sadece ele besin verilir
- Seçenekler sunulur-bebek karar verir
- Tutabileceği besinler- çubuk şeklinde, çok yumuşak ve püre kıvamında veya çok sert olmayacak
- Daha geniş besin çeşitliliği
- 6. ay kesin beklenmeli
  - Kucakta oturabiliyor, masadan bir şeye ulaşabiliyor, ağzına götürebiliyor ve yutabiliyor



# Bebek liderliğinde (inisiyatifinde) tamamlayıcı beslenme (Baby Led Weaning)

## Avantajları:

- 6 aya kadar tek başına anne sütü destekleniyor
  - Enerji alımında 'otokontrol': obezitenin önlenmesi
  - Daha yüksek gıda kabul edilebilirliği- tat öğrenme
  - Daha çok işlenmemiş gıda
  - Daha sağlıklı yeme davranışı
- Bebek yeterince beslenebilir mi?
  - Ev yemekleri gereksinimi karşılar mı? (Demir, enerji açığı ?)
  - Güvenli mi? (Aspirasyon, alerji ? Şeker ve tuz oranları? )



# BLISS in a nutshell

## 1. Start by offering foods that are adult finger-shaped.

Your baby will find food easier to grasp if it is a stick or finger size and shape. Pieces of food should be long enough so that your baby can hold it and there is still some of the food sticking out the top of their closed fist. Check the food is cooked enough by trying a piece yourself – you should be able to squash it on the roof of your mouth with your tongue – if you can't then cook it a bit longer and test again.



## 2. Always include your baby at meal times just as you would other family members.

Talk to them as they explore and eat their food and have some eye contact. Don't feel you must talk to your baby about everything they eat or make eye contact all the time.



**3. Offer a variety of foods** from the resources including one energy rich food and one high iron food at each meal. Wherever possible, offer your baby the same foods that the rest of the family is eating, so that he feels part of what is going on. **Offer three or four different foods** at a meal (e.g. carrot, beef strip, cheese stick) and **start with one piece of each food**. You can always offer your baby "seconds". Loading up your baby's highchair with all sorts of foods will overwhelm him and there may be a lot of waste.

Babies enjoy variety. Offer different foods or you can serve the same foods in different shapes or forms.



## 4. Avoid hurrying your baby.

Allow her to decide the pace. In particular, don't be tempted to "help" her by putting things in her mouth for her.



## 5. Avoid offering "fast" foods or foods that have added salt or sugar.

## 6. Always follow the basic safety rules

- Ensure that your baby is supported in an upright position – never leaning back – while he is eating. In the early days you can sit him on your lap, facing the table.
- Don't leave your baby alone with food. Ever!
- DON'T offer foods such as peanuts, popcorn, whole grapes or any food in a coin shape – she may choke.

## DON'T Expect:

- Your baby to eat any food on the first few occasions. Once he has discovered that these new toys taste nice, he will begin to suck, chew, and later, to swallow.
- A young baby to eat a whole piece of food at first as she won't yet have developed the ability to get at food inside her fist.
- A young baby to have a perfectly "balanced" diet. There may be times when you think she is being a fussy or picky eater. Try to relax and allow your baby to explore foods, as they become more familiar with food and eating their acceptance of new tastes and texture will increase.

Offer your baby food when she's happy and content – following a milk feed for babies until 8-9 months. In the early days it can be tricky coordinating a suitable time for the family meal and when your baby is awake and content. Don't expect this to fall into place immediately but as you progress you'll find a routine that suits all of you.

You may find yourself thinking "eat more" or "please eat some veges". It's normal for a parent to want the best for their child but resist putting food in your baby's mouth. Babies are very good at regulating their own appetite so will eat as much as they need. As long as you continue to offer healthy nutritious foods your baby, in time, will learn healthy eating patterns.



Do try rejected foods again later. Sometimes it can take up to ten attempts (at different meals) before your baby accepts a new food.



Daniels et al. *BMC Pediatrics* (2015) 15:179  
DOI 10.1186/s12887-015-0491-8

## STUDY PROTOCOL

## Open Access



# Baby-Led Introduction to Solids (BLISS) study: a randomised controlled trial of a baby-led approach to complementary feeding

Lisa Daniels<sup>1,2</sup>, Anne-Louise M. Heath<sup>1\*</sup>, Sheila M. Williams<sup>3</sup>, Sonya L. Cameron<sup>4</sup>, Elizabeth A. Fleming<sup>1</sup>, Barry J. Taylor<sup>4,5</sup>, Ben J. Wheeler<sup>4,5</sup>, Rosalind S. Gibson<sup>1</sup> and Rachael W. Taylor<sup>2,5</sup>

### Abstract

**Background:** feeding should be substantial but not excessive. Finger-shaped foods should be offered to support a baby's potential to regulate their own intake of complementary feeding internationally.

**Methods/Design:** This is a randomised controlled trial of a modified version of the BLISS intervention and growth faltering in a tertiary maternity hospital. Parents will be randomised into an intervention (BLISS) or control group for a 12-month period. The intervention will be provided to all babies who are not in the control group at 12 months of age and who are not in the growth faltering group.

**Discussion:** The BLISS intervention is a baby-led approach to complementary feeding and the extent to which this method of feeding affects infant body weight, diet quality and iron and zinc status. Results of this study will provide important information for health care professionals, parents and health policy makers.

**Trial registration:** Australian New Zealand Clinical Trials Registry ACTRN12612001133820.

**Keywords:** Baby-Led Weaning, Complementary feeding, Energy self-regulation, Childhood obesity, Iron deficiency

- Fe ve enerjiden zengin beslenme
- Aspirasyonun önlenmesi için eğitim

## Geleneksel ve BLISS yönteminin sentezi

terary  
nerated  
imentary  
ed  
as the  
omised  
rents  
bility of a  
choking  
e region's  
e  
for  
mass index  
choking,  
imentary





# Bebek liderliğinde (inisiyatifinde) tamamlayıcı beslenme (Baby Led Weaning)



# Sonuç

- **Doğru beslenmede amaç:**

Beslenme bozukluklarının,  
mikronutrient eksikliklerinin  
önlenmesi

Uzun dönemde görülebilecek  
hastalıkları önlemek

- **En önemli görevimiz**

Duyarlı beslenmeyi öğretmek

Emzirme ve tamamlayıcı beslenme  
konusunda bilinçli anne-baba  
sayısını hızla artırmak



- Formula ile beslenen bebeklerde tamamlayıcı gıda ?
- Fe gereksinimi suplementasyonun tipi ve kaynakların etkisi?
- Farklı protein kaynaklarının (süt/diğer) büyüme ve vücut kompozisyonuna etkisi?
- Bebeklikte verilebilecek gluten miktarı ?
- Toleransı arttırmak için verilecek allerjen gıdaların dozu ve zamanlaması
- Geleneksel /BLW ? Besin alımı, boğulma riski, obesite ve büyüme açısından
- Duyarlı beslenmenin ileri yaşlardaki iştah, yiyecek alımı ve obesite üzerine etkisi ?
- ???
- ??
- ?





# TEŞEKKÜRLER



LAT

# Bebeğin Besin Tercihi ?

- 6 ay Tek Başına Anne Sütü Alan Bebeklerin Tat Tercihi
- Tatlı, 2. Tuzlu, 3.Umami
- Tek başına anne sütü verme süresi uzadıkça, UMAMI (Proteinli hoş tat) tat tercihi artmış
- Çünkü anne sütünün glutamat içeriği yüksek
  - British Journal Nutrition. 2013, 109:1154-1161
- Bebekler tatlı tadını seviyor.Dikkat!!!
  - Development of healthy eating habits early in life. Review of recent evidence and selected guidelines. Appetite 57 (2011) 796-807

# Emzirilen bebeklerde tamamlayıcı beslenme kuralları (WHO)

1. Bebek doğumdan altıncı ayın sonuna kadar tek başına anne sütü ile beslenmeli, tamamlayıcı besinler altıncı ayın sonunda (180 gün) anne sütüne ilave olarak verilmeli
2. İsteğe bağlı, sık emzirme 2 yaş ve ötesine kadar sürdürülmeli
3. Duyarlı beslenme uygulaması, psikososyal bakım ilkelerini temel almalı
4. Besinler doğru bir şekilde ve temizlik kurallarına uygun olarak hazırlanmalı
5. Sık emzirme devam ederken, altıncı ayda küçük miktarlarda tamamlayıcı besinlere başlanmalı ve çocuk büyüdükçe besin miktarı artırılmalı





# Emzirilen bebeklerde tamamlayıcı beslenme kuralları (WHO)

6. Tamamlayıcı besinlerin kıvamı, süt çocuğunun gereksinimine ve motor gelişimine uygun olarak, bebek büyüdükçe dereceli olarak artırılmalı
7. Tamamlayıcı beslenmede öğün sayısı, bebeğin yaşına ve anne sütünden yararlanma miktarına göre ayarlanmalı
8. Tamamlayıcı beslenme döneminde süt çocuğunun besin ihtiyacını karşılamak, çok çeşitli besinleri içeren bir beslenme rejimi ile mümkün
9. Süt çocuklarının sağlıklı gelişimi için vitamin ve mineral desteği almaları ya da zenginleştirilmiş besin tüketmeleri gerekmekte
10. Hastalık esnasında emzirme sıklığını artırma yolu ile sıvı alımının artırılması ve bebeğin yumuşak, iştah açıcı, favori besinleri tüketmeye teşviki edilmesi önemli





