



SİBEL GÜNGÖR
DR. GÜLNIHAL ŞARMAN

BEBEĞİMİN BESLENME KİTABI

5~24 AY BESLENME PLANI
VE YEMEK TARİFLERİ



Remzi Kitabevi



kızlarım selin ve melisa'ya...



Fotoğraflar: Can Cömert, İlgin Akarsu
Styling: Gözde Durusoy
Grafik tasarım: Berna Koritan Sönmez
Editörler: Neclâ Feroğlu – Nesrin Arslan

SİBEL GÜNGÖR ~ DR. GÜLNIHAL ŞARMAN

BEBEĞİMİN BESLENME KİTABI

5~24 AY BESLENME PLANI
VE YEMEK TARİFLERİ



Remzi Kitabevi

© Remzi Kitabevi, 2017

Her hakkı saklıdır.

Bu yapıtın aynen ya da özet olarak
hiçbir bölümü, telif hakkı sahibinin
yazılı izni alınmadan kullanılamaz.



ISBN 978-975-14-1784-8

Birinci basım: Aralık 2013

On dördüncü basım: Haziran 2025

Kitabın bu basımı 2000 adet yapılmıştır.

Remzi Kitabevi A.Ş., Akmerkez E3-14, 34337 Etiler-İstanbul

Sertifika no: 10705

Tel (212) 282 2080 Faks (212) 282 2090

www.remzi.com.tr post@remzi.com.tr

Baskı ve cilt: Seçil Ofset, 100. Yıl Mah., Matbaacılar Sitesi

4. Cad. No: 77, Bağcılar-İstanbul

Sertifika no: 44903

Tel (212) 629 0615

5 ~ 6 aylık dönem

ek besinlere başlama

sf. 15

6 ~ 9 aylık dönem

ek besinlerde ilerleme

sf. 49

9 ~ 12 aylık dönem

pütürlü ve parçalı yemekler

sf. 97

12 ~ 18 aylık dönem

minik lokmalar ve biraz da kendi seçimi

sf. 135

18 ~ 24 ay ve sonrası

artık her şey!

sf. 183

KİTABA EKLENEN YENİ BİLGİLER

İlk baskısı 2013 yılında yayınlanan *Bebeğimin Beslenme Kitabı*'nı uzun süren kapsamlı çalışmaların sonucunda hazırladık. Bu kitabın sağlıklı bebek ve çocuk beslenmesi konusunda ışık tutan ve yol gösteren bir kitap olmasına özen gösterdik. Bu amaçla dünyadaki en yeni bilimsel bilgi ve yayınları inceleyerek kitabı hazırladık.

Bilgi her zaman değişmeye ve gelişmeye devam eder. Kitabın bu baskısında sizlerden sıklıkla gelen soruları değerlendirdik, aynı zamanda en son yapılan çalışmaları da inceledik. Sağlıklı bebek ve çocuk beslenmesine ışık tutacağını düşündüğümüz bazı yeni bölümler ve bilgiler ekledik, bazı bölümleri genişleterek yeniledik.

Ek Besinlere Başlamak

Ek besinlere ilk başlama dönemini çok daha detaylı ele aldık ve bu bölümü genişlettik. Özellikle ek besinlere başlama yöntemleri, pütürlü parçalı yemekler, bebeğin aylara göre beslenme gelişimi gibi konuları kapsamlı inceledik.

Beslenme Güvenliği

Yeni eklenen bu bölüme beslenme güvenliği ile ilgili dikkat edilmesi gereken temel noktaların yanında hepimizin hayatına giren dijital cihaz ve ortamların bebekler üzerindeki etkilerini de ekledik.

Bebeği Dinleyerek Beslemek

Beslenmede bebeği gözlemleyerek, tepkilerini keşfederek, dinleyerek, bebekle iletişim içinde olarak beslemenin yöntemlerine dikkat çektik.

Besin Alerjisi

En yeni bilgiler ışığında detaylı bir alerji bölümü hazırladık. Bu bölüm özellikle gıda intoleransı ve besin alerjisi ile ilgili bilgiler içeriyor.





merhaba :)

her annenin bebeğine yemek yedirirken yaşadığı, bazen güldüren bazen ağlatan tecrübeleri olur. Bir taraftan hızla büyüyen bebeğimizin ihtiyaçlarını anlamaya çalışırken bir yandan ona eksiksizce bakmaya çalışırız. Bebeğimizin ek gıdalara başlaması ile kimi zaman eğlenceli kimi zaman sancılı yepyeni bir dönem başlar. En önemlisi bu dönemde bebeğimizin ilerideki yaşamında sürdüreceği beslenme alışkanlıklarının temelleri atılır.

Bu kitabı yazarken öncelikle her annenin bebeğinin ek gıdalara geçiş sürecinde aklına gelebilecek soruları, yaşadığı sıkıntıları düşünmeye çalıştım. İçeriği oluştururken çocukluğumdan beri alışık olduğum Akdeniz tipi beslenme düzeninden, bebek ve çocuk beslenmesiyle ilgili çeşitli yayınlardan ve aynı zamanda ikiz kızlarımı büyütürken yaşadığım tecrübelerden faydalandım. Kitabımdaki tarif ve önerilerin yaratıcı, yenilikçi, güncel ve güvenilir olmasına özen gösterdim. ‘Her gün aynı yemeği mi vereceğim, aynı çorbayı mı vereceğim’ diyen annelere yeni alternatifler sunmaya çalıştım.

Umarım bu kitap aradığınız bilgileri bulmanızda, bebeklikten itibaren çocuklarınıza doğru beslenme alışkanlıkları kazandırmanızda faydalı olur.

Kitabımdaki tarifleri ve önerileri uygularken bir anne olarak her zaman önce kendi iç sesinizi dinleyin ve her bebeğin kendine özgü bir yaklaşıma ihtiyaç duyduğunu hatırlayın.

Sevgilerimle
Sibel Güngör



selin ve melisa



SİBEL GÜNGÖR

ODTÜ Ekonomi Bölümü'nü bitirdikten sonra, Liverpool Üniversitesi Toplum Sağlığı Bölümü'nde çalışmalarını sürdüren Sibel Güngör, profesyonel çalışma hayatı olarak sağlık sektöründe yer almıştır. Sağlıklı beslenme ve yaşam alışkanlıkları konusundaki tecrübe ve ilgisi onu bebek ve çocuklarda sağlıklı beslenme, anne sağlığı ve beslenmesi, sağlıklı yaşam alışkanlıkları konularında daha geniş araştırmalar yapmaya yönlendirmiştir.

Sağlıklı beslenme ve yaşam alışkanlıklarının bebeklikten itibaren başlatılması gerekliliğine olan inancı, Sibel Güngör'ü bebek beslenmesinde bir başucu kitabı olarak kabul edilen *Bebeğimin Beslenme Kitabı*'nı yazmaya yöneltmiştir. Tecrübelerini ve araştırmalarını bu kitapta toplayarak ülkemizde ilk defa sağlıklı beslenme ve yaşamın bebeklikten itibaren başlatılması gerektiğini vurgulamıştır.

Bebek ve çocuk beslenmesinin yanında her ailenin mutfağında pişirebileceği ulaşılabilir, ekonomik ve sağlıklı yemekler üzerinde çalışmalar yapan Sibel Güngör, sağlıklı beslenme konusunda çeşitli televizyon programlarına, ülkemizin her bölgesinde, birçok ilde çeşitli seminer ve söyleşilere katılmaktadır.

Yerel yönetimlerin çağırısı ve işbirliğiyle binlerce kadına ek besinlere geçiş, bebek ve çocuk beslenmesi, ailede ve sofrada ekonomik ve sağlıklı yemekler konulu seminerler vermektedir.

Sağlıklı beslenme konusundaki çalışmalarını yaygınlaştırmayı hedefleyerek Türkiye genelinde anne-baba ve çocukların katılımıyla gerçekleştirilen sağlıklı ve neşeli yemek etkinlikleri düzenlemektedir.

İki çocuk annesi olan Sibel Güngör, araştırmalarını, izlenimlerini ve tecrübelerini www.anneyemektenevar.com adlı bloğunda ve sosyal medya kanallarında takipçileriyle paylaşmaktadır. Kadın ve çocuklar için çalışmalarıyla birçok vakfın destekçisi ve gönüllü elçisidir.

DR. GÜLNIHAL ŞARMAN



Cerrahpaşa Tıp Fakültesi'ni 1987'de bitirdi. Baylor College of Medicine (Houston, Texas, ABD) çocuk hastalıkları bölümünde ihtisas ve başaşehirlik yaptı. Aynı üniversitede Yenidoğan dalında üst ihtisasını tamamlayarak 1997'de Türkiye'ye döndü.

Amerikan Hastanesi'nin Yenidoğan Bölümü'nü kurduktan sonra 10 yıl riskli prematüre bebeklerin yoğun bakımını üstlendi.

Çocuk hekimi olarak anne-babalarla işbirliği içinde olmaya büyük özen gösteren Dr. Gülnihal Şarman, beslenmenin detaylı bir şekilde ebeveynlere aktarılması için bu kitapta uzman görüşlerini kaleme aldı.

Pek çok anne-babanın katıldığı, yenidoğan anne-babalarına doğum öncesinde eğitimler düzenledi. Halen İstanbul Doğum Akademisi'nde yenidoğan bebek modülünün eğitimlerini sürdürmektedir.

Emzirme ve laktasyon konusunda yoğun çalışmalar yapan Dr. Gülnihal Şarman annelere destek olarak anne sütü ve emzirmeyle ilgili yöntemler sunmaktadır. Aynı zamanda Prematüre ailelere destek olmak üzere çalışan El Bebek Gül Bebek Derneği'nin kurucularındandır.

İkiz üçüz bekleyen aileler için yol gösteren bir kitap olan '*Çoğullarla A'dan Z'ye Yaşam*'ın da yazarıdır (İlknur Okay, Ferda Maden Yıldırım ile birlikte).

Kendisi de bir anne olan ve anneliğini her şeyin üzerinde tutan Dr. Gülnihal Şarman, Osman ve Eda'yı yetiştirmekten büyük haz almakta, kurucusu olduğu Klinik Çocuk Polikliniği'nde halen çalışmaya devam etmektedir.



benim
küçük
meleğim



Ağaç yaşken eğilir!

Bebeğimin Beslenme Kitabı, ülkemizde sağlıklı beslenmeyi ve beslenme alışkanlıklarını bebeklikten itibaren ele alan ilk kitap.

- Bebeklerimizi beslerken doğru bildiğimiz hangi yanlışları yapıyoruz?
- Bebeğe hangi besini, ne zaman ve nasıl vermeliyiz?
- Sağlıklı bebek beslenmesinde en yeni bilgiler, yaklaşımlar, besleyici ve yaratıcı tarifler nelerdir?
- Bebeğimize ilk verdiğimiz tatlar ve oluşturacağımız yemek düzeni, gelecekteki beslenme alışkanlıklarını etkiler mi?

Bu kitap, bebeklikten itibaren çocuklarınızı nasıl daha iyi besleyebileceğinizi, sağlıklı beslenme alışkanlığını bebeklikten itibaren kazandırmanın ilk adımlarını tariflerle veriyor.

www.anneyemektenevar.com

📷 sibelgungorr



www.remzi.com.tr

ISBN 978-975-14-1784-8



9 789751 417848