

6-8 aylık bebeğin



Anne Sütü

1 günlük besin ihtiyacı



Bebeğim için lezzetli tarifler



T.C. Sağlık Bakanlığı
Türkiye Halk Sağlığı
Kurumu



YOĞURT

Malzemeler: Süt ve yoğurt (100 ml süte yaklaşık 1 çay kaşığı kadar yoğurt kullanılır)

Hazırlanışı

Sütü kaynatın ve 10 dakika kadar ılınması için bekleyin. 43 derece sıcaklıkta iken (küçük parmağınızla sıcaklığı kontrol edebilirsiniz, parmağınızı hafif yakacak sıcaklıkta olmalı), kullandığınız sütün miktarına göre yoğurdu içine koyun ve bir iki kez karıştırın. Üzerini iyice örtüp, 4 saat kadar hiç hareket ettirmeden sıcak bir ortamda bekletin. Yoğurt mayalandıktan sonra 24 saat buzdolabında dinlendirilip tüketilmelidir. Yoğurdu küçük kavanozlara bölerek porsiyonluk olarak da mayalayabilirsiniz.



SEBZE ÇORBASI/ PÜRESİ

Malzemeler

1 küçük boy patates, 1/ 2 havuç, 1 küçük kabak
1 tatlı kaşığı zeytinyağı

Hazırlanışı

Sebzeleri iyice yıkayın ve kabuklarını soyun.
Az miktarda su ekleyerek hafif ateşte haşlayın.
Sebzeler piştikten sonra haşlama suyunu
dökmeden çatalla iyice ezin. Son olarak zeytinyağını
üzerine ilave edin.

Sebze çorbasına sırayla mevsimine uygun diğer
sebzeleri ekleyebilir ve farklı lezzetler
yaratabilirsiniz. Ayrıca çorbaya kıyma, bulgur, pirinç
ekleyerek zenginleştirmek mümkündür.



ETLİ TARHANA ÇORBASI

Malzemeler

1 yemek kaşığı ev yapımı acısız tarhana

1 tatlı kaşığı zeytinyağı

1 yemek kaşığı yağsız kıyma

1 çay bardağı su

Hazırlanışı

1 yemek kaşığı tarhanayı, 1 çay bardağı kadar ılık suda 10 dakika kadar bekletip karıştırın. İçine 1 yemek kaşığı kıyma ve 1 çay bardağı kadar su ilave edip pişirin. Bebeğinizin tarhana çorbası hazır.



YOĞURT ÇORBASI

Malzemeler

2 yemek kaşığı yoğurt

1 yemek kaşığı pirinç

1 tatlı kaşığı zeytinyağı

1 çay bardağı kadar su

Hazırlanışı

Tencereye suyu ve pirinci koyun. Pirinçler yumuşayana kadar haşlayın. Ardından yoğurdu suyla karıştırarak kıvamını daha akıcı hale getirin ve haşlanan pirinçlerin üzerine yoğurdu ilave edip karıştırarak pişirin. Ocaktan aldıktan sonra zeytinyağını ilave edin. Bebeğinizin yoğurt çorbası hazır.



Bebeğim için lezzetli tarifler



T.C. Sağlık Bakanlığı
Türkiye Halk Sağlığı
Kurumu