



9-11 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.



## **MUZLU YOĞURT**

### **Malzemeler**

1 ay bardağı kadar yoğurt

eyrek muz

### **Hazırlanışı**

Yoğurdun içerisine cam rendede pre haline getirdiğiniz muzunu ilave edip iyice karışmasını sağlayın. Bebeğinizin muzlu yoğurdu 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.



## **MERCİMEK ÇORBASI**

### **Malzemeler**

- 1 yemek kaşığı mercimek
- 1 küçük boy havuç ve patates,
- 1/ 4 soğan
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı
- Yaklaşık 1 su bardağı su.

### **Hazırlanışı**

Sebzeleri iyice yıkayın ve kabuklarını soyun. Az miktarda su ve mercimeği ekleyerek hafif ateşte haşlayın. Sebzeler ve mercimek piştikten sonra suyunu dökmeden çatalla iyice ezerek püre kıvamına getirin. Zeytinyağını en son ilave edip karıştırın. Çorbamıza un eklemeye gerek yoktur. İsterseniz kıyma eklenebilir.



## **BULGURLU SEBZE ÇORBASI**

### **Malzemeler**

1 küçük boy patates

1 küçük boy kabak

1 küçük boy domates

1 tatlı kaşığı bulgur

1 tatlı kaşığı zeytinyağı

### **Hazırlanışı**

Sebzeleri iyice yıkayın ve kabuklarını soyun.

Sebzelerin üzerine bulgur ve su ekleyerek hafif ateşte haşlayın. Haşlama suyunu dökmeden çatalla ezerek püre kıvamına getirin. Üzerine 1 tatlı kaşığı zeytinyağını ilave edin. Bebeğinizin bulgurlu sebze çorbası hazır. İsterseniz kıyma eklenebilir.



## **ETLİ SEBZE YEMEKLERİ**

### **Malzemeler**

Bir köfte kadar kıyma( 1 yemek kaşığı),

1 tatlı kaşığı pirinç veya bulgur

1/ 2 havuç, 1/ 2 kabak

1/ 2 patates

1/ 4 soğan

1 tatlı kaşığı zeytinyağı

### **Hazırlanışı**

Sebzeleri iyice yıkayın ve kabuklarını soyun.

Sebzeleri doğrayın. Bir tencereye kıymayı, doğranmış sebzeleri koyun üzerine az su ilave edin.

Piştikten sonra zeytinyağı eklenir. Sebzenin türüne göre dolma veya kıymalı sebze yemeği olarak hazırlanabilir.



Bebeğim için lezzetli tarifler



T.C. Sağlık Bakanlığı  
Türkiye Halk Sağlığı  
Kurumu