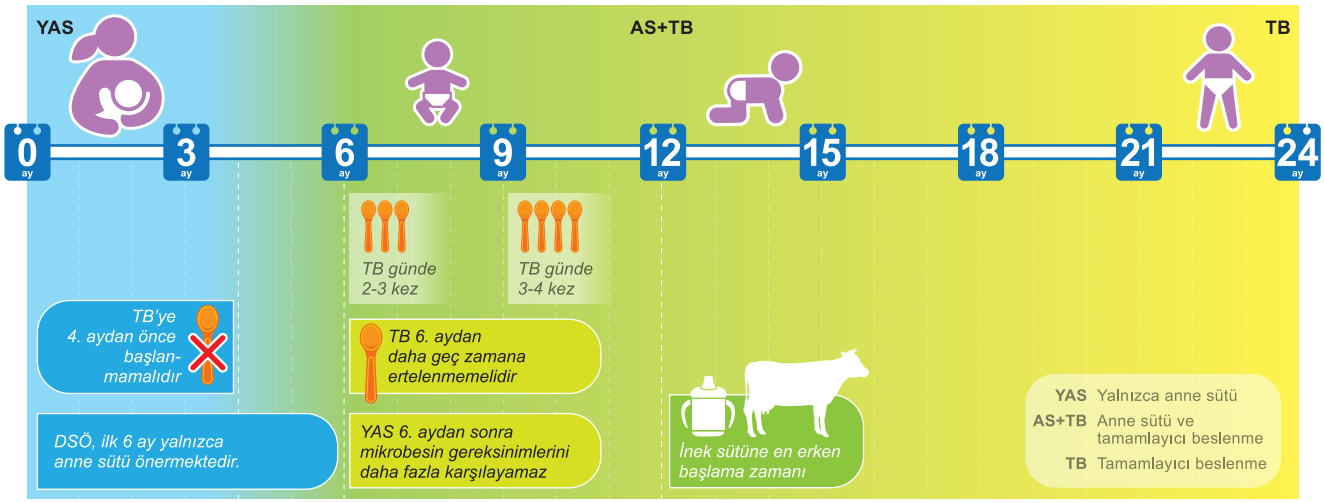
Kısa ve uzun vadeli sağlık ve büyüme için **Tamamlayıcı Beslenmenin** doğru bir şekilde başlatılması

Tamamlayıcı beslenmenin (TB) zamanlaması ve içeriğinin uygun olması, bebeklerde sağlıklı beslenme alışkanlıklarının gelişmesini destekleyerek yaşamlarının sonraki dönemlerinde sağlık sonuçlarını olumlu etkiler.

Tamamlayıcı beslenme kademeli olarak anne sütünün yerini alırken, bebeğin besin gereksinimleri her zaman %100 karşılanmalıdır



TB'ye bebeğin gelişim ve beslenme durumuna göre başlanmalı, ama 4. aydan önce ve 6. aydan daha geç başlanmamalıdır.

TB bebeğin anne sütü tarafından karşılanmayan besin gereksinimlerini karşılamalıdır.

Anne-babalar/ bakıcılar, bebeğin gelişimsel evresine uygun yapı ve kıvamda ve aynı zamanda sağlıklı gıda seçimini teşvik edecek farklı çeşitlerde besinler sağlamalıdır.

Yaşamın ilk yıllarında meyve suları ve şekerle tatlandırılmış içeceklerden kaçınılmalıdır. Ayrıca tamamlayıcı besinlere şeker veya tuz eklenmemelidir.

Tüm çocuklara, et ürünlerini ve/veya demir içeriği güçlendirilmiş gıdaları içeren demirden zengin tamamlayıcı besinler verilmelidir.

Doğru bir TB aşağıdakileri olumlu etkiler:

- + sağlıklı büyüme
- + vücut yapısı
- + nörolojik gelişim
- + sağlıklı besin tercihleri
- + bağırsak mikrobiyotasının bileşim ve fonksiyonu

Süt, mısır, yulaf lapası ve bitkisel yağlar gibi sık kullanılan besinlerin içeriğinin güçlendirilmesi, süt çocukluğu döneminde besin alımını artırma fırsatları sunar.

Tamamlayıcı beslenme dönemindeki zorluklar ve fırsatlar

Annals of Nutrition & Metabolism
Annals of Nutrition & Metabolism
Vol. 73, Suppl. 1, 2018

Nestlé Nutrition Institute
Annales Nestlé
Vol. 76, No. 2, 2018

Yalnızca sağlık çalışanları içindir