İlk 100 besin

Bebeğiniz bir besini tattığında kutuyu işaretleyin. Her sunduğunuzda bir nokta doldurun — yeni tatlar genellikle birkaç deneme ister.

Bebeğin adı _____

Başlangıç _____

☐ tattı ○○○ 1 · 2 · 3 kez sunuldu (süt) yaygın alerjen

Sebzeler 22

- ☐ Kabak ○○○
- ☐ Tatlı patates ○○○
- ☐ Havuç ○○○
- ☐ Butternut kabağı ○○○
- ☐ Balkabağı ○○○
- ☐ Brokoli ○○○
- ☐ Karnabahar ○○○
- ☐ Taze fasulye ○○○
- ☐ Bezelye ○○○
- ☐ Ispanak ○○○
- ☐ Kara lahana ○○○
- ☐ Pancar ○○○
- ☐ Patates ○○○
- ☐ Yaban havucu ○○○
- ☐ Salatalık ○○○
- ☐ Dolmalık biber ○○○
- ☐ Domates ○○○
- ☐ Patlıcan ○○○
- ☐ Kuşkonmaz ○○○
- ☐ Mısır ○○○
- ☐ Mantar ○○○
- ☐ Lahana ○○○

Meyveler 20

- ☐ Avokado ○○○
- ☐ Muz ○○○
- ☐ Elma ○○○
- ☐ Armut ○○○
- ☐ Şeftali ○○○
- ☐ Kayısı ○○○
- ☐ Erik ○○○
- ☐ Mango ○○○
- ☐ Papaya ○○○
- ☐ Yaban mersini ○○○
- ☐ Çilek ○○○
- ☐ Ahududu ○○○
- ☐ Kivi ○○○
- ☐ Kavun ○○○
- ☐ Karpuz ○○○
- ☐ Portakal ○○○
- ☐ Üzüm ○○○
- ☐ Kiraz ○○○
- ☐ Ananas ○○○
- ☐ Kuru erik ○○○

Tahıllar 12

- ☐ Yulaf ○○○
- ☐ Pirinç ○○○
- ☐ Kinoa ○○○
- ☐ Arpa ○○○
- ☐ Darı ○○○
- ☐ Karabuğday ○○○
- ☐ Makarna (buğday) ○○○
- ☐ Ekmek (buğday) ○○○
- ☐ Kuskus (buğday) ○○○
- ☐ Polenta ○○○
- ☐ Amarant ○○○
- ☐ Buğday lapası (buğday) ○○○

Et ve tavuk 8

- ☐ Tavuk ○○○
- ☐ Hindi ○○○
- ☐ Dana eti ○○○
- ☐ Kuzu eti ○○○
- ☐ Domuz eti ○○○
- ☐ Ciğer ○○○
- ☐ Ördek ○○○
- ☐ Tavşan ○○○

Balık ve deniz ürünleri 7

- ☐ Somon (balık) ○○○
- ☐ Morina (balık) ○○○
- ☐ Sardalya (balık) ○○○
- ☐ Alabalık (balık) ○○○
- ☐ Alaska mezgiti (balık) ○○○
- ☐ Karides (kabuklu) ○○○
- ☐ Yengeç (kabuklu) ○○○

Baklagiller 8

- ☐ Mercimek ○○○
- ☐ Nohut ○○○
- ☐ Siyah fasulye ○○○
- ☐ Barbunya ○○○
- ☐ Kuru fasulye ○○○
- ☐ Tofu (soya) ○○○
- ☐ Edamame (soya) ○○○
- ☐ Humus (susam) ○○○

Süt ürünleri 6

- ☐ Sade yoğurt (süt) ○○○
- ☐ Peynir (süt) ○○○
- ☐ Lor peyniri (süt) ○○○
- ☐ Tereyağı (süt) ○○○
- ☐ Kefir (süt) ○○○
- ☐ Ricotta (süt) ○○○

Yumurta, kuruyemiş ve tohumlar 7

- ☐ Yumurta (yumurta) ○○○
- ☐ Fıstık ezmesi (yer fıstığı) ○○○
- ☐ Badem ezmesi (kuruyemiş) ○○○
- ☐ Kaju ezmesi (kuruyemiş) ○○○
- ☐ Tahin (susam) ○○○
- ☐ Chia tohumu ○○○
- ☐ Kenevir tohumu ○○○

Otlar ve baharatlar 10

- ☐ Tarçın ○○○
- ☐ Kimyon ○○○
- ☐ Sarımsak ○○○
- ☐ Zencefil ○○○
- ☐ Fesleğen ○○○
- ☐ Dereotu ○○○
- ☐ Maydanoz ○○○
- ☐ Nane ○○○
- ☐ Toz kırmızı biber ○○○
- ☐ Zerdeçal ○○○

Bal ve ana içecek olarak inek sütü 12 aydan önce önerilmez. Bütün kuruyemişler, bütün üzümler ve diğer küçük yuvarlak besinler boğulma riski taşır — yemeği her zaman yaşa uygun şekilde hazırlayın. Bu liste yalnızca takip içindir ve tıbbi tavsiye değildir: ek gıdaya ve alerjenlere ne zaman ve nasıl başlayacağınızı çocuk doktorunuzla konuşun.



Pudding: ek gıda günlüğü

Besinleri, tepkileri ve alerjenleri telefonunuzda kaydedin.

App Store'da ücretsiz
apps.apple.com/app/id6789296295