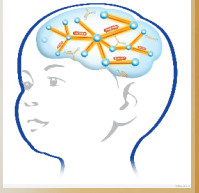


Sevgili Bebek



Sağ
Beyin
Gelişimi



Sevgili Bebek E-Dergi Temmuz Sayı 3/2014

Kıdemli Anne,
Sabaha Olumlu Başlamak

*Sağlıklı Bir Yenidoğan için
Dikkat Edilmesi Gereken
4 Olgu*

Rahimdeki Bebek
ile
iletişim
Kurulabilir mi?

*Çocuğumun Benimle Herşeyi Paylaşmasını
Nasıl Sağlarım?*

ÇOCUĞUNUZA KAVRAMLARI ÖĞRETİN

İÇİNDEKİLER

3.....	Editörden
4.....	Sabah'a Olumlu Başlamak, Kıdemli Anne
5.....	Sağlıklı Bir Yenidoğan İçin Dikkat Edilmesi Gereken 4 Olgu
5.....	1. Soluduğunuz Hava
6.....	2. Toksinler ve Temizlik
7.....	3. Yemek ve Su
8.....	4. Sıcaklar
10.....	Rahimdeki Bebek İle İletişim Kurulabilir mi?
12.....	Sağ Beyin Eğitimi
16.....	Çocuğumun Benimle Herşeyi Paylaşmasını Nasıl Sağlarım
	Makale, Enise ÖZİÇ
19.....	Yenidoğan; Gelişim, Beslenme ve Aşı Takip
20.....	Etkinlik; Çocuğunuza Kavramları Öğretin
22.....	Çocuğunuz ile Kaliteli Vakit Geçirebileceğiniz Oyunlar
24.....	Mutfak
24.....	Yemeklerin Muhafaza Edilmesi
28.....	Soslar

EDİTÖRDEN



Sevgilibebek.com yayın hayatına başlayalı tam tamına 8 ay geçti ve bu 8 ay boyunca sizlerle, bugün itibariyle Türkiye çapında 18 bin üyemizle, birlikte çok keyifli bir yol kat ettik ve yolumuza, sizlerin desteğini arkamıza alarak, emin adımlarla devam

ediyoruz. Bu geçen süreçte siz üyelerimizin isteklerini önceliğimiz olarak aldık ve gördük ki bilgilendirmek, yöntem göstermek ve eğitim kadar “temas edebilmek” de temellerden biri... Temas edebilmekten “Sizin yaşadıklarınızı dinleyen, cevap arayan, gerek geçmişten gelen deneyimlerle gerek en güncel bilgilerle sizin yanınızda var olabilme” yi kastediyoruz ve bunu başardığımızı sizlerden gelen geri dönüşlerden anlıyoruz. Bu anlayıştan hareketle Sevgilibebek.com kurucusu Fatma Nur Olcay’ın kendi deneyimlerini paylaştığı, günümüzün en güncel bilgilerini aktardığı, anne adaylarına, annelere, babalara, aile yakınlarına danışmanlık yaptığı bir blog açtık!...

<http://kidemlianne.blogspot.com.tr/>

Sevgilibebek.com bilimsel kimliğini koruyup, uzmanları eşliğinde sizler için en özgün içerikleri yayınlamayı sürdürürken **Kıdemli Anne’de çocuğunuz, aileniz, kendiniz hakkında her türlü konuyu danışabileceksiniz!**

Fatma Nur Olcay

SABAHA OLUMLU BAŞLAMAK

Güne olumlu merhaba demek her zaman için gün içinde yaşanabilecek aksiliklere karşı daha esnek olmayı sağlar. Güne kötü başlayan herkes, gün içindeki gerilimlere çok daha duyarlı ve sinirli olup üzülebilir.



Bu nedenle önce kendimiz eğer çalar saat ile uyanma alışkanlığımız varsa bir 10 dakika kadar saatimizi erkene kurmayı adet haline getirmeliyiz.

Uyku konusunda araştırmalar yapan uzmanlar, insan beyninin uyku frekansından ayılmaya ani geçişlerinde, denge sorunları ortaya çıkabileceği konusunda bizleri uyarmaktalar. Başka bir deyişle çalar saati duyar duymaz ayağı fırlamalar pek de tavsiye edilmeyen davranış biçimleridir...

Aynı şekilde bebeklerimizi ve çocuklarımızı da yavaş yavaş sakin bir ses tonuyla uyandırmak çok hafif tensel temas da bulunulması salık veriliyor. Geniş bir zaman diliminde yapılan sevgili dolu sabah konuşmaları öpücüklerle bezeli günaydınlar ve ardından kahvaltı cesaret verici sözler küçük çocuklarınızda günü karşılamada bir mutluluk vahası yaratacaktır.

İsveç'te yapılan bir araştırmada özellikle güneş ışığından yoksun kış günlerinde sabahları güneşten ışıktan bahseden sevgili dolu olumlu konuşmalar ile uyanan küçük çocukların gün içinde bu süreci yaşamayan arkadaşlarına oranla aynı ölçüde stres altında daha az gerilim yaşadıklarını ve daha az sinirlendiklerini ortaya koymuştur.

Çocuklarımızı güne olumlu başlatmayı adet haline getirmemizde büyük yarar var ;-)

**bu gece uyumak yok oğlum bak sayıyorum
5 deyince bas yaygarayı 1.2.3.:)**



Sağlıklı Bir Yeni Doğan İçin Yapılması ve Yapılmaması Gereken 4 Çevresel Olgu

Hamileler İçin Makale

1. Soluduğunuz havadaki toz ve kirleticileri azaltın.

Kendinizi kirleticilerin kaynağından soyutlayamayacağınız için (neticede bir dağ başında yaşamadığınıza göre), çevrenizdeki havayı temizlemeniz gerekmektedir. Çevrenizdeki havadan kirletici maddelerin temizlenmesinde oldukça etkili olan küçük negatif iyonizerleri (negatif iyon jeneratörü de denir) kullanmanızı tavsiye etmekteyiz. İyonizerler toz parçacıklarını (veya polen, sigara dumanı, karayollarından veya endüstriyel fabrikadan gelen dumandaki kimyasalları) bir araya kümeleyerek ve böylece tozu sizin solumak zorunda kalmayacağınız bir yere çekerek işlev görürler. Küçük ve kuvvetli bir negatif iyonizer hem evde hem iş yerinde kullanmak üzere yanınızda taşınabilir.

Negatif iyonizerler ve H.E.P.A. hava filtreleri, eşiniz veya iş arkadaşınız gibi yanında olmaktan kaçınmadığınız birinin sigara içmesi gibi durumlarda çok yardımcıdır. Sigara dumanını veya havadaki diğer zararlı maddeleri tamamen ortadan kaldıramasanız da bunlara maruziyetinizi olabildiğince aza indirmiş olursunuz.

Birçok devlet yasası ve federal yasa kamuya açık alanlarda ve iş yerlerinde sigara içme konusunda kurallar koymaktadır. Bu durum hamile anneleri ve gelişmekte olan bebeklerini koruma konusunda epey yol alınmasını sağlamıştır.



Sağlıklı Bir Yeni Doğan İçin Yapılması ve Yapılmaması Gereken 4 Çevresel Olgu

Hamileler İçin Makale

2. Toksin ihtiva etme potansiyeli olan ürünlerden kaçının

Saç spreyleri, endüstriyel temizlik ürünleri, fırın temizleyiciler ve diğer toksik ürünlerin kullanımını azaltın veya tamamen kesin.

Birçok anne, geleneksel olarak "annelik içgüdü" denen şeyin etkisiyle hamileliklerinin sonuna doğru harekete geçmektedir. Bebek odasını temizlemek ve hazırlamak konusunda takıntılı hale gelmektedir. Bu duruma çoğunlukla odanın veya mobilyaların boyanması da dahildir.



Eğer boyamak zorundaysanız, su bazlı boyalar kullanın. Ancak biz hamile kalmadan önce boyamanızı tavsiye etmekteyiz. Hamilelik boyunca mümkünse petrol bazlı boyaları veya başka çözücülerini hiç kullanmayın. Bu maddeler solunum veya deri emilimi yoluyla direk olarak kana karışabilir ve sonucunda bebeğinize zarar verebilirler.

Kapalı alanlarda fırın temizleyicileri, aerosoller ve başka çözücülerin dumanı yüzünden zayıf düşen insanlarla ilgili birçok örnek bulunmaktadır. Ameliyatlarda organik çözücülerin anestetik olarak (koklamanın mümkün olmadığı çok düşük konsantrasyonlarda) kullanılması ameliyat hemşirelerinde düşük oranlarının artışı ile alakalı bulunmuştur. Bunun sonucu olarak, ülke çapındaki hastaneler, bu gazların ameliyathanelerden temizlenmesi için hava temizleyicileri kurmuştur.

Mutfak veya banyoyu temizlediğinizde sadece hafif konsantrasyonlu mutfak temizleyicileri kullanın. Daha da güzeli, siz kimyasallarla haşır neşir olmadığınız başka bir yerin temizliğini yaparken, eşiniz, bir aile bireyi veya arkadaşınızdan sizin için mutfak temizliğini yapmasını rica edin. Temizlikte veya başka işlerde, kimyasal maddeler kullanırken dikkatli ve sağduyulu olun.

Saç spreyleri, endüstriyel temizlik ürünleri, fırın temizleyiciler ve diğer toksik ürünlerin kullanımını azaltın veya tamamen kesin.

Sağlıklı Bir Yeni Doğan İçin Yapılması ve Yapılmaması Gereken 4 Çevresel Olgu

Hamileler İçin Makale

3. Yemek veya İçmek için Saf Su Kullanın

Hamilelik döneminde saf su kullanmak özellikle önemlidir çünkü yetişkinler için güvenli bir su, gelişmekte olan bir bebek için güvenli olmayabilir. Su kaynaklarının çoğu güvenli olmasına rağmen, bazı şehir ve kamusal kaynakların zararlı kimyasal atıklarla kirlenmiş olduğu gösterilmiştir. Eğer suyunuzu analiz ettirdiğinizde saf olmadığını öğrenirseniz, içmek ve yemek yapmak için başka bir alternatif bulmanız gerekmektedir.

Hamile kalmadan önce, hamileliğiniz boyunca ve aynı zamanda emzirdiğiniz sürece içmek ve yemek yapmak için arıtılmış su kullanın.

Eğer şehir suyunuz şüpheliyse, şişe ve kaynak suyu iyi bir seçenek olabilir. Ancak, farklı tür şişe sularının değişik oranlarda mineraller içerdiğini unutmayınız. Bazı kaynak suları sodyumca (tuz) zengindir ve bunların hamileliğin son aylarında kullanımı önerilmez. Bazıları ise florür bakımından zengindir. Kullandığınız suyun mineral oranlarını kontrol edin.

Bir başka seçenek ve bizim önerimiz ise, ters ozmozla su arıtmadır. Evdeki musluğunuza takılan küçük bir cihazla ile yerel çeşme suyunuzdan oldukça saf bir su üretebilirsiniz. Karbon filtre kullanan su arıtma cihazları da kullanışlıdır ancak ters ozmoz kadar verimli değildir.



Sağlıklı Bir Yeni Doğan İçin Yapılması ve Yapılmaması Gereken 4 Çevresel Olgu

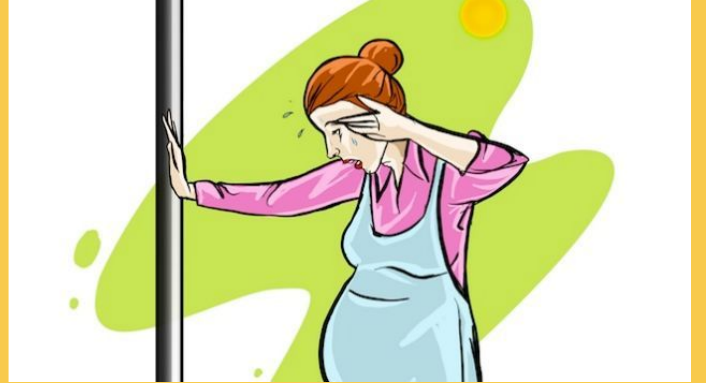
Hamileler İçin Makale

4. Aşırı Sıcaklardan Kaçınım

Duş alırken, banyo yaparken veya jakuzide aşırı sıcak su kullanmayın. Gelişmekte olan bebeğiniz sıcaklık değişimleri ile başa çıkamayabilir ve korunmaya ihtiyaç duyar.

Bebeğinizin doğal sıcaklık koruması, ortamın hava sıcaklığı ne olursa olsun dahili vücut sıcaklığınızı muhafaza eden, vücudunuzun düzenleme sistemi tarafından sağlanır. Eğer çok sıcak bir küvette veya jakuziye girer ve bir süre kalırsanız, kaşlarınızda ter birikmeye başlar. Bu durum, vücudunuzun dahili sıcaklığınızı aşağıda tutmak için sıcaklığı ter olarak dışarı atarak çok çalıştığının göstergesidir. Hamilelik sırasında, bu durum ortaya çıkmadan küvetten çıkmalısınız.

Bebeğinizi küvette, jakuzide veya saunada çok kalmaktan kaynaklanabilecek sıcaklık değişimlerine maruz bırakmamaya çalışın.



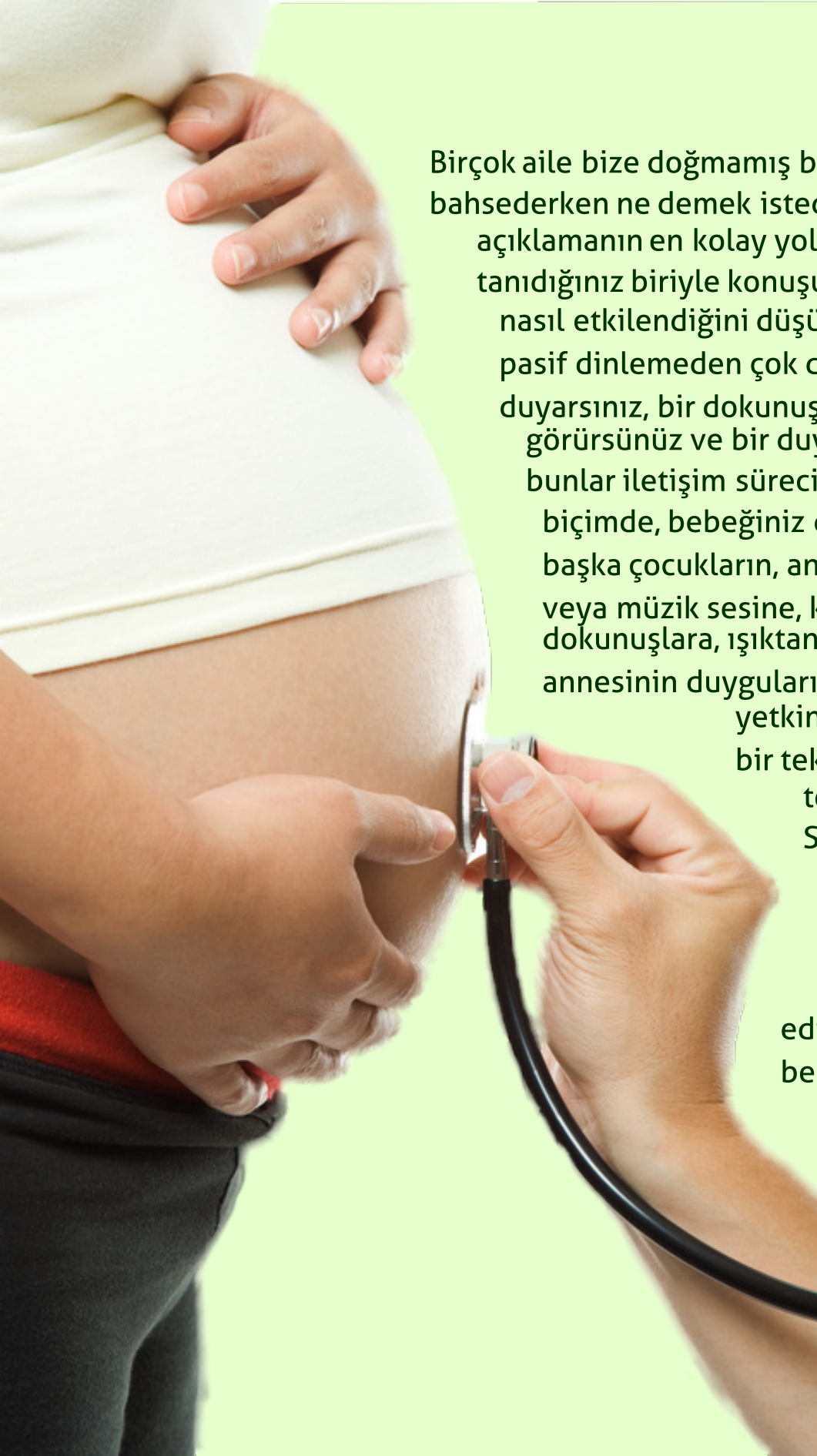
Vücut sıcaklığınızı düzenleyen sistem çok soğuk suda yüzme veya belirgin şekilde soğuk bir kış günü yürüyüş dolayısıyla gerilebilir. Eğer sizin sıcaklık düzenleyiciniz gereğinden fazla çalışırsa, bebeğinizin henüz tam olarak gelişmemiş kendi sistemi ortamındaki zorlayıcı değişikliklerin etkilerini dengelemeye çalışırken daha da çok gerilecektir.

Daha Fazlası için:

<http://sevgilibebek.com/saglikli-bir-yeni-dogan-icin-yapilmasi-ve-yapilmamasi-gereken-cevresel-olgular>

Rahimdeki Bebekle İletişim Kurulabilir mi

Hamileler İçin Makale



Birçok aile bize doğmamış bebekle iletişim kurmaktan bahsederken ne demek istediğimizi sormaktadır. Bunu açıklamanın en kolay yolu; önemsedığınız ve iyi tanıdığınız biriyle konuşurken kendi hislerinizin sizi nasıl etkilendiğini düşünmenizdir. İletişim kurmak pasif dinlemeden çok daha fazlasıdır: bir ses duyarsınız, bir dokunuş hissedersiniz, bir görüntü görürsünüz ve bir duyguyu hissedersiniz. Tüm bunlar iletişim sürecinin bir parçasıdır. Benzer biçimde, bebeğiniz de sesinize (ve eşinizin, başka çocukların, anneannesinin vb seslerine) veya müzik sesine, karnınıza yapılan dokunuşlara, ışıktan karanlığa geçişlere ve hatta annesinin duygularına ilgi göstermeyi öğrenme yetkinliğindedir. Bazı durumlarda bir tekme veya başka bir hareketle tepki verebilir. Doğum Öncesi Sınıfı programında, birçok ebeveynin hali hazırda uyguladıklarına benzer alıştırmalarla anneler iletişim sürecine dahil ediliyor. Örneğin, hamileliğin beşinci ayında bebekleri tekmelemeye başladığında annelerin çoğu onları kendiliğinden takdir eder. Aynı zamanda, anneler hamilelik sırasında müziğe tempo

Rahimdeki Bebekle İletişim Kurulabilir mi

Hamileler İçin Makale

tutar, bebeklerine şarkı söyler ve onlara hikâyeler okur. Bebeğinizle doğumdan önce iletişim kurmanız için ebeveynlerin tavsiye ettiği en iyi yöntemleri aldık, bazı başka yöntemlerde değişiklikler yaptık ve tamamen yeni yöntemler oluşturduk. Bu eylemlere nasıl doğumdan sonra bebeğinizin bilişsel yeteneklerini geliştirmesine yardımcı olacak bir oyun olarak devam edeceğinizi öğretmekteyiz. Bunun yanında, doğmamış bebeğin uyarımı için belli ses ve duyumlarla ilişkili kelimeler de kullanılmaktadır. Bunu size bebeğinizle dokunma, titreşim, hareket, ses ve ışıkla nasıl iletişim kuracağınızı göstererek yapmaktayız.

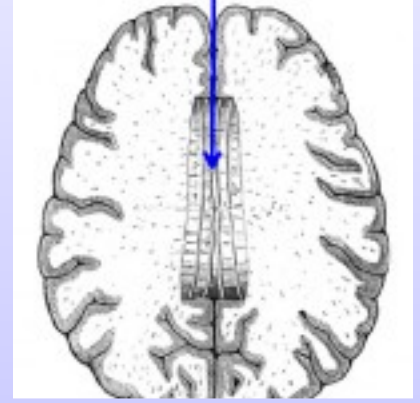
“Eşim ve ben geçen gün bir tartıştık. Avazımız çıktığı kadar bağıırıyorduk. Bebek karnıma o kadar sert vurmaya başladı ki sonunda acıdığı için oturmak zorunda kaldım. Böylece bebek gerçekten kavgayı sonlandırmış oldu.” (sekiz aylık hamile bir anne)



Erken Eğitimde Geç Kalınmaması Gereken Bir Yöntem;

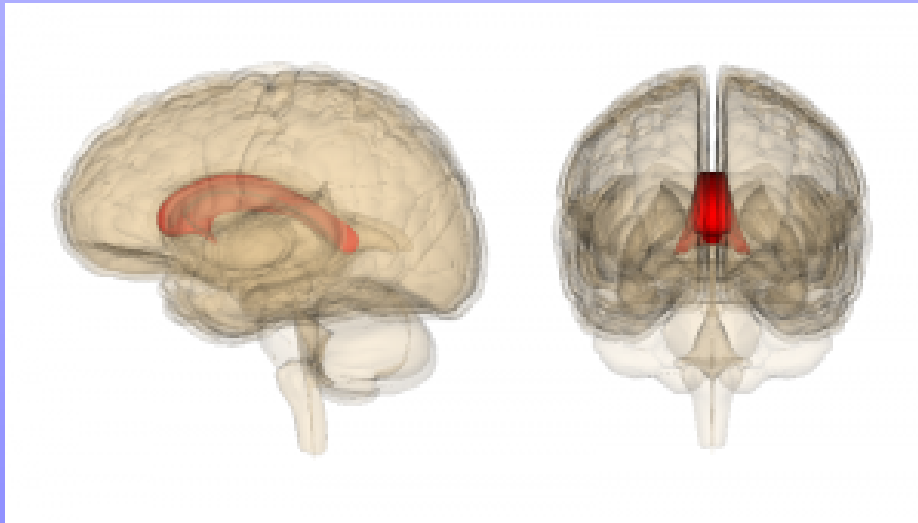
SAĞ BEYİN EĞİTİMİ

Sağ beyin odaklı erken eğitime başlamadan önce, sağ beyin eğitimi nedir ne değildir, detaylı bilinmesinde yarar var. Sağ beyin odaklı erken eğitim **aile ilişkilerinizi güçlendiren** ve küçük çocuklarınıza hayattan arzuladıklarını ve hedeflerini gerçekleştirebilecekleri donanımları kazandıran, güçlü bir yol ve yöntemdir. Sonuçları itibarıyla hayret ettirici biçimde öyle görünse de, asla bir **"SÜPER ÇOCUK"** yetiştirme programı değildir. ·



Sağ beyin odaklı erken eğitim asla tek yönlü bir eğitim olmayıp; yalnızca bebeklik döneminin *ilk 36 ayı boyunca inanılmaz bir hızla gelişen sağ beyin lobuna*, bu gelişmeye paralel deneyim zenginliği tabir ettiğimiz, her alanda bilgi depolamaya yönelik bir metottur. Yaşamın ilk yıllarında bebek beyninin, açılmaya hazır bir dizi pencereler misali, dış dünyadan ne denli çok ve çeşitli uyarım alırsa; on denli geliştiği tıbben ispatlanmıştır.

Bu nedenle ilk erken eğitimin sağ beyin odaklı olması, aslen kaçınılmaz bir mantık gereğidir. Bebeklik döneminde, **24 ila 30. aylar itibarıyla parçadan bütüne giden analitik düşünme becerisi** yani **sol beyin lobu** geliştikçe, **iki lobu birbirine bağlayan CORPUS CALLASUM'u** geliştirici, çok yönlü, çok duyulu erken eğitiminin temel alınması esastır.



1990'lı yıllarda yapılan nörolojik çalışmalar göstermiştir ki; insan beyninde **her iki lobu birleştiren CORPUS CALLASUM kabuğu**, (ki bu aslında sağ ve sol lobları birbirine bağlayan sinapsislerin oluşturduğu bir kabuktur) ne derece kalın ise; **Zeka** dediğimiz olgu da o derece yüksek olmaktadır.

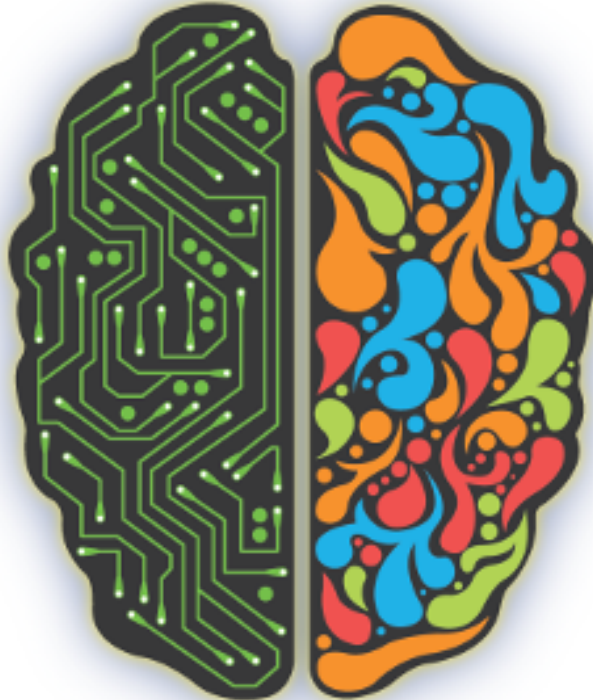
Erken Eğitimde Geç Kalınmaması Gereken Bir Yöntem;

SAĞ BEYİN EĞİTİMİ

Biz sizin gene de sonuçlara odaklanmadan gevşemenizi ve arkanıza yaslanarak bu yöntemi **keyifle** uygulamanızı bekliyoruz çünkü sağ beyin odaklı erken eğitimde ana unsur olan bu **eğlenceli, koşulsuz, özgür ve keyifli** atmosferin hiçbir gerilim yaratılmadan, sonuca odaklanmadan uygulanmasının **başarı** için elzem olduğu da bir gerçektir.

Asla yarış – kıyaslama içermemelidir!

Bu erken eğitim metodu ile, sağ beyin lobu sola nazaran zaten daha gelişmiş olarak dünyaya gözünü açan bebeğinizin ilk yıllarında; **matematik, müzik, yabancı dil, bilim, sanat ve kültür dallarında** ona geniş bir bilinçaltı kütüphanesi hazırlayabilir ve bir deneyim zenginliği portföyü oluşturabilirsiniz.



Erken Eğitimde Geç Kalınmaması Gereken Bir Yöntem;

SAĞ BEYİN EĞİTİMİ



Bebeğinizin keyifle ve büyük bir öğrenme iştahı ile sağ beyin lobuna kaydettiği bu her alandaki bilgi ile, daha sonraki yıllarda genel olarak daha çabuk öğrendiğini gözlemleyecek ve daha büyük bir öğrenme isteği duyacağını ve **araştıran, meraklı bir öğrenci** olacağını göreceksiniz..

Çocuğunuz doğal olarak bu ilk yıllarda oluşmuş zihinsel kütüphanesini, etrafındaki dünyayı daha fazla tanımaya gayret ederek, geliştirmeye yönelecektir. Sağ beyin odaklı erken eğitim; bir diğer açıdan

ancak ve ancak sevginin, koşulsuz sevginin gücüyle gerçekleştirilebilen bir eğitim yöntemidir.

Sağ beyin lobu, **alfa beyin dalgaları** frekansında kayıt yapabilen bir dalga gücünde çalışır. Bu manyetik dalga gücü ise; ancak **rahatlama ve huzur** ortamında sahip olunabilen bir beyin frekansıdır. Başka bir deyişle bebeğiniz, ancak koşulsuz sevgi sıcaklığında, her türlü gerilimden uzak bir ortamda, güven içinde sağ beynini kullanabilecektir.

Daha fazlası için:

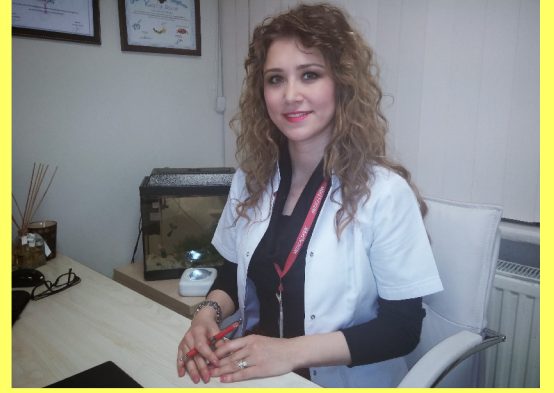
<http://sevgilibebek.com/erken-ev-egitimi/sag-beyin-odakli-erken-egitim/>

Çocuğumun benimle herşeyi paylaşmasını nasıl sağlayabilirim?

Makale

Enise Öziç - Psikolog

Çocuklarla iletişim kurabilmek onların gelecekte sağlıklı bir yetişkin olabilmeleri için oldukça önemlidir. Çünkü çocuğun karakter özellikleri genetik yapısından ziyade çevresel faktörlerle de büyük oranda şekillenmektedir. Çocuğun kendisini ilk tanıdığı çevre ailesidir ve ailesinin yanındaiken hissedeceği her türlü duygu onun sosyal ortamda hissedeceği duyguları ve gerçekleştireceği davranışlarının temelini oluşturmaktadır; Dolayısıyla yetişkinlik yaşamının büyük bölümünü kalıcı olarak şekillenmektedir. Çocukla *sağlıklı iletişim* kurulduğunda çocuğun duygu ve düşüncelerine zorlanmadan ulaşılması çok daha mümkün olmakta ve böylece de onun anne-babayla yaşamının birçoğunu paylaşması ve sorun yaşadığında aileye danışması veya söylemesi çok daha sağlıklı olmaktadır. Ebeveynler çocuklarının nasıl davranmalarını istiyorlarsa ona öyle davranmalıdırlar; örneğin kendileriyle iletişime geçmelerini istiyorlarsa onlar da çocuklarıyla "gerçek ve sağlıklı" iletişime geçmelidirler. Anne-babanın çocuğuyla sağlıklı iletişim kurabilmesi ona *saygı* duymasıyla başlayacaktır. Anne baba çocuğunun da bir birey olduğunu; onun da bir dünyası olduğunu; onun da duygularının ve düşüncelerinin olduğunu hiçbir zaman unutmamalıdır."çocuktur ne anlar" ya da "çocuk o unutmaz kırılmaz" gibi cümlelerle çocuğun duygu ve düşünce dünyasına saygısızlıktır asla yapılmamalıdır. Çünkü zannedilenin aksine çocuk yetişkin gibi duygulara sahiptir ve değerlilik inançlarını bu dönemlerde oluşturmaya başlamaktadır. Bu şekilde saygısız davranıldığında çocuğun kendisini değersiz hissetmesiyle özgüveni zedelenebilmektedir ve sağlıklı iletişim kurmak yolunda çocuk bir adım geriden gelebilmektedir. Ebeveynin çocukla iletişim kurarken **beden dili ile konuşma dili tutarlı olmalıdır**. Diğer bir ifadeyle sağlıklı iletişim için ebeveynin sözleri ile davranışları uyumlu olmalıdır. Örneğin Sözde "saygı duyuyorum" diyerek iletişim esnasında duyguları veya düşünceleri görmezden gelinirse sağlıklı iletişim kurulamaz. Bununla birlikte **bedenen çocuğun yanında olunurken aynı zamanda ruhen de onunla olunmalıdır**. Bir yandan iş yaparak, televizyon izleyerek ya da bilgisayarda meşgul olunurken diğer yandan çocukla iletişim kurulamamaktadır. Ona özel zamanlar ayrılmalıdır ve o zamanlarda sadece onunla olunmalıdır. Böylece çocuğun değerlilik inancı gelişmekte ve ebeveyniyle kendisine dair birçok şeyi paylaşması mümkün olabilmektedir. Farklı işler



Çocuğumun benimle herşeyi paylaşmasını nasıl sağlayabilirim?

Makale

Enise Öziç - Psikolog

arasına ya da yoğunluğun arasına sıkıştırılan çocuk her şeyin farkındadır ve bu da ebeveynle iletişimini zayıflatmaktadır. Unutulmamalıdır ki çok zaman ayırıyor olmak her zaman sağlıklı zaman ayrıldığını göstermemektedir; çocuğa çok zaman ayırarak sağlıklı iletişim kurulmasındansa az ve öz zaman ayrılması onunla sohbetin ve samimiyetin arttırılması adına daha faydalı olmaktadır. Çocuğun paylaşmasını arttırmak için veya olumlu davranışlarının devamını sağlamak adına onun istenen davranışları pekiştirilmelidir. Örneğin çocuk hata yaptığında bunu ebeveyne dürüstçe anlatabildiyse çocuğun doğru söyleme davranışı için çocuğa kesinlikle mutlu olunduğu iletilmelidir. Eğer ebeveyn çocuğunun olumlu davranışlarına odaklanır ve onları çoğu zaman manevi şekilde ödüllendirirse(sarılmak, öpmek, çok mutlu olduğunu dile getirmek vb) çocuğun bu istenen davranışı attırılmış olacaktır ve muhtemelen ileride olumlu davranışla karşılaşma oranı artacaktır. Çocuk ebeveyne göre yanlış bir davranış yapmış olsa bile anlatmasından dolayı dürüst davrandığı için mutlu olunduğu iletildikten ve dürüstçe davranması pekiştirildikten sonra çocuk sakın bir şekilde yargılanmadan dinlenmelidir. Unutulmamalıdır ki yetişkin bakış açısı ile çocuk bakış açısı çoğu zaman aynı olmamaktadır ve yetişkin ve çocuğun yaptığı çoğu eylem aynı amaca hizmet etmemektedir. O nedenle bu davranışın çocuk için ne anlama geldiği konuşulmalı, korkutulmadan kısa ve net açıklamalarda bulunulmalı ve doğru olan davranışın ne olduğu bu şekilde ifade edilmelidir; Ardından hatalı davranış üzerinde fazla durulmamalıdır. Çocukla iletişimdeyken onunla **yetişkinmiş gibi konuşulmalıdır**; diğer bir ifadeyle çocuğun soruları geçirtilmeden mantık çerçevesinde ve yaşına uygun kısa ve net cümlelerle,somutlayarak anlatılmalıdır. Böylece çocuğun bilinçlenme seviyesi artacak, aynı hataları yapma oranı azalmaya başlayacak, aynı zamanda başka ortamlarda ya da sosyal hayatta yaptığı hatalar olduğunda bunu ebeveyni ile paylaşmaktan kaygı ve korku duymayacaktır; ebeveyn de çocuğunun yaşantısı hakkında çok daha erken ve sağlıklı bilgilenmiş olacaktır. **Kaçınılması gereken en önemli unsur çocukla konuşurken asla 'bunu nasıl yaparsın', 'sana hiç yakıştıramadım', 'kötü bir çocuk gibi davranmışsın' gibi yargılayıcı cümleler kurulmamasıdır**; onu yargılamadan konuşmaya çalışmak kendisini ifade edebilme gücünü arttıracaktır ve ebeveynle sorunlarını ya da duygu, düşüncelerini paylaşmasına yardımcı olacaktır. Tüm bunlar yapılırken yani çocukla iletişim kurulurken **kesinlikle çocuğun gözlerine bakarak konuşulmalıdır**; çünkü gözle kurulan iletişim ebeveyn ve çocuk arasında güçlü bağ kurulmasına yardımcı olmaktadır. Çocuk onu **çok üzen sorununu aktardığında ciddiyetle**

Çocuğumun benimle herşeyi paylaşmasını nasıl sağlayabilirim?

Makale

Enise Öziç - Psikolog

dinlenmelidir ve sorun dinlendikten sonra asla gülünmemelidir. Ebeveyn hoşuna gittiği için gülme davranışını gerçekleştirecektir ancak çocuk aynı şeyi algılamayabilir. O esnada çocuk önemsenmediğini, saçma bir şey yaptığını düşünebilir ve daha kötüsü 'sorunlarım komik ve paylaşırsam herkes güler' algısını bilinçaltında kurgulayarak içe kapanma ve sorun paylaşmama eğilimine girebilir. Bu gibi durumlarda onunla empatik konuşulmalıdır; diğer bir ifadeyle çocuğun duygu ve düşüncelerinin anlaşıldığı konusunda çocuğa geribildirimde bulunulmalı ve onun aslında ne istediği dile getirilmelidir. Örneğin "Ayşenin seni oyuna çağırmamasına çok üzölmüşsün; oysaki sen onun seni de oyuna almasını isterdin" gibi kısa ve net duygu ve düşünce açıklaması yapıldığında çocuk anlaşıldığını fark ettiğı için rahat hissedecektir ve ardından sunulan çözüm onun için makul olabilecektir. Çocukların sorunlarını anlatmaktaki en büyük amacı aslında anlaşıldıklarını fark edebilmektir. Ebeveyn bu şekilde empatik iletişim yolunu kullandığında ve çocuğa onun duygularını tanıtarak konuştuğunda çocuk da bir süre sonra duygularını ifade edebilmeyi öğrenecektir. Unutulmaması gereken bir diğer önemli nokta da çocuğun ebeveyni model aldığıdır. Duygu ifadesi gibi iyi davranışlar model alındığı gibi olumsuz sözel davranışlar da model alınmaktadır. Son olarak da çocuğun da bir birey olduğu anlatılan şekillerde hissettirilerek onun da seçme şansının olduğu, özel yaşamının ve özel alanının olduğu istemediğı takdirde kimsenin o alana giremeyeceğı, istemediğı durumlarda 'hayır' diyebilme özgürlüğünün olduğu öğretilmeli. Ancak bu öğretilirken de kesinlikle ailede de aynı şekilde uygulanmalıdır; 'Ben annem bana hiçbir zaman hayır diyemezsin ya da özel alanına her zaman girebilirim' gibi cümleler kurulmamalıdır. Böylece duygusal ya da fiziksel istismara uğrama oranları daha da azaltılabilir. Çocukla bu şekilde sağlanan sağlıklı iletişim ile duygu ve düşüncelerini ebeveyni ile paylaşması çok daha mümkün olacak ve sağlıklı paylaşımlar oluşmuş olacaktır. Ayrıca faydalar sadece bununla kalmayacak aynı zamanda sosyal yaşamda kendisine güven duyan, değerli hisseden, cesur olabilen ve duygusal zekası gelişmiş olan bir yetişkin olabilecektir.

Psikolog Enise Öziç'e ulaşmak için:

Facebook ; Psikolog Enise Öziç, Samsun

<https://www.facebook.com/pages/Psikolog-Enise-%C3%96zi%C3%A7-Samsun/421715337967281>

Yenidoğan: Gelişim, Beslenme ve Aşı Takip

Yaş	Gelişim	Beslenme	Aşı
1. Ay	İlk bir haftada bebek doğum ağırlığının %10'unu kaybeder. 2 hafta içerisinde doğum kilosuna erişir ve daha sonra günde ortalama 30 gr alır. Bebek doğduğunda anne karnındaki pozisyonunu koruma çabasıdadır. Genelde amaçsız ve kontrolsüz hareketler mevcuttur. Amaçsız gülümsemeler vardır.	Anne sütü ilk 6 ayda en iyi besindir. Kolostrum denen memeden gelen ilk süt son derecede yararlıdır. 15 günlükten itibaren D vitaminine başlanır ve en az 1 yıl, tercihen 2 yıl sürdürülür.	1.gün Hepatit B aşısı yapılır. 1 aylıkken 2. Doz hepatit B aşısı yapılır.
2. Ay	Gülümsemeye başlar ve ellerini bilinçli olarak ağzına götürür. Yüzüstü yatarken başını sağa sola çevirebilir. Özellikle yüksek seslere ve şarkılara tepki verebilir. Bazı bebeklerde ilk 3 ayda, geceleri daha fazla olmak üzere, nedensiz şiddetli ağlamalar görülebilir (3 ay kolikleri)		Difteri, tetanoz, boğmaca, çocuk felci, H.influenzae ve pnömokok aşılı yapılr.Verem aşısı ayrıca yapılır.
3. Ay	Bebğiniz doğum boyuna göre 8-10 cm büyümüş ve 1-1,5 kilo almıştır. Artık kafasını gayet güzel tutabilmektedir. Yüzükoyun yatığında başını ve vücudunun üst kısmını kaldırabilir.		
4. Ay	Yavaş yavaş yüzükoyun pozisyondan sırtüstü duruma geçebilir. Sırtüstü yatarken yatağın üzerine asılı oyuncaklara uzanabilir. Anlamsız sesler çıkarmaya başlar.		Difteri, tetanoz, boğmaca, çocuk felci, H.influenzae ve pnömokok aşılı tekrarlanır.
5. Ay	Bebek doğum ağırlığının 2 katına erişir. Cisimleri bir elinden diğerine geçirebilir. Ama bu aydaki çocukların çoğu genellikle bir şeye uzanırken tek ellerini kullanırlar.		
6. Ay	İlk 6 ayda 15-16 santim uzamış, boyu 65-66 santime ulaşmıştır. İlk dişleri (ön alt kesiciler) çıkmaya başlar. Bazı bebeklerde dişler daha geç de çıkabilir. 6 aylık bebek destekle oturabilir. Sırtüstü pozisyonundan yüzüstüne çok daha rahat dönebilir.Çocuklara bu aylarda ayaklarının üstüne bastırılmamalıdır. Keza yürüteç de 9 aydan önce Zararlı olabilir.	Ek besinlere geçilir. İlk ek besin sebze çorbası olmalıdır. Tahıllı besinlere alıştırılır.Ara öğün olarak meyve suları (elma, armut, şeftali) verilir.	Difteri, tetanoz, boğmaca, çocuk felci, H.influenzae ve pnömokok aşılı tekrarlanır. Hepatit B aşısının son dozu yapılır.

Bu Yaz Çocuğunuza Kavramları Öğretin

Kavramları öğrenmek çocuklar için her zaman kolay olmayabilir.

Özellikle çocuğu aktivite veya oyun olmadan bir şeyler öğretmek, o bilgilerin yeterince oturmamasına neden olacaktır.

Bu yüzden, hayat içinde kolayca uygulanabilecek ve keyifle oynanacak oyunlar eşliğinde kavramları öğrenmeye ne dersiniz?

Bu ay öncelikle;

"Ağır-Hafif kavramını" öğreneceğiz. Bunun için de bu kavramlarla alakalı birkaç kelimeyi yandaki kutucuğa yazıyoruz. Bu kavramları öğretir-öğrenirken, yandaki sözcükleri de kullanmayı unutmayın!

Ağır	Daha ağır	En ağır
Hafif	Daha hafif	En hafif
Ağırlık		Hafiflik

Çocuğunuzla birlikte, ağır-hafif kavramları üzerinde konuşun. Birbirine oranla ağır-hafif nesneleri birbiriyle kıyaslayın.

"Bak bu ağır bir torba, bu ise hafif bir torba, bu ise küçük bir poşet"

Konu sonunda vereceğimiz etkinlikleri birlikte yapabilirsiniz.

Verilen etkinlikler, kavramları öğretmekle birlikte, jest ve mimiklerimizin nasıl olduğunu gösterirken, bir yandan çocuğun keyifli bir vakit geçirmesini sağlayacak.

Bu Yaz Çocuğunuza Kavramları Öğretin

Ağır-hafif zıt kavramıyla beraber 'Büyük-Küçük' kavramını da öğretebilirsiniz. Bunun için de yine bu kavramlarla alakalı birkaç kelimeyi yandaki kutucuğa yazıyoruz. Bu sözcükler hep aklınızda olsun.

Büyük Daha büyük En büyük
Küçük Daha küçük En küçük
Büyüklük-Küçüklük Boyut

Çocuğunuzla birlikte, büyüklük-küçüklük kavramları üzerinde konuşun. Birbirine oranla büyük-küçük nesneleri birbiriyle kıyaslayın.

"Bak burada büyük kaşık, seninki ise küçük kaşık. Benim ayaklarım büyük, senin ayakların ise küçük!"

Etkinlikler

Ağır-Hafif

bu bebek çok ağır (ağır bir şey taşıyormuşsunuz gibi bir jest-mimik yapın)

bu bebek çok hafif (hafif bir şey taşıyormuşsunuz gibi bir jest-mimik yapın)

bu bebek çok ağır (ağır bir şey taşıyormuşsunuz gibi bir jest-mimik yapın)

bu bebek çok hafif (hafif bir şey taşıyormuşsunuz gibi bir jest-mimik yapın)

güçlü olan çocuklar her ikisini de taşır.

Büyük-Küçük

Kocaman fil büyük adımlarla yürüdü yürüdü. (Ellerle yürüme hareketi yapılır.)

Kocaman kulaklarını salladı. (Ellerini kulaklarına götürür ve eliyle sallama hareketi yapılır.)

Kocaman hortumuyla su içti. (İki el karış şeklinde birleştirilerek burnun önünde sallanır.)

Büyük bir kayaya oturdu. (Kollarla büyük hareketi yapılır.)

(Ses inceltilerek söylenir.)

Küçük karınca küçük adımlarla yürüdü yürüdü (Parmaklarla yürüme hareketi yapılır.)

Küçücük antenlerini salladı (İki parmak sallanır.)

Şöyle bir etrafına baktı, kocaman fili gördü (Etrafa bakma hareketi yapılır.)

Küçük adımlarla yürüdü, küçük bir kayaya oturdu (Ellerle küçük hareketi yapılır.)

Oyunlar

Küçük Sporcu

3-6 ay

Oturmayı öğrenmek , çocuklar için pek çok becerinin birleşmesiyle meydana gelmektedir. Baş kontrolünün yanı sıra, omuz kasları, gövde kontrolü, bacakların ve sırtın kontrolünü de gerektirmektedir. Oturmayı ileride çocuğunuzun için daha kolay hale getirmek için bu oyunu kullanabilirsiniz. Küçük bir battaniyeyi rulo haline getirin, bu yumuşak ve rulo haline getirilebilen başka bir nesne de olabilir. Bu ruloyu halının üstüne koyduktan sonra, dizleri, dirsekleri ve karnı yere değecek şekilde bebeğinizi havlunun üzerine koyun. Bu yükseklik, onun kolları ve bacakları üzerinde yükselmesini sağlayacaktır. O yüksekliğin üzerinde dururken ona bir hikaye anlatabilir, şarkı söyleyebilir ya da sadece onunla konuşabilirsiniz.

Ses Kimden Geliyor

6-12 ay

6. Ay'dan sonra çoğu bebek, nesnelere ulaşmaya çabalar ve onları tutmayı öğrenirler. Bu, bebekler için zor bir aktivitedir. Çünkü bu aktivitenin içinde, başın kontrolünün sağlanması vardır. Nesnelere yönelmesi ve bu kontrolü daha sağlam hale getirmesi için şu oyunu öneriyoruz. Bu oyunu anne-baba çocuk olarak oynayabilirsiniz. Çocuğunuzun ses çıkaran iki yumuşak oyuncakını alın. Siz ya da eşiniz bebeğinizi kucağınızda tutun. Oyuncakları tutan diğer ebeveyn, önce bir oyuncak sıkarak ses çıkarsın ve bebeğin ona yönelmesine ve onu almasına izin versin. Sonra diğerini sıkın ve ses çıkardıktan sonra bebeğinizin ona yönelmesine izin verin. Ayrıca, oyuncaklardan birini küçük, birini daha büyük seçerek, "**şimdi küçük olan bağılıyor**" ya da "**şimdi büyük olan bağılıyor**" gibi cümlelerle boyut farkını öğrenmesi için ilk adımları atabilirsiniz.

Oyunlar

Legoları Boyayalım

12-24 ay

Bu oyun, çocuğunuzun pek çok becerisinin gelişmesine yardım edecek! Evinizde olan değişik şekillerdeki legoları bir yere toplayın ve boyamak için bir alan oluşturun. Sonrasında parmak boyasıyla, legoları boyaya bulayın ve kağıda baskı yapın. Her şekil için bir renk seçebilirsiniz. Örneğin kareler için **mavi**, daireler için **sarı**, dikdörtgenler için **pembe** gibi. En sonunda kaç lego boyadığınızı sayın. Bu oyunu, farklı şekillerdeki nesnelerle de oynayabilirsiniz. ğin kareler için **mavi**, daireler için **sarı**, dikdörtgenler için **pembe** gibi. En sonunda kaç lego boyadığınızı sayın. Bu oyunu, farklı şekillerdeki nesnelerle de oynayabilirsiniz.

Kendi Akvaryumumuz

24-48 ay

Bu oyun için, açık renk bir jel, ağzı kapanabilir bir torba ve kartona ihtiyacınız olacak. Öncelikle birlikte çalışacağınız alanı belirleyin. Öncelikle kartonları balık şeklinde kesin. Balıkları çocuğunuzla birlikte istediğiniz renklere boyayın. Jeli ağzı fermuarlı poşetlerden birine koyun ve balıkları içine atın. Yaptığınız akvaryumun için balıkları bastırarak yakalamaya çalışın. Balıkları yakalarken hem onları sayabilir hem de renklerini söyleyerek çocuğunuzun renkleri tanınmasında yardımcı olabilirsiniz.

Yaz Sıcağında Saatlerinizi Mutfakta Mama Hazırlamakla Geçirmeyin;

Bebeğin Yemeğinin Muhafaza Edilmesi

Bebeğinize ev yapımı yemekler hazırlamak, mutfakta saatlerinizi harcamanız anlamına gelmez.

Yemeği büyük miktarlarda hazırladıktan sonra, bebek için uygun parçalara ayırıp dondurabilirsiniz. Böylelikle, hem zamandan kazanmış olursunuz hem de her an elinizin altında bebek için birçok çeşit ev yapımı yemek hazır bulunur.

Buzdolabından Buzluğa

Bebeğin yemeklerini parça parça dondurmak, bir yandan yemeğin daha uzun süre dayanmasını sağlarken, bir yandan da israfın önüne geçerek tasarruf etmenizi sağlar.

Haftada bir yada iki kez bebeğe verilmek üzere, çeşitli püreler hazırlayarak buzlukta saklayabilirsiniz.

Vereceğimiz basit ipuçlarıyla yemekleri aylar boyunca saklamak, sizin için çok kolay olacaktır;

Bebeğin Yemeğinin Muhafaza Edilmesi

Bir tarifi hazırladıktan sonra, oda sıcaklığına gelmesini bekleyin ve daha sonra bakteri oluşumunu önlemek için, buzdolabına koyun.

Yemek iyice soğuduktan sonra, bebeğin bir sonraki öğününde yiyeceği kadarını ayırın ve kalan kısmı, buzluğa koyun.

Yemeğin muhafazasını ve yeniden kullanımını kolaylaştırmak için, püreyi tek servislik parçalara ayırın (yaklaşık 2 yemek kaşığı kadar) ve bir buzluk tepsisinin içine ya da bir fırın tepsisinin üstüne yerleştirin. Tepsinin üstünü, streç film ile sarın ve buzlukta dondurun.



Donmuş parçaları plastik bir torbaya koyarak, havasını alın. Böylelikle, buzluk yanmasının önüne geçmiş olursunuz.

Torbayı etiketleyin ve tarihi not edin. Böylece içindekileri bilirsiniz ve ne kadar taze olduklarını anlamanız kolay olur.

Bebek için hazırladığınız püreleri, dondurma kaplarında da saklayabilirsiniz. Dondurmak için asla cam kaplar kullanmayın; çünkü, genleşen yiyecek camı çatlatabilir.



Bebeğin Yemeğinin Muhafaza Edilmesi

Mamaların Dondurulması

Günümüzde, anne sütünü dondurmanın, sütün besin değerini veya lezzetini etkilemediği yönünde bir fikir birliği olsa da; bebek maması üreticileri, mamaların dondurulmasını tavsiye etmiyor. Dondurmak, mamanın besin değerini etkilemese de, ayrışmasına neden olabilir. Bebeğinizin yediği yemeklerin lezzetli olması için, yemeği dondurucuya koymadan önce değil, dondurucudan çıkardıktan sonra mama ile inceltin.

Yemeğin Çözülüp Tekrar Isıtılması

Bebeğiniz için hazırladığınız yemeği doğru şekilde çözüp yeniden ısıtarak, bakteri üremesini engelleyebilirsiniz. İşte bunu nasıl yapacağınızı anlatan birkaç ipucu:

- 1) Bebeğin yemeğini, buzdolabında ya da mikrodalga fırın ile çözün. Besinleri oda sıcaklığında çözülmeye bırakmak, bakteri oluşumunu hızlandırır.
- 2) Servis büyüklüğüne bağlı olarak donmuş bir pürenin çözülmesi, buzdolabında 12 ile 24 saat arası bir sürede gerçekleşir.
- 3) Yemeği daha hızlı çözmek için, bir cam kaba (plastik değil!) koyarak mikrodalga fırına atın ve ara sıra karıştırın. Yemeği çözmek için, mikrodalga kullanabilirsiniz; fakat, sağlık uzmanları yemeği yeniden ısıtırken mikrodalga fırın kullanılmamasını öneriyorlar. Bunun nedeni ise, sıcaklığın eşit yayılmayarak, yemek içinde belli noktaların bebeğin ağzını yakacak kadar çok ısınabilecek olmasıdır.
- 4) Bebeğin yemesi için ısıtılması gereken yemekleri, bir tencereye koyarak kısık ateşte de ısıtabilirsiniz.
- 5) Yemeği bebeğe vermeden önce sıcaklığını kontrol etmeyi unutmayın!

Bebeğin Yemeğinin Muhafaza Edilmesi

Sıcaklık Önemlidir

Bebeğin yemeklerini doğru sıcaklıkta pişirip yine doğru sıcaklıkta saklamak, yemeğin taze kalması ve bakteri oluşumunun önlenmesi için önemlidir.

Et pişirirken yemeğin hazır olup olmadığını anlamak için, bir et termometresi kullanmak faydalıdır.

Aşağıdaki talimatlar; eti, bebek için doğru sıcaklıkta pişirmenizi sağlayacaktır:

- 1) Sığır veya kuzu kıyması: 71°C
- 2) Kümes hayvanları: 77°C
- 3) Kuzu pirzolası gibi parça etler: 63°C

Bakterilerin en sık ürediği sıcaklıklar, 4°C ile 60°C arasındır. Oda sıcaklığı, bu iki sıcaklık arasında olduğu için, yemeği pişirdikten sonra buzdolabına koyun. Buzdolabını ve buzlugu en düşük sıcaklığa ayarlayarak, yemeklerin daha uzun süre taze kalmalarını sağlayabilirsiniz.

Ev Konserveleri

Taze hazırlanan yemekleri dondurarak daha sonra bebeğinize vermek güvenlidir; ancak, aynı şey ev konserveleri için geçerli değildir; çünkü, ev konserveleri, hastalıklara yol açabilecek zararlı bakteriler içerebilir.

Yemekleri Taze Tutmak

Sitemizde tarifi verilen yemeklerin çoğu; buzdolabında 3 gün, buzlukta ise 3 ay boyunca taze kalır. Buzluğun içinde, yemekleri en soğuk olan yere, genellikle kapıdan uzakta olan orta rafa koymaya, özen gösterin Dondurup çözdüğünüz yiyecekleri, yeniden dondurmayın. Çözülen yemeklerin, **48 saat içerisinde** tüketilmesine dikkat edin.

Yemekleri daha lezzetli hale getirmek için bu sebze soslarını denemeye ne dersiniz?

Bazı minikler, öğünlerine sos ilave etmekten kaçınabilirler ve daha çok yiyeceklerini sos veya pürelere bandırmaktan hoşlanırlar.

Sebzeler ve sağlıklı soslar, tüm ara öğünler için çok eğlenceli bir seçenektir.



Kevgirdeki fasulyelerin suyunu, süzdürün. Fasulyeleri, tekrar suda çalkaladıktan sonra tamamen kurumasını bekleyin.

Blender ya da mutfak robotunda fasulyelerle birlikte limon suyu, kişniş, sarımsak, kimyon ve kırmızı toz biber ekleyerek yumuşak bir kıvama gelene kadar, robotu çalıştırın. Sosun tuz ve biberini, isteğinize göre ayarlayabilirsiniz.

Dilimleniş ekmekleri bandırılmak üzere sebzelerin yanında servis edin.

Yemeğin muhafaza edilmesi:

Buzdolabında havası alınmış bir kaptan, en fazla 3 gün muhafaza edebilirsiniz.

Kara Fasulye Sosu

*Bir konserve kutusu (440 gram)
pişirilmiş, düşük sodyumlu kara fasulye*

Yarım limondan yapılmış limon suyu

2 yemek kaşığı doğranmış taze kişniş

Yarım diş sarımsak

Yarım çay kaşığı kimyon

Yarım çay kaşığı toz biber

Tuz ve biber (tercihen)

*Bu ölçülerle bir buçuk kap (375 gram)
sos hazırlayabilirsiniz.*

Yemekleri daha lezzetli hale getirmek için bu sebze soslarını denemeye ne dersiniz?

Suyun altında, enginarları hafifçe çalkaladıktan sonra suyunu süzdürün.

Blender ya da mutfak robotunda enginarla birlikte yeşil tatlı soğan, peynir, maydanoz ve 2 çay kaşığı limon suyu ekleyerek yumuşak bir kıvama gelene kadar, robotu çalıştırın.

Dilimleniş ekmekleri bandırılmak üzere sebzelerin yanında servis edin.

Yemeğin muhafaza edilmesi:

Buzdolabında havası alınmış bir kapta, en fazla 3 gün muhafaza edebilirsiniz.

Kremalı Enginar Sosu

Yarım kap (125 gram) enginar

2 taze soğan, iyice doğranmış

125 gram krem peynir, oda sıcaklığında

2 yemek kaşığı doğranmış, taze maydanoz

2-3 çay kaşığı taze limon suyu

Bu ölçülerle bir kap (250 gram) sos hazırlayabilirsiniz.

Blender ya da mutfak robotunda keçi peyniriyle beraber yoğurt, dereotu, maydanos ve limon suyu ekleyerek yumuşak bir kıvama gelene kadar, robotu çalıştırın.

Dilimleniş ekmekleri bandırılmak üzere sebzelerin yanında servis edin.

Yemeğin muhafaza edilmesi:

Buzdolabında havası alınmış bir kapta, en fazla 3 gün muhafaza edebilirsiniz.

Otlı Keçi Peyniri Sosu

155 gram yumuşak keçi peyniri

Üçte bir bardak (75 gram) tam yağlı yoğurt

Bir yemek kaşığı iyice doğranmış taze dereotu

Bir yemek kaşığı doğranmış, taze maydanoz

Bir çay kaşığı taze limon suyu

Bu ölçülerle bir kap (250 gram) sos hazırlayabilirsiniz.

Yemekleri daha lezzetli hale getirmek için bu sebze soslarını denemeye ne dersiniz?

Blender ya da mutfak robotunda somon balığıyla beraber krem peynir, yoğurt, Frenk soğanı (kullanıyorsanız) ve limon suyu ekleyerek yumuşak bir kıvama gelene kadar, robotu çalıştırın.

Dilimleniş ekmekleri bandırılmak üzere sebzelerin yanında servis edin.

Yemeğin muhafaza edilmesi:

Buzdolabında havası alınmış bir kapta, en fazla 3 gün muhafaza edebilirsiniz.

Geniş bir tencerenin yarısını dolduracak kadar su koyun ve birazcık tuz serpererek, kaynatın. Ispanağı, kaynamış olan suya koyarak 1 dakika boyunca pişirin. Kevgirden geçirerek suyunu süzdürün ve ıspanakları sıkarak, suyunu mümkün olduğunca uzaklaştırın. Daha sonra, kesme tahtasında, iyice doğrayın.

Blender ya da mutfak robotunda ıspanakla birlikte krem peynir, yoğurt, dereotu(kullanıyorsanız) ve limon suyu ekleyerek yumuşak bir kıvama gelene kadar, robotu çalıştırın.

Dilimleniş ekmekleri bandırılmak üzere sebzelerin yanında servis edin.

Yemeğin muhafaza edilmesi:

Buzdolabında havası alınmış bir kapta, en fazla 3 gün muhafaza edebilirsiniz.

Somon Füme Sosu

60 gram doğranmış somon füme

Çeyrek bardak (60 gram) krem peynir

2 yemek kaşığı tam yağlı yoğurt

1 çay kaşığı doğranmış frenk soğanı (tercihen)

1 çay kaşığı taze limon suyu

Bu ölçülerle bir kap (250 gram) sos hazırlayabilirsiniz.

Ispanaklı Sos

Yarım kap (30 gram) ıspanak yaprağı

Yarım kap (125 gram) krem peynir

2 yemek kaşığı tam yağlı yoğurt

1 çay kaşığı doğranmış, taze dereotu

1 çay kaşığı taze limon suyu

Bu ölçülerle bir kap (250 gram) sos hazırlayabilirsiniz.



!!!

Küçük Bir Uyarı

!!!

Çocuklarınız Arasında Ayrım Yapmayın!

Biliyoruz, böyle bir şey yapmazsınız ancak,
bir de onların gözünden bakın



Türkiye'nin ilk ve tek,
doğum öncesinden 4 yaşa kadar,
haftalık gelişim, bilgilendirme ve
erken eğitim platformu.