

BEBEK BESLENMESİ

FEEDING BABY

Atasever, M.¹Adıgüzel, G.¹**Özet**

Ailelerin bebekleri için yapması gereken birçok şey vardır. Fakat bebeğin beslenmesi bunlardan herhangi biri değil, en önemlisidir. Bebek 4-6 aylık oluncaya kadar, tüm öğünlerde alması gereken en uygun besin anne sütüdür. Anne sütündeki protein bebeğin metabolizması için çok uygundur. Anne sütündeki yağ da bebeğin sindirimi için çok uygundur. Anne sütü ayrıca bebeği birçok hastalığa, enfeksiyona ve alerjiye karşı korur. Anne sütü yetersiz olduğu durumlarda, bebeğe inek sütü de verilebilir. Ancak bu durumda, inek sütünün bileşimi anne sütüne benzer şekilde ayarlanmalıdır. 4-6 aylardan sonra bebek katı besinlere alıştırılır ve süttten karşılanamayan besin öğeleri diyetine ilave edilir.

Summary

Parents of a new baby have a million things to do, but menu-planning isn't one of them. Until a baby is 4 to 6 months old, for breakfast, lunch, dinner and night feeding items on the menu are either breast milk or infant formula. Human breast milk is the ideal nourishment for human babies. Its protein content particularly suited for a baby's metabolism, and the fat content is more easily absorbed and digested than the fats in cow's milk. Breast milk also protects the infants against certain disease, infections and allergies. Until a baby in 4 to 6 months old, and can't breast milk sufficient. The baby can get an infant formula. The composition of infant formula must be similar to breast milk. The most common source of protein in infants formula is cow's milk. It must dilute ratio g 1:1 with water, and add a little sugar. Between a baby's 4-month and 6-month birthdays solid food can be introduced. After a baby 4 to 6 months old, all components that baby requirement must be supply.

GİRİŞ

Bebeğin sağlıklı olarak büyüüp gelişmesi, anne ile bebek arasındaki karşılıklı ilgi ve uygun beslenme ile sağlanır. Bebeğin beslenmesi kişiliğini etkileyebilir. Yeterli ve dengeli beslenme bebeğin ruhsal durumuna olumlu katkı yapabilir. Beslenme sırasında annenin ruhsal durumu bebeğe yansiyabilmektedir. Sinirleri gergin ve kolay heyecanlanan annenin bebeği, mama saatlerinde zevk alacağına sıkıntı ve üzüntü duyabilir. Bebek doğumdan sonraki ilk bir kaç gün tam emzirilemeyebilir.

Bu günlerde yeteri kadar ememeyen bebeğin eksik kalorisi karaciğerdeki glikojen deposundan karşılanır. Yeni doğmuş bebeğin karaciğerindeki glikojen deposu %10 oranında iken, bir hafta sonra %2'ye düşer.

Bu nedenle bebek doğumdan sonraki birinci hafta sonunda ağırlık kaybetmiş olur ve doğumun 10. gününe doğru yeniden doğum ağırlığına ulaşır. Bundan sonra hızlı bir ağırlık kazanma dönemi başlar.

Sağlıklı bebekler genellikle ilk haftanın sonunda 6-8 öğün mama isterler. Bebekler çoğunlukla yaklaşık

¹Ataturk Üniversitesi Veteriner Fakültesi Besin Hijyeni ve Teknolojisi Anabilim Dalı

olarak 4 saatte bir acıkları. Vücut yapısı veya mideleri küçük olan bazı bebekler ise her üç saatte bir süt isterler. Bebekler genellikle 3-6'ncı haftalardan sonra gece yarısı süt için uyanmazlar ve 4-8 ay içinde de akşam mamasından sonra geç vakit aldıkları sütü keserler. Bebek 9-12 aylık olduğunda ise günde üç öğünle yetinebilir.

Beslenme Şekilleri

Bebek beslenmesi;

1-Doğal beslenme,

2-Yapay beslenme ve

3-Karışık beslenme olmak üzere üç şekilde olabilir.

1-Doğal Beslenme: Bebek beslenme-inde en doğal ve uygun olanı anne sütünün verilmesidir. Doğumdan sonra süt salgılanmaya başlar. Süt salgılanması ve laktasyonun devamında birçok biyolojik faktör (örn., hormon salgılanması, bebeğin emme refleksi, annenin süt verme arzusu, annenin beslenme durumu) rol oynar.

Doğum sonrasında annenin durumu uygun olur olmaz emzirmeye başlanılmalıdır. Bebek emmek istemiyorsa birkaç saat aralıklarla emzirmeye çalışılmalıdır.

Anne Sütü

Anne sütü, bebeği beslemek için gerekli besin öğelerini en uygun oranda içeren doğal kaynaktır. Anne sütü bileşimi yönünden bebeklerin kolayca sindireileceği bir yapıdadır. Sütte yavruyu infeksiyonlardan koruyan bazı faktörler (örn., laktoperoksidaz, laktenin, laktoferrin, laktoperoksidaz) vardır. Anne sütü ilk haftalarda bebeklerin ince barsaklarında bulunan bazı koruyucu

bakterilerin çoğalmalarına yardım eder. Özellikle *Lactobacillus acidophilus* ve *Bifidobacterium bifidum* barsakta dominant florayı oluşturdukları sürece, bebek hastalıklara, enfeksiyonlara ve toksikasyonlara dayanıklı hale gelir. Bu mikroorganizmalar barsağın pH'sını 4'ün altına düşürürler, düşük pH'da da patojen mikroorganizmaların tümüne yakını gelişemez. Bu bakteriler, barsakta sütteki laktozdan laktik asit oluştururlar. Böylece ortamı asitleştirerek bazı mikroorganizmaların (örn., E. coli, Salmonella) barsaklarda çoğalmalarını kısıtlayarak bebeği enfeksiyona karşı korur. Bu bakteriler yetişkinlerin barsağında dominant florayı oluşmaları halinde benzer koruyucu katkıları sağlayabilmektedir. Anne sütü ile beslenen bebeklerde gaz sancısı, emdikten sonra sık sık sütü çıkarma, alerjik hastalıklar, beslenme güçlükleri, ateşlenme ve üst solunum yolu hastalıkları daha seyrekler. Ayrıca anne sütü ile beslenen bebekler, neonatal tetaniye, dehidratasyona ve şişmanlığa daha az yatkındır. Bağışıklık maddeleri ilk sütte (kolostrom, ağız sütü) yüksek oranda bulunur ve çocuğu doğum kanalından yayılan mikroorganizmalara karşı da korur. Diğer bir ifadeyle, kolostrom bebeği enfeksiyonlardan korumada çok önemli role sahiptir. Bu yönüyle, doğumdan hemen sonra mümkün olan en kısa sürede başlayıp, doğumdan sonraki yaşamın ilk iki haftasında bebeğin emzirilmesi daha da büyük öneme sahiptir. Kolostromda bulunan bazı maddeler birçok bakteriyi inaktive etmekte ve içerdiği antikorlarla bebeği hastalıklara karşı korumaktadır. Sütte bulunan lenfositler de benzer koruyucu katkıları sağlayabilmektedir.

2-Yapay Beslenme: Çeşitli neden-erle (örn., hastalık, anne sütünün olmadığı yada sosyal görevler) bebeğe

süt verilemediği durumlarda, beslemede inek sütü veya süt tozlarından yararlanılır. Ancak burada dikkat edilmesi gereken en önemli husus bebeğe verilecek inek sütünün bileşiminin anne sütüne göre ayarlanmasıdır. Çünkü aksi halde, inek sütü verilen bebeklerde kabızlık oluşabilir. Bu amaçla, yaklaşık 6. ayına kadar, süt yaklaşık 1:1 oranında sulandırılır ve içerisine biraz laktoz (ya da çay şekeri) ilave edildikten sonra verilir. İnek sütünde bulunabilen bazı mikroorganizmalar, sütün yeterince pastörize edilmediği durumlarda, bebekte hastalıklara (örn., ishal) yol açabilir.

3-Karışık Beslenme: Eğer annenin sütü yeterli değilse, ya anne sütünün arkasından ya da günde birkaç kere ve yalnızca öğünlerde olmak üzere inek sütü veya süt tozundan hazırlanmış mamalar verilir.

Genellikle sağlıklı bir bebek günde 160 ml anne sütü ile normal olarak beslenir. Ancak bireysel farklar da olabilir.

İnsan Sütü ve İnek Sütünün Karşılaştırılması

İnsan sütünün protein ve yağ içeriği inek sütüne nazaran fazla, karbonhidrat içeriği de azdır. Enerji içerikleri ise birbirine yakındır (Tablo 1).

Tablo 1.İnsan ve İnek Sütünün Bileşimi

	İnsan	İnek
Enerji (kal)	70	70
Protein (gr)	1.2	3.3
Yağ (gr)	4.0	3-3.5
Karbonhidrat (gr)	6.5-7.4	4.7

Protein

İnsan sütünde sindirimi kolay olan proteinler (laktoalbumin ve

laktoglobulin) daha yüksek oranda bulunur. İnek sütündeki proteinin (kazein) sindirimi ise güçtür.

Yağlar

Yaşamın ilk haftalarında ince barsaklarda yağ emilimi düşüktür. Bu durum lipaz aktivitesinin henüz yeterli oranda olmamasına bağlı olabilir. Bu dönemde uzun zincirli yağ asitlerinin gerek lipaz gerekse sofr tuzları ile yıkımı kolay olmaz. Doğumdan bir hafta sonra inek sütünde yağ emilimi %60, buna karşın insan sütünden emilim %90 dır.

Karbonhidratlar

Sütte bulunan şeker laktozdur. Bebek kalorisinin yaklaşık %40'ını laktozdan alır. Laktoz diğer şekerlerden daha az tatlı bir şekerdir. Bu durum, ileriki yıllarda tatlı besinlere aşırı isteği önlemiş olur. Bu da diş çürümelerini, aşırı şişmanlığı önleyebilir.

Mineraller

Anne sütünün toplam mineral kapsamı süt çocuğunun gereksinimini karşılayacak niteliktedir. Anne sütünün kalsiyum ve fosfor konsantrasyonu ve bunların oranı hiçbir sütte olmayacak şekilde süt çocuğunun kalsiyumdan tam yararlanmasını sağlayacak niteliktedir. İnsan sütü ve inek sütünün her ikisinde çok az miktarda demir bulunmaktadır. Anne sütündeki demir diğer sültere kıyasla daha kolay emilir. Bebeğin karaciğerindeki demir deposu ona 6-8 hafta yetecek miktardadır. Sütte, çinko ve bakır eksikliği gözlemlenmektedir. Ancak anne sütü ile beslenen bebeklerde çinko ve bakır eksiklik belirtileri pek rastlanmaz. İnek sütünün sodyum, potasyum ve klor miktarı anne sütünden birkaç kat daha fazladır.

Vitaminler

Sütteki vitamin miktarı anneye uygulanan diyete göre değişebilmektedir. Anne sütünde yeterli oranda A vitamini, az miktarda D vitamini vardır. Annenin C vitamininden yoksun besinlerle beslenmesi durumu dışında, anne sütünde inek sütüne kıyasla daha fazla C vitamini vardır. İnek sütü B vitamini bakımından daha zengin olmasına rağmen, sulandırıldıktan sonra gün ışığında bekletildiği takdirde vitamin değeri azalabilmektedir.

Şişeden Beslenme

Şişeden beslemede, süt veya süt tozları esas alınarak hazırlanmış preparatlar kullanılmaktadır. Süt tozu esas alınarak güvenilir firmalarca hazırlanmış preparatları sağlama imkanı yoksa, bebek inek sütü ile beslenebilir. İnek sütü bebeğe 1:1 oranında sulandırıldıktan sonra verilir. Böylece protein oranı azaltılmış olur. Daha sonra karbonhidrat miktarını artırmak için şeker ilave edilir. Süt eklemeler yapılır yapılmaz kaynatılmalı, sonra ağız kapatılmalı ve bebeğe verilinceye kadar serin bir yerde bekletilmelidir. (Bunun için 100 ml süte 3.5 gr şeker eklenir. Bu şekilde hazırlanmış süttten bebeğe ortalama olarak günde 160 ml verilmelidir). Eğer süt buzdolabında saklanmışsa bir tenceredeki ılık suya daldırılarak oda sıcaklığına getirilmelidir.

Emzirmeye Yarı Katı Besinlerin Eklenmesi ve Emzirmeden Kesme

1950'li yıllarda, yaşamın ilk haftalarından itibaren yarı katı besinlerle bebeğin beslenmesine katkıda bulunmak yönünde bir eğilim vardı. Günümüzde ise yarı katı besinlere en az dördüncü aydan sonra başlamanın uygun olacağı düşünülmektedir.

Dördüncü ayda bebeğin ağız hareketleri, erişkine benzer lokma alma ve yutma eylemlerini yapacak kadar gelişmeye başlar. 4-6 ay arasında bebek yukarı aşağı çene hareketleri ile ağızda besin ezebilir. Bu dönemde bebeğin mamasına yarı katı besin olarak tahıl, sebze ve meyve suları veya ezmeleri eklemeleri yapılabilir. Bunlar evde hazırlanabilir ya da hazır preparatlardan yararlanılabilir. Ezmelerin içindeki sert parçacıklar ayıklanmalı veya ezme süzgeçten geçirilmelidir. Altı aydan sonra bebek, dairesel çiğneme hareketlerini yapmaya başlayınca daha kıvamlı besinleri de alabilir. Dokuz aylıkken ağızını fincan kenarına yapıştırabilir, bu durumda annenin yardımı ile fincandan sıvı alabilir. İki yaşın sonuna kadar süt bebeğin başlıca besini olduğu için yarı katı besleme öğününde bebeğin fincandan sütü içmesi için de teşvik edilir.

Bebeğe anne sütü, ya da güvenilir firmaların hazırladığı preparatlar ve tahıl, meyve, sebze suları verildiğinde genellikle vitamin eklemelerine gerek yoktur. Meme emen bebeklerde anne yeterli gün ışığına maruz kalmıyorsa özellikle yaşamın ilk iki-üç ayında D vitamini eklemesine ihtiyaç duyulabilir. Sütle beslemede C vitamini gereksinimi de olabilir. Bebek 4-6 aydan sonra demir içeren besinler almalıdır. Ticari bebek mamaları genellikle demir bakımından güçlendirilmiştir.

Bebek Mamaları

Bebek maması terimi ile bebeklerin yiyebilmesi için özel olarak hazırlanan besinler kastedilir. Bu kategori içinde katı besinler (örn., tahıllar, meyveler, sebzeler, etler ve karışık yiyecekler) ve meyve suları yer alır. Yaşamın ilk yıllarından itibaren

bebek için temel besin anne sü-tüdür. Bebek mamaları anne sütüne ek olarak verilmelidir, yerine kullanılmamalıdır.

Katı besinler bebeklere 4-6. aylardan sonra başlatılmalıdır. Bu aylarda bebeklerin yiyecekleri yutma ve sindirme yetenekleri gelişmeye başlar. Bebeklere genellikle 6 aylıkken mama verilmeye başlanır. Bir yaşın sonuna kadar da süzme ve püre yiyecekler yedirilir. Yarı katı, doğranmış besinler ve et de çocukların diyetinin bir kısmını oluşturur. Bebek beslenmesinde kullanılan besinlerin şu özelliklerine dikkat edilmesi gerekir:

- 1) Besinlerin sıcaklığı
- 2) Mikroorganizma içeriği
- 3) İngredientler

1) Sıcaklık: Çok sıcak besin bebeği yakabilir. Bebeğe verilen besinin, vücut ısısında olması uygundur. Bebek mamalarının ısıtılmasına gerek yoktur.

2) Mikroorganizmalar: Besin kaynaklı hastalıkların başlıca sebebi; besinlerin hazırlanması, nakli ve depolanması sırasında yapılan hatalar olup bu da mikrobiyal kontaminasyona neden olur. Bebekler besin kaynaklı hastalıklara yetişkinlerden daha fazla duyarlıdır ve ölümcül tehlikelerle karşı karşıyadırlar.

Hayvansal orijinli diğer çiğ gıdalar gibi, çiğ yumurtalar da bazı zamanlar mikroorganizmalarla kontamine olarak hastalığa sebep olur. Bu nedenle tüm zararlı bakterileri yok etmek için iyice pişirmek gerekir. Geleneksel yumurta pişirme metotları daima tüm bakteri çeşitlerini yok etmek için yeterli değildir. Bazı bakteriler yumurtada canlı kalır ve bebeklerde bu bakteriler hastalık sebebidir.

Aileler kullandıkları bebek mamalarının mikrobiyolojik yönden güvenilir olduğundan emin olmalıdırlar. Gıda satın alındığı zaman genellikle güvenlidir, ancak aileler aşağıdaki tedbirlere dikkat etmelidirler.

- Bebek yiyeceklerinin saklandığı kaplar temiz ve kuru olmalıdır.
- Tahıl içeren mamalar sıvı ile karıştırılır ve hemen tüketilir. Arta kalan mama diğer bir öğünde kullanılmaz.
- Bebek maması kavanozlarının üzeri kirli ve tozluysa açmadan önce su ile yıkanmalı veya temiz bir bezle silinmelidir.
- Ticari bebek maması kavanozunun ağzı açıldıktan sonra buzdolabında muhafaza edilmelidir. Meyve suları açıldıktan sonra 3-7 gün depolanabilir.
- Artık bebek maması kavanoza yeniden konmaz ve bebeğin tabağında kalan asla başka bir öğün için saklanmaz. Çünkü, bebeğin tükürüğündeki enzim ve bakteriden besin kontamine olabilir, bu da besinin bozulmasına sebep olur.

Evde Hazırlanan Bebek Maması

Bebek mamalarının güvenli bir şekilde evde hazırlanması oldukça fazla bilgi ve çaba gerektirir. Bu konuda dikkat edilecek başlıca hususlar;

- Bebek maması hazırlamadan önce iş yapılacak yüzey ve tüm aletler temizlenir. Karıştırıcıların ve kesme tahtalarının temizliğine özellikle dikkat etmelidir. Herhangi bir alet çiğ ürünle temas ettikten sonra, sıcak su veya deterjanla çok iyi yıkanmalı

ve diğer ürünler için kullanmadan önce iyice durulanmalıdır.

- Mama hazırlamaya başlamadan önce eller iyice yıkanmalıdır. Hazırlayıcılar tuvaletten sonra, öksürme, aksırma, bebek bezini değiştirme, çığ hayvan ürünlerine dokunma (örn., et veya yumurta), bebeğin ağız veya burnuna veya kendilerine dokunma durumunda ellerini yıkamalıdır.
- Sıcak yiyecekler sıcak ve soğuk yiyecekler soğuk tutulursa bakteriler gelişemez. Yiyecekler hazırlık süresince 1 saatten daha fazla oda sıcaklığında tutulmaz.
- Hayvansal orijinli yiyeceklerin tamamen pişirilmesi gerekir.
- Evde hazırlanan bebek mamalarının artanı diğer öğünlerde tüketilmemelidir.

3) İngredientler

Bazı gıdalar ve bileşimindeki maddeler bebeklerin tüketimi için uygun değildir.

Bal: Bal *Clostridium botulinum* adlı bir bakterinin sporları ile kontamine olabileceği için 1 yaşın altındaki bebeklere verilmemelidir. Bebeklerin sindirim sistemlerinde bu bakterilerin sporları çoğalarak toksin üretebilmekte ve bebek botulizmi adlı ciddi bir hastalığın meydana gelmesine neden olabilmektedir. Birçok ülkedeki (örn., A.B.D.) ticari katı bebek mamalarında genellikle bal bulunmaz. Bu nedenlerle, evde yapılan bebek mamalarını tatlandırmak amacıyla bal yerine, çay şekeri daha iyi bir seçimdir.

Tuz

Bebek yiyeceklerine tuz ilavesi gerekli değildir. Tuzsuz yiyecekler bebeğin ihtiyaç duyduğu sodyum mineralini yeterince bulundurur. Bebeklik döneminde fazla tuz veya sodyum alımının, sonraki dönemlerde yüksek kan basıncı riskini artırabileceği düşünülmektedir.

Şeker

Bebekler tatlıyı doğuştan tercih ederler. Bazı aileler ve bebek yiyeceği hazırlayan şirketler, yiyeceklere bebeklere uygun hale gelmesi için biraz şeker ilave ederler. Ancak, şekerin aşırı kullanımı sakıncalıdır. Çünkü enerji kaynağı olan şeker diğer besinlerde bulunan protein, vitamin ve mineralleri içermez. Aynı zamanda, yalnız tatlı yiyeceklerle beslenen bebekler, farklı tatları kabul etmeyi öğrenemeyebilir, bu da yetişkin diyetindeki dengeye geçişi engelleyebilir.

Koyulaştırıcılar

Bazı yiyeceklerden uygun şekilde püre yapılamaz, aşırı sulu veya hoş gitmeyen tekstür meydana gelir. Bu problem nişastalı ürünlerin (örn., pirinç veya patates püresi) ilavesiyle giderilebilir. Bu uygulama bebeklerin sağlığını tehlikeye atmaz. Bebeklerin akşam yemeğine ve sebze karışımlarına koyulaştırıcı olarak bir

miktar unun katılması da uygun bir yöntemdir. Çünkü unlu mamuller bebekler için uygundur.

Demir

Bütün bebekler 4-6 aylık olana kadar yeterince demir deposuna sahiptir. Daha sonra dış kaynaklardan demir alımına ihtiyaç vardır. Sütte bebeğin ihtiyacını karşılayabilecek düzeyde demir yoktur. Et iyi bir demir kaynağıdır, fakat birçok bebek bu minerali karşılayacak kadar et yiyemez. Bebeklerin yediği diğer yiyeceklerin çoğu da demir bakımından zengin değildir. Bu nedenle ek demir kaynaklarının verilmesini tavsiye edilmektedir. Bu amaçla, bebeklere demir içeren ticari bebek mamaları veya demir preparatları verilebilir.

Bebeğin Diş Bakımı

Karbonhidratlar bebeklerde ciddi diş çürümelerine neden olabilmektedir. Bu probleme bebeğe yatmadan önce karbonhidratça zengin sıvıların verilmesi durumunda daha sık rastlanır. Diş çürüklerini engellemek için aileler bundan kaçınmalıdır. Eğer çocuk yatarken içme konusunda ısrar ederse şişe sadece su ile doldurulmalıdır.

Bebeğin diş sağlığını korumak için diğer bir yol da, flor ihtiyacının karşılanmasıdır. Sularda yeterli flor bulunmayan bölgelerde yaşayan aileler, ek flor alımı konusunda beslenme uzmanları ile görüşmelidir.

Meyve Suyu

Birçok insan, besin değeri düşük (örn., şeker) yiyecekleri fazla miktarda tüketiyorsa dengesiz beslenmenin gelişebileceğini bilmelidir. Bununla birlikte benzer problemler, besin değeri yüksek yiyeceklerin tek bir tipinin aşırı tüketimi sonucunda da meydana gelebilir (örn., sebzeler, meyveler ve süt). Bu yüzden bebeklerin besleyici unsurları bünyesinde

(örn., C vitamini) barındıran ve doğal bir içecek olan meyve sularını aşırı tüketmeleri ciddi problemlere yol açabilir. Özellikle bebek veya çocuklar çok fazla miktarda meyve suyu içiyorlarsa ve meyve suyu diyetinde sütün, yerini alıyorsa, önemli beslenme problemleriyle karşılaşılabilir ve bebeklerin gelişiminde olumsuzluklar yaşanabilir.

Sonuç olarak, bebeğin sağlıklı bir şekilde büyüüp gelişebilmesi beslenme ile sağlanır. Anne sütü bebeğin gereksinimini karşılayacak niteliktedir. Beslenmede en doğal yol bebeğe anne sütünün verilmesidir. Anne sütünün 1-2 yaşına kadar diğer ek besinlerin yanında verilmesinin yararı vardır. Bunun yanı sıra, bebeğin ihtiyaç duyduğu besin öğelerinin tümünün yeterli ve dengeli şekilde verilmesi gereklidir.

KAYNAKLAR

1. American Academy of Pediatrics Committee on Nutrition (1978). Review of Safety and Suitability of Modified Starches in Infant Foods. Elk Grove Village, IL: American Academy of Pediatrics.
 2. American Academy of Pediatrics Committee on Nutrition (1993). Caring for your Baby and Young Child. (Revised trade paperback edition), Bantam Boks, New York.
 3. Arnon SS, Midura TF, Damus K, Thomson B, Wood RM, Chin J. Honey and other environmental risk factors for infants botulism. J. Pediatr. 1979; 94:331-336.
 4. Atasever, M. (2003). "Spor ve Beslenme". Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları No: 3843, Ders Kitapları Dizisi No: 888, Ankara.
 5. Atasever, M. ve Keleş, A. (1998). İnsan beslenmesinde kalsiyumun rolü ve önemi. Türk Vet. Hek. Derg., 10, 3, 21-23.
 6. Baysal, A. (1996). "Beslenme". Hatipoğlu Yayınevi, Ankara.
 7. Bilir Ş ve Bilir S (2000). "Çocuk Sağlığı ve Beslenme". Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları, IV. Baskı.
 8. Cliver DO. (1993). "Eating Safety: Avoiding Foodborne Illness". American Council on Science and Health, New York.
 9. Klish WJ. (1995). Use of fruit juice in the diets of young children. Pediatrics, 95:433.
 10. Stallone DD, Jacobson MF (1995). Cheating Babies: Nutritional quality and cost of commercial baby food. Center for science in the public interest. Washington.
 11. Senger, E. (1991). "Beslenme ve Diyet". Güven Matbaası, İstanbul.
 12. Sullivan SA, Birch LL. (1994). Infant dietary experience and acceptance of solid foods. Pediatrics 1994;93:271-277.
 13. Tekinşen, O.C. (2000). "Süt Ürünleri Teknolojisi". 3. Baskı, Selçuk Üniversitesi Basımevi, Konya.
 14. Tekinşen, O.C. Atasever, M. ve Keleş, A. (1997). "Süt Ürünleri Üretimi ve Kontrolü". Selçuk Üniversitesi Basımevi, Konya.
 15. Tekinşen, O.C. Atasever, M., Keleş, A. ve Tekinşen, K.K. (2001). "Süt, Yoğurt, Peynir, Tereyağı Üretimi ve Kontrolü". Selçuk Üniversitesi Basımevi, Konya.
- Whitten CF, Stewart RA. (1980). The effect of dietary sodium in infancy on blood pressure and related factors: Studies of infants fed salted and unsalted diets for five months at eight months and eight years of age. Acta Paediatr Scand., 279 (suppl): 1-17.