Recetas Saludables para Bebé

La voz que te guía desde mi corazón



"Una invitación a escuchar la voz del amor que vive en cada bebé."

— Bebé Escritora



Bebek İçin Sağlıklı Tarifler

" İlham verici sabah

'Ben iç çekişler ve boyalarla yazan bebeğim.'

Güzel ve ilham verici bir sabah. Her zamanki gibi evimin enginliğinde hızla emekliyorum, karşıma çıkan her şeyi merakla inceliyorum. Ama bugün farklıydı… küçük bir taş dizimi acıttı. Oturmak zorunda kaldım, ona baktım, aldım ve uzağa fırlattım. Acaba bu yoldaki taşlar beni daha kaç kez aynı şeyi yapmaya zorlayacak?

Ah, affedersin… henüz resmi eğitim almadım. Sana selam bile vermedim! **Merhaba merhaba! Benim… iç çekişlerle ve pastel boyalarla yazan bebek.**

Bebek yazarın itirafları

'Anne karnında yüzerken, onun sesinin ne kadar nazik olduğunu hep düşündüm.'

Şşş… duyuyor musun? Benim, gökkuşağı renkleri ve yumuşak fısıltılar arasında saklanan bebek yazar. Şimdi konuştuğumuza göre sana bir sır vereceğim: Annemin karnındaki o karanlık ve sakin sularda yüzerken, onun nazik sesi, cildini aşmaya çalışan elleri ve ailemin karnına dokunuşları beni sarıp sarmalıyordu.

Onları ilk kez gördüğümde ve sevgilerini, huzurlarını, memnuniyetlerini ve tüm vücudumu saran sağlığı hissettiğimde, küçük beynimde bir soru dönmeye başladı: **Dünyadaki annelere ve babalara, bu saf bebek duygularıyla, sevgi dolu dokunuşların, ninnilerin, aile şefkatinin, birlikte oynanan oyunların ve ruhun müziğinin ne kadar önemli olduğunu nasıl anlatabilirim?**

Sonra düşündüm… çok basit! Küçük bir kız yazarın sihriyle bir kitap yazacağım. Adını **Bebek İçin Sağlıklı Tarifler** koydum. Senden rica ediyorum, bu sihirli kitabı bulduğunda onu **rüyalar gibi oku: yavaşça ve ruhunda bir gülümsemeyle.**

 Mutlu yemek

'Her yemek aynı zamanda bir teşekkürdür.'

**“Büyük kitabımda sana annenin nasıl yemeği aynı anda oyun, hikâye ve sevgi dolu bir dokunuşa dönüştürdüğünü anlatıyorum. Birçok yeni tarif bulacaksın, çünkü annemle birlikte mutfakta tek bir aşçı yok — ben de bu hikâyenin bir parçasıyım.

Annem meyvenin çekirdeklerini çıkarmama izin verdiğinde… kendimi sevgi pişiren önlüklü küçük bir şef gibi hissediyorum. Ben, bebek yazar ve mutfak şefi, elimde küçük kaşığımla ve cebimde yapraklarla sana birçok tarif sunuyorum: sebze treni, gülen hamburgerler ve maruldan yapılmış prenses.

Hepsinde tat, oyun, eğitim… ve sürdürülebilir sevgi var. Bu sağlıklı tarifleri büyük kitabıma koydum, damak tadını ve hayal gücünü renklendirmek için.

Çok şey öğrendim, bu yüzden şimdi pastel boyalarımla sana yazabiliyorum. Gezegeni korumanın ilk kez bir yaprağa dokunduğum anda başladığını bilmiyordum. Annem bana rüzgârın ağaçlarda nasıl dans ettiğini dinletti ve topladığım her çiçek bana yumuşak sırlar fısıldadı.

Bu yüzden bu bölümde beslenmeyi sağlıklı, güzel ve doğaya saygı dolu bir oyuna dönüştürüyoruz. Bir tohumun parazitlere bile iyi gelebileceğini bilmiyordum… ama şimdi tüm meyvelere karşı merak doluyum.

Öğrendiğim her şeyi — hepsini — sana aktarıyorum, geleceğin annesi ya da babası olan sana. Annem sebzelerin gücünü bana, senin okuyacağın tariflerle anlattı ve ben kendimi sanki gezegenin sırlarını çalışıyormuş gibi hissettim. Bebeğinin de böyle hissetmesini istediğim için bu tarifleri seninle paylaşıyorum.

Annemin hep söylediğini öğrendim: tabak sadece karnımı doyurmaz, bana öğretir, beni sarar ve büyütür.

Annem sebzelerin birçok elin emeğiyle geldiğini ve Dünya’nın bize yenilebilir renkler hediye ettiğini öğretiyor. Her tabak aynı zamanda bir teşekkürdür.

İlk lokmamdan itibaren değer vermeyi öğrendim. Bu yüzden öğrendiğim her şeyi sağlıklı tarifler şeklinde sana anlatıyorum, faydaları birçok çocuğun evine ulaşsın diye.

Öğrenmek büyümektir ve bu yüzden sana söz veriyorum: büyük kitabımda sevgi kokan ve bilgelik tadı taşıyan tarifler var… benimle birlikte tatmaya ne dersin.”**

 Şifa veren kahkahalar

'Kahkaha da besler… sadece kalbi.'

Yemek hakkında çok konuştuk… ama gülmek de besler — kalbi! Bu yüzden *Bebek İçin Sağlıklı Tarifler* kitabımda sana birçok fikir, yaratıcı öneri ve eğlenceli tavsiyeler sunuyorum. Bu bölümdeki etkinliklerle oynarken ve gülerken bazen o kadar çok gülüyorum ki karnım içeriden dans ediyor gibi oluyor!

Kendi kaydedilmiş kahkahamı duyduğumda, vücudum ne kadar mutlu olduğumu hatırlıyor. “He he he” ve “Ha ha ha” ile dolu bir şarkı… içimde kelebek gibi gıdıklıyor. Ama bu kitapta senin için de tarifler var, anne ve baba — çünkü siz güldüğünüzde, yüzüm sizi taklit etmek istiyor… anlamasam bile, dünyanın şarkı söylediğini hissediyorum.

Büyük kitabımda annemin kahkahayı nasıl sağlığım için bir hediyeye dönüştürdüğünü anlatıyorum. Benimle güler misin? Kaçırma, söz veriyorum… büyüleyici!

 Egzersiz ve hareket

'Şarkıyla bedenimi hareket ettirdiğimde… gerçekten kemiklerimin içeride güldüğünü hissediyorum.'

Bebek Egzersiz Tarifleri bölümündeki her ritüeli dikkatle uygulamalısın. Bu bölümde sana annemin bile öğretmediği bir sırrı açıklıyorum: Yatarken kollarımızla dans edebiliriz! Önerdiğim hayvanları taklit ederek bebeğinle yoga yapmayı dene — nasıl kelimesiz bir hikâyeye doğru uzandığını göreceksin.

Büyükannemin bestelediği şarkıyı kullan, onu sana sevgiyle sunuyorum. Doğduğumdan beri bana söylediler, şimdi onu mırıldanarak sallanıyorum. Bu şarkıyla hareket ettiğimde… gerçekten kemiklerimin içten güldüğünü hissediyorum. Büyük kitabımda bu sihirli şarkının egzersizi nasıl bir şenliğe dönüştürdüğünü göreceksin. Benimle dans etmek ister misin?

 Sevgiler ve masajlar

'Masaj yumuşak ve yavaş başlar… sanki sesi bedenimde yürüyormuş gibi.'

Sihirli yolculuğumuzun bir sonraki durağı: şarkı gibi gelen dokunuşların bölümü… bilgece sarılmalar gibi açıklanan vücut masajları. **Şşş… hissediyor musun?** Annemin aceleyi bir

kenara bırakıp ellerini kelebeğe dönüştürdüğü an. Masaj nazikçe, yavaşça başlıyor… sanki sesi vücudumda yürüyormuş gibi.

Nedenini bilmiyorum ama masajdan sonra… rüyalarım daha tatlı oluyor ve karnım daha uslu davranıyor. Eğer müzik eşliğinde yaparsa… tüm vücudum pamukta yüzüyormuş gibi hissediyor. En sevdiğim kısım, parmaklarının ayaklarımda tek tek yürümesi… acele yok!

Annemin bana bu lezzetli masajları nasıl yapmayı öğrendiğini bilmek ister misin? Ve sonrasında hangi sihirli yiyecek eşlik ediyor? O zaman büyük kitabımda sana hepsini anlatacağım, sevgiyle sıralanmış dokunuşlar gibi, adım adım.

Büyülü nefes

'Her nefes verme, duygularımı temizleyen kelimesiz bir şarkı gibidir.'

**“Şimdi tahmin et… küçük bir çiçeğe üflüyormuş gibi nefes aldığımda ne oluyor? Karnım sevinç baloncukları yapıyor, balon gibi yükseliyor ve bir iç çekiş gibi iniyor. Annem bunun mutlu ciğerlerimi uyandırdığını söylüyor ama ben havanın ruhu bile gıdıklayabildiğini öğrendim.

Kitabımın nefes bölümünde sihirli havayla daha birçok oyun ve saklı kahkahalar var. Nefes alan köpek yavruları gibi oynamak ister misin?

Biliyor musun, emeklemekten yorulduğumda derin bir nefes almak annemin bana yeni piller takmış gibi hissettiriyor.

Ama şşş… tekrar ettiğim için özür. Sana söz veriyorum, hava defterimde daha çok sır var. Orada bebeğin nefesine nasıl eşlik edileceğini anlatıyorum.

Annem benimle birlikte, sanki sessiz bir masal okuyormuşuz gibi nefes alıyor, çünkü derin nefes almak sadece yetişkinlere ait değil… benim de havayla sakinleşen küçük sırlarım var.

Her nefes veriş, duygularımı temizleyen kelimesiz bir şarkı gibi. Ve gözlerimi kapatıp hava burnumdan içeri girince… karnımda küçük yıldızlar uyanıyormuş gibi oluyor ve pamukların üzerinde süzülüyormuşum gibi hissediyorum.

Ve hava her zaman tertemiz olmalı… Evde annem bizi kucaklayan pencereleri açıyor. Sen de yapıyor musun?

Sana diğer kitabımdan daha fazla bahsetmemi ister misin? Orada nefes almayı kolaylaştıran yemek tarifleri de var. Bir keresinde kucaklardan yapılmış gibi görünen bir çorba içmiştim… çiçekler gibi nefes almama yardım etmişti.

Bu sihrin nasıl pişirildiğini öğrenmek istersen… kitabımda bulabilirsin.”**

 Büyülü su

'Her yudum görünmez bir sarılma gibidir.'

**“Bir gün annem bana, yarım su yarım şefkatten oluştuğumu söyledi… ve o günden beri suyun bana hiç eksik olmamasını istiyorum. Bu yüzden ailemin şefkati ve niyetiyle bebeğin su içme alışkanlığını geliştirmesi için bir bölüm eklemeye karar verdim.

Büyük kitabımda bu ‘sihirli suyla ıslak eğlence’ bölümünü bulacaksın. Evde suyla nasıl oynadığımızı merak ediyorsan mutlaka bakmalısın. Su sadece susuzluğumu gidermiyor… beni görünmez bir enerjiyle boyuyor.

Bir gün suyu yavaşça içtim… ve içimde küçük çanların çaldığını hissettim! Annem her yudumun ‘görünmez bir sarılma’ olduğunu söylüyor. Bebeğin suyun önemini anlaması için tatlı sözler kullanıyor.

Büyüyüp koşabildiğimde, koştuktan sonra içtiğim suyun bana nazik bir sulama kabı gibi “Dinlen, küçük kızım” diyeceğini anlatıyor.

Annem bitkileri sular… ben de küçük şişemle karnımı sularım. Bazen suyun beni ‘kucaklamasına’ bile izin verir.

Biliyor musun, bir keresinde bebeğime su içirmek istedim… annem sadece dıştan olabileceğini söyledi. Neyse ki ağzını açmadım!

Bazen su limon gibi, bazen çilek gibi tat verir… ama her zaman sevgi gibi tatlıdır.”**

 Akupresür ve şefkat

'Anne parmaklarını sevgi ve barışın şifa değneklerine dönüştürüyor.'

**“Biliyor musun, küçük bedenimde senin yumuşak parmaklarınla açılan gizli düğmeler var? Annem sihirli noktalarıma nazikçe dokunduğunda, karnım avokado ve çilekli bir şölen ister ve kalbim ‘teşekkür ederim’ der. Bunlardan biri ‘25. Nokta’… ve beni doğrudan yumuşacık rüyalara götürür. Annem buna ‘bilge okşamalar’ der.

Bu güzel bölüm büyük kitabımda seni bekliyor; orada bebeklerde dijitopunkturdan ve görünmez sarılmalardan bahsediyorum. Oraya vardığında sihirli noktalarımla ilgili bir şarkının tadını da çıkarabilirsin.

Kitabım, annemin parmaklarını sevgi ve barışın iyileştirici küçük değneklerine nasıl dönüştürdüğünü anlatıyor, sanki sarılmalar arasında saklı bir sırmış gibi.”**

 Yumuşak rüyalar

'Uyumak sıkıcı değil… en bilge yanımı bulmaktır.'

**“Güzel rüya görmek tesadüf değildir… önce biraz şefkat, hafif bir akşam yemeği ve acele etmeyen bir sarılma gerekir. Bulut gibi uyumamı sağlayan gizli bir tarifim olduğunu biliyor muydun? Bunu diğer kitabımda gösteriyorum; orada, rüyaları aydınlatan sihirli küçük bir mağarada seni uykulu bir bölüm bekliyor. Ailenin rüyalarını daha da güzelleştiren unutulmaz tarifler de seni bekliyor.

Bir gece muzlu ballı içeceğimi içtim ve kirpiklerim saklandı… sanki onlar da uyumaya gidiyordu… bir bulutun beni yavaşça kucaklaması gibiydi.

Ama hepsi bu değil. Büyük kitabımda, büyüklerin örneğini takip etmeni tatlı bir dille isteyeceğim. Annem bana pijamamı giydirip ışıkları kısıyor… o zaman lavanta kokulu hikâyelerin geleceğini biliyorum. Babam erken uyuyor, annem telefonunu kapatıyor… ben de yarı kapalı gözlerimle onlara bakıyorum, kendimi güvende hissediyorum, iyi uyumalıyım. Kalbim sessizce şarkı söylüyor, düşüncelerim uykulu oyuncaklar gibi yerlerine oturuyor.

Sonra annem ışığı biraz daha kısıyor ve bana yumuşak bir sesle şarkı söylüyor, her şey yumuşacık oluyor. O anda anlıyorum ki artık gözlerimi kapatma zamanı… uyku zamanı… ve sevginin sessizlikte de hissedildiğini.

Böylece öğreniyorum ki uyumak sıkıcı değil… kendimin en bilge kısmıyla buluştuğum gizli bir yolculuk.”**

 **Öğreten renkler**

“Elimde bir boya kalemi ve annemin gözleri benimkilerde… dünyanın daha yumuşak ve daha güzel olduğunu hissediyorum.”

“Sevgiyle hazırladığım bu kitabın son bölümünde, harika bir gezegenin ressamları olacağız. Ailem yanımdayken elimde bir pastel boya ile dünya benim şeklime dönüşür ve her ayrıntıdan sihir fışkırır. Belki renkli çizimlerimi, çizgilerimi, izlerimi anlamazsın ama ben onları ünlü bir ressamın eserinden aldığı keyif gibi severim. Kitabımda renklerin bana kelimesiz uyumayı, gülmeyi ve öğrenmeyi nasıl öğrettiğini anlatıyorum. Maviyi gördüğümde bedenim iç çeker… kırmızıya dokunduğumda kalbim saklambaç oynar gibi zıplar. Benimle resim yapmak ister misin.”



Son mesaj

'Hava, su, renkler, sevgiler ve rüyalarla birlikte tariflerde yolculuk yaptık. Ben küçük sesimle konuştum… sen kalbinle dinledin.'"

Bebek Yazarın Vedası

**“Bu minicik kitapçık, küçücük bedenimin sana söylemek istediği yumuşak bir şarkı gibiydi: kahkahalarla, minik kaşıklarla, hareket eden kollarımla ve kelimeler olmadan sarılan okşamalarla dolu bir şarkı.

Eğer cümlelerimi sevdiysen, büyük kitapta beni bekle… orada bu küçük kırıntılar sevgiyle, bedenle, ruhla ve gülümsemeyle birbirimize bakmamız için tam yollar hâline geliyor.

Bir gün kendini yorgun, kafası karışmış ya da yeniden hayal kurmak isterken bulursan, bu küçük kitabı aç. Sözlerim bulut öpücükleri gibi saklı duruyor… seni yeniden kucaklamaya hazır.

Ve tamamen veda etmeden önce, yapraklarla, meyvelerle ve sihirli kaşıklarla oynayan ve yazmayı seven ben, küçük bebek, sana bana ulaşmanın bir yolunu bırakıyorum.

Bana YouTube’da ulaşabilirsin: https://www.youtube.com/@BebeEscritora ya da eski kanalımda: https://www.youtube.com/@desafionene

Oraya bazı sihirli videolar bırakacağım ve abone olursan yazacağım yeni kitapları ilk sen öğrenebilirsin.

Ve sana küçük bir sır vereyim: büyük kitapta *Hadi egzersiz yap bebeğim* adlı bir şarkı var. Onu ilk duyduğum anda âşık oldum ve her gün egzersizlerimde kullanıyorum.

Bu yüzden dünyanın tüm çocuklarının onu tanımasını ve sevmesini istiyorum, çünkü bana göre bu şarkı çocuklukta sonsuza kadar yuva kuran şarkılardan biri.

Belki bir gün sen de bebeğinle birlikte egzersiz yaparken onu dinleyebilirsin. Bu benim hayalim.

Ve Peter Pan der ki — ben ona inanıyorum — dilekler yeterince güçlü istenirse gerçekleşir.

Bu yolculuk boyunca seni büyülemeye çalıştım ki iki ciltlik *Bebeğe Sağlıklı Tarifler* kitabımı okumak için ilham alasın.

Eğer bir sebeple onu edinemiyorsan, endişelenme. En önemlisi şudur: Dünyadaki tüm bebekler sadece sevilmeyi hak etmez, aynı zamanda sevgi dolu sözlere, oyunlara, okşamalara ve saygıya dayalı bir eğitime ihtiyaç duyar.

Bu durumda, sana hediye ettiğim bu küçük kitabı yavaşça yeniden oku. Belki sözlerim, bebeğin sağlığı için çok önemli olan bu konularda yaratıcılığını artırmana yardımcı olur.

Ve buraya kadar okuduysan bil ki, şimdi en mutlu rüyama hazırlanırken küçük beşiğimden sana en sıcak selamlarımı gönderiyorum ve hayatta en güzel yolculuğu diliyorum.

Görüşmek üzere! Bebeğin

