



**BeKi**  
fitEssen  
schmeckt!

Sayın veliler,

Doğru bir beslenme çocuğunuzun gelişmesi, sağlığı ve mutluluğu için son derece önemlidir. Bu broşürden, çocuğunuzu dengeli beslenme konusunda nasıl heveslendirebileceğinizi ve bu beslenmeyi basit

bir şekilde nasıl gerçekleştirilebileceğini öğrenebilirsiniz. Böylelikle, çocuğunuzun sağlıklı bir şekilde yaşaması için temel adımı atmış olursunuz. Eyaletler bakımından; bir teşebbüs olarak „BeKi“ (Bewusste

## Çocuk beslenmesi

### Öneri

Çocuğunuz sabahleyin aç değilse, onu zamanında yataktan kaldırın. Böylece sabahleyinki koşuşturmanın hem önüne geçer hem de çocuğunuza kahvaltı yapmak için zaman kazandırmış olursunuz. Beraber yaptığınız bir kahvaltı da aynı zamanda çocuğun iştahını açar. Fakat bütün çabalara rağmen çocuğunuz sabahları hala az yemek yiyorsa, öğleden önce alınan ara öğünün daha kuvvetli olması gerekmektedir

Kinderernaehrung – bilinçli çocuk beslenmesi) denen organizasyon senelerden beri ebeveynler ve diğer eğitimcilerle çocuk beslenmesi ve beslenme eğitimi konusunda destek vermektedir. „Sağlıklı yemek lezzetlidir“ parolasının altında, aşağıdaki bilgiler günlük beslenme eğitiminizde size yardımcı olacaktır.

### Güne sağlıklı başlamak

Çocukların oyunda ve okulda formunda olması için bol enerjiye ihtiyaçları vardır. Bunun için kahvaltı yapmadan hiçbir çocuk evden çıkmamalıdır.

Güne iyi bir başlangıç için en uygunu, sütürünleri ile karıştırılmış müsli, küçük doğranmış meyve veya üstüne besleyici şeyler konulmuş bir dilim ekme ve sebze dilimleridir.

### Ortak olarak alınan öğünler daha keyiflidir

Çocuğunuz günde bir kere sıcak bir yemek yemelidir. Bunun öğlen veya akşam olması fark etmemektedir. Önemli olan yemeğin sebze ağırlıklı olması patates, pirinç veya bulgur pilavı gibi doyurucu bir gıda ile desteklenmesidir. Haftada 2-3 kere de küçük bir porsiyon et yada balık olmasıdır. Eğer bu öğünü çocuk ailesi ile birlikte yiyorsa, aynı zamanda daha da lezzetli hale gelir ve herkes rahat bir şekilde günlük olayları birbiriyle paylaşıp konuşabilir.

Sabah, öğle ve akşam, yediği yemeklerin dışında çocuğunuz ayrıca iki ara öğün daha yemelidir. Meyve, sebze, yoğurt, bir sandviç veya küçük bir dilim kek olabilir.

### Çocuğunuzun sağlıklı beslenmeye özendirme için öneriler:

- Herkesin, hoşlanmadığı gıda ürünleri mutlaka vardır. Çocuğunuzun üç farklı üründen en az bir kaşık veya bir lokma almasına özen gösteriniz.
- Değişik ve çok yönlü yemekleri ikram ediniz.
- Yemek hazırlıklarına çocuğunuzun da dahil ediniz. Çocukların çoğu, yemek pişirmekten hoşlanır ve bununla birlikte yemeği daha lezzetli bulur.
- Bir haftalık yemek programı yaparak gereksiz yemek tartışmalarına engel olunuz. Bu program çerçevesinde çocuğunuzun da bir yemeği belirlemesine izin veriniz.
- Çocuğunuz açsa ve ufak birşey yemek istiyorsa, ona hemen tatlı bir şeyler teklif etmeyiniz. Buna alternatif olarak, bir elma, bir muz, küçük bir kase yoğurt veya bir dilim ekme verebilirsiniz.

**Sizin için çok önemli bir öneri:** Sabırlı olun! Yemek alışkanlıklarını birden bire değiştiremezsiniz. Çocuğunuzun yavaş yavaş daha çok meyve, sebze, tam öğütülmemiş buğday ve süt ürünleri yemeğe alıştırmayı azaltınız ancak yasaklayıcı olmayınız, çünkü kesin yasaklar tam tersine çocukların bu yasak olan gıdalara isteyini artırmaktadır. En iyisi bu tür tatlı gıdalar evde bol miktarda bulundurulmamalıdır. Kendiniz iyi bir örnek olun ve çocuğunuzun harçlığını ne şekilde değerlendirdiğini dikkatle takip ediniz.

### Öneri

Eğer mümkünse, bu sıcak öğünü her gün aynı vakitte yiyiniz. Böylece her aile ferdi, bu müşterrek yemeği günlük planı dahilinde uygulayabilir.

BESLENME BİLGİLERİ



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR ERNÄHRUNG UND LÄNDLICHEN RAUM



## Gıda daresi - dengeli beslenme için bir rehberdir

Sizin ve çocuklarınızın hangi gıdaya ve hangi miktarda ihtiyacı olduğunu öğrenmek için 7 farklı gıda grubunu içeren gıda daresi vardır. Bir gıda grubu, dairede ne kadar yer kaplıyorsa, o kadar sık bir şekilde o grubun ürünleri yenmelidir. Örneğin: Tahıl ürünleri dairede büyük bir yer kaplamaktadır

ve onun için de günde bir kaç kere yenmelidir. Katı ve sıvı yağların grubu çok küçüktür ve bu nedenle bunları çok az tüketmeliyiz.

### 1. İçecekler

Suyun vücut için hayati fonksiyonları vardır ve bunun için de günlük beslenme programımızda çok önemli bir yer teşkil etmektedir. Çocukların su ihtiyacı çok yüksektir, günde 0,75 ve 1 litre arasında olmaktadır. Su, şekerli çay ve meyve suları (2/3 su, 1/3 meyve suyu) içecek olarak idealdir. Limonata ve başka şeker veya kafein içeren içecekler, çocuklar için uygun değil ve kesinlikle gereksizdir. Alkol kesinlikle yasaktır.

### 2. Tahıl, tahıl ürünleri ve patates

Bu grubun gıda ürünleri, beslenmemizin temelini oluşturmakla birlikte günde birkaç kere ekmek, müsli veya yemeğin yanında ek olarak tüketilmelidir. Bu, bize bol enerji ve besleyici maddeler sağlayacaktır. En çok besleyici madde değeri tahılın dış kısımlarında olduğu için, daha az öğütülmüş tahıl ürünleri, kepekli ekmek ve yulaf ezmesi gibi gıdaları tercih etmelisiniz.

### 3. Sebze ve baklagiller

Bol vitamin, mineral ve lifli sebze ve baklagiller çocuğunuzun gelişmesi için çok önemlidir. Sebzeleri hep farklı hazırlayınız; örneğin fırında pişmiş, doldurulmuş, haşlanmış veya çiğ olarak. Lezzetli bir sosun içine batırılmış çiğ sebze, bir çok çocuğun sevdiği bir sebze yeme şeklidir.

### 4. Meyve

Meyve, genellikle çocuklar tarafından tatlı ve serinletici olarak çok sevilmiştir. Yemeğin üstüne meyveyi, tatlı olarak veya küçük bir ara yemek olarak verebilirsiniz. Böylece, çocuğunuzun tatlı ihtiyacını kısmen karşılamış olursunuz ve artık fazla şeker de istemeyecektir. Her zaman bir kaç çeşit meyve sununuz, çünkü her meyve ayrı bir besleyicilik değeri, fakat hepsi de çocuğunuz için önemli besleyici maddeleri içerir.



## 5. Süt ve süt ürünleri

Kemik ve diş yapısı açısından çok önemli olan için kalsiyum içeren süt ve süt ürünleri, çocuğunuz için bir zorunluluk teşkil etmektedir. Eğer çocuğunuz süt sevmiyor ise veya ona dokunuyorsa, alternatif olarak yoğurt, peynir veya ayran verebilirsiniz.

## 6. Et, balık ve yumurta

Et, demir yönünden çok değerlidir ve çok değerli vitaminler de içermektedir. Haftada iki kere yenmelidir. Eğer salam yiyorsanız, özellikle yağsız türleri tercih ediniz.

Deniz balığı, bir iyot kaynağı olarak haftada bir kere tüketilmelidir. Farklı balıklar ve değişik pişirme metodları, her zaman çok yönlü bir yemek hazırlama imkanı tanımaktadır. İyotlu tuz kullanmak da iyot ihtiyacımızı karşılayabilir.

Çocukların çoğu yumurta sever. Her ne kadar besleyici olsalar da haftalık yumurta tüketimi 2-3 yumurtayı (börek ve pastadaki yumurtalar dahil) geçmemelidir.

## 7. Katı ve sıvı yağlar

Her ne kadar literatürde şişmanlatıcı bir gıda olarak geçse de, yağlar yaşamak için çok önemlidir. Doğru yağı seçmek daha fazla önem taşımaktadır. En uygunu ise ayçiçek, kanola ve zeytinyağı gibi bitkisel yağlardır. Tereyağı, kaymak ve mayonez gibi hayvansal yağları çok az oranda kullanmalısınız. Gıda ürünleri alırken, salam, peynir, fıstık, cips ve tatlılarda gizli olan yağları da düşünmeyi sakın unutmayınız.

## Tuz ve baharatlar

Tuz ve baharatlar gıda sayılmaz, çünkü miktar olarak beslenmemizde sadece çok küçük bir yer kaplamaktadır. Yemeklerde çok az tuz kullanınız ve acı baharatlar hiç kullanmayınız, çünkü çocuğunuz için bunlar zararlıdır.

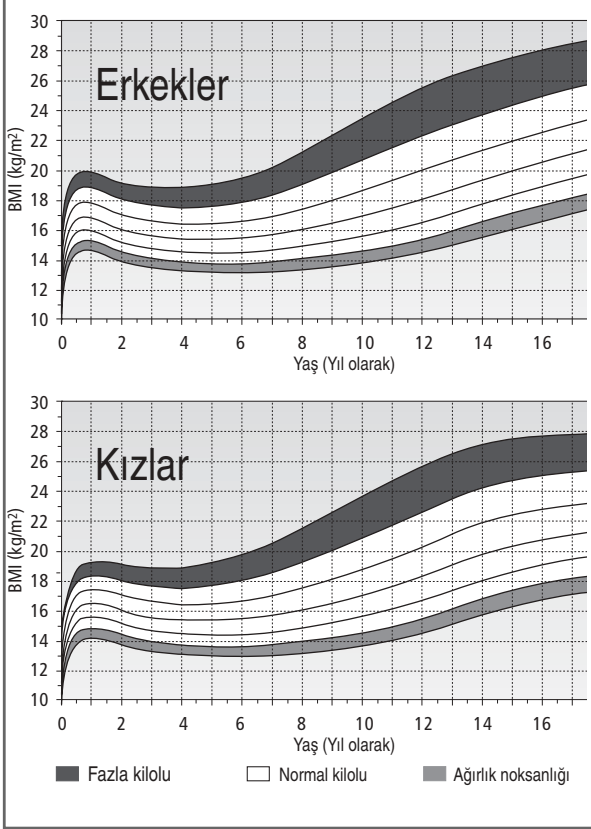


## Öneri

Baharatları yemeğe sofrada ilave ediniz. Böylece çocuğunuz acı yemekleri yemek zorunda kalmaz ve siz de kendinize göre yemeğinizi tatlandırabilirsiniz.

## Çocuğunuzun normal ağırlığı

İyi ve sağlıklı beslenmiş bir çocuğun ne fazla ne eksik kilosu vardır, çünkü ihtiyaca göre bir beslenme çocuğunuzun iyi gelişmesi ve hayatın zorluklarına karşı dirençli olmasını sağlamaktadır.



Çocukların çoğu yalnız bu norma uygun değildir, şişman veya zayıf da olurlar.

Eğer çocuğunuzun kilosunu eksik veya fazla olduğu yönünde tahmin ediyorsanız, aşağıdaki tablo size yardımcı olacaktır.

Tablonun yardımı ile çocuğunuzun kilosunun normal olup olmadığını hemen hesaplayabilirsiniz. Çocuğunuzun kg olarak ağırlığını, boyun metrekaresine bölünüz. Örneğin: Çocuğunuz 7 yaşında ise, ağırlığı 24 kg ve boyu 1,23 m ise  $24 \text{ kg} / 1,23 \times 1,23$ . BMI (Vücut Ağırlık endeksi) 15,9 olacaktır ve bu değer de yaşdaki bir çocuk için normal sayılmaktadır.

## Şekerleme

Çikolata, şeker ve çips, çocuklar tarafından çok sevilmektedir. Yüksek şeker oranı karies hastalığına yol açar ve fazla yağlı kilo yapar. Onun için bu tür gıdalar yemek listenizde sadece ara sıra yer almalıdır. 4 - 5 yaşındaki bir çocuk her gün en fazla 150 kalori değerinde şekerleme yemelidir. Bu küçük bir dilim kek veya 1 top dondurma artı bir tatlı kaşığı reçel veya 5 parça çikolata olabilir. 10-12 yaşındaki çocukların da en fazla

200 kalorilik şekerleme yemesine izin verilmelidir. Bu da, 2 top dondurma veya 5 parça çikolata artı bir tatlı kaşığı reçel olabilir.

Tatlı tüketiminde çocuğunuza örnek olunuz. Ayrıca şekerleme hiç bir zaman bir ödül, teşvik, sakinleştirici veya oyalama aracı olarak kullanılmamalıdır. Tatlıları sadece küçük miktarlar şeklinde satın alın ve bunları çocuğun belirli kurallara göre yemesine izin veriniz.

## Çocuk gıdası

Süpermarketlerin raflarında gittikçe artan bir şekilde daha özel ve ilginç çocuk gıdaları yer almaktadır, özellikle tatlı süt ürünleri ve tatlılar. Bunun gibi gıdalar, normal ürünler yanında hiç bir avantaj sağlamamakla birlikte dengeli bir beslenme için kesinlikle gereksizdir.

## Hareket etmek eğlencelidir

Temiz havada oynamak çok keyiflidir ve aynı zamanda çocuğu harekete teşvik etmektedir. Çocuğunuzun öğleden sonraları dışarıda oynamasını teşvik edici olun ve onunla beraber onun hangi spordan hoşlanabileceğini düşününüz. Bir çok kulüpler, çocuklar için ayrı ve farklı teklifler sunmaktadır. Bunlar, uygun bir fiyata, çocuğun yeni arkadaşlıklar kurması ve hareket etmesi için iyi bir fırsat yaratmaktadır. Fazla kilolu çocuklar spor yapmak zorundadır, çünkü kuvvetli, sağlıklı ve ince olmak sağlık için en iyi yöntemdir.

Fotos: Landesbildstelle Baden, Grafik: Dorothea Tust