

Çocukların neye ihtiyacı var

1 ila 3 yaşındaki çocuklar için
beslenme ve egzersiz tavsiyeleri



25 sayfalık blok

Küçük çocuklar için en iyi yiyecekler

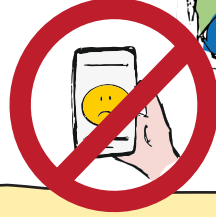
1 ila 3 yaşında çocukları olan ebeveynler için ipuçları



Ve şimdi hep birlikte

Yemek zamanı aynı zamanda bir araya gelme zamanıdır. Her zaman herkes bir arada olmak zorunda olmasa da aile üyeleri mümkün olduğunca sık birlikte yemek yemeli. Ufak çocuğunuz bu süreçte başkalarını gözlemleyerek çok şey öğrenecektir. Herkes zengin bir diyetle beslenirse çocuğunuz da yeni gıdaları keşfedebilecektir.

Sofraya oturulduğunda cep telefonları, televizyonlar vb. kapatılmalıdır. Bu cihazlar yemek sırasında dikkat dağıtır ve küçük çocuklar için de uygun değildir.



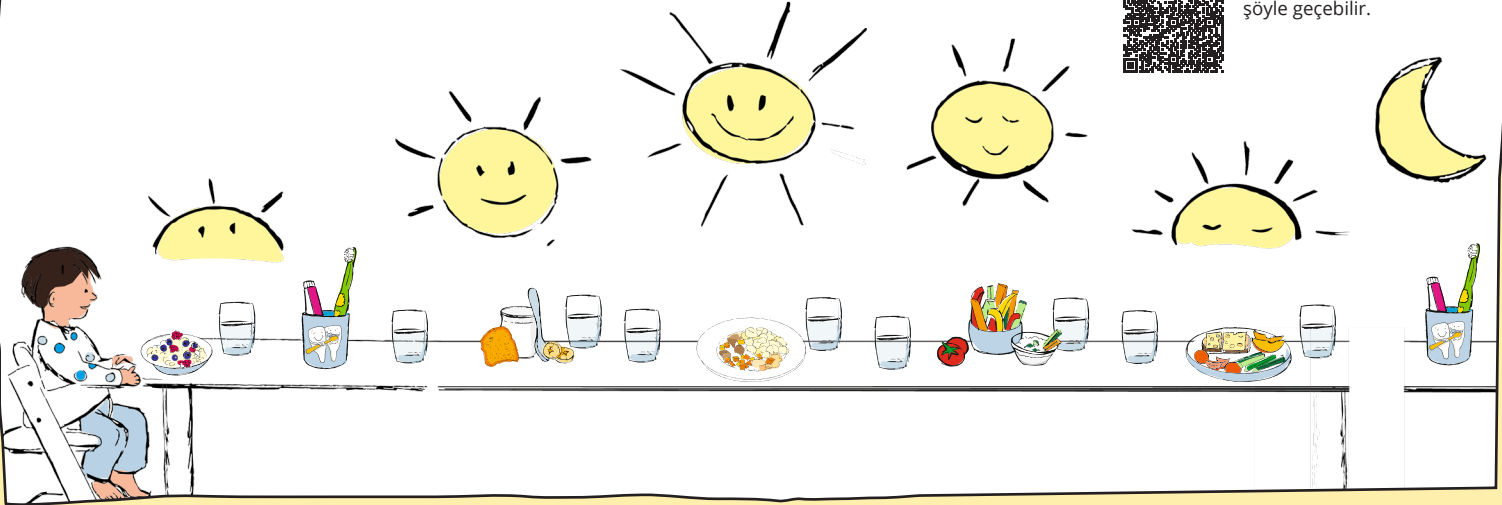
Düzenli beslenmek size enerji kazandırır

Küçük çocukların oyun oynamak, koşturmak, dinlenmek ve yemek için zamanlarının olması önemlidir. Düzenli aralıklarla tüketilen öğünler iyi bir yardımcıdır:

Üç ana öğün ve iki ara öğün birçok küçük çocuk için uygun olmakla birlikte bu durum kültürden kültüre değişmektedir. Öğünler arasında atıştırma molası verilebilir. Sadece su ve şekersiz içecekleri her zaman vermek mümkündür.



Örneğin bir gününüz şöyle geçebilir.



Ya çocuğum bir şey yemek istemiyorsa?

Çocuk, bir gıdadan veya yemekten ne kadar yiyeceğine kendisi karar vermelidir. Öncelikle küçük bir porsiyon sunun ve çocuk bitirip daha fazla istediğinde ekleme yapın. Her gün aynı yeme alışkanlığında olması beklenmemelidir. Çocuk hiç yemek istemiyorsa da sorun etmeyin. Bir çocuğun ne kadar yediği kişiden kişiye büyük farklılıklar gösterebilir. Çocukların bazı besinleri sevmesi için aynı besini birkaç kez denemesi gerekebilir.

Endişelenmeyin: Çocuğunuz sağlıklı, aktif ve mutluysa, yeterince besleniyor demektir. Bunun için hilelere, vaatlere veya yemek sırasında oyunlara gerek yoktur.



Renkli ve sağlıklı

Çocuğunuz için çeşitli ve renkli aile yemekleri hazırlıyorsunuz. Böylece onun beslenme ihtiyacı karşılanmış oluyor. İsteğe bağlı olarak anne sütü de veriyorsunuz.

- Her öğünün temelini **bitkisel besinler** oluşturur. Bunlar arasında sebze, meyve, tahıl ve tahıl ürünleri (tam buğday dahil), patates, baklagiller ve çocuklara uygun şekilde hazırlanmış (öğütülmüş veya şekerli/saf fındık ezmesi şeklinde) kuruyemişler yer alır.
- **Hayvansal gıdalar** ölçülü olarak tüketilmeli ve çiğ yenmemelidir.
- Şeker, tatlılar, tuz ve hazır atıştırılabilirlikler sınırlı miktarda verilmelidir.
- Çocuğunuza öğün aralarında da dahil olmak üzere bir bardak veya kupa ile **bol miktarda su** veya şekerli içecekler verin.



Çocuklar için özel olarak üretilmiş gıdalara ihtiyaç yoktur! Bunlar hem pahalıdır hem de fazladan ambalaj atığı oluştururlar.



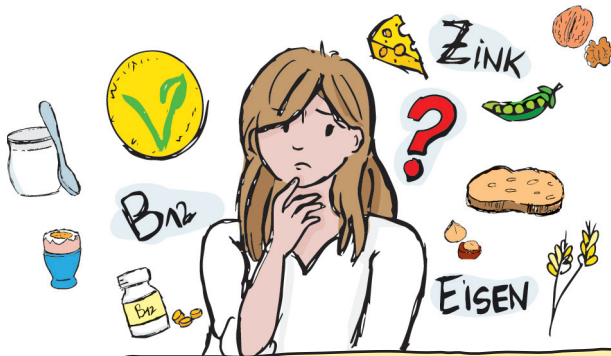
Küçük çocuklar için uygun gıdalar hakkında daha fazla bilgiyi burada bulabilirsiniz.

Peki ya vejetaryen ya da vegan olanlar?

Küçük çocuklar için önerilen beslenmede hayvansal ürünler az miktarda yer alır. Süt, süt ürünleri ve yumurta içeren dengeli bir vejetaryen beslenme, küçük bir çocuğun tüm besin ihtiyaçlarını karşılayabilir. Bunun için beslen hakkında oldukça bilgi sahibi olmanız ve diyetinizi iyi planlamanız gerekir.

Özellikle yeterli demir ve çinkoya dikkat edilmelidir. Demir bakımından zengin bitkisel besinler arasında tam buğdaylı tahıllar, mercimek, fasulye ve kuruyemişler bulunur. Bu besinlere ek olarak tüketilen meyve ve sebzelerdeki C vitamini, vücudun demir emilimini artırır. Çinko ise peynir, süt, tam buğdaylı tahıllar, bezelye, fasulye, kuruyemiş ve yumurta gibi besinlerde bulunur.

Küçük çocuklara vegan beslenme, çocuğun sağlığı için zararlı olabilecek besin eksikliklerine yol açabilir. Yine de hem kendiniz hem de çocuğunuz için vegan beslenmeyi tercih ediyorsanız, beslenme planınızı çok dikkatli oluşturmanız ve mutlaka B12 vitamin takviyesi (hap veya damla şeklinde) ve diğer eksik olabilecek besinleri kullanmanız gerekir. Bu konuda bir çocuk doktoruna danışmanız önemlidir. Ayrıca bir diyetisyenden de destek almanız faydalı olacaktır.



Bebek arabası ve mama sandalyesi

Küçük çocuklar hareket etmeyi çok severler ve bu onlara özellikle açık havada, oyun parkında, top oynarken veya ormanda çok iyi gelir.

İster içeride ister dışarıda olsun, oyun oynamak çocuğunuza koordinasyon ve el becerisi konusunda yardımcı olur. Ayrıca diğer çocuklarla birlikte oynamak da onlar için çok eğlencelidir.



 @gesund.ins.leben

Çocukların beslenmesi hakkında daha fazla bilgi için:
www.gesund-ins-leben.de



Gesund ins Leben (Sağlıklı yaşam) platformu, IN FORM girişiminin bir parçası olup Bundeszentrum für Ernährung (Federal Beslenme Merkezi)'ne (BZfE) bağlıdır.

In form

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

Eine Einrichtung im Geschäftsbereich des



**Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft**



**Bundeszentrum
für Ernährung**

0529/2022

Yayın: Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (Federal Tarım ve Gıda Kurumu) (BLE)
Başkan: Dr. Margareta Büning-Fesel,
Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn
www.ble.de, www.bzfe.de

Editör: Britta Klein, BLE
Grafiker/Resimler: Jasmin Friedenborg, BLE

Baskı: Kern GmbH, 66450 Bexbach
Bu materyal %100 geri dönüştürülmüş
kağıttan üretilmiştir.

Bu metin ve görseller, Creative Commons lisansı "CC BY-NC-ND 4.0 – Namensnennung – Nicht-kommerziell – Keine Bearbeitung 4.0 International" ile yayınlanmıştır. Lisans sözleşmesine şu adresten ulaşabilirsiniz: creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0. Bu metni ve görselleri ticari amaç gütmenden, orijinal haliyle kullanabilir, paylaşabilir ve yayınlatabilirsiniz. Ek bir telif hakkı bildirimi olan içerikler için paylaşım ve yayınlama hakkı geçerli değildir. Bu materyali kullanabilmemiz için eser adını, yazarı, içeriği, yayımcı olarak BLE ve gesund-ins-leben.de'yi belirtmeniz ve aynı lisans altında paylaşacağınız konusunda bir ibare eklemeniz gerekmektedir. © BLE 2023