

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Eylül 2018



2 ve 3 yaşında beslenme

Aile ile yemek masasında yemek için rehberlik

Künye

Yayımcı

Bavyera Beslenme, Tarım ve Ormanlık Eyalet Bakanlığı'nın desteğiyle Gesundheitsförderung Schweiz

Yazar

Angelika Hayer, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE (İsviçre Beslenme Derneği)

İletişim

Bettina Husemann, Gesundheitsförderung Schweiz

Konsept

"Sağlıklı Hayat" örgütünün "Bebeklikte Beslenme ve Egzersiz" başlıklı Alman eylem önerisinin bilimsel temeline dayanır

İçindekiler

Federal Gıda Güvenliği ve Veterinerlik Ofisi BLV önerilerine dayanır

Fotoğraflar

Barbara Bonisoli, Münih; Alexander Werner, Bayern; Dreamstime.com; Fotolia; Kanton Aargau

Tasarım

Typopress Bern ve 360plus Design GmbH, Münih

Malumatlar/Bilgiler

Gesundheitsförderung Schweiz, Wankdorfallee 5, CH-3014 Bern, Tel. +41 31 350 04 04, office.bern@promotionsante.ch, www.gesundheitsfoerderung.ch

Sipariş numarası

02.0226.TR 09.2018

PDF'i indirin

www.gesundheitsfoerderung.ch/publikationen

© Gesundheitsförderung Schweiz, Eylül 2018

Giriş

Sevgili Ebeveynler
Sevgili Veliler

Çocuğunuzun hayatının ilk yılları onun sağlığını bir ömür boyu şekillendirir. Hamilelik başlangıcından 4 yaşına kadar sağlık gelişimine ilişkin önemli tüm adımlar atılır.

Bu resimli broşür bir günlük örnekte iki ve üç yaşındaki küçük çocuklar için porsiyon büyüklüklerini gösterir.

4. sayfada, sabahtan (güneş sembolü) geceye kadar (ay sembolü) bir günlük örnek gösterilmiştir. Küçük fotoğraflar günlük akıştaki uygun öğünleri temsil eder.

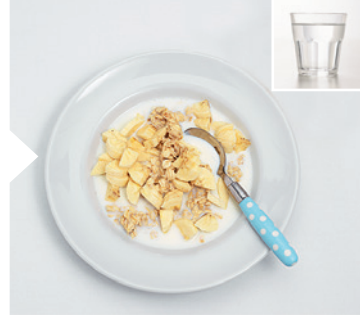
Kullanıma sunulan fotoğraflar için Bavyera Beslenme, Tarım ve Ormancılık Eyalet Bakanlığı'na teşekkür ederiz.

Gesundheitsförderung Schweiz vakfı ulusal partnerlerle birlikte Miapas ([Almanca](#), [Fransızca](#), [İtalyanca](#)) projesi ile küçük çocukların sağlığını desteklemektedir. Bu amaçla, küçük çocuklar alanında çalışan profesyoneller için ortak temeller ve mesajlar geliştirilmiştir. Ayrıca siyasi karar alıcıların erken çocukluk döneminde sağlığın teşviki ve geliştirilmesinin önemi konusunda duyarlı olması amaçlanmaktadır.

Gesundheitsförderung Schweiz, kantonlar ve sigortacılar tarafından desteklenen bir vakıftır. Yasal görevlendirme ile sağlık teşviki için önlemleri başlatır, koordine eder ve değerlendirir (Sağlık sigortası kanunu, md. 19). Vakıf federal düzeyde kontrole tabidir. En üst karar organı vakıf kuruldur. İş yeri Bern ve Lozan'daki ofislerden oluşur. İsviçre'deki her birey, Gesundheitsförderung Schweiz sağlık sigortası kurumları tarafından tahsil edilen CHF 4,80 tutarında bir yıllık katkı sağlamaktadır. Diğer bilgiler: [Almanca](#), [Fransızca](#), [İtalyanca](#)

Günlük beslenme planı örneği

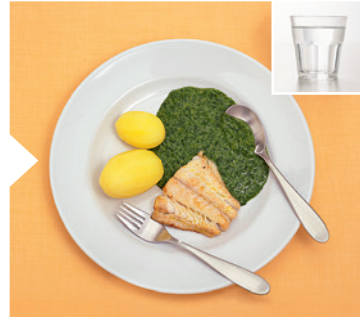
Yulaf ezmesi, muz ve sütlü müsli



Çeri domates ek olarak, ekmek



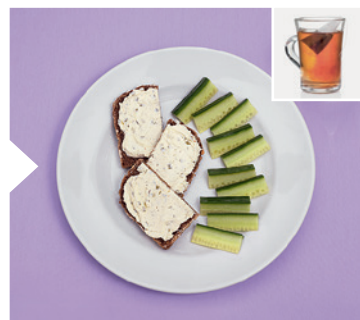
Balık, et, yumurta veya tofu, patates, ıspanak ve kolza yağı



Taze çilekli doğal yoğurt ek olarak, tam tahıllı kraker



Taze peynir ve salatalık ile tam tahıl ekmeği



İçecekler

Sınırsız olarak uygun olanlar: Musluk suyu*, maden suyu, şekersiz meyve veya bitki çayı



* Musluk suyu İsviçre'de içilebilir. Lezzetli ve hijyen açısından sorunsuzdur.

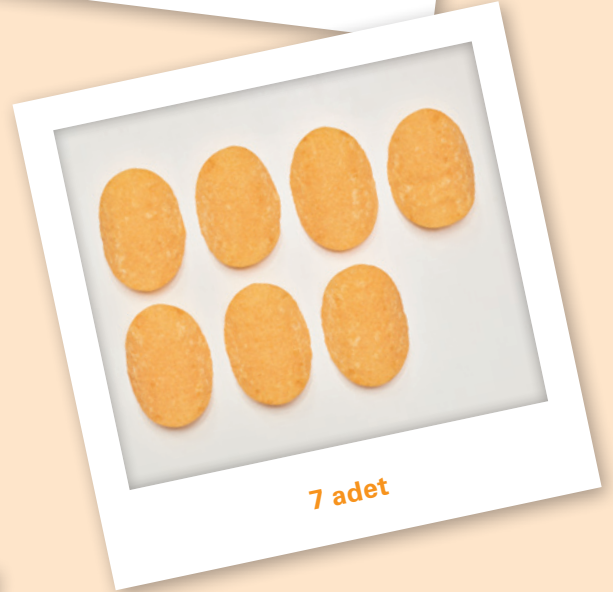
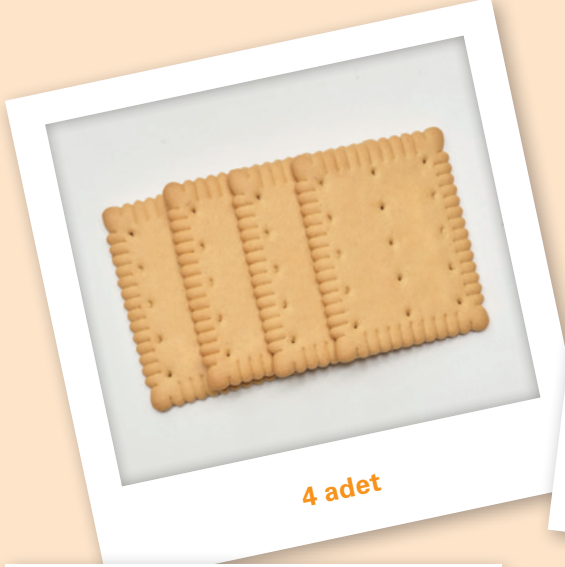
Sınırlı uygun olanlar: maksimum günde 1 kez 100 ml meyve suyu (%100 meyve, şeker katkısız), aynı miktarda suyla seyreltilmiş



Uygun olmayanlar: Şurup, limonata, meyve suyu içecekleri, hazır çocuk çayı ve kafeinli içecekler (ör. kola, buzlu çay)



Şekerlemeler ve tuzlu atıştırmalıklar



Şekerlemeler veya tuzlu atıştırmalıklar yenecekse en fazla günde 1 porsiyon olmalıdır.

Gösterilen her porsiyon yaklaşık 95 kcal (kilokalori) değerindedir.

Aile ile yemek masasında yemek

Düzenli öğünler

Çocuğunuzu düzenli öğün ve yemeksiz zaman ritmine alıştırmak. Çoğu ailede üç ana öğün (kahvaltı, öğle yemeği, akşam yemeği) ve öğleden önce ve öğleden sonra iki küçük ara öğün yaygındır. Bu ritim sizin aileniz için uygun mu? Değilse çocuğunuzla birlikte uyabileceğiniz kendi net ritminizi bulun. Öğünler arasında yemek yenmemeli veya atıştırma yapılmamalıdır.

Ana öğünler

Ana öğünler her zaman şunlardan oluşur:

- **Sebze veya meyveler** (mevsime göre; ör. salatalık, havuç, çeri domates, rezene, elma, üzüm, kayısı)
- nişasta **açısından zengin gıdalar** (ör. ekmek, tahıllı gevrek, patates, hamur işleri, pirinç, mercimek, nohut)
- protein **açısından zengin gıdalar** (ör. süt, yoğurt, kesmik, taze peynir Blanc battu, çökelek, peynir, et, balık, yumurta veya tofu)
- şekerli **bir içecek** (ör. su, meyve çayı, bitki çayı)
- hazırlamak için biraz kolza yağı

Dengeli bir öğün için sebze, meyve ve nişasta açısından zengin gıdalar tabaktaki en büyük payı oluşturmalıdır. Protein açısından zengin gıdalar küçük miktarlarda yeterlidir.

Et veya balık veya yumurta veya tofu masaya günde sadece bir kez konmalıdır. Süt ürünlerinden günde 3 porsiyon önerilir.

Ara öğünler

Öğleden önce ve öğleden sonra ara öğünleri şunlardan oluşur:

- **Meyve veya sebze** (ör. elma, üzüm, kayısı, salatalık, havuç, çeri domates, rezene)
- şekerli **bir içecek** (ör. su, meyve çayı, bitki çayı)



Musluk suyu*
veya maden suyu



Şekerli meyve/
bitki çayı

* Musluk suyu İsviçre'de içilebilir. Lezzetli ve hijyen açısından sorunsuzdur.

Açlığa göre öğleden önceki ara öğüne bir nişasta ürünü (ör. ekmek, kraker, mısırlı waffle) ve/veya bir süt ürünü (ör. yoğurt, peynir) eklenebilir.

Çocukların ne kadar sebze ve meyveye ihtiyacı var?

Günde 5 porsiyon önerilir, bunun 3 porsiyonu sebze ve 2 porsiyonu meyve olmalı. Bir porsiyon bir çocuk elinin büyüklüğüne eşittir. İlerleyen yaşla birlikte eller büyür ve bununla birlikte sebze ve meyve porsiyonları da "büyür".



Sağlıklı ve lezzetli

Muhtemelen tüm ebeveynler çocuklarının dengeli ve çeşitli beslenmelerini ister. Hileler, zorlama veya "Bu çok sağlıklı!" gibi argümanlar burada pek faydalı olmaz ve hatta zarar vericidir.

Aşağıdaki ipuçları faydalı olabilir:

- Mümkün olduğunca sık birlikte yemek yiyin.
- Öğünler için kendinize zaman ayırın.
- Ebeveyn olarak rol modeli konumunuzun bilincine varın. Tercihler, isteksizlikler ve tutumlar çocuğun beslenme davranışını güçlü bir biçimde şekillendirir. Çocuğunuza ondan ne beklediğinizi yaşayarak gösterin.
- Çocuğunuzu henüz bilmediği gıdaların tadına bakması için cesaretlendirin. Çocuğunuz bir gıdayı sevmese bunu başka bir günde tekrar sunun. Yeni bir gıdanın tadına varılması için çoğu zaman birçok kez (en az sekiz kez) tatmak gerekir.
- Ebeveyn olarak sofraya neyin geleceğini siz belirlersiniz. Sağlıklı bir çeşitliliğe dikkat edin.
- Çocuğunuz sunduklarınızdan hangilerini ve ne miktarda yiyeceğine kendi karar vermelidir. Çünkü çocukların açlık ve tokluk hisleri gayet iyidir. Çocuğunuzu (hepsini) yemeye zorlamayın.
- Yemek yemenin performansla alakası yoktur. Yediği miktar nedeniyle çocuğunuzu övmeyin ve yermeyin. Bunun yerine çocuğunuzu kendi başına yemeye çalışması için övün.
- Masada çocuğunuzla bir mücadeleye girmeyin. Çocuklar mızızlanarak veya yemeği reddederek çok fazla dikkat çektiklerini veya hatta kendileri için yeni bir yemek pişirildiğini fark ederlerse bir sonraki öğünde de aynı şekilde davranırlar.
- Yemeği teselli, ödül veya ceza olarak kullanmayın.
- Öğünlerde hoş bir atmosfer oluşmasına dikkat edin. Çocuğunuza takdir ve mizahla yaklaşın.
- Çocuğunuzu alışveriş, yemek yapma veya sofraya kurmaya dahil edin. Çocuklar genellikle bundan çok hoşlanırlar.

Daha fazla bilgi

- Federal Gıda Güvenliği ve Veterinerlik Ofisi BLV tarafından yayınlanan "Bebekler ve küçük çocuklar için beslenme" broşürü ([Almanca](#), [Fransızca](#), [İtalyanca](#))
- Federal Gıda Güvenliği ve Veterinerlik Ofisi BLV el ilanı "[Süt çocuklarının beslenmesi](#)"
- Bebeklerin ve küçük çocukların beslenmesine ilişkin BLV linki ([Almanca](#), [Fransızca](#), [İtalyanca](#))
- İsviçre Beslenme Topluluğu SGE tarafından yayınlanan bilgilendirme broşürleri ([Almanca](#), [Fransızca](#), [İtalyanca](#))
- [Dengeli bir öğleden önce ve öğleden sonra ara öğünü için öneriler](#)
- Toplulukla birlikte yemek, sofraya kültürü: [PEP – Gemeinsam essen / Zehn wichtige Erkenntnisse](#) (Almanca) [Guide pratique. Alimentation et mouvement pour enfants de 0 à 4 ans](#) (Fransızca)
- Çocuklar ve ebeveynler için Health Promotion Switzerland tarafından önerilen teklifler ([Almanca](#), [Fransızca](#), [İtalyanca](#))

Kişisel bilgilendirme ve danışmanlık

- Anne ve babanın danışması için danışmanlık hizmeti ([Almanca](#), [Fransızca](#), [İtalyanca](#))
- Beslenme danışmanlarının adresleri ([Almanca](#), [Fransızca](#))
- Alerjiler ve intoleranslar hakkında bilgi ([Almanca](#), [Fransızca](#), [İtalyanca](#), [İngilizce](#))