



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

Eylül 2018

Türkisch | Turc | Turco



## 2 ve 3 yaşında beslenme

Aile ile yemek masasında yemek için rehberlik

## **Künye**

### **Yayımcı**

Bavyera Beslenme, Tarım ve Ormancılık 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, Wankdorffallee 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](http://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 günlükörnekte iki ve üç yaşındaki küçük çocuklar için porsiyon büyülüklerini gösterir.

4. sayfada, sabahdan (güneş simbolü) geceye kadar (ay simbolü) bir günlük örnek gösterilmiştir. Küçük fotoğraflar günlük akıştaki uygun günleri temsil eder.

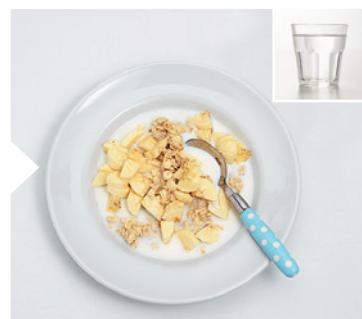
Kullanıma sunulan fotoğraflar için Bavyera Beslenme, Tarım ve Ormancılık Eyalet Bakanlığı'na teşekkür ederiz.

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 alıcılarının 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 kuruludur. 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



# 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 katısız), aynı miktarda suyla seyreltilmiş



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



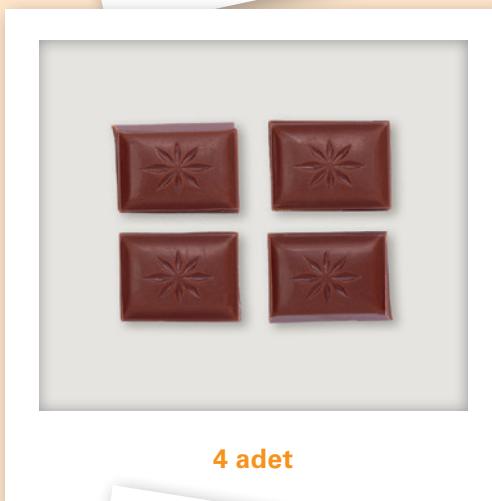
## Şekerlemeler ve tuzlu atıştırmalıklar



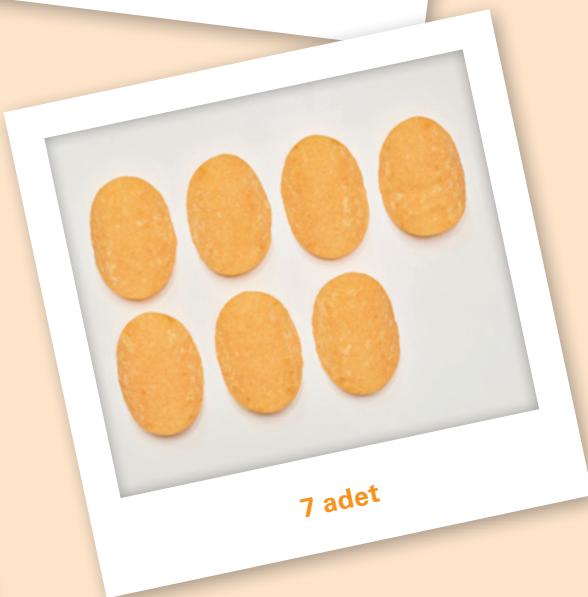
4 adet



11 adet



4 adet



7 adet



15 adet

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 alıştırın. 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 uya-bileceğiniz 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)
- şekersiz **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 oluşturmamalıdır. 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)
- şekersiz **bir içecek** (ör. su, meyve çayı, bitki çayı)



Musluk suyu\*  
veya maden suyu



Şekersiz meyve/  
bitki çayı

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

Açılığa göre öğleden önceki ara öğüne bir nişasta ürünü (ör. ekmek, kraker, misirli 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 büyüğüğe eşittir. İlerleyen yaşla birlikte eller büyür ve bununla birlikte sebze ve meyve porsiyonları da "büyür".



## Sağlıklı ve lezzetli

Muhtemelen tüm ebeveynler çocukların 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 olduğunda sık birlikte yemek yiyin.
- Öğünler için kendinize zaman ayrıın.
- Ebeveyn olarak rol modeli konumunuzun bilincine varın. Tercihler, isteksizlikler ve tutumlar çocuğun beslenme davranışını güçlü bir biçimde şekillendirir. Çocuğunuza ondan ne beklediğini yaşayarak gösterin.
- Çocuğunuza henüz bilmemiği gıdaların tadına bakması için cesaretlendirin. Çocuğınız bir gıdayı sevmezse bunu başka bir günde tekrar sunun. Yeni bir gıdanın tadına varılması için çoğu zaman birçok kez (en az sekiz kez) tatmak gereklidir.
- Ebeveyn olarak sofraya neyin geleceğini siz belirlersiniz. Sağlıklı bir çeşitliliğe dikkat edin.
- Çocuğınız sunduklarınızdan hangilerini ve ne miktarda yiyeceğine kendi karar vermelidir. Çünkü çocukların açlık ve tokluk hisleri gayet iyidir. Çocuğunuza (hepsini) yemeye zorlamayın.
- Yemeğin performansla alakası yoktur. Yediği miktar nedeniyle çocuğunuza övmeyin ve yermeyin. Bunun yerine çocuğunuza kendi başına yemeye çalışması için övün.
- Masada çocuğunuza bir mücadeleye girmeyin. Çocuklar mızmızlanarak veya yemeği reddederek çok fazla dikkat çektilerini veya hatta kendileri için yeni bir yemek pişirildiğini fark ederlerse bir sonraki öğünde de aynı şekilde davranışırlar.
- Yemeği teselli, ödül veya ceza olarak kullanmayın.
- Öğünlerde hoş bir atmosfer oluşmasına dikkat edin. Çocuğunuza takdir ve mizahla yaklaşın.
- Çocuğunuza alışveriş, yemek yapma veya sofra 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 çocukların 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 arası öneriler](#)
- Toplulukla birlikte yemek, sofra 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](#))