

„KÜÇÜK ÇOCUKLAR İÇİN DENGELİ BESLENME“

12 aylık küçük bir çocuk artık aile sofrasına dahil edilebilir. Bebeklikten çıktıkları bu yaşta yavaş yavaş tek başına yemek yemeyi öğrenirler; daha katı gıdaları çiğnemek ve tabak-çatal-kaşık ve bardak kullanmak dahil... Çocukların gelişim süreçleri birbirinden farklıdır ve her birinin kendine ait bir öğrenme hızı vardır. Çocuğunuzun kendi başına yemesini destekleyin ve sabırlı olun. Ona huzurlu bir ortam ve yeterli zaman ayırın. Unutmayın ki çocuklarınızın örnek aldığı kişi sizsiniz.

Çocuğum ne sıklıkta yemek yemeli?

Bir gün içinde kahvaltı, öğle ve akşam yemekleri ile bir veya iki ara öğün her zaman bulunmalıdır. Çocuğunuzun aç olup olmadığını gözlemleyin ve doyduğu halde yiyebileceğinden fazlasını yemeye zorlamayın.

Çocuğumun neye ihtiyacı var?

- **İçecekler:** En iyisi içme suyu; evde veya dışarıda çocuğunuz düzenli olarak sıvı tüketmelidir!
- **Sebze, meyve, baklagil:** Değişiklik ve yenilikte bereket vardır!
- **Tahıl ve patates:** Değişken ürün çeşitlerinden faydalanıp, tam tahıllı/kepekli ürünleri tercih edin.
- **Süt ve süt ürünleri:** Çocuğunuza şimdye kadar inek sütü veya diğer süt ürünlerini vermediyseniz, bunları azar azar yedirip içirmeye başlayın.
 - Sadece pastörize süt ve süt ürünleri kullanın.
 - Yağsız/diyet süt ve süt ürünleri 2 yaş altı çocuklarına uygun değildir.
- **Balık, et ve yumurta:**
 - Çocuklar için uygun balıklar: Alp somu (Saibling), alabalık (Forelle) ve somon balığı (Lachs), ringa balığı (Hering), veya uskumru (Makrele) gibi yağlı deniz balıklarıdır.
 - Balığın tüm kılçıklarını titizlikle ayıklayın.
 - Et, balık ve yumurtayı iyi pişirin.
- **Katı ve sıvı yağlar:** Kaliteli yağ kullanmak, çok miktarda kullanmaktan daha önemlidir.
- **Yağlı, tatlı, tuzlu:** Yasaklamak tatlıyı sadece daha da çekici hale getirir. Çocuğunuza yağlı, tuzlu abur cubur tüketiminde iyi örnek olun.

DİKKAT: Çocuğumun ne yiyip içmesi doğru değildir?

- İçinde çiğ veya iyi pişirilmemiş yumurta (örneğin Tiramisu), çiğ balık [örneğin suşi (Sushi)] veya çiğ et [örneğin kıyım, sığır tartar (Beef Tartar), sığır kızartması (Roast Beef), sucuk, pastırma] bulunan gıdalar
- Çiğ, pastörize edilmemiş her türlü süt ve süt ürünü (örneğin çiğ süttten imal edilmiş peynir)
- Çok baharatlı ve tuzlu gıdalar (örn. tuzlu kraker)
- Alkollü ve kafeinli içecekler (örn. kahve, siyah/yeşil çay, buzlu çay, Cola içecekleri, enerji içecekleri)
- Fındık, fıstık taneleri, tohumlar, çorbaya konan kırırlar (Backerbsen), böğürtlen, bonbon ve sakız. Bunlar yanlılıkla çocukların nefes borusuna kaçabilir!
- Üzerinde „Çocuklarda aktiviteyi ve dikkati olumsuz etkileyebilir“ yazısı olan ürünler

Küçük Çocukların Beslenmesi (1-3 yaş gurubu)

İçecekler	Sebze, bakliyat ve meyve	Tahıllar ve patates	Süt ve süt ürünleri	Balık, et, sosis ve yumurta	Katı ve sıvı yağlar	Yağlı, tatlı ve tuzlu şeyler
Her gün	Her gün	Her gün	Her gün	Her hafta	Tasarruflu	Nadiren
6 – 7 Porsiyon Hem öğünlerle birlikte, hem de öğünler arasında İçme suyu tercih ediniz!	5 Porsiyon Her öğün (kahvaltı, öğle ve akşam yemeği, iki ara öğün dahil) Sezona ait ve yerel ürünleri tercih ediniz!	5 Porsiyon Her öğün (kahvaltı, öğle ve akşam yemeği, iki ara öğün dahil)	3 Porsiyon Üç porsiyondan ikisi „beyaz“ (süt, mayalı süt (Buttermilch), yoğurt, lor peyniri, vs.), biri „sarı“ (sarı renkli peynirler)	Balık Haftada 1 – 2 porsiyon Et, sosis Haftada en fazla 3 Porsiyon Yumurta Haftada 1 – 2 adet	Günde 5 çay kaşığı (Toplam ≈ 25 g) Tercihen bitkisel yağlar (kolza yağı, zeytinyağı, vs.) veya fındık/fıstık (tuzsuz!) veya ince öğütülmüş tohumlar Katılaştırılmış yağlar ve kızartma yağları tasarruflu kullanılmalıdır!	En fazla günde 1 porsiyon Fazla yağlı, şekerli ve tuzlu yiyecekler (şekerlemeler, pastalar, enerji içecekleri, limonatalar vs.) nadiren tüketilmelidir!

ÖNERİLER

- Bir yiyeceğin şeker içerip içermediğini paket üzerindeki katkı maddeleri listesinden okunabilir.
- Unutmayın; bal, akçaağaç şurubu (Ahornsirup), pekmez veya üzüm/armut şurupları da şeker içerir.
- Çocuğunuza meyveleri ara öğün veya yemek sonrası tatlı alternatifi olarak yedirin.

Daha detaylı bilgileri içeren „Artık Büyüklerle Yemek Yiyorum!“ broşürünü ve çocuk yemek tariflerini www.richtigessenvonanfangan.at internet sayfasında bulabilirsiniz.