

büyüyen çocuğunuzu besleme

Gıda Standartları Kurumu Yayınları (Food Standards Agency Publications)

Bu broşürden daha fazla sayıda edinmek veya Kurum tarafından çıkarılan başka yayınları sipariş vermek için, aşağıdaki şekillerde Gıda Standartları Kurumu Yayınları bölümüyle temasa geçin:

tel **0845 606 0667**
minikom **0845 606 0678**
faks **020 8867 3225**
e-mail **foodstandards@eclogistics.co.uk**

Bu dizideki diğer yayınlar

Bebek sahibi olmayı düşünme (Thinking of having a baby)	FSA/0610/0802
Hamileyken yeme (Eating while you are pregnant)	FSA/0619/0802
Emzirmek için yeme (Eating for breastfeeding)	FSA/0628/0802
Bebeğinizi besleme (Feeding your baby)	FSA/0637/0602
Küçük çocuğunuzu besleme (Feeding your toddler)	FSA/0673/0802
Erkekler ve yiyecekler (Men and food)	FSA/0655/0802
Yaşamın daha sonraki dönemleri için yeme (Eating for later life)	FSA/0664/0802

çocuğunuz için
sağlıklı ve dengeli
bir diyet uygulama



İçindekiler

Çocuğunuzun neler yemesi gerekir?	1
Tatlılar ve hafif yiyecekler	3
Çocuğunuzun fazla kilosu varsa diyet çözüm müdür?	4
Çocuğunuzun okulda sağlıklı yemek yemesini nasıl teşvik edebilirsiniz?	4
Çocuğunuzun okula evden götürdüğü yemeklerin sağlıklı olmasını nasıl sağlayabilirsiniz?	4
Meyve ve sebzeler	6
Meyve suları ve içeceklerle ilgili durum nedir?	6
Vejetaryen yiyecekleri	7
Daha fazla bilgiyi nasıl alabilirsiniz?	8

Çocuğunuz yaklaşık olarak okula başladığı dönemlerde aniden hızla büyümeye ve daha aktif hale gelmeye başlar. Çocukların, vücutlarının büyüklüğüne oranla, yetişkinlerden çok daha fazla enerji ve gıdaya gereksinimleri vardır. Bu broşürde, büyümekte olan çocuğunuz için sağlıklı yiyecekler seçebilmenize yardımcı olmak üzere pratik tavsiyeler bulunmaktadır.

5 Çocuğunuzun neler yemesi gerekir?

Y Çocukların, meyve, sebzeler ve nişastalı yiyecekler açısından zengin sağlıklı ve dengeli bir beslenmeye gereksinimleri vardır. Çocuğunuzun sağlıklı kalabilmesi için gerekli olan çeşitli gıdaları almasına yardımcı olmak üzere çeşitli yiyecekler yemesi konusunda kendisini teşvik edin.

Aşağıdaki türden yiyecekler yemelerine dikkat edin:

- Süt, peynir, yoğurt, soya fasulyesi ve kuruyemişler – bunlar, kemiklerin ve dişlerin sağlıklı olması için gerekli olan kalsiyum açısından zengindirler.
- Zenginleştirilmiş kahvaltılı yiyecekleri, margarin ve yağlı balık – bunlar iyi birer D vitamini kaynağıdır. D vitamini kanda sürekli kalsiyum bulunmasını ve bu şekilde de kemiklerin sağlıklı olmasını sağlamaya yardımcı olur ve esas olarak güneş ışınlarının deriye etki yapması sayesinde edinilir. Ancak yanma tehlikesinin bulunduğu dönemlerde, özellikle de günün ortasında güçlü olan güneşten kaçınınız.



- Et, özellikle de kırmızı et ve karaciğer ve balık. Bunlar zengin birer demir kaynağıdır. Bakliyat (fasulye ve mercimek), yeşil sebzeler ve zenginleştirilmiş kahvaltılık yiyecekleri de iyi birer demir kaynağıdır. Demir kanın sağlıklı olması için gereklidir. Araştırmalar bazı çocukların, özellikle de daha büyük yaşta kızların yeteri kadar demir almadıklarını göstermiştir.
- Portakal ve limon gibi turuncu renkli meyveler, domates ve patates – bunlar iyi birer C vitamini kaynağıdır. Sağlık için gerekli olan C vitamini aynı zamanda vücudun demiri özümlemesine yardımcı olur. Bu yüzden çocuğunuza, vücudun özümlediği demir miktarını artırmak için, demir açısından zengin yemek yerken aynı zamanda, örneğin bir bardak meyve suyu gibi C vitamini içeren içecekler veya yiyecekler de vermek iyi fikirdir.
- Süt, margarin, tereyağı, yeşil sebzeler, havuç ve kayısı – bunlar iyi birer A vitamini kaynağıdır. A vitamini gözlerin iyi olması ve sağlıklı bir cilt için önemlidir.

Ancak çocuklara köpekbalığı, kılıç balığı ve marlin eti vermekten kaçınmanız gerekir. Çünkü bu tür balıklarda, çocukların gelişmekte olan sinir sistemlerini etkileyebilen, oldukça yüksek oranda metil cıvası bulunduğu görülmüştür.



Tatlılar ve hafif yiyecekler

Yemekler arasında sık sık tatlı ve yapışkan yiyecekler yemek diş çürümmesine yol açar. Pasta, bisküvi, krisp, çikolata ve şekerlemeler gibi arada yenen hafif yiyeceklerde genellikle çok miktarda şeker ve doymuş yağ, az miktarda da bazı vitaminler ve mineraller bulunur. Bu yüzden çocuğunuz bu tür yiyecekleri yiyorsa:

- çok seyrek olarak veya az miktarlarda yemesini ve bu şekilde de bunların genel olarak yediği şeyler arasında az miktar tutmasını sağlamaya çalışın
- çocuğunuzun dişlerini her gün temizlemesi için teşvik edin ve yardımcı olun
- haftanın bir gününü 'tatlı günü' olarak belirlemeye çalışın ya da çocuğunuzun yalnızca hafta sonları tatlı şeyler yemesine izin verin.



5 Çocuğunuzun fazla kilosu varsa diyet çözüm müdür?

- Y Çocuğunuzun sağlıklı ve dengeli yeme konusunda teşvik ederseniz, şeker ve yağ içeren yiyecekleri kısıtlarsanız ve bol miktarda fiziki aktivite yapmasını teşvik ederseniz, kilosu sağlıklı bir düzeyde olur.

Ancak çocuğunuzun kilosu hakkında kaygılarınız varsa, herhangi bir diyet başlamadan önce mahalle doktorunuza (GP) danışın.

5 Çocuğunuzun okulda sağlıklı yemek yemesini nasıl teşvik edebilirsiniz?

- Y Çocuğunuzun yaşı ilerledikçe, evde geliştirdiğiniz yeme alışkanlıklarını sürdürme eğilimi gösterir. Çocuğunuz okul yemeği yiyorsa, kendisiyle neler yediği konusunda konuşun ve değişik yiyecekler yemesini teşvik edin.

5 Çocuğunuzun okula evden götürdüğü yemeklerin sağlıklı olmasını nasıl sağlayabilirsiniz?

- Y Değişik yiyecekler yemek, dengeli bir beslenme için önemlidir. Ancak çocuğunuzun okula evden götürdüğü yiyecekleri çeşitli, ilginç ve sağlıklı kılabilmek bazen zor olabilir.

Yediklerimizin yaklaşık üçte biri ekmek gibi nişastalı yiyeceklerden oluşmalıdır. Okula götürülen yiyecekler arasında sandviç büyük yer tutar. Daha sağlıklı olması için sandviçleri kalın dilimli ekmekten veya 'roll' denen ekmekten yapın ve kepekli türlerini tercih edin.



Sandviçin içine, jambon veya hindi eti gibi yağsız etler, tuna gibi balık, 'cottage cheese', 'edam' veya 'mozzarella' denen türden peynirler ve ezilmiş muz türü az yağlı yiyecekler konabilir. Bol miktarda salatalık koyun. Ancak yağ miktarı yüksek olan mayonezi fazla kullanmayın.

Çeşitlilik olması için 'bagel' denen, pide ve çapati gibi değişik ekmekler kullanabilirsiniz. Çocuğunuz okula şu nişastalı yiyecekleri de götürebilir:

- makarna
- pirinç pilavı veya patates salatası
- üstünde yağsız et, balık veya sebze bulunan, hamuru kalın pizza dilimleri
- çubuk veya diğer tür krakerler
- sade patlamış mısır
- üstüne çok az bir şey sürülmüş 'scone' veya 'malt loaf' denen ekmek türleri

Ayrıca meyve eklemeyi de unutmayın. Ek kalsiyum ve protein için küçük bir yoğurt veya 'fromage frais' denen peynir ezmesi ekleyebilirsiniz.

Meyve ve sebzeler

Herkesin günde en az beş porsiyon meyve ve sebze yemesi gerekir.

Çocuğunuza yemekleri sırasında olduğu gibi, yemekler arasında da meyve ve sebze vermeye çalışın.

Çocuğunuzun okula götürdüğü yemeğine (havuç, kereviz, hıyar ve biber gibi) dilimlenmiş sebze ve meyve ekleyin.

Çocuğunuza taze meyve veya kesilmiş meyve salatası verin.

Okula götürdüğü yemeğine kuru üzüm ve kayısı gibi kurutulmuş meyveler de ekleyebilirsiniz.

5 Meyve suları ve içeceklerle ilgili durum nedir?

Y Karton kutulardaki meyve suları son derece uygundur. Ancak kurutulmuş meyveler gibi bunlarda da çok miktarda şeker bulunur. Bu yüzden çocuğunuzun bunları yalnızca yemek sırasında içmesine dikkat edin. Tatlı içecekler, özellikle de yemekler arasında, uzun süreyle şişeden içilirse dişler için zararlıdır.

Bu yüzden meyve suyu veya 'squash' türü içecekleri yemek sırasında içmesine dikkat edin. Çocuğunuzun yemekler arasında su veya süt içmesini teşvik edin. Bir karton kutu yarı yağlı süt iyi bir seçim olabilir.

Vejetaryen yiyecekleri

Çocuğunuza vejetaryen yiyecekleri veriyorsanız, bunların dengeli olmasına dikkat etmek önemlidir. Çocuğunuzun yeteri kadar protein ve demir almasına da dikkat etmeniz gerekir.

- Fasulye, mercimek ve nohut gibi bakliyat, süt, peynir ve yumurta iyi birer protein kaynağıdır.
- Kahvaltı yiyecekleri, ıspanak ve su teresi gibi yapraklı yeşil sebzeler, bakliyat, kurutulmuş kayısı ve incir iyi birer demir kaynağıdır. Demir bakımından zengin yiyecekler yerken aynı zamanda C vitamini içeren yiyecek ve içecekler de alınrsa demiri yiyeceklerden özümlemenin daha kolay olduğunu unutmayın.



5 Daha fazla bilgiyi nasıl alabilirsiniz?

- Y Daha fazla bilgi için gezici sağlık görevliniz (health visitor) veya mahalle doktorunuz (GP) ile temasa geçin.

Ayrıca elinizdeki broşürün dahil olduğu dizi kapsamında çıkarılmış bulunan başka broşürler de ilginizi çekebilir.

Yiyecekler hakkında internette www.food.gov.uk adresinde daha fazla bilgi bulabilirsiniz.



www.food.gov.uk/child

