

küçük 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/0637/0802
Büyüyen çocuğunuzu besleme (Feeding your growing child)	FSA/0646/0802
Erkekler ve yiyecekler (Men and food)	FSA/0655/0802
Yaşamın daha sonraki dönemleri için yeme (Eating for later life)	FSA/0664/0802

Published by the Food Standards Agency 2002.

Front cover photography: Janine Wiedel.

© Crown copyright 2002

Printed in England FSA/0673/0802 (Turkish)



çocuğunuz için
sağlıklı ve dengeli
bir diyet uygulama



FOOD
STANDARDS
AGENCY

İçindekiler

Küçük çocuğunuzun neler yemesi gerekir?	1
Küçük çocuğunuz sizin yediğiniz yiyecekleri yiyebilir mi?	2
Yarı yağlı ve yağsız süt	4
Vejetaryen yiyecekleri	5
Ne tür yiyeceklerden kaçınmalıdır?	6
Tatlı içecekler	7
Daha fazla bilgiyi nereden alabilirsiniz?	8

Aynen yetişkinler gibi, küçük çocukların da, protein, yağ, karbohidrat, vitaminler ve mineraller gibi gıdalar yanında, enerji için de yiyeceklere gereksinimleri vardır. Bu, vücutlarının düzgün bir şekilde çalışması ve kendi kendini tamir edebilmesi için gereklidir. Burada, küçük çocuğunuz için sağlıklı yiyecekler seçebilmenize yardımcı olmak üzere bazı pratik tavsiyeler bulunmaktadır.

§ Küçük çocuğunuzun neler yemesi gerekir?

Y Çocuklar bu yaşlarda çok hızlı büyürler ve genellikle çok aktiftirler. Bu yüzden bol miktarda kalori ve gıdaya gereksinimleri vardır. Sağlıklı ve çeşitli bir diyet sayesinde küçük çocuğunuzun gereksinimi olan bütün gıdalar sağlanabilir.

Her gün aşağıdaki türden yiyecekler vermeyi unutmayın:

- süt ve süt ürünleri – bunlar kalori, protein, vitaminler ve mineraller sağlar
- et, balık ve bunlara alternatif olarak örneğin yumurta, fasulye, bezelye ve mercimek – bunlar protein, vitaminler ve mineraller gibi gıdalar açısından zengindir
- ekmek, pirinç, makarna, kahvaltılık yemekleri ve patates, “yam” denen patates türü ve tatlı patates – bu nişastalı yiyecekler kalori, vitaminler, mineraller ve lif sağlar
- meyve ve sebzeler – bunlar C vitamini ve diğer koruyucu vitaminler ve mineraller yanında lif de sağlarlar.



5 Küçük çocuğunuz sizin yediğiniz yiyecekleri yiyebilir mi?

Y Küçük çocuklar yetişkinlerin yediği yiyecekleri yiyebilirler. Ancak iki yaşına gelmeden önce bir oturuşta fazla miktarda yiyecek yiyemezler.

Bu yüzden iki yaşına kadar çocuğunuza kalori ve gıdalar içeren (ki bunlara bazen 'gıda yüklü yiyecekler' adı verilir), aşağıdakilere benzer yemekler ve hafif yiyecekler vermeniz önemlidir:

- tam yağlı süt ve süt ürünleri
- et
- yumurta

Çocuğunuza aynı zamanda meyve ve sebzeler ve nişastalı yiyecekler de vermeyi unutmayın.



Kendiniz lif miktarı yüksek yiyecekler yiyorsanız, küçük çocukların midelerinin, elenmemiş undan yapılmış makarna ve kahverengi pirinç gibi yiyecekleri kaldırmayacağını unutmayın. Ayrıca çok fazla lif bazen özümleyebilecekleri kalsiyum ve demir gibi minerallerin miktarını düşürebilir.

Küçük çocuklar beş yaşına geldiklerinde, ailenin yediği, bol miktarda nişastalı yiyecekler ve bol miktarda meyve ve sebze de içeren, daha büyük parçalı olan yiyeceklerden yemelidirler. Ancak tereyağında, sürülen katı yağlarda, peynirde, yağlı ette ve et ürünlerinde, bisküvilerde, hamur işlerinde ve pastalarda bulunan doymuş yağdan çok fazla bulunmamasına dikkat edin.



Yarı yağlı ve yağsız süt

Çocuğunuz iki yaşına geldiğinde, iyi bir şekilde yiyor ve çeşitli yiyeceklerden bol miktarda kalori ve gıdalar alıyorsa, kendisine yarı yağlı süt vermeye başlayabilirsiniz.

Beş yaşına gelinceye kadar çocuğunuza, esas içecek olarak tümüyle yağsız süt vermek uygun değildir. Çünkü bu tür sütte yeterince kalori ve vitaminler bulunmaz.



Vejetaryen yiyecekleri

Çocuğunuza vejetaryen yiyecekleri veriyorsanız, bunların dengeli olmasına ve süt, peynir ve yumurta gibi gıda bakımından zengin yiyecekler de içermesine dikkat etmek önemlidir. Bu durumda yiyecekleri fazla büyük parçalı olmaz ve bol miktarda protein, A vitamini, kalsiyum ve çinko alırlar.

Birçok sebze ve (fasulye, mercimek ve nohut gibi) bakliyatta, (kayısı, kuru üzüm ve sultan üzümü gibi) kurutulmuş meyvelerde ve bazı kahvaltılık yiyeceklerinde demir bulunur.

Ancak demiri sebzelerden özümlemek, etten özümlemekten daha zordur. Bu yüzden:

- çocuğunuza her gün demir içeren yiyecekler verin
- demir içeren yiyecekler yerken, meyve, sebzeler veya meyve suyu gibi, C vitamini açısından zengin yiyecekler ve içecekler de vermeye çalışın. Çünkü bunlar demirin özümlenmesini kolaylaştırır
- küçük çocuklara, özellikle de yemek yedikleri zamanlarda çay veya kahve vermeyin. Bunlar özümleyebilecekleri demir miktarını düşürür.



5 Ne tür yiyeceklerden kaçınmalıdır?

Y Aşağıdaki yiyeceklerden kaçınmaya dikkat edin:

- Küçük çocuğunuza çiğ yumurta veya çiğ ya da kısmen pişmiş yumurta içeren yiyecekler vermeyin. Bunlarda bir tür gıda zehirlenmesine yol açan salmonella riski bulunur. Çocuğunuza yumurta verirsiniz, hem beyazının hem de sarısının iyice katılaşıncaya kadar pişmiş olmasına dikkat edin.
- Boğulma tehlikesi olduğu için beş yaşından küçük çocuklara bütün kuruyemişler vermeyin. Bunları daima ezme pul haline getirmek iyi fikirdir.
- Köpekbalığı, kılıç balığı ve marlin etinden de kaçınin. Bu tür balıklarda, çocukların gelişmekte olan sinir sistemlerini etkileyebilen, oldukça yüksek oranda metil civası bulunduğu görülmüştür.
- Çocuğunuzun yiyeceklerine tuz, şeker veya bal katmaya hiç gerek yoktur.



Tatlı içecekler

Küçük çocuğunuza gazlı içecekler veya 'fruit squash' denen türden içecekler vermemeye çalışın. Bu tür içecekler diş çürümesine yol açarlar. Ayrıca çocuğunuzun midesini dolduracakları için, yeterince yiyecek yemezler ve gereksinimleri olan gıdaları alamazlar.

Çocuğunuza 'fruit squash' denen türden içecekler veya şekerli içecekler verirsiniz:

- bol miktarda suyla karıştırmaya dikkat edin
- bu tür içecekleri yemek yedikleri zamanlarda verin
- yemekler arasında su veya süt vermek daha iyidir.

5 Daha fazla bilgiyi nereden alabilirsiniz?

- Y Gezici sağlık görevliniz (health visitor) veya mahalle doktorunuz (GP) daha fazla bilgi verebilir. Ayrıca Gıda Standartları Kurumu tarafından, elinizdeki broşürün dahil olduğu dizi kapsamında çıkarılmış bulunan *Büyüyen çocuğunuzu besleme (Feeding your growing child)* adlı broşür de ilginizi çekebilir.

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



www.food.gov.uk/toddler

