



FR-HYE-04-719-12

**ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ SAĞLIK
KURULUŞLARI
BESLENME ve DİYET BİRİMİ**



GÜNLÜK BESLENME KILAVUZU

1 yaş ve sonrasındaki çocukların beslenmesinden amaç normal sağlıklı büyüme ve gelişmeyi sağlamaktır. Çocuğun iyi bir beslenme alışkanlığı kazanması, yeterli ve dengeli beslenmesi, hastalıklara yakalanmaması bazı besinleri her gün tüketmesi ile olanaklıdır.

Besinler 5 grupta toplanır.

1) ET GRUBU : Kırmızı et, tavuk, balık, yumurta, kuru fasulye, nohut, mercimek, barbunya gibi kuru baklagilleri içerir. Bu gruptaki besinler, iyi kalite protein ve minerallerden zengindir. Kasların güçlenmesi, kan yapımı, vücudun sağlıklı büyümesi ve sağlıklı bir yaşam için gereklidir. Az yağlı etler çocuklar için uygundur. Parça et yerine kıymalı yemekler veya köfte çocuklar için popüler yiyeceklerdir. Bu besinlerden çocuğunuza en az 2-3 porsiyon seçerek veriniz.

2) SÜT GRUBU : Süt, yoğurt, ayran, peynir, çökelek gibi yiyecekleri içerir. Bu besinler kemiklerin ve dişlerin gelişimi, sinir ve kasların düzenli çalışması için gerekli kalsiyum, A vitamini, B vitaminleri ve iyi kalite protein sağlar. Bu grup besinlerden günde 500 cc süt veya yoğurt ve 1 kibrit kutusu kadar peynir veya çökelek öğünlerde verilmelidir.

2) EKMEK GRUBU : Ekmek, pilav, makarna, çorba, patates gibi yiyecekleri içerir. Bu besinler temel enerji kaynağıdır, bitkisel protein ve B vitaminleri içerir. Makarna çocukların sevdiği bir yemektir. Kıyma, peynir, sebze v.b soslarla zenginleştirilebilir. Çocuklar tarafından az sevilen bulgur, pirinçten daha besleyicidir. Bu nedenle haftada 1-2 kez tüketilmelidir.

3) SEBZE ve MEYVE GRUBU : Her türlü sebze ve meyveler bu gruba girer. Bu besinler C vitamininden zengindir. Özellikle yeşil yapraklı sebzeler A vitamini, C vitamini ve B vitaminleri içerir. A ve C vitamini çocuğun büyümesi ve hastalıklardan korunması için gereklidir. Bu gruptaki besinlerden 4 porsiyon veya daha fazla tüketilmesi gerekmektedir. Sebzeler çiğ, pişmiş veya çok küçük sığış şeklinde hazırlanmış olarak yenebilir. Meyveler

meyve salatası olarak veya yoğurt / pudinge eklenerek verilebilir.

4) ŞEKER ve YAĞ GRUBU : Bunlar ; şeker ve şekerden yapılmış besinler, pekmez, bal, reçel, zeytin, tereyağı, zeytinyağı ve diğer bitkisel sıvı yağlardır.

Bu grup besinler vücuda enerji sağlarlar. Yağlar ; A, D, E, K gibi yağda eriyen vitaminleri vücuda kazandırmaları nedeniyle büyümekte olan çocuklar için önemlidir. Ara öğünlerde tüketilen şeker ve şeker katkılı diğer besinler (çikolata, gofret, gazoz, kolalı içecekler v.b) çocuğun enerji gereksinimini karşılayarak doyumluk hissi verirler. Böylece vücut için gerekli olan besin öğelerinin alınmasına engel olurlar. Ayrıca bu besinlerin fazla tüketilmesi diş çürümelerine ve şişmanlığa neden olabilir. Bu besinlerden **DIYET UZMANINIZIN** önerdiği miktarlarda verilmelidir. Sağlıklı bir vücuda sahip olabilmek için her gruptan yenilmelidir.

ÖNERİLER

- ❖ Çocuğunuzun düzenli ve öğün atlanmadan beslenmesine özen gösterin.
- ❖ Gün boyu sürekli yiyecek sunmayın veya besin grupları arasında seçme fırsatı vermeyin. Ancak sevmediği besinler konusunda ısrar etmeyip aynı besin grubundan başka bir yiyecek yer değiştirebilirsiniz.
- ❖ İyi bir beslenme alışkanlığı için çocuğa her besin grubundan yedirilmeli
- ❖ Yemek yemeyi ve yemek saatlerini onun için zevkli ve sosyal bir olay haline getirin.
- ❖ Yemeğe birlikte oturun, masanın görüntüsünü çekici hale getirin, özel desenli tabak, bardak ve çatal kullanın. Çocuğunuzun kendi kendine yemesi için fırsat verin
- ❖ Çocuğunuza televizyon olmayan, dikkatinin dağılmayacağı sessiz ve rahat bir ortamda yemek yedin.
- ❖ Yemek yedirirken acele etmeyin, çocuğunuz yavaş yiyebilir. Ancak yemeğin süresini fazla uzatmayın.
- ❖ Çocuğunuzun yemek yemesi için sürekli zorlamayın. Yemediği besini yemesi için ara ara deneyin.
- ❖ Çocuğunuza yemek yememesinden kaygılandığınızı belli etmeyin.

U.Ü. Sağlık Kuruluşları Beslenme ve Diyet Birimi

Tel : 0 224 2950183-2950184-29-50522-2951167

