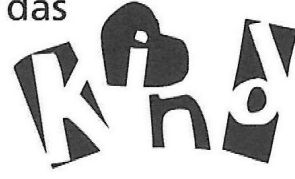


Ostschweizerischer  
Verein für das



## Çocuğunuz aile sofranıza katılıyor



Türkisch

**Anne ve babalar için danışmanlık, St. Gallen**

**Mütter- und Väterberatung, St. Gallen**

Version 07.2008

## Çocuğunuz aile sofranıza katılıyor

Büyüklerin yediğı yiyeceklerden uygun olanlara çocuğın alışmaya başlaması

„Aile ortamı belirleyiciğini hâlâ koruyor“. Anababaların yemeğe verdiğı önem, besinlerle ilgili görüşleri, sevdiğı ve sevmediğı besinler çocuğın yemek alışkanlığını büyük ölçüde etkiliyor. Anababalar yemek sofrasını özenle hazırlıyor ve çocuklarıyla birlikte sofraya oturmaya önem veriyorlarsa, çocuk için bu yemeğın anlamı, televizyon karşısında hazır konserve benzeri yiyecekleri abur cubur atıştırmaktan çok daha farklı olacaktır.

„Yemek alışkanlığı genellikle eğitmek ve öğretmekten çok taklitte edinilir.“<sup>1</sup>

### 9-12 ay

- Çocuğunuz ancak 9. ayını doldurduktan sonra sofradaki hafif baharatlı ve az tuzlu yiyecekleri sizinle birlikte yiyebilir. Bu, aşırı beslenme alerjisi olan çocuklarda ancak 2 yaşından sonra denenebilir.
- Çocuğunuzun dişleri çıkmışsa, kendisini yemekleri çiğnemeye teşvik edin.
- Aşırı iştah kesikliği ya da iştah artması, sağlıklı çocukların normal beslenme alışkanlığının bir belirtisidir. Bu gündelik farklar, çocuğın yaşı büyüdükçe daha da belirginleşir. Çocuğunuzun beslenme alışkanlığında göze çarpan değişiklikler uzun sürerse, annelik danışmanınız ya da doktorunuzla görüşün.

Çocuğunuzu yemek yeme durumuna göre değerlendirmeyin. Yediğı yemek miktarına göre kendisini övmeye ya da azarlamaya kalkışmayın. Çocuğunuzun kendi başına yemek yeme girişimlerini ise överek destekleyin.

<sup>1</sup> Largo R.: Babyjahre, Piper-Verlag, 1997

## 12 ay dolunca

- **Çocuğunuza örnek olacağınızı aklınızdan çıkarmayın!**
- Çocuğunuzu önce su bardağına ve fincana alıştıırın. Diş hekimleri bir yaşından sonra biberon kullanılmasını salık vermiyor.
- Daha önce başlamamışsa, artık çocuğunuz aile sofrasında sizinle birlikte yemeye başlamalıdır.
- **Önemli!**  
**Sofraya hangi yemeğin konacağını siz belirleyeceksiniz, ne kadar yiyeceğini ise çocuk belirleyecektir.** Yemeği bütün aile için pişirin. Çocuğunuz hangi yemekleri sevdiğini belli edecektir. Yine de bu yemekleri, öteki yemek çeşitlerinden daha sık pişirmeyin. Tehlike şuradadır – çocuk sevdiği yemeklerden bıkebilir.
- Çocuğunuzun tabağını fazla doldurmayın ki, tabağındaki küçük porsiyonu bitirdikten sonra daha fazla isteyebilsin.
- Çocuk yemeğiyle oynuyorsa, örneğin yere atıyorsa, kendisini uyardıktan sonra, ayrıca açıklamada bulunmadan, tabağını sofradan kaldırın.
- Ağzındakini yutmamak doygunluk belirtisidir. Tükürmek, öğürmek ve kusmak, çocuğun baskı altında olduğunu belirtiyor olabilir.
- Çocuğunuz normal yemek saatlerinde fazla tek yanlı besleniyorsa, eksik kalan besinleri Znüni (saat 09) ya da Zvieri'de (saat 16) **tek çeşit yiyecek olarak yedirebilirsiniz** (seçme şansı vermeden).
- Sofrada kavgaya izin vermeyin. Çocuklar yavaş yiyerek, mızmızlanarak ya da yemeyerek anababalarında ilginç tepkiler uyandırabildiklerini çabuk farkedirler. Başka zamanlarda görmedikleri ilgiyi, sofrada gördüklerini farkedirlerse, her seferinde aynı şeyi yaparlar.
- Geceleyin süt şişesini eline tutuşturmayın! Çocuk gündüz hiçbir şey yememiş olsa bile, geceleyin çok az tükürük salgılanır. Sütteki sütşekeri dişlerde kireçlenmeye yol açar.

**Çocuğunuzun hiçbir nedenle, hiçbir yöntemle ve hiçbir durumda yemek yemeye zorlamayın!**

## Mönü önerileri: Küçük çocuklar için (12 ay dolunca)

### Kahvaltı

İçecekler	<ul style="list-style-type: none"><li>• „Vollmilch“ (<i>tam yağlı süt</i>) (süt ürünlerine toplam günlük ihtiyaç miktarını 3-5 dl olarak hesaplayın)</li><li>• gerekirse meyve suyu ya da sebze suyu</li><li>• gerekirse çay</li></ul>
Tahıl ürünleri	<ul style="list-style-type: none"><li>• „Vollkornbrot“ (<i>kepekli ekmek</i>), „Knäckebröt“ (<i>gevrek ekmek</i>)</li><li>• Tahıl ezmesi (Dikkat: hazır satın alınan ürünlerde genellikle çok fazla şeker katkısı vardır)</li></ul>
İhtiyaç halinde ek olarak	<ul style="list-style-type: none"><li>• peynir</li><li>• yumurta (haftada en fazla 1-2 tane)</li><li>• yoğurt ya da kuark, (<i>kesilmiş süttten yapılan beyaz peynir</i>), meyve</li><li>• reçelli yağlı ekmek (ara sıra)</li></ul>

### Ara öğünler: saat 09 ve 16 sıraları

	<ul style="list-style-type: none"><li>• yoğurt ya da kuark ile karıştırılmış taze meyveler (günlük süt ihtiyacına göre)</li><li>• meyve frapesi (ör. sütü fazla sevmeyen çocuklar için)</li><li>• meyve ve ekmek</li><li>• çiğ sebze (ör. havuç, rezene, hıyar, kabak, domates ve „Vollkornbrot“ (kepekli ekmek))</li></ul>
--	---

### Aşağıdaki besinleri **yavaş yavaş ve az az verin:**

- taze fasulye, lahana çeşitleri, Karnabahar, mantar, dolmalık biber, baklagiller (kuru fasulye, mercimek, nohut v.b.)
- acı baharatlar, yağda kızartılmışlar

## Öğle yemeği

genel	<ul style="list-style-type: none"><li>• sebze yanında patates / hamurışı / mısır lapası / pirinç / darı / yağlı, peynirli ya da sıvı yağlı Ebli</li><li>• günde 30-40 g et, tavuk eti ya da balık (sadece arasıra!: Wienerli, Fleischkäse, Bratwurst)</li></ul>
Mönü önerileri	<ul style="list-style-type: none"><li>• balık, otlu patates und haşlanmış havuç</li><li>• et, pirinç, domates und taze ot karışımı kabak buğulama</li><li>• pirinç / mısır / patates ya da hamurışı karışımıyla yapılmış yumurtalı ve sebzeli sufle</li><li>• parkça dana eti, yaprak ıspanak ve patates püresi</li><li>• hamurışı (kıymalı), havuç ve peynir</li><li>• sebzeli ve peynirli mısır lapası</li></ul>
Salata	<ul style="list-style-type: none"><li>• elma ve doğal yoğurt, çok az sirke ve çok az tuz</li><li>• ekşi kremalı (Sauerrahm) hıyar, az hardal ve tuz</li><li>• yoğurtlu ya da ekşi rahmlı havuç, az sıvı yağlı ve limonsulu</li></ul>
Tatlı	<ul style="list-style-type: none"><li>• çok ince doğranmış meyve salatası</li><li>• komposto (kayısı, elma, şeftali, erik)</li></ul>

## Akşam yemeği

	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 fincan tam yağlı süt</li><li>• peynirli „Vollkornbrot“ (<i>kepekli ekmek</i>)</li><li>• Vollkornbrot ve kuark, ½ yumurta, havuç, domates, kırmızı turp, frenk soğanı (ekmeğe sürmek için)</li><li>• irmik ile çilek, ahududu, böğürtlen türü meyve ya da elma püresi</li><li>• kızartılmış elma, meyve suflesi</li><li>• müesli ile tere yağlı ekmek</li><li>• az yağlı beyaz ya da taze peynirli patates haşlama</li><li>• kompostolu omlet</li><li>• çilek, ahududu, böğürtlen türü meyveli ya da sütlü pirinçli ya da taze meyveli tahıl püresi</li><li>• sucuklu ekmek, yağda kavrulmuş yumurta (arasıra)</li></ul>
--	---

## **Besinler üstüne bilgiler**

Aşağıdaki bilgiler genel bilgilerdir. Daha fazla bilgi için, lütfen annelik danışmanınıza başvurun)

## **Süt ve süt ürünleri**

- Süt ve süt ürünleri, çocuğun gelişmesi için yeterli kalsiyum, fosfor ve protein almasını sağlarlar ve vitamin bakımından desteklerler. Yoğurt, kuark (*kesilmiş sütten yapılan beyaz peynir*) ve peynir gibi süt ürünleriyle birlikte, gündelik süt ihtiyacı 3-5 desilitredir (dl).
- Bebe sütünden tam yağlı süte geçiş: Çocuğunuza her zaman içirdiğiniz bebe sütünü ¼ kadar azaltın, azalttığınız miktar kadar tam yağlı sütü buna karıştırın. Bebeğinizin kabul edebildiği ölçüde tam yağlı süt miktarını giderek artırırken, bebe sütünü de azaltın. Bebe sütü tam yağlı süte göre daha tatlıdır. Bu yüzden yaklaşık 1 haftalık bir geçiş süresi bebeğin yavaş yavaş tam yağlı süte alışması için iyi bir süredir.
- Çocuk müsli, hamurışı, ekmek gibi tahıl ürünlerini yeterli ölçüde alıyorsa, süte ayrıca bir şeyler karıştırmaya gerek yoktur.
- Size %3.5 yağlı pastörize sütü salık veririz. Yağı alınmış (teilentrahmt) sütlerde önemli yağ-çözücü vitaminler ve yağlar eksiktir.
- Meyveli-Kuark'ta ve meyveli-yoğurtta, istenmeyecek kadar fazla şeker bulunur, buna karşılık meyva miktarı çoğu zaman azdır. Doğal (natür) kuark ve doğal yoğurda taze meyve karıştırmanızı salık veririz.
- Peynir, mineral tuzları bakımından zengin olduğu için, az miktarda yedirilmelidir.

## **Ek içecekler**

- Küçük çocukların susuzluğunu giderecek en iyi sıvı musluk suyudur. Çocuğunuz hiçbir zaman gün boyunca şurup, buzlu çay, limonata, kola gibi şeyler içmemeli. Çayı seviyorsa, papatya, rezene (Fenchel), kuşburnu, kuşkemeği (Malve), mineçiçeği (Eisenkraut), nane, meyve kabuğu çaylarından içebilir. Çay çeşitlerini sık sık değiştirmeniz önerilir. Ancak bu çaylara şeker koyulmamalıdır.

Çocuğunuz sık sık su istiyorsa, yediği yemeklerdeki tuz miktarına dikkat edin, gerekirse tuzu azaltın.

- Aşırı çay tüketimi (üstelik genellikle şekerli) küçük çocuklarda sık görülen ishal nedenlerinden biri olabilir. Aynı şekilde yapay şekerli içecekler de sürgüne (sulu kakaya) yol açabilir. Ayrıca tatlı içecekler dişler için de zararlıdır.

Meyve suları da (meyve asidi ve şeker) dişleri bozar. Bu nedenle çocuğa, illa da meyve suyu vermek istiyorsanız, sadece yemek sırasında sulandırılarak (2 ölçü su, 1 ölçü meyve suyu) verin, öğünler arasında susuzluğu gidermek amacıyla vermeyin.

## **Tuz**

- Yeşil paketlerdeki tuzu kullanmanızı öneriyoruz, çünkü bu tuz flor ve iyot gereksinimini karşılıyor.

## **Patates**

- Beslenme ihtiyaçlarının karşılanması için patates (özellikle çok değerli protein, vitamin ve mineraller içermesi nedeniyle), pirinçten ve hamurîşlerinden daha besleyicidir. Bu nedenle haftada birkaç kez yemek listenizde patates yer almalıdır.

**Getreideriegel** (*Tahıl, meyve, şeker karışımı bir çeşit gofret*), **Fruchtzwerge** (*sütten karışımı bir şeker çeşidi*), **çocuk çukulatası, kahvaltı şurupları vb.**

- Reklamlar tersini söylese de, bunların besleyici değeri yoktur. Ayrıca bol bol şeker ve yağ içerirler. Yüksek kaloriye sahip olduklarından dolayı, iştah kesici etkide bulunurlar.
- Bu yiyecekler ille de isteniyorsa, seyrek ve ölçülü olarak yenmelidir.
- Çocuğunuza şekerli yiyecekleri ödül olarak asla vermeyin.

**Diese Broschüre wurde unterstützt von**

**MIGES BALÙ**

Ein Projekt vom Ostschweizerischen Verein für das Kind OVK und von  
Suisse Balance – Ernährung und Bewegung kinderleicht.  
Unterstützt von Bundesamt für Gesundheit und Gesundheitsförderung Schweiz.