



# Su – çocuklar için en iyi içecek!

## Her zaman ve her an – bu içecekler susuzluğu iyi gideren içeceklerdir:

- **Musluk suyu = İçme suyu**  
Şeker içermez ve İsviçre’de her yerde ücretsizdir. Musluk suyu İsviçre’de düzenli kontrol edilmekte ve düşünmeden içilebilir. Bazı yerlerde su kaynaklardan gelmekte, başka yerlerde yeraltı suyu kuyularından kazanılmakta. O yüzden musluk suyu tadı her tarafta aynı değil.
- **Maden suyu (asitli ve asitsiz)**  
Şeker içermez. Suyun hangi maden kaynağından geldiğine göre farklı mineral tuzları içermekte.
- **Şekersiz meyveli ve bitkisel çaylar**  
Şeker içermez ve maliyeti az. Birçok farklı lezzet çeşitleri var.

➤ Bu içecekler dişlere zarar vermez.

## Ara sıra ve ölçülü – bu içecekler sadece sıvı değil aynı zamanda ara öğündür:

- **Süt**  
Pek çok önemli besin maddeleri içerir (protein, süt yağı, laktoz, vitaminler, mineraller). Tam değer ara öğün hizmetini görmekte, ama susuzluğu gideren içecek olarak değil.
- **Ek olarak meyve içeren süt içecekleri, Ovomaltine, çikolatalı süt**  
Süt gibi besin maddeleri içerir, ama ek olarak çok şeker. Susuzluğu gideren içecekler değil.
- **Meyve suları, meyve nektarı**  
Portakal ve elma suyu gibi bütün meyve suları bileşimine göre çok önemli besin maddeleri içerir (vitaminler, mineraller), ama meyvenin kendi şekerini de çok içerir. Meyve suyunun sulandırılmış hali (bir ölçü meyve suyu, iki ölçü su) sadece susuzluğu giderir.

## Mümkün olduğu kadar nadir – bu içecekler susuzluğu gidermeye uygun olmayan içeceklerdir:

- **Şurup**  
Şurup bir konsantredir ve fazla şeker içerir. Şurup bol sulandırılmalı.
- **Buzlu çay (Eistee), Cola, tatlı içecekler**  
Bu içecekler çok şeker içerir, ama başka besin maddeleri içermez. Bu nedenle bu içecekler okula başlamak üzere olan çocuklar için uygun değildir. Büyük çocuklarda bu içecekleri sadece istisnai olarak içebilirler ama günlük değil. Buzlu çay (Eistee), Cola, tatlı içecekler dişlere zarar verir.

➤ Bu içecekler dişlere zarar verir. O yüzden sonrasında ağız su ile çalkalanmalı.

Okula başlamak üzere olan çocuklarınızın beslenmesi ve sağlığı ile ilgili başka sorularınız var mı? Belediyenizdeki anneler için danışmana başvurunuz. [www.muetterberatung-bl-bs.ch](http://www.muetterberatung-bl-bs.ch)  
Yemek ve içecek ile ilgili daha fazla bilgiler: [www.sge-ssn.ch/de](http://www.sge-ssn.ch/de)  
Flyer sağlıklı vücut ağırlığı kampanyası çerçevesinde oluşmuştur: [www.agk.bl.ch](http://www.agk.bl.ch)



Volkswirtschafts- und Gesundheitsdirektion  
Kanton Basel-Landschaft  
aktion gesundes körpergewicht



Gesundheitsförderung  
Schweiz