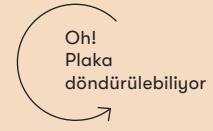


Süt çocuklarının beslenmesi



Aylar

1

Anne sütü (veya süt çocuğu başlangıç formülü)

2

- İlk 4 ila 6 ayın içinde çocuğunuzun sadece süte ihtiyacı vardır. En iyisi anne sütüdür, çünkü emzirmek hem çocuk hem de anne için iyidir.
- Bebeğinizi emzirmiyorsanız, piyasada bulunan süt çocuğu başlangıç formüllerinden birini alınız.

3

4

5

6

7

8

9

10

Aile yemeğine geçiş

- Bebeğiniz 1. yaşını doldurmasına doğru artık aile sofrasındaki yiyeceklere geçiş yapmaya başlanır.

12

Aylar

1

2

3

4

5

6

7

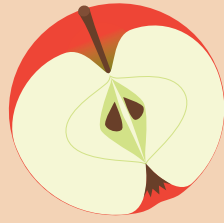
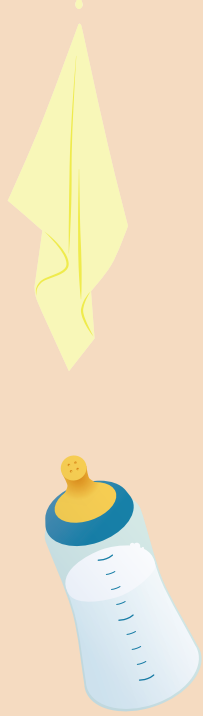
8

9

10

11

12



İlave tamamlayıcı gıda

- Çocuğunuza en erken 5. aydan ve en geç de 7. aydan başlayarak tamamlayıcı gıda veriniz. Siz ve çocuğunuz istediği sürece emzirmeye devam ediniz.

Önemli:

1. Emziriyorsanız, yeterince iyot alın. Siz yeterli düzeyde aldığınızda, çocuğunuz da anne sütü vasıtasıyla yeterince iyot alacaktır. İyotlu ve florlu yemek tuzları, bunlarla hazırlanan gıdalar, balık, peynir ve yumurta en iyi iyot kaynaklarıdır.
2. Emzirmiyorsanız, çocuğunuzun 1. yaşı boyunca süt çocuğu başlangıç formülü verebilirsiniz. Devam sütüne geçişin avantajı yoktur.
3. Tamamlayıcı gıda olarak günde bir defa 1 yemek kaşığı kolza yağı veriniz. Tuz ve şekerden kaçınınız. Tamamlayıcı gıdaları tuz içeren çeşniler, bal veya diğer tatlandırıcıları kullanmadan hazırlayınız.
4. Tamamlayıcı gıdalara başlamanın en iyi yolu tek gıda ile başlamaktır. Miktarı yavaş yavaş arttırabilir ve başka gıdalar ekleyebilirsiniz.
5. 1. yılda çocuğunuza glutenli yiyecekler ve balık veriniz. Bundan kaçınmak alerjilere karşı koruma sağlamaz.
6. 1 yaşını doldurmadan çocuğunuza peynir ve süzme peynir (quark) vermeyiniz. Piyasada bulunan süt ve yoğurtları, örneğin sütlü-tahıllı mamaya katmak üzere tamamlayıcı gıda yaşına geldikten sonra ve sadece küçük miktarlarda veriniz.
7. Çocuğunuza her gün şurup şeklinde D vitamini veriniz. İlk süt dişlerinin çıkmasından itibaren florürlü çocuk diş macunu kullanınız.

Küçük çocukların beslenmesi

Sağlıklı bir beslenme için:

Bol miktarda şekerli içecek ve bitkisel gıdalar

Çocuğunuza şunları veriniz:

- Su, şekerli meyve ve bitki çayları,
- Her ana ve ara öğünde sebze ve meyve,
- Doyana kadar yemek üzere patates, ekmekek, tahıl gevreği, hamur işleri, pirinç, mısır unu, mercimek, nohut ve benzeri gıdalar.

Az miktarda yağlı ve şekerli gıda

Çocuğunuza şunları veriniz:

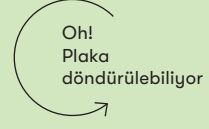
- En az yarısı kolza yağı şeklinde olmak üzere, günde 2-3 çay kaşığı bitkisel yağ,
- günde 1 tatlı kaşığı iri çekilmiş fındık,
- şekerleme, şekerli kahvaltılık gevrekler ve tatlı içeceklerin yanı sıra tuzlu atıştırmalıklar sadece küçük miktarlarda.

Önemli:

1. Mümkün olduğunca yemekleri ailenizle beraber yiğiniz. Yemek için gereken zamanı ayırınız.
2. Yemek sırasında akıllı telefon, televizyon veya gazetelerin dikkatinizi dağıtmasına izin vermeyiniz.
3. Masaya ne yemek geleceğine siz karar verirsiniz. Çocuğunuz, ne kadar yiyeceğine karar verir. Çocuğunuzun yemeğini bitirmeye zorlamayınız.
4. Çocuklar tadını bilmedikleri yiyecekleri kabul edene kadar, çoğu kez birkaç denemeye gerek duyarlar.

5. Yiyecekleri avutma, ödül veya ceza olarak kullanmayınız.
6. Çocuğunuzun alışverişe ve yemeğin hazırlamasına yardım etmesine izin veriniz.
7. Özel çocuk gıdaları gerekli değildir.
8. Dengeli ve lezzetli yemekler yiğiniz. Bu şekilde iyi bir örnek olabilirsiniz.

9. İyotlu ve florürlü yemek tuzlarının yanı sıra florürlü çocuk diş macunu kullanınız.
10. Çocuğunuzun her gün dışarıda hareket edebilmesine dikkat ediniz.
11. Güneş ışığının yetersiz olması durumunda, güneş kremi kullanıldığında ya da kronik hastalıklarda çocuğunuza D vitamini şurubu veriniz.



Albanisch, Arabisch, Deutsch, Englisch, Französisch, Italienisch, Portugiesisch, **Türkisch**

albanais, allemand, anglais, arabe, français, italien, portugais, **turc**

albanese, arabo, tedesco, francese, inglese, italiano, portoghese, **turco**



Orta miktarda proteinli gıdalar

Çocuğunuza şunları veriniz:

- Süt, yoğurt, peynir ve diğer süt ürünleri günde bir kez,
- et, balık, yumurta ve tofu (soya peyniri) küçük miktarlarda. Her gün et vermeyiniz, aksine çeşitli, protein bakımından zengin gıdaları dönüşümlü veriniz.