DOĞRU YEMEK YEME DAVRANIŞI – **BAŞLANGIÇTAN İTİBAREN ÖNEMLİDİR**

Rutin alışkanlıklar
Aynı uyku zamanında takip edilen rutinde olduğu gibi, öğünlerin düzeni ve süreci de çocuklara güvenlik ve rahatlık sağlar. Bu nedenle, birlikte yemek yemek için yeterli zaman ayırın.

Taklit etme
Özellikle küçük yaşlarda, çocuklar ebeveynlerinden ve kardeşlerinden gördüklerini taklit etmeyi severler. Bu nedenle, bu süreçte iyi bir örnek olmak özellikle önemlidir. Bir elmayı zevk alarak ısırırsanız ve tabağınızı sebzelerle doldurursanız, çocuğunuz da bunları mutlu bir şekilde yapacaktır.

Sonuçları sevme
"Düzgün yemek yemeyi öğrenmek" günlük olarak, öğünden öğüne uygulanmalıdır. Çeşitli yemek aşamaları gelir ve gider. Bu gerçekleştiğinde ebeveynlerin sabrının sınırı zorlanabilir. Uygulamaya devam edin - sonuç buna değer!

Yavaş yavaş tadına varacak
Yeni bir tat genellikle 10-16 denemeden sonra kabul edilir. Bu yüzden Aşağıdakileri uygulamak önemlidir: Sürekli olarak aynı şeyleri masaya getirmek yerine yavaşça fakat devamlı olarak yeni yiyecekler ve yemek çeşitleri hazırlayın. Bunu yaparken, bilinen yiyecekleri yeni lezzetlerle birleştirin.

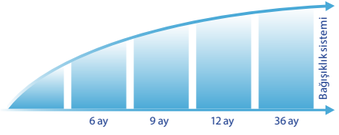
Çocuk dostu yemek takımları
Renkli tabaklar ve üzerinde komik figürler olan tepsiler, yemekleri hem daha çekici hem de daha eğlenceli hale getirir. Çocuğunuzun yemek yeme ile arası „kötü" ise, iştahını merak yoluyla da artırabilirsiniz.

Biberona veda etme zamanı
Şişe yavaş yavaş, fakat 1. doğum gününden daha geç olmayacak şekilde su bardağı ile değiştirilmelidir. Burada ayrıca, renkli bardaklar, yeni ve yabancı olan bu kaptan içmek için çocukları teşvik eder.

APTAMİL ÇOCUK SÜTÜ – **SAĞLIKLI BİR BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNE KATKIDA BULUNUR****

Küçük çocukların yaşamlarının 1. ve 3. yılları arasındaki gelişim aşamaları heyecan vericidir. Bağışıklık sisteminin gelişimi, son derece önemli olmasına rağmen, birçok adımdan sadece bir tanesidir. Çünkü bağışıklık sistemi üç yaşına kadar tam olarak gelişmez.

Bağışıklık sisteminin gelişimi



Bu yaştaki çocuklar, örneğin bebek ve oyun gruplarında, etraflarındaki heyecan verici dünyayı keşfetmeye, öğrenmeye ve deneyimlemeye başlar başlamaz, bağışıklık sistemi gerçek anlamda teste tabi tutulur. Çocuğunuz buna karşı hazırlıklı olmalıdır. İdeal olan, bebek dostu bir diyetle doğal bir şekilde desteklenen bir bağışıklık sistemi ile hazırlanmasıdır

Çocuğunuzun bir yaşından sonra dahi, özellikle beslenme ihtiyaçlarına uygun bir diyete ihtiyacı olduğunu biliyor muydunuz?

Süt, şişe aşamasından sonra dahi, burada çok önemli bir rol oynamaya devam eder. Küçük çocukların günde, 3 porsiyona yayılmış şekilde yaklaşık 300 ml süt veya süt ürünleri tüketmeleri gerekir.

Üniversiteler ve araştırma enstitüleri ile yakın işbirliği sayesinde, yaklaşık 500 bilim insanı ve uzmanımız, 40 yılı aşkın araştırma deneyimiyle, yeni nesil Aptamil çocuk sütünü geliştirdi.

Aptamil çocuk sütü

Aptamil çocuk sütü, dengeli bir beslenme düzeninin bir parçası olarak, bu önemli gün içerisinde süt içilen anlarda önemli besinlerle yaşa uygun bakımın sağlanmasına yardımcı olur. Güne başlarken, akşam veya aralarda: **Aptamil çocuk sütü** çocuğunuzun bağışıklık sistemi** için bir yaşından itibaren iyi bir destek sağlar.

**A, C ve D vitaminleri, bağışıklık sisteminin normal çalışmasına doğal bir şekilde katkıda bulunur

HERHANGİ BİR SORUNUZ VAR MI? SORULARINIZI YANITLAMAK İÇİN BURADAYIZ!

Aptaclub Ebeveyn hizmeti

0800 - 311 512
ücretsiz, Pzt-Cum 9:00-12:00, 13:00-15:00
service@aptaclub.at

www.aptaclub.at
fb.com/aptaclubat
@aptaclubat

Milupa GmbH · Halleiner Landesstraße 264 · 5412 Puch bei Hallein

Yayıncı: Yayıncı ve içerikten sorumlu olan: Milupa Gmbh · Halleiner Landesstraße 264 · 5412 Puch bei Hallein

© Milupa 2019 Tüm hakları - alıntılar dahil - saklıdır.

Heute für **morgen vorbereiten**
Aptamil Kindermilch

Mat.-Nr.: 102899/0819

Aptaclub

UZMAN ÖNERİSİ

1 VE 3 YAŞ ARASINDA ERKEN ÇOCUKLUK DÖNEMİNDEKİ BESLENME İÇİN

Heute für **morgen vorbereiten**
Aptamil Kindermilch

GÜNLÜK OLARAK UYGULAYABİLECEĞİNİZ

10 PRATİK BESLENME İPUCU

İlk yaşından itibaren çocuğunuz yavaş yavaş „yetişkinlerin“ ne yediğiyle ilgilenmeye başlar. Ancak, çocuklar yemek konusunda küçük görünümlü yetişkin değillerdir. Henüz bütün dişlerine sahip olmamalarının yanı sıra, yetişkinlere göre (vücut ağırlığına bağlı olarak) beş kat daha fazla besine ihtiyaç duyarlar. 1-3 yaş grubunun beslenmesi için bilimsel bir kılavuz bulunmadığından, önde gelen Avusturyalı çocuk doktorları bu “unutulmuş yıllar” için somut öneriler* geliştirdiler. Çocuğunuzun günlük yemek yeme alışkanlıklarını kolaylaştırmak için bunları pratik ipuçlarına dönüştürdük. Pratik öneriler, besin boşluklarını veya kritik besin maddelerinin aşırı alımını önlemeyi amaçlar. Genel olarak, beslenme piramidi için uygulanan öneriler geçerlidir.

Bazı etler birçok sosisten daha iyidir

Sosis çocuklar arasında çok yaygın bir yiyecektir. Çok fazla yenilmediğinden emin olmak için aşağıdaki kuralı uygulayabilirsiniz: Sosis yerine yağsız et tercih edilmelidir; „et günlerinde“ sosis olmamalıdır. Bunun yerine, hafif peynirler veya bunların vejetaryen sürülebilir şekilleri yenebilir. 1 ilâ 3 yaş grubundaki çocuklar, her hafta 3 öğüne yayılmış olarak en fazla 150 g et ve sosis yemelidir. Çocuğunun vejetaryen olmasını isteyen ebeveynlerin beyin gelişimi için gereken demir oranını göz önünde bulundurmaları gerekir. Tatlı ve tuzlu yemekler için demir bakımından zengin olan yiyecekler, örneğin yulaf, darı, amarant, kinoa. Demir bakımından zenginleştirilmiş özel çocuk sütleri, demir alımındaki eksikliği doldurabilir.

Balık - Ne kadar erken olursa o kadar iyi

Balık, kemik güçlendirici D vitamini ve beyin gelişimi için önemli olan, örneğin yağlı balıklarda bulunan dokosaheksaenoik asit gibi omega-3 yağ asitlerini içerir. Bu nedenle haftada bir veya iki kez balık (az yağlı bir şekilde hazırlanmış) tüketmek idealdir. Birçok çocuk balık yemeyi sevmez, ancak bu değiştirilebilinir. Başlangıçta, kutup morina balığı gibi tat açısından daha nötr balıklar servis edin ve balığı sebze pilavı veya makarna soslarıyla karıştırın. Başka bir fikir: Balık filetosunu yumurta ve ekmek kırıntıları ile birleştirin ve biraz kanola yağıyla kızartılmış küçük köfteler hazırlayın. Zamanla bu, çocuğunuzun deniz ürünlerinin tadını sevmesine yardımcı olacaktır.

Çocuk sütü - küçük çocukların özel beslenme ihtiyaçlarına göre uyarlanmıştır

Süt ürünleri çocuklar için özellikle önemlidir. Günlük 3 porsiyon süt ve süt ürünü tüketmelidirler (ör. 125 ml süt veya 100 g yoğurt veya 50 g çökelek peyniri veya 20 g peynir). Küçük çocukların beslenme ihtiyaçlarına göre özel olarak uyarlanan çocuk sütünün, ailenin beslenme düzenine süt içeceği olarak entegre edilmesi idealdir.

Renkli olan sağlıklıdır

Folik asit vitamini çocuklar için özellikle önemlidir. Sebzeler ısıya oldukça duyarlı olan folik asit bakımından zengindir. Özellikle bezelye, rezene, karnabahar, brokoli ve ıspanak bunlara örnek olarak verilebilir ve bu sebzeler ideal olarak hafifçe pişirilir ve masaya taze hazırlanmış şekilde getirilir. Çocuğunuz sebzelerden hoşlanmıyorsa, başlangıçta bunları püre haline getirin veya sosların içerisine saklayın. Tam tahıllı ürünler (örneğin tam tahıllı gevreklerden hazırlanan yulaf lapası, tam tahıllı bisküviler) ayrıca folik asit içerir.

Kuru Yemiş çeşitleri ve tohumlar besinsel boşlukları kapatır

Seçici veya yemekle arası “kötü” çocuklar için, dengesiz bir beslenme şekli kısa sürede besin boşluklarına neden olabilir. Bu eksikliği, örneğin kahvaltıda verilen yulaf kuru, meyve tabağına veya yoğurda öğütülmüş yemiş (ceviz, kabak çekirdeği, ayçiçeği tohumu) veya buğday tohumu ekleyerek kapatın. Aşağıda belirtilen özellikle popülerdir: Rendelenmiş cevizleri krep veya kek hamuruna ekleme. Bitki tohumları bol miktarda demir, folik asit ve önemli yağ asitleri içerir.

Önemli not: 5 yaşına kadar çocuklar, solunma riski taşımaları nedeniyle tam veya doğranmış yemişleri yememelidir.

Süper güçlü küçük meyveler

Tüm bakliyat ürünleri mükemmel protein, demir, folik asit ve lif kaynağıdırlar. Bezelye, mercimek, fasulye veya nohut, haftada en az bir kez, yemek planında sıcak ana yemek olarak kullanılabilir. Küçük çocuklar özellikle onları püre olarak veya çorba şeklinde ezilmiş halde severler. İpucu: Eğer aceleniz varsa, kırmızı mercimek sadece 10 dakika içinde hazırlanır ve sıkılması gerekmez.

Yumurta - her zamana uygun

Küçük çocukların beslenmesinde yumurtalar kesinlikle tercih edilmelidir, ancak et için olduğu gibi her gün tüketilmemelidirler: Haftada 1-2 defa, iyi ısıtılmış (kek ve güveçte olanlar dahil) şekilde yumurta güvenle tüketilebilir, çünkü folik asit, D vitamini ve demir gibi bir çok değerli besin içerirler.

Baharatlar ve tuz: Çoğu zarardır

Eğer bebeğiniz ailenin geri kalanıyla birlikte aynı yemeği yiyorsa, pişirme sırasında az oranda tuz kullanılmalı ve acı baharat kullanılmamalıdır. Bunun yerine, taze otlar ile aroma verebilirsiniz.

Çocukların küçük böbrekleri henüz çok büyük miktarda tuz tüketimi ile başa çıkamaz ve tat alma duyuları hassastır. Ebeveynlerin tat alma duyusu, yetişkinler genellikle çok fazla tuz kullandığından dolayı iyi bir gösterge değildir. Ekmekten yapılmış krakerler, hazır çorbalar, sert peynirler, sert sosisler veya tuzlu hamur işleri gibi tuz bakımından zengin besinler dahi nadiren veya özellikle küçük miktarlarda verilmelidir.

Doğru yağı seçin

Kanola yağı, ayçiçeği veya mısır yağı yemek pişirme, kızartma ve salatalar için ideal yağlardır. Vücudunuzun her hücresinde kullanılan birden fazla doymamış yağ asitleri bakımından zengindir ve ayrıca ısıya dayanıklıdırlar.

Bununla birlikte, küçük bir çocuğun bu „konsantre“ enerji ve besin kaynaklarından yalnızca çok küçük miktarlara ihtiyacı vardır. Günde 1 çay kaşığı yüksek kaliteli yağ ve 5 g sürülebilir yağ (yaklaşık 1 çay kaşığına eşdeğer) yeterlidir. Bu kulağa çok az geliyor olabilir ama çocuğunuzun et ürünlerinden, peynirlerden, keklerden ve hamur işlerinden de yağ aldığını unutmayın.

Su 1 numaralı susuzluk gidericidir

Uygun bir içeceğin seçimi için aşağıdaki kurallar geçerlidir: Musluk suyu sadece ucuz değil, aynı zamanda çocuğunuz için de en iyisidir (nitrat kirliliği olan evler hariç).

Alternatif olarak, küçük çocuklar şekersiz bitki veya meyve çayı içebilirler. Bir bebeğin günlük 600 ml sıvıya ihtiyacı vardır; bu 4-6 bardağa eşdeğerdir. %100 meyve suları çok fazla seyreltilmelidir (en az 1:6 oranında).

Gazlı veya gazsız limonatalar veya buzlu çaylar, küçük bir çocuğun içmesi uygun değildir.

*1-3 yaş grubundaki çocukların beslenmesi konusunda uzman görüşü Uzman grubu tarafından derlenen en gelişmiş ve pratik öneriler: Küçük çocukların beslenmesi 2011