

1-5 YAŞ ÇOCUK BESLENMESİ

9 aydan sonra çocuğun temel besini olmaktan çıkan anne sütü 12-15 ay arasında, en geç 2 yaşında ve anne için uygun olan bir zamanda kesilmelidir. Anne sütü kesilirken ailenin diğer bireylerinin çocuk ile daha fazla ilgilenmesi ve anneye yardımcı olması gerekir.

Çocuk 13-14 aylık olduktan sonra kendisi kasık kullanmalıdır. Aile bireyleri ile sofraya oturan çocuğun ayrı bir tabağı olmalı ve neyi ne kadar tükettiğine dikkat edilmelidir.

En sık yapılan hatalardan biri çocuğu yemek suyu ile beslenmektir. Hiçbir besleyici değeri olmayan bu beslenme biçimi uygulanmamalıdır.

Bu dönemde de çocuklar günde 4 öğün beslenmeli, temel besin gruplarını

a) Süt ve sütlü gıdalar, b) Etlere, yumurta ve baklagiller c) Sebze ve meyveler d) Unlu ve nişastalı besinler, yeterli ve dengeli olarak tüketmelidirler.

Genellikle dengeli bir beslenme listesi şu şekilde olmalıdır.

1. Her gün en az 2 su bardağı süt veya yoğurt verilmelidir. Çünkü bu besinler için önemli olan KALSİYUM'un en iyi kaynağıdır. İki kibrit kutusu peynirde de bir bardak sütteki kadar kalsiyum vardır.

2. Vücutta kan yapımında görevli olan DEMİR'in en iyi kaynağı olan tavuk, balık, yumurta ve kuru baklagillerin bir veya birkaçından en az iki porsiyon bulunmalıdır. Yumurta, düzenli et yiyen çocuklara gün aşırı, diğerlerine her gün verilebilir. Yumurta rafadan veya katı pişmiş olarak sandaviç içinde veya omlet şeklinde de tüketilebilir.

1 porsiyon et=2 köfte veya 3-4 silme yemek kaşığı kuru baklagil (mercimek, bakla, kuru fasulye)

3. Meyve sebzeler, VİTAMİNLER açısından zengindir, ayrıca kalsiyum ve demir emilimine de yardımcıdır. Bu ya_ ta çocuklara 3-4 porsiyon sebze ve meyve verilmelidir. Ancak çocuklar özellikle sebzeler konusunda çok seçicidir. Bu nedenle sebzelerin çorbalar, pilav, makarna, börek ve köfte içine doğrudan konması veya yine pilav, makarna, köfte yanında ek olarak şeklinde verilmesi sebzelerin daha zevkli ve kolay yenmesini sağlayabilir. Meyveler kabuklu olarak yenmesi bu yaş grubunda sık rastlanan kabızlık sorununun önlenmesine yardımcı olur.

1 porsiyon sebze = 5-6 silme yemek kaşığı sebze yemeği
1 porsiyon meyve = 1 orta boy meyve = ¾ su bardağı meyve su

4. Vücudun esas ENERJİ kaynağı olan ekmek ve diğer unlu nişastalı yiyecekler den günde en az 6 porsiyon yenmesi gerekmektedir. Belirlenen bu miktarın 3 porsiyonu 3 dilim ekmek, diğerleri çorba, pilav, makarna, patates, börek v.b. şeklinde verilmelidir.

1 porsiyon = 5-6 silme yemek kaşığı pilav/makarna veya 1 dilim ekmek

Çocukları mümkünse olduğu kadar erken dönemde kendi kendilerine çatal kaşık kullanarak yemeleri öğretilmelidir. İlk 3 yaşta çocuklarda çiğneme ve yutma işlevlerinin gelişimi tamamlanmamıştır. Bu nedenle besinler yumuşak bir şekilde verilmelidir. Sert ve taneli besinler kolayca soluk borusuna kaçarak boğulmaya yol açabileceği için verilmemelidir. Fındık, fıstık, kabak ve ay çekirdeği ve kuru baklagiller solunum yollarına en sık kaçan maddelerdir.

Çocuklara çay, kahve veya kola verilmesi içerdikleri uyarıcı maddeler nedeni ile onları aşırı sinirli yapar. En iyisi bu yiyecekleri çocuğa hiç tattırmamaktır.

Her çeşit şeker çocuklara sık verilmemesi gereken yiyeceklerdendir. Yemek aralarında çocuğa şeker vermek, iştahını kapatarak yetersiz beslenmesine yol açtığı gibi ileride görülen diş çürüklerinin de önde gelen nedenidir. Bu dönemde çocuklar ağız ve diş sağlığı konusunda eğitilmelidirler. 1.5-2 yaşına gelen her çocuk bir diş fırçasına sahip olmalıdır. Bu yaşta henüz diş macununa gerek yoktur. Diş macunu kullanmaya 3. yaştan sonra başlanabilir.

ÖRNEK MENÜ (2 YAŞ)

- Sabah** 1 ay bardağı st veya meyve suyu (evde yaplmŖ, taze)
1 kibrit kutusu peynir veya 1 yumurta (haftada 2 kez)
1 tatlı kaŖıđı yağ veya 5 adet çekirdeği ıkartlmŖ zeytin
2-3 tatlı kaŖıđı reel, bal veya pekmez
1 orta dilim ekmek, domates
- Ara** 1 porsiyon meyve
- ğle** 1 köfte kadar haŖlama veya ızgara et, tavuk, balık veya sebzeli köfte, kıymalı kabak dolması, kuru baklagil yemekleri
4 yemek kaŖıđı sebze yemeği
3-4 yemek kaŖıđı pilav veya makarna
1 ay bardağı yoğurt veya st
- İkindi** 1 ay bardağı meyve suyu veya 1 çay bardağı st (sabahki stnn yerine)
4-5 adet biskvi veya 1 dilim ekmek
- AkŖam** 1 kase çorba (mercimek, tarhana, yayla)
4 yemek kaŖıđı sebze yemeği
1 ay bardağı yoğurt

ÖRNEK MEN (3-4 YAŖ)

- Sabah** 1 ay bardağı st veya meyve suyu (evde yaplmŖ, taze)
1 kibrit kutusu peynir veya 1 yumurta (haftada 2 kez)
1 tatlı kaŖıđı yağ veya 5 adet çekirdeği ıkartlmŖ zeytin
2-3 tatlı kaŖıđı reel, bal veya pekmez
1 orta dilim ekmek, domates
- Ara** 1 orta boy meyve veya 1 çay bardağı st (kahvaltdaki stn yerine)
- ğle** 1 köfte kadar et, tavuk veya balık
4-5 yemek kaŖıđı sebze yemeği
5-6 yemek kaŖıđı pilav, makarna veya patates presi
1 ay bardağı yoğurt veya st
- İkindi** 1 ay bardağı meyve suyu
4-5 adet biskvi veya 1 dilim ekmek
- AkŖam** 1 kase çorba (mercimek, tarhana, yayla)
4 yemek kaŖıđı sebze yemeği
1 ay bardağı yoğurt
1 orta dilim ekmek

ÖRNEK MEN (5 YAŖ)

- Sabah** 1 ay bardağı st veya meyve suyu (evde yaplmŖ taze)
1 kibrit kutusu peynir veya 1 yumurta (haftada 2-3 kez)
1 tatlı kaŖıđı yağ veya 5 adet zeytin (ekirdeği ıkarlmŖ)
3 tatlı kaŖıđı reel, bal veya pekmez
2 orta dilim ekmek
- Ara** 1 porsiyon meyve
- ğle** 1 köfte kadar et, tavuk veya balık 5-6 yemek kaŖıđı sebze yemeği
5-6 yemek kaŖıđı pilav veya makarna
1 ay bardağı yoğurt
1 orta dilim ekmek
1 kase salata
- İkindi** 1 ay bardağı meyve suyu veya st
1 dilim kek ve poğaça
- AkŖam** 1 kase çorba (mercimek, tarhana, yayla)
4-5 yemek kaŖıđı sebze yemeği
1 ay bardağı yoğurt
2 orta dilim ekmek
1 kase salata