

# U6

10. - 12. ay



Stempel



**Çocuk doktorlarının tavsiyesi:  
Sağlıklı beslenmek. Hareket etmek!**

## Tavsiyeler

- Çocuğunuz artık aile ile birlikte oturup yemeğini kaşıklayabilir.
- Bardaktan içmeyi öğrenir.
- Çocuğunuzla spor kurslarına gidebilirsiniz.
- Başka çocuklarla temas kurmasını sağlayın.

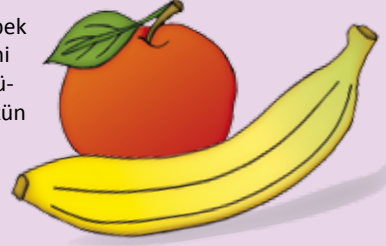
## Oyun tavsiyesi

Kafiyeli parmak oyunları çocuğunuzun hoşuna gider. Çocuğunuzla kucağınza alıp at takliti yapabilirsiniz ve şu kafiyeleri yapabilirsiniz: "Hopp, hopp, hopp, Pferdchen lauf Galopp. Über Stock und über Steine, aber brich' Dir nicht die Beine!"



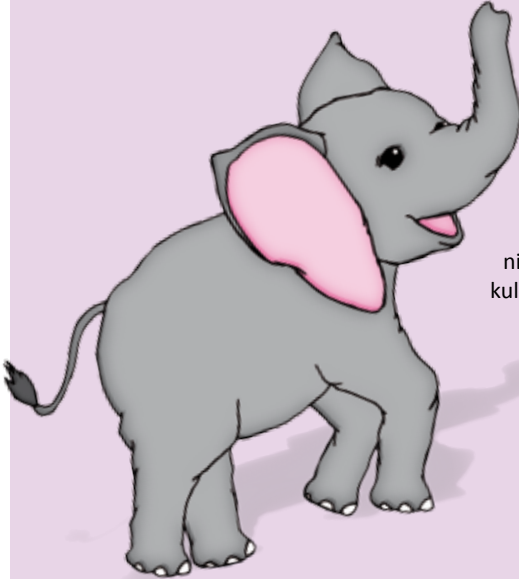
## Çocuğunuz nasıl beslenmeli?

Çocuğunuz onuncu ayını doldurduğunda yavaş yavaş bebek mamalarından ailece yediğiniz yemeklere dönüş dönemi başlar. Süt ve mama öğünleri günde üç ana öğün ve iki ara öğüne dönüşür. Aralarda mümkünse yemek yenmemeli. Mümkün oldukça ailece aynı masada yemek yeyin. Çocuğunuza kendi kaşığı ve bardağını kullanmasına izin verin. Yemek yerken dökülenlere anlayış gösterin. Kahvaltı olarak örneğin peynirli ekme ve bir bardak süt verebilirsiniz. Öğle yemeği olarak daha önceden püre olarak verdiğiniz patates-sebze-et karışımını çatal ile ezip verebilirsiniz. Böylelikle çocuğunuz yeni çıkan dişlerini ve damağını kullanmayı öğrenecek. Aksam yemeğinde dönüşümlü olarak sütlü tahıl ile ekme ve süt kullanabilirsiniz. Ara öğün olarak ekme, gevrek (Knäckebröt), peksimet, pirinç helvası (Reiswaffel), meyve vs. verebilirsiniz. Çocuğunuza verdiğiniz unlu mamüllerin yarı yarıya kepekli olmasına özen gösterin. Kurabiye ve tatlıların diş çürümesine ve aşırı kiloya neden olduğundan çok nadiren verin. Çocuğunuz bardak kullanabiliyorsa ona sadece su ve şekersiz bitki çayları verin. Sürekli hazırda yemek bulundurmanıza gerek yok. Çocuğunuzun belli yemek vakitlerine alışmasını sağlayın. Yemek yemek bir beceri değildir. Çocuğunuz çok yemek yedi diye onu aşırı övmeyiniz.



## Çocuğunuz hareket ettiriniz!

Çocuğunuza sürünüp emeklemesi için geniş alan tanıyınız. Dar geçitlerden geçmeyi, nesnelerin üstünden ve yuvarlanan oyuncakların ardından sürünüp emeklemeyi sevecektir. Sizin yardımınızla ayağa kalkar. Daha sonra mobilyalara tutunup kendi kalkıp yanlamasına yürüyecek. Ona ilk deneyimlerinde yardımcı olun. Hoplarken, bir topa vuruken yada birşeylerin üstüne çıkarken yanında olun. Çocuğunuz saklambac oynayıp müzik eşliğinde dans etmeye de deneyecek. Oyun oynamak için çocuğunuzla dışarı çıkın. Onu parka götürüp orda salıncak'a bindirin, kum'da oynayıp kaydırağa bindirin. Oyuncaklar çabuk kırılacak türden olmayıp zeka geliştirici türden olmasına dikkat edin. Yüzme ve spor kursları başka çocuklarla ilişkisinin gelişmesini sağlar. Yürüteç ve benzeri araçları tehlikelidir ve kullanılmamalıdır.



**Daha fazla bilgi için:**

[www.gesund-ins-leben.de](http://www.gesund-ins-leben.de)