

U7

21. - 24. ay



Stempel



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

Tavsiyeler

- Çocuğunuzu tatlı ve şekerlerle değil, oyunlarla ve birlikte geçirdiğiniz zamanla ödüllendirin.
- Çocuğunuzun bisiklet ve benzeri aletlere binmesini sağlayın.
- Hareketli olmak zekayı geliştirir.
- Televizyon izlemek bu yaşta tavsiye edilmez.

Oyun tavsiyesi

Çocuğunuzla hayvan takliti yapın. Örneğin ördek nasıl yürür, kedi nasıl gezer, kurbağ nasıl zıplar.



Çocuğunuz nasıl beslenmeli?

Özenle seçilmiş bir beslenme şekli ile uzun vadede çocuğunuzun yeme yeme alışkanlığını yönlendirip sağlıklı gelişmesine katkıda bulunabilirsiniz. Ne kadar farklı gıda maddeleriyle beslenirse, o kadar fazla vitamin alır. Çocuğunuzun yediği öğünler ne kadar çeşit içerirse, o kadar faydalı olur. Günde üç ana öğün ve bunların arasında iki ara öğün vermeniz tavsiye olunur.



Çocuğunuza verebileceğiniz besinler

- **bol miktarda** bitkisel besin maddeleri, örneğin meyve, sebze, kepekli ekme, kahvaltı gevreği, makarna, patates, pirinç. Haftada 1-2 defa patates kızartması yapabilirsiniz.
- **bol miktarda** çeşme yada maden suyu gibi şekerli içecekler verin. Bunun yanında şekerli bitki ve meyve çaylarında tavsiye edilir. Buzlu çay (Eistee) dişlere zarar verip kilo yaptığından tavsiye edilmiyor.
- **uygun miktarda** süt, peynir, et, sucuk, yumurta, balık gibi hayvansal besin maddeleri.
- **çok az miktarda** şekerleme, pasta, tereyağı, tuzlu çerezler gibi yağlı ve şekerli maddeler kullanın. Çocuğunuz bunları sadece az miktarda ve güne yayarak aşırı tüketimi engelleyin.
- Tuzu (iyotlu ve florlu) çok ekonomik kullanın.

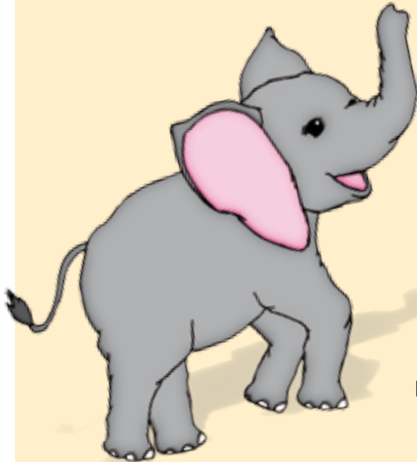
Mümkün olduğu kadar yemeği kendiniz pişirin. Hazır yemekler aşırı yağlı ve sağlıksız olabiliyor. Yapacağınız yemeği seçerken çocuğunuzunda fikrini alın.

Unutmayinki çocuğunuza örnek teşkil ediyorsunuz. Onu yemeğe çağırın ama zorlamayın. Sağlıklı bir çocuk güzel bir sofrada aç kalmaz. Sofraya nelerin geleceğine ebeveyn olarak siz karar veriyorsunuz. Çocuğunuz ise ona sunulan bu gıdalardan hangisini ve ne kadar tüketeyeğine karar verir.

Çocuğunuza hareket ettiriniz

Çocuğunuzun hareket etme isteğine destek olunuz. Günlük hayatta mümkün olduğu kadar fazla yere yürüyerek gidiniz. Çocuğunuz bu çağda size mutfakta yada bahçe işlerinde yardım etmek isteyecektir. Hoplayıp zıplamasına destek olun ve duvarlar

üstünde dengeleme yürüyüşlerine yardım edin. Diğer çocuklarla buluşup tanışmak ona heyecan verir ve gelişimine katkıda bulunur. Hareketlilik zeka gelişimine yardımcı olur. Çocuğunuz televizyon izlemek için henüz çok küçük. Birlikte geçirdiğiniz zamanlarda onunla kitaplar okuyun, ona hikayeler anlatın, oyunlar oynayın kucaklaşın.



Daha fazla bilgi için:

www.gesund-ins-leben.de

www.fke-do.de (Forschungsinstitut für Kinderernährung)

www.aid.de (Infodienst für Verbraucherschutz, Ernährung, Landwirtschaft), "Ernährungskalender für Eltern

mit Kindern von 2 bis 6 Jahren", Bestelladresse:

publikationen@bundesregierung.de