

U7a

34. - 36. ay



Stempel



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

Tavsiyeler

- Çocuğunuza bol miktarda şekerless içecekler teklif ediniz.
- Çocuğunuzu yemek yemeye zorlamayın.
- Bugün çocuğunuzla dışarı çıktınız mı?

Oyun tavsiyesi

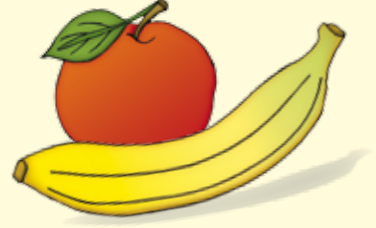
Yarışlar yapınız (binilebilir oyuncak arabala, bisikletle vs.)

Yarış yapılabilir bir yolda engelli (slalom vs.) bir parkur kurun. Örneğin pet şişelerle yol işaretleri yapabilirsiniz.



Çocuğunuz nasıl beslenmeli?

- Bol miktarda bitkisel besin maddeleri (meyve, sebze, kepekli ekmekek, kahvaltılık gevreği, makarna, patates, pirinç).
- Nispetten daha az miktarda hayvansal besin maddeleri (süt, peynir, et, sucuk, yumurta, balık).
- Çok az miktarda yağlı ve şekerli maddeler kullanın (şekerleme, pasta, tereyağı, tuzlu çerezler).
- Çok az miktarda tuz.



Taze sebze ve meyve içeren bir yemek menüsü, sağlıklı beslenmenin temel noktalarından biridir. Pişmemiş sebze bol miktarda vitamin içerir, lokmayı iyi çiğnemeye teşvik eder ve böylelikle konuşma gelişimine katkı sağlar. En uygun sebze türleri havuç, salatalık, biber, kabak, domates veya lahanadır.

Ara öğün olarak pişmemiş sebze ve meyveyi çocuğunuzun yiyebileceği şekilde kesip ona sunun. Çocuğunuzun arada böyle sebze yemek istememesini yadırgamayın. Onun yerine taze meyve yada patates verin. Bunun yanında bir bardak meyve yada sebze suyu. Sebzeyi püreleyip çeşitli yemek veya sosların arasına karıştırabilirsiniz.

Çocuğunuzun zorla yemek yedirmeyin. Ne zaman aç, ne zaman tok olduğuna kendi karar vermesine izin verin. Hiçbir çocuk aç kalmayı sevmez. Öğle ve akşam yemeğinden yaklaşık bir saat önce çocuğunuzun tatlı vs. vermeyiniz. Çocuğunuzun günde en fazla 4-5 püsküt veya bir küçük parça meyveli kek yada az miktarda çikolata verin. Her öğünde ve aralarda çocuklar su içmelidirler. Susuzluğu en iyi çeşme yada maden suyu giderir. Bunun yanında şekerli bitki ve meyve çaylarında tavsiye edilir. Meyve suları, limonatalar, buzlu çaylar ve kolalı içecekler içindeki aşırı şekerden dolayı kilo yapar ve dişleri zedeler. Bu yüzden tavsiye edilmezler.

Çocuğunuzun hareket ettiriniz!

Çocuğunuzun hareket alanı tanıyın. Onun hareket edip, koşup oynayabileceği ve temiz hava alabileceği imkanlar yaratın. Hareketli çocuklar aşırı kilolanma sorunu yaşamaz. Bolca hareket kemikleri güçlendirir, kasları geliştirir ve beynin gelişmesine yardımcı olur. Eğer zamanınız az ise, alışverişte veya ana okulunuzdan dönerken çocuğunuzla kısada olsa yürüyüşler yapın. Çocuğunuz ağaca tırmanın veya kaldırımında denge oyunları oynasın. Kağıttan uçaklar uçurmak, yolda yürürken hoplayıp zıplamak, duvar üstünde dengesini tutmak, yağmurdan oluşan su birikintilerinin üstünden atlamak çocuğunuz için çok eğlenceli olacaktır. Tırmanma ve denge oyunları, onu tecrübelendirip daha az düşmesini sağlayacaktır. Düzenli hareket (özellikle dışarda) çocuğunuzun iç dengesini sağlar, daha iyi uyumasına ve bağışıklık sisteminin gelişmesine katkıda bulunur.

Kendinizde bu tavsiyelere uyup sağlıklı beslenip bolca hareket ederek çocuğunuzun örnek olun.

Daha fazla bilgi için:

www.gesund-ins-leben.de

www.kindergesundheit-info.de, www.tutmirgut.net

www.familie.de/kinderspiele

