

U8

46. - 48. ay



Stempel



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

Tavsiyeler

- Çocuğunuzun beslenme çantasına ana okulunda sağlıklı kahvatlı yapabileceği besinler koyunuz.
- "Çocuk gıdası" isimli besinleri kullanmayın. Zira bunlar tatlı ve şekerlemedir.
- Günde yarım saaten fazla televizyon izlemek bu dönemde sağlıklı değildir.

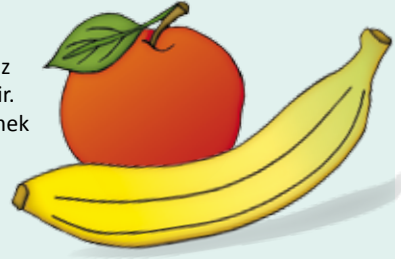
Oyun tavsiyesi

Dışarda çocuğunuzla taş, değnek, kestane, gibi şeyler toplayınız. Bir kova alıp içine örneğin bir top atarak atışlar yapın.



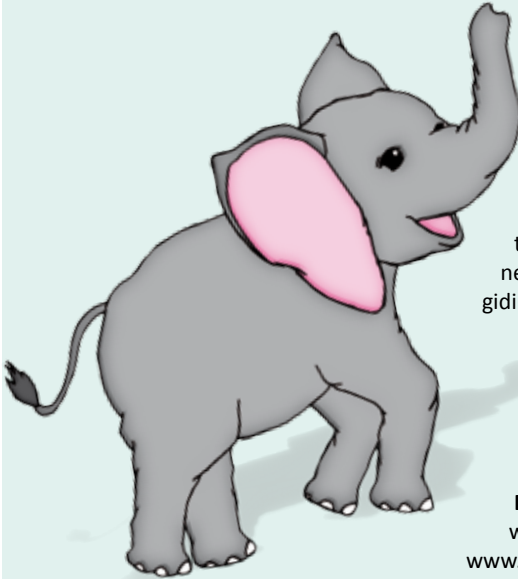
Cocugunuz nasıl beslenmeli?

Yemeklerde çeşitli ve sağlıklı besinleri tercih edin. Cocugunuz belli yemekleri daha çok sevip bazılarını yemek istemeyecektir. Onun isteklerine belli bir ölçüde karşılık veriniz ama aşırı yemek seçmeyi önlemeye çalışın. Yemeklerde değişiklik sağlamaya çalışın. Örneğin hergün muz, hergün aynı ekmeğe, hergün aynı peynir ve sucuk çeşidi zamanla sıkıcı olabilir. Mesela makarna yaparken soslarda değişikliğe gidin. Salata yapmaya özen gösterin. Meyve salatalarını birçok vitamini içinde barındırır. Hazır pizza'ya bile üzerine taze sebze döşeyerek vitamin katabilirsiniz. "Fastfood"u kendiniz yapmaya çalışın. Bu yemek türlerini satan restoranlara gittiğinizde dengeyi sağlamak için ertesi gün sebze pirinç pilavı gibi vejeteryan yemek yapabilirsiniz. Ara öğünlerde çocuğunuzu peynirle birlikte yiyebilecekleri sebze ve meyvelerle ikram edin. Bunlara "korsan kahvaltısı" yada "prenses tabağı" gibi isimler takıp çocuğunuzun daha fazla ilgi duymasını sağlayın.



Alışveriş yaparken çocuğunuzunda fikrini alın. Ama son karar yine sizde kalsın. Yemek pişirken ondan yardımcı olmasını isteyin. Böylece yemeğin nereden geldiğini ve nasıl yapıldığını öğrenecek. Yemek sofrasını birlikte hazırlayıp yemek yerken geçirdiğiniz zamanı sohbet için kullanın. Yemek yemeye zaman ayırın. Sofra kurallarına uyması çocuğunuzun ilerde diğer toplum kurallarına alışıp uymasınada katkı sağlayacaktır.

Cocugunuz hareket ettiriniz !



Çocuklar koşmayı, hoplamayı, zıplamayı, oyun oynamayı çok severler. Ona bunun için imkan ve zaman tanıyın. Tırmanmak özgüvenini ve becerisini geliştirir. Cocugunuzla yakalamaca ve saklambaç oynayın. Çocuklar su'da oynamayı da çok sever. Bu yüzden düzenli şekilde yüzmeye gidin. Sağlıklı bir gelişim için çocukların etraflarında başka çocuklara ihtiyacı var. Spor kulüpleri ve benzeri kurumlar bunun için değişik spor etkinlikleri sunuyorlar. Ücretsiz tanışma imkanından faydalanın. Cocugunuza örnek olup mümkün olduğu kadar fazla yere yürüyerek gidin. Kötü havalarda bile dışarıya çıkmaktan çekinmeyin. Soğuk algınlığına karşı daha dayanıklı hale geleceksiniz. Bu yaşlarda çocuğunuz yarım saatten fazla televizyon izlememeli. Televizyonun/bilgisayarın tamamen kapalı kaldığı günleriniz olsun.

Daha fazla bilgi için:

www.gesund-ins-leben.de

www.familienhandbuch.de

www.kindergesundheit-info.de