

U9

60. - 64. ay



Stempel



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

Tavsiyeler

- Çocuğunuzun yiyeceği miktara kendisinin karar vermesine izin verin.
- Yapacağınız yemeğin seçminde çocuğunuzada danışın ve sofrayı birlikte kurun.
- Çocuğunuzu yüzme kursuna kayıt ettirin.

Oyun tavsiyesi

Bereci oyunları oynayın. Bir top alın ve duvara atıp

değişik tekniklerle yakalayın:

İki elle yakalayın

Sol elinizle atıp sağ elinizle yakalayın.

Topu attıktan sonra kendi eksenizde

dönüp topu yakalayın vs.



Çocuğunuz nasıl beslenmeli?

Bol miktarda:

Bitkisel besin maddeleri ve şekerli içecekler (Örneğin: sebze, meyve, patates, çeşme suyu)

Uygun miktarda:

Hayvansal besin maddeleri (Örneğin: süt ve süt ürünleri, et, sucuk, yumurta, balık)

Çok az miktarda:

Yağlı ve şekerli besinler (Örneğin: yağlı yemekler, tatlı ve şekerler, patates kızartması, tuzlu çerezler, şekerli meşrubat ve meyve suları)

Çocukların bol miktarda sıvıya ihtiyacı var. Dolayısıyla çocuğunuza yemeklerde ve değişik zamanlarda sık sık içecek verin (çeşme suyu, meyva yada bitki çayı). Çocuklar oyun oynarken su içmeyi unutabiliyor.

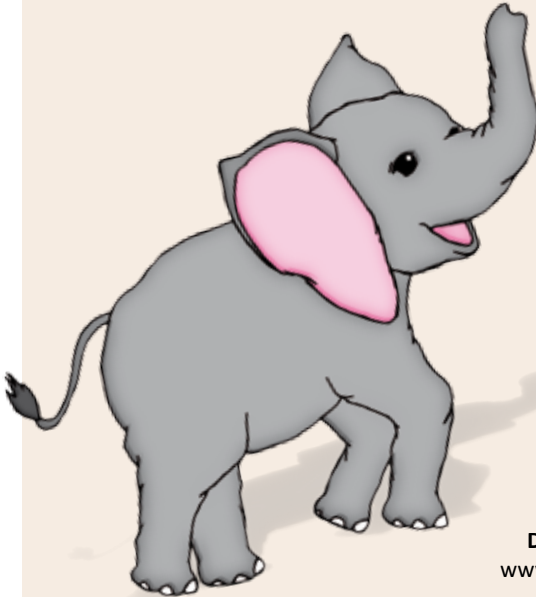
Okul veya anaokulu için çocuğunuzun beslenme çantasına çeşitli yiyecekler koyun. Yemek yemek ona keyif versin. Mümkün olduğu kadar ailece yemek yemek çalışın. Sofra başında radyo veya televizyon gibi dikkat dağıtan aletler bulunmamalıdır. Çocuklar sohbet etmeyi sever. Ebeveynler içinde bu sohbetler çocukların ilgilendiği şeyleri öğrenebilmek için bir fırsattır. Güzel bir atmosfer yemeğin keyfini büyütür.

Çocuğunuzun tabağını doldurmak yerine ona az veya uygun miktarda yemek verin. Doymadığı takdirde tekrar yemek vermenizi isteyecektir. Tabağını bitirmesi için baskı yapmayın. Ama başka bir yemekte teklif etmeyin.

Çocuklarınız siz yemek yaparken size yardım etsin. Çatal, bıçak, makas vs. aletleri bu şekilde nasıl kullanacağını öğrenecek. Kendi yaptığınız yemekler daha lezzetli olur ve çocuklarda katkıda bulunukları için mutlu olurlar.



Çocuğunuza hareket ettiriniz!



Küçük ve üç tekerlekli bisikletlerden sonra sıra gerçek bir bisiklete geliyor. Boyunun, direksiyonun ve frenlerin çocuğunuza uygun olmasına dikkat edin. Pedalsız bisiklet kullanan çocuklar bisiklet sürmeyi daha kolay öğrenir. Kask'ta unutulmamalı. Ebeveynlerde kask takarak çocuklara örnek olmalı.

Çocuğunuzun hareket etmeye teşvik ediniz. Birçok yere yürüyerek yada bisikletle gidebilirsiniz. Çocuğunuza ip atlmayı, patenle kaymayı veya kendi çocukluğunuzda oynadığınız başka oyunları oynayın.

Arkadaşlarıyla oynamak çocuğunuza keyif verecektir. Başka çocuklarla buluşup oynamasını sağlayın. Bu ebeveynler içinde vakit açısından faydalı olur. Çocuğunuzun yarım saat-ten fazla ekran başında olmasına izin vermemeyin.

Daha fazla bilgi için:

www.gesund-ins-leben.de