

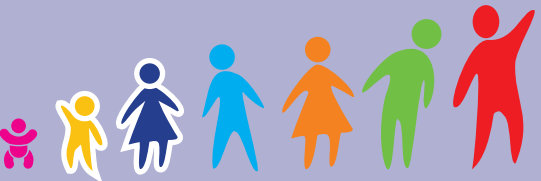


Çocuğum sağlıklı besleniyor

Avusturya Çocuk ve Gençlik
Sağlığı Kurumu
Beslenme Komisyonu'nun
bir ile üç yaş arası çocuklar için
beslenme tavsiyeleri



**0-18 yaş arası
Çocuk ve Ergen Sağlığı
Uzman Doktoru**



Sevgili Ebeveynleri!

Çocuğunuzun hayatının ilk 1000 günü onun uzun süreli sağlığı için belirli olmaktadır. Bunun için sağlıklı ve yaşına uygun bir beslenme belirleyici olmaktadır. Ebeveyn olarak siz çocuğunuzun hayata iyi bir şekilde başlamasına ve onun sağlıklı bir şekilde gelişmesine katkıda bulunabilirsiniz.

Ufak çocuklar birinci yaşlarının sonlarına doğru yavaş yavaş ile birlikte yemek yemeye katılmaktadırlar. Bu esnada zengin olarak şeker içermeyen içecekler ve bitkisel gıda maddeleri (meyve, sebze, tahıl, patates, makarna, pirinç) yenilmelidir. Fakat istatistikler küçük çocukların aşırı kiloyu teşvik eden çok fazla hayvansal ürün (et, sucuk, süt) ve çok fazla şeker tüketmekte olduklarını göstermektedir. Avusturya'da her 4. çocuk aşırı kiloludur ve eğilim artmaktadır.

Çocuğunuzun sağlığı için önlemlerin alınmasına başlanması da çok büyük önem taşımaktadır. Bu esnada ebeveynler ve ilgili şahıslar gayret gösterecek şahıslardır, çünkü bu şahıslar örnek alınanlardır ve çocuğa kendisini sağlıklı beslemeyi öğretebilirler.

Önümüzde mevcut bulunan Avusturya Çocuk ve Ergen Hekimleri Birliğinin (ÖGKJ) broşürü 1 ile 13 yaş arası çocuklar için uyarlanmış beslenme tavsiyeleri vermekte ve önemli besin maddelerine dikkat çekmektedir.



1-3 yaş arası çocuklar için beslenme tavsiyeleri

- 1) İçecekler - çocuğumun ne kadar sıvıya ihtiyacı var?
- 2) Çocuk sütü veya inek sütü - protein konusunda enteresan bilgiler
- 3) Sebze ve meyve - her yemekte
- 4) Tam taneli ürünler, yumurta, bakliyatlar - iyi folik asit tedarikçileri
- 5) Kemikler için D Vitamini
- 6) Balık ve sağlıklı yağlar
- 7) Çocuğumu vejetaryen besleyebilir miyim?
- 8) Ne kadar şeker müsaadelidir?
- 9) Et ve sucuk - önemli demir kaynakları
- 10) Tuz - evet veya hayır?



Çocuk sütü veya inek sütü - protein konusunda enteresan bilgiler

1 ile 3 yaş arası çocuklar vücutlarına ekseri gerektiğinden fazla protein almaktadırlar. Bu durum bilhassa süt ürünlerinden (süt, peynir, yoğurt vb.) ve az miktarda et ve sucuk mamullerinden kaynaklanmaktadır.

İlk yarım sene içerisinde aşırı protein verilmesi kanıtlanmış olarak daha yüksek vücut yağı ve ileride aşırı kilo meydana gelmesine neden olabilir. Bu nedenle ufak çocuklar için süt tüketimi yoğurt gibi süt ürünleri de dahil olarak günlük 1/3 litre olarak tavsiye edilmektedir.

Alışlagelmış inek sütü kıyaslamasında çocuk sütü, gelişme sürecinde bulunan ufak çocukların besin maddesi gereksimini karşılaması için verilen bir yedek süt ürünüdür.

Avrupa Gıda Maddeleri Güvenliği Dairesi (EFSA) çocuk sütü ürünleri mamullerinin gıda maddesi ile beslenmede ufak çocukların normal beslenmesine ait olan diğer gıda maddelerinden daha etkili olmadıklarını tespit etmiştir. İnek sütü, kahvaltı hububatları, tahıl mamulleri, balık ve et bunlardan sayılmaktadır.



İçecekler - çocuğumun ne kadar sıvıya ihtiyacı var?

İlk içecek seçeneği musluk suyudur. Alternatif olarak şekerli çay. Şeker içeren içecekler (limonata, meyve nektarı, şurup) yüksek enerji alımından dolayı aşırı kiloya ve diş çürümeye neden olmaktadır ve sağlıklı beslenmeye katkı sağlamamaktadır!

Yüzde 100 lük meyve suları doğal olarak şeker içermektedir ve bu nedenle içecek olarak çok inceltilmiş olarak verilmelidir. (1-2 ölçek meyve suyu, 6 ölçek su).

Tercihen içecekler bebek şişeleri yerine içme taslarından verilmelidir.

TAVSİYE:

Günlük yaklaşık 800 ml sıvı, 6 - 7 porsiyon olarak, tercihen musluk suyu veya tatlandırılmamış içecekler.

TAVSİYE:

- 3 porsiyon süt ve süt ürünleri
- 1 porsiyon 125 ml inek sütüne denktir (ufak bir fincan) veya
- 100 g yoğurt veya
- 50 g tencere peyniri/kulübe peyniri/sürme peynir veya
- 20 g peynir
- Özel çocuk sütü mamullerinin tüketilmesi gerekli değildir.





Sebze ve Meyve - Her öğünde

Çocuğunuza günde birçok defa meyve ve sebze veriniz. Bunların her öğünün ayrılmaz bir parçası olması gerekir. Bu esnada sezon ve bölgesel ürünlere ve yemek planında değişikliğe dikkat ediniz. Sebze türlerinde bezelyeler, rezene, karnabahar, brokoli, ıspanak ve meyveler folik asit açısından bir hayli zengindir.

Kabuklu tahıl mamulleri, yumurta, bakliyatlar- önemli folikasit tedarikçileri

Folikasit hamileliğin öte yanında ufak çocuklar için insan vücudunda kan oluşumu, hücrelerin bölünmesi ve rejenerasyon açısından önem taşımaktadır.

1 ile 3 yaş arasındaki çocuklara folikasit verilmesi kanıtlanmış olarak çok düşüktür ve kendisini aşırı yorgunluktan, iştahsızlığa, mide-bağırsak şikayetlerinden ve kan tahlilinde anormalliklerden kaynaklanan eksiklik şeklinde gösterebilir. Kabuklu tahıl mamullerinin folik asit açısından zengin sebze ve meyve çeşitlerinin ve yumurtanın düzenli olarak tüketilmesi ile bu eksikliğe karşı önlem alınabilir. Zenginleştirilmiş gıda maddelerinde (kahvaltı hububatları) her halükarda şeker içeriğine dikkat edilmesi gerekir.

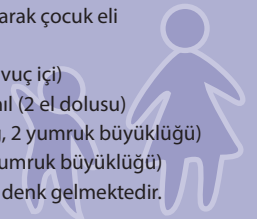


TAVSİYE:

- Sebze ve meyve her gün, günde 5 porsiyon (her öğünde 1 porsiyon)
- 3 porsiyon sebze ve/veya bakliyatlar
2 porsiyon meyve
- 1 porsiyon yaklaşık çocuğunuzun bir avuç dolusuna denk gelmektedir.

TAVSİYE:

- Ekmek, kahvaltı hububatları, tahıl yumakları, yer elması, pirinç veya hamur mamulleri şeklinde günde 5 porsiyon.
- Bir porsiyon yaklaşık olarak (ölçü olarak çocuk eli geçerlidir)
 - 30 g Ekmek veya (1-1 1/2 avuç içi)
 - 30 g Müsli / öğütülmüş tahıl (2 el dolusu)
 - 120 g pişmiş pirinç (30 g çiğ, 2 yumruk büyüklüğü)
 - 120 g halanmış patates (2 yumruk büyüklüğü)
- Haftada 1 ile 2 arasında yumurtaya denk gelmektedir.





Kemikler için D Vitamini

Gelişmekte olan çocuğun kemik yapılıması için D vitamini bir esas teşkil etmektedir ve kendi bağışıklık sisteminden kaynaklanan hastalıkların (şeker hastalığı, romatizmaya bağlı artroz ve multiple skleroz) oluşmasına karşı pozitif etki sağlayan bağışıklık sistemini canlandırmaktadır.

D vitamini deride güneş ışınları sayesinde oluşmaktadır ve yaz aylarında açık alanda yeterli hareket sayesinde yeterli derecede oluşum sağlanmaktadır. Fakat D vitamini eksikliği bir hayli yaygındır. Araştırmalar 10 çocuktan 8 inin beslenme ile çok az vitamin D aldıklarını göstermektedir.

Koyu deri renkli çocuklar, temiz havada az hareket eden çocuklar ve kronik hastalıkları olan çocuklar D vitamini eksikliği bulunan riskli çocuklardan sayılmaktadır.

Balık, yumurta, kültür mantarı, zenginleştirilmiş gıda maddeleri (çerezler, süt) D vitamini ile beslenmeyi iyileştirebilirler.

TAVSİYE:

- Yaz aylarında çocuğunuzun temiz havada çok hareket etmesi yeterli d vitamini beslenmesini sağlamaktadır. Güneş ışınlarından korunma maddelerinin (LSF 30) ve UV-Işınlarını geçirmeyen kıyafetin deride D vitamini oluşmasını engellediğine dikkat ediniz.
- 1 ile 3 yaş arasındaki D vitamini eksikliği riski bulunan çocuklar için tavsiye edilen günlük D vitamini verme miktarı 800 IE'dir.

Balık ve sağlıklı yağlar

Çok katlı doymamış yağ asitleri (Omega 3-yağ asitleri) değerli yağlardır ve gelişmekte olan beyin için önemli rol oynamaktadırlar ve çocuğun konsantrasyon ve öğrenme yeteneğini desteklemektedirler.

Bu nedenle değerli yağlar, Omega 3-yağ asit zengini olan kolza yağı, keten ve ceviz yağı gibi gıda maddeleri tavsiye edilmektedir. Ayrıca yağ zengini deniz balıkları (somon balığı, ringa balığı, istavrit) veya memleket balıkları (alabalık, alp somunu) haftada 1 veya 2 defa iyi bir beslenmeye katkı sağlamaktadır. Tereyağı ve margarin ise tasarrufla olarak kullanılmalıdır.

TAVSİYE:

- Haftada 1 işe 2 porsiyon arasında bol yağlı balık ,
- 1 porsiyon çocuğunuzun bir avuç dolusuna denk gelmektedir
- Günde 1 çay kaşığı yüksek değerli yağ
- Günde düzlenmiş 1 çay kaşığı (tereyağı, margarin)

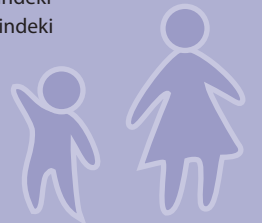
Çocuğumu vejetaryen besleyebilir miyim?

Evet. Süt ürünleri ve yumurta ile dengeli etsiz bir beslenme sağlıklı gelişmekte olan çocuğunuzun ihtiyacını karşılamaktadır.

Vejetaryen beslenmede demir balık yerine bitkisel kaynaklardan (kabuklu tahıl, bakliyat, soya mamulleri, fıstıklar, tohumlar, kuru meyveler) alınmaktadır. Bu «bitkisel» demir vücut tarafından hayvansal ürünlerdeki demirden daha kötü kabul edilmektedir. Bu nedenle vejetaryen beslenene çocuklarda demir eksikliği riski daha yüksektir. Sadece bitkisel, yani vejetaryen bir beslenme ÖGKJ tarafından tavsiye edilmemektedir.

TAVSİYE:

- Bitkisel gıda maddelerinden demir alımını iyileştirmek için meyve suyu veya sebze çeşitlerindeki (brokoli, rezene) ve hazırlama türlerindeki C vitamini ilavesine dikkat ediniz.



Çocuğumu vejetaryen besleyebilir miyim?

Evet. Süt ürünleri ve yumurta ile dengeli etsiz bir beslenme sağlıklı gelişmekte olan çocuğunuzun ihtiyacını karşılamaktadır.

Vejetaryen beslenmede demir balık yerine bitkisel kaynaklardan (kabuklu tahıl, bakliyat, soya mamulleri, fındıklar, tohumlar, kuru meyveler) alınmaktadır. Bu «bitkisel» demir vücut tarafından hayvansal ürünlerdeki demirden daha kötü kabul edilmektedir. Bu nedenle vejetaryen beslenene çocuklarda demir eksikliği riski daha yüksektir. Sadece bitkisel, yani vejetaryen bir beslenme ÖGKJ tarafından tavsiye edilmemektedir.

TAVSİYE:

Bitkisel gıda maddelerinden demir alımını iyileştirmek için meyve suyu veya sebze çeşitlerindeki (brokoli, rezene) ve hazırlama türlerindeki C vitamini ilavesine dikkat ediniz.



Tuz - evet veya hayır?

Inek sütünün yanı sıra tuz ufak çocuğun beslenmesinde önemli bir iyot tedarikçisidir ve tiroit bezi fonksiyonları ve zihinsel gelişim için önem taşımaktadır. Bu nedenle sadece iyot ile zenginleştirilmiş olan yemek tuzu kullanınız. Asıl olarak geçerli olan şudur: Zengin tuzlu yemeklerden çocuk gayet erken bu lezzet istikametine alıştığı için mümkün olduğu kadar az tuz kullanılmalıdır.

TAVSİYE:

- Sucuk ve tuzlu kekler gibi bol tuz içeren gıda maddeleri tasarruflı olarak kullanılmalıdır.
- Aile yemeği hazırlanmasında sadece iyot ile zenginleştirilmiş tuz kullanılmalıdır.



Ne kadar şeker müsaadelidir?

1 ile 3 yaş arasında tatlı maddelerin tüketimi ikiye katlanmaktadır. Dünya Sağlık Örgütüne göre (WHO) günlük şeker alımı 2 ile 3 yaş arasındaki çocuklarda 27 gramdan fazla olmamalıdır. Bu miktar 9 kesme şekerle denk gelmektedir.

Tatlı maddelerin yanı sıra şeker, piyasada bilhassa çocuklara bir hayli cazip olarak sunulmakta olan çerezlerde, hazır menülerde, süt- veya sucuk mamulleri (“çocuk ürünleri”) şeklinde içeceklerde ve gıda maddelerinde bulunmaktadır. Bunlar vitamin ve/veya mineral maddeleri ile zenginleştirilmiştir ve çocuklar için daha tatlı duruma getirmek için ekseri bir porsiyon fazla şeker içermektedirler. Aşırı şeker alımı aşırı kiloya neden olmakta ve diş çürümelerini desteklemektedir.

TAVSİYE:

Tatlı maddeleri („çocuk ürünleri“ de dâhil) nadir olarak ve günde azami 1 defa veriniz.



Çocuğunuz için tavsiyeler

1. Seçilecek içecek musluk suyudur
2. Günde maksimum 1/3 litre süt
3. Sebze ve meyve her yemekte
4. Yaz aylarında açık alanda çok hareket çocuğunuzun yeterli D vitamini ile besleyecektir
5. Haftada 1 veya 2 defa bol yağlı balık
6. Yüksek değerli yağlar kullanınız
7. Sürme yağ nadir kullanılmalı
8. Haftada 3 defaya kadar yağsız sucuk ve et çeşitleri
9. Tatlı, günde maksimum 1 defa
10. İyot ile zenginleştirilmiş tuz kullanılmalı



Künye:
Yayınlayan:
Avusturya Çocuk ve Ergen Sağlığı Kurumu
(ÖGKJ);
İçeriklerden sorumlu olan: ÖGKJ-Bölüm
Beslenme Komisyonu;
Baskı: Nisan 2020

0-18 yaş arası
Çocuk ve Ergen Sağlığı
Uzman Doktoru