



VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN

Turkiska

Çocuğun yemeği, aktiviteleri ve fiziksel gelişimi.

2-4 yaş



1. Çocuğunuzun gün içindeki normal yemek alışkanlığı nasıl?

Çocuğunuzun yemeğini neşe içinde ve hoşlandığı bir ortamda yemesine dikkat ediniz. Kahvaltısını belirli saatlerde yapan, öğle ve akşam yemeklerini ve 2-3 kez arada verilen yemekleri belirli saatlerde yiyen her çocuk kendisini iyi hisseder. Çocuğunuza büyük porsiyon bir ara yemek verecekseniz, meyve veya sebze, bir sandviç ve bir bardak süt vermeniz tavsiye olunur. Küçük porsiyon bir ara yemek olarak çocuğa bir meyve veya sebze verilebilir. Bazen öğle yemeği biter bitmez hemen ara yemekte ve akşam yemeğinde ne vereceğinizi düşünmek zor gelebilir.

Ancak önceden ne yapacağını planlamak çok şeyler kazandırır. Her öğün ne verileceğini planlamak devamlı "atıştırılmasını" engeller. Çocuklar bazı dönemlerde belirli bir yemeği yemek istemezler. Ancak bu isteksizlik bir süre sonra sona erer. Çocuk bazı günler iyi ve bazı günler ise daha az yemek yer. Bu çok normaldir. Yemek yemeği istemese de çocuğunuza yemek vermeye devam ediniz. Aileniz için planladığınız öğünlerin servisini yapınız.. Yemeğini "bitirmesi" ve "daha fazla alması" için çocuğunuzunuzu zorlamayınız. Bırakın çocuğunuz yemeğini sükunet içinde yesin.



2. Çocuğunuzun yemek alışkanlıkları konusunda ne düşünüyorsunuz?

Çocuk siz ne yaparsanız onu yapar. Çocuğunuza iyi örnek oluyor musunuz? 2-4 yaşları arasında olan çocukların bir çoğu kendileri için yeni olan yemekleri denemeye çekinirler. Çocukların yeni bir yemeği veya tadı sevmesi için bir çok kez tatmaları ve denemeleri gerekebilir. Çoğu kişi küçük çocukların ançüz gibi bazı gıda maddelerini farklı baharatlı yemekleri ve çok baharatlı tatları sevmediğini zanneder. Ancak bu çoğunlukla doğru değildir. Çocuğunuzun şeker yemesine ve tatlı içecek içmesine haftada en fazla bir kez müsaade ediniz. Çocuk yorgun veya üzgün ise onu yemekle, içeceklerle veya şeker vererek teselli etmek kolaydır. Çocuğunuzunuzu başka ne şekilde teselli edebilirsiniz?

3. Çocuğunuz hangi sebzeleri ve meyveleri seviyor?

Gıda Maddeleri Dairesi çocukların 4 yaşından itibaren günde 400 gram meyve ve sebze yemesi gerektiğini tavsiye etmektedir. Bu miktar günde yaklaşık 2 meyve ve 2 porsiyon sebzeye tekabül etmektedir.

Çocuğunuza her öğün meyve ve sebze veriyor musunuz?



4. Anahtar deliği sembolü olan gıdalar hakkında ne biliyorsunuz?

Çocuklara anahtar deliği sembolü olan gıdalar, içecek olarak ise düşük yağlı süt veya su verilmesi tavsiye olunmaktadır. Anahtar deliği sembolü olan gıda maddeleri örneğin düşük yağlı süt, bol lifli ekmeğ/makarna/ pirinç, sebze ve meyvedir. Gıda Maddeleri Dairesi çocuklara daha az miktarda doymuş yağlı ve daha çok doymamış yağlı gıdalar verilmesini de tavsiye etmektedir.

5. Çocuğunuzun kilosu hakkında ne düşünöyorsunuz?

Çocuklarının kilosu normalin altında veya normalin üstünde olduğu için kayđ duyan anne ve babaların ciddiye alınması gerekir. Anne ve babanın çocuklarının kilosu hakkında kayđ duymalarının ciddiye alınması gerekir. Yemekleri oturarak aile içinde birlikte veya yetişkinlerle birlikte yemek fiziksel gelişmeyi olumlu yönde etkiler

6. Çocuğunuz yemeklerde, yemek aralarında ve susadığı zaman ne içiyor?

Yemeklerde düşük yağlı süt ve su içilmesi iyidir. Susuzluğu giderecek en iyi içecek sudur. Çocuklara günde 5 desilitre süt, ekşitilmiş süt (filmjök) ve yoğurt verilmesi tavsiye edilmektedir. Daha fazlasına gerek yoktur. Bu takdirde çocuklar ihtiyaçları olan kalsiyumu almış olurlar. Şerbet ve meşrubat her gün içecek içecekler değildir. Bu içeceklerin haftada en çok 2-3 bardak içilmesi gerekir. .



7. Çocuğunuz neler yapmayı seviyor?

Çocuk istediği şekilde oynayarak gelişir. Bu şekilde çocuğun fantezisi, iletişimi geliştiiği gibi sosyal işbirliği, motorik ve koordinasyon yeteneği de gelişir. Gıda Maddeleri Dairesi çocukların günde en az 60 dakika fiziki aktivitede bulunmasını tavsiye etmektedir. Çocuklar çok aktiftir. Kendi başlarına yürümeyi, koşmayı severler. Çocuk arabasıyla gitmekten çok hoşlanmazlar. Fiziki aktiviteler beynin gelişmesini sağlar. Çocuklar ormanda oynamayı, taşların üzerine tırmanmayı, dallar taşımayı ve engellerin üzerinden atlamayı severler.

8. Çocuğunuz ne kadar televizyon izliyor veya bilgisayarın karşısında oturuyor?

Çocuk doktorlarını çoğu anne babaların anaokulu çağındaki çocuklarının günde en fazla bir saat televizyon izlemesine müsaade etmelerini tavsiye etmektedir. Çocuklar aksi takdirde aktif olarak oynama ve vücut hareketlerini geliştirmek konusunda vakit kaybetmiş olurlar. Vücut hareketleri kognitif gelişmeyi başka bir deyişle bilişsel, algılama ve idrakle ilgili yeteneği uyarır. Yemeklerini televizyonun karşısında yiyen çocukların aşırı yemek yemeleri ve bu yüzden aşırı kilo almaları riski vardır. Çocuğunuz tek başına mı televizyon izliyor? Televizyon izleyen küçük çocukların yanlarında bir yetişkin bulunmasına ihtiyaçları vardır.



För centrala BHV teamen i Västra Götalandsregionen (Västra Götaland Bölgesi Merkezi Çocuk Sağlığı Birimi adına)

Çalışma Grubu: Anna Melin Andersen (MBHV diyetist, Güney Bohus İli), Henri Toivonen (BHVÖl, Skaraborg), Mona Bryggman (MBHV Psikolog, Fyrbodol), Christina Djäken (Koordinatör Sorumlusu Hemşire BHV Skaraborg), Gun-Britt Szymanski (BHV Güney Älvsborg).