GET UP & GROW

HEALTHY EATING AND PHYSICAL ACTIVITY FOR EARLY CHILDHOOD
ERKEN ÇOCUKLUK İÇİN SAĞLIKLI YEME VE BEDENSEL ETKİNLİK

AİLE KİTABI

FAMILY BOOK
Türkçe (Turkish)

Australian Government
Department of Health and Ageing

Bakan'ın Önsözü

Avustralya Hükümeti'nin *Erken Çocukluk Planı ve Şişmanlıkla Mücadele Planı*'nın önemli bir öğesi olan *Erken Çocukluk Ortamları için Sağlıklı Yeme ve Bedensel Etkinlik Kuralları* girişimini sunmaktan büyük mutluluk duymaktayım.

Çocuklarımızın küçük yaşları tartışmasız en önemli yaşlarıdır ve doğumdan itibaren sağlıklı davranışları yerleştirmek, yaşam boyu sürecek sağlık ve esenlik için temel oluşturacaktır. Besleyici yiyecekler ve düzenli bedensel etkinlikler çocukların normal büyümesini ve gelişimini destekleyecek ve ilerde yaşam biçimiyle ilgili kronik hastalıklara yakalanma riskini azaltacaktır.

Şimdi daha fazla çocuk bakım merkezlerinde zaman geçirdiği için, erken çocukluk ortamları, beslenme ve bedensel etkinliklere ilişkin olarak sağlıklı seçenekleri desteklemede önemli bir rol oynayabilir. Bu kaynak, pratisyenler, bakıcılar ve ailelere bu rollerini oynamada yardımcı olmak üzere pratik bilgi ve tavsiyeler sağlar.

Kurallar, merkez bakımını, aile gündüz bakımını ve okul öncesi bakımı içeren çeşitli erken çocukluk ortamlarında uygulanabilecek şekilde tasarlanmışlardır. Kanıtlara dayanmaktadır ve erken çocukluk gelişimine ilişkin şu andaki düşüncelerle tutarlıdırlar.

Ayrıca, tüm dört yaşındaki çocuklar okula başlamadan önce uygulanan Sağlıklı Çocuklar Kontrolü gibi diğer programları ve *Yaşam İçin Hazırlanın – sağlıklı çocuklar için alışkanlıklar Kılavuzu* gibi kaynakları bütünleyeceklerdir.

Bu girişimler, Avustralya'daki tüm çocukların yaşama mümkün olan en iyi şekilde başlamalarının ve gelecekte her fırsata sahip olmalarının sağlanmasında yardımcı olacaktır.

Nicola Roxon
Sağlık ve Yaşlılık Bakanı

ISBN: 1-74186-913-7 Yayın Onay Numarası: 10149

© Avustralya Eyaletler Topluluğu 2009

Bu çalışmanın telif hakkı saklıdır. *1968 Telif Hakkı Yasası* çerçevesinde izin verilen herhangi bir kullanım dışında hiç bir bölümü, Federal Hükümet'ten önceden izin alınmaksızın hiçbir biçimde yayınlanamaz. Yayınlama ve haklarla ilgili talep ve sorular Commonwealth Copyright Administration, Attorney-General's Department, Robert Garran Offices, National Circuit, Barton ACT 2600 adresine yöneltilmeli veya www.ag.gov.au/cca sitesine gönderilmelidir

Aile Kitabı

İçindekiler

Bakan'ın Önsözü i

Sunuş 2

BÖLÜM 1: SAĞLIKLI YEMEK

Emzirme 5

Bebek maması 10

Katıların verilmeye başlanması 13

Aile yiyecekleri 20

Yiyecek güvenliği 42

BÖLÜM 2: BEDENSEL ETKİNLİK

Bedensel etkinlik 51

Doğumdan bir yaşına kadar 54

Bir ile beş yaşları arası 59

BÖLÜM 3: EK OKUMA

Daha fazla bilgi için 72

Get Up & Grow kaynaklarını sipariş vermek 76

Teşekkürler 77

Get Up & Grow: Healthy eating and physical activity for early childhood, doğumdan beş yaşına kadarki çocukların sağlıklı alışkanlıklar geliştirmesine yardımcı olmak için, erken çocukluk eğitim ve bakım ortamlarına genel, ticari olmayan, kanıtlara dayanan bilgiler sağlar. Belirli tıbbi ve besin sorunları olan çocuklar için profesyonel tıbbi tavsiyeler gerekebilir.

Okuyucular bu kaynakların, vefat etmiş olan Aborijinlerin ve Torres Boğazı Adalıların görüntülerini içerebileceğine dikkat etmelidir.

Bu kaynak, *Infant Feeding Guidelines (Bebek Beslenme Kılavuzları)* (2012) ve *Australian Dietary Guidelines (Avustralya Beslenme Kılavuzları)* (2013) ile uyumlu olması amacıyla güncelleştirilmiştir

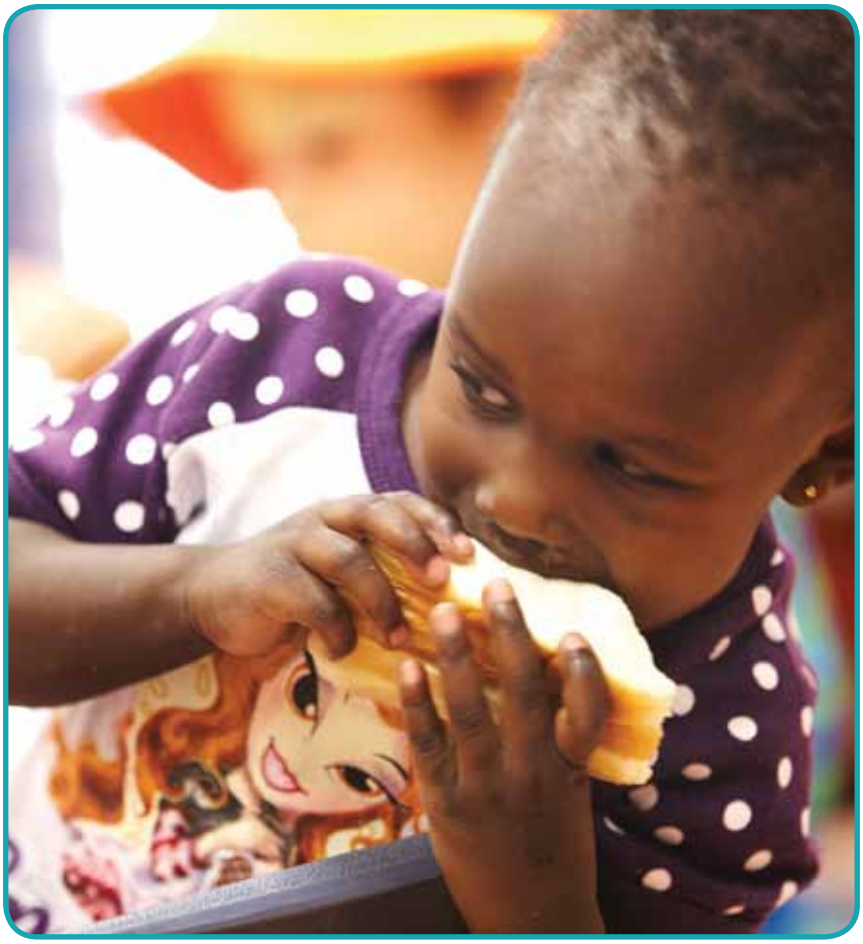
Sunuş

Get Up & Grow: Healthy eating and physical activity for early childhood kuralları ve bunlara eşlik eden kaynaklar, çocuk sağlığı ve erken çocukluk profesyonelleri tarafından, Avustralya Hükümeti Sağlık ve Yaşlılık Bakanlığı ile işbirliği içinde geliştirilmiştir. Bu kaynakların geliştirilmesinde eyalet ve bölge hükümetlerine de danışılmıştır.

Get Up & Grow kaynakları, çeşitli erken çocukluk ortamlarında aileler, görevliler ve bakıcılar tarafından kullanılmak ve çocukların beslenmesine ve bedensel etkinliğine tutarlı ve ulusal bir yaklaşımı desteklemek üzere tasarlanmıştır. Bu kaynaklarda belirtilen kuralları ve tavsiyeleri uygularken, erken çocukluk ortamlarının ayrıca eyalet, bölge veya federal düzenlemelerindeki diğer ihtiyaçları da karşılamaları gerekmektedir.

Bu sağlıklı yemek ve bedensel etkinlik kaynakları, çocuklar üzerine odaklanan üç anahtar ulusal sağlık belgesini temel alır.

- Avustralya'da beslenme politikasına temel oluşturan *Avustralya Beslenme Kılavuzları* (2013) ve *Bebek Beslenme Kılavuzları* (2012) (Bölüm 3: Ek Okuma'da bulunabilir).
- Küçük çocuklar için bedensel etkinliklere ilişkin politika ve uygulamaya yol göstermek için geliştirilen *National Physical Activity Recommendations for Children 0 to 5 years* (Bölüm 2: Bedensel Etkinlik'de özeti mevcuttur).



Derlenen bu kaynaklar aynı zamanda Avustralya'daki zengin kültürel ve dînî çeşitlilik göz önüne alınarak geliştirilmiştir. Gelişim sürecinde çeşitli gereksinimlerin göz önüne alınmasını sağlamak üzere erken çocukluk görevlilerine ve bakıcılarına, ilgili profesyonellere ve Avustralya'nın birçok yerindeki anababalara, anketler ve odak gruplar aracılığıyla danışılmıştır. Bu danışma çok çeşitli birçok insanı içermiştir: Bunlardan kimileri kent, taşra bölgelerinden ve uzak bölgelerden, kimileri farklı kültürel ve dilsel kökenli, kimileri Aborijin ve Torres Boğazı Adalı ve kimileri de engelli çocuklara bakan kişilerdir.

Bu kaynaklar, erken çocukluk görevlilerini, bakıcıları ve aileleri, olumlu ortamlarda sık sık oyun fırsatları yaratarak çocukların oyunlarına öncelik kazandırmaları için özendiren bedensel etkinlik tavsiyelerini içerir. Buna ek olarak, sağlıklı yemek kuralları, çocuklara sağlıklı yiyecek seçenekleri sunulmasını ve kendi iştahlarına göre yemelerine izin verilmesini teşvik eder. Kurallar ayrıca, yiyecek ister erken çocukluk ortamında hazırlansın, isterse evden götürülsün yiyeceğe karşı olumlu tavırlar geliştirmeleri ve yemekten zevk almaları için çocuklara yardımcı olacak tavsiyeler içerir.

‘Ailelerin ve erken çocukluk görevlileri ile bakıcıların çocukların gelişiminde önemli bir işlevleri vardır.’

Aile Kitabı, dört *Get Up & Grow* kaynak kitabından biridir ve anababalara ve ailelere, sağlıklı yemek ve bedensel etkinlik davranışlarını teşvik etmek üzere erken çocukluk ortamlarıyla birlikte çalışmaları için yardımcı olmayı amaçlamaktadır. Sağlıklı yemek ve bedensel etkinlik hakkında daha fazla bilgi için Bölüm 3: Ek Okuma’ya bakın.

Dört kaynak kitaptan başka *(Yönetici/Koordinatör Kitabı, Görevli ve Bakıcı Kitabı, Aile Kitabı ve Çocuklar için Yemek Pişirme)*, erken çocukluk ortamları için afişler ve yapıştırmalar ve aileler için tasarlanmış el ilanları gibi ek malzemeler vardır. El ilanlarında, sağlıklı yeme ve bedensel etkinlikler konusunda evde kullanabileceğiniz ek bilgiler vardır. Aileler ve erken çocukluk görevlileri ve bakıcılarının çocukların gelişiminde önemli bir işlevi vardır. Bu kitaptaki bilgiler, çocuğunuzun büyüyüp gelişmesine yardımcı olmak üzere erken çocukluk ortamınızla birlikte çalışmanıza destek olacaktır!

Emzirme

Anne sütü, bebeğiniz için idealdir ve yaklaşık ilk altı ay boyunca ihtiyacı olduğu tek gıdadır. İdeali, çocuğunuza ilk bir yıl boyunca ve siz ve bebeğiniz arzularsa daha uzun süre, anne sütü vermeyi sürdürmenizdir. İşe dönmeniz, bebeğinizi artık emziremeyeceğiniz anlamına gelmez; emzirmeyi sürdürmeniz, her ikiniz de yeni yaşam biçimine alışırken, bebeğinizle paylaşacağınız özel bir şey olabilir. Ancak, birçok annenin bunun nasıl yürüyeceğine ilişkin soruları vardır.

Bebeğim erken çocukluk ortamındayken nasıl emzirebilirim?

Bebeğiniz birkaç aylık ise ve güzel bir şekilde süt emiyorsa, emzirme ve biberonla beslenmenin bir arada yürütülmesinden mutlu olacaktır. Bebeğinizi sabahları ve akşamları emzirebilirsiniz ve yanında olmayacağınız zaman için, pompayla sağılmış sütü biberonda sağlayabilirsiniz. Yedi, sekiz aylık bebekler çoğu kez anne sütünü gündüz fincandan içebilirler ve siz yanlarındayken emzirilebilirler. Bebeğinizden uzaktayken bile sütünüzü sağmak sütünüzün devamlılığını sağlayacak ve sizin olmadığınız zamanlarda kullanılabilecek sütü sağlayacaktır.

İşe dönüşüme nasıl hazırlanabilirim?

Erken çocukluk ortamınızda, bebeğiniz bakımdayken emzirmenin nasıl sürdürülebileceğine ilişkin ayrıntılı bilgilerin olması gerekir. İşyerinizle ilişkiye geçip nerede süt sağabileceğinizi sormak yararlıdır. Kimi büyük işletmelerde bunun için ayrılmış yerler vardır; diğer işyerlerinde ise küçük bir odayı veya ofisi kullanabilir ve rahatsız edilmemek için kapıyı kilitleyebilirsiniz. Ayrıca, sağılmış sütü saklayabileceğiniz bir buzdolabı olup olmadığını da sorun. Ayrıca, sütün nakli için yalıtılmış küçük bir kaba, buz kalıbına veya dondurulmuş su şişesine ihtiyacınız olacaktır. İşe dönmeden önce, ihtiyaçlarınızı ve seçeneklerinizi işyeriyle görüşün.

Erken çocukluk ortamı, bebeğiniz için yeni düzeninizi yürütmede size yardımcı olacak ve artık işe döndüğünüz için, emzirme konusunda pratik ipuçları sunacaktır.

İşiniz yarım-gün veya bebeğinizin erken çocukluk ortamına çok yakın değilse, bebeğinizin gün boyunca içmesi için süt sağıp şişelerin içine koymanız gerekebilecektir. Sütü elle, el pompası ile veya elektrikli pompa ile sağabilirsiniz. Neye karar verirseniz verin, süt sağma alıştırmasını işe dönmeden önce yapmalı ve gerekirse yardım almalısınız. Sütü genellikle emzirdiğiniz zamanlarda sağmanız gerekecektir. Bebeğiniz ilk kez biberondan besleniyorsa, bunun da alıştırmasını işe dönüşün ilk gününden önce yapmalısınız.

İşe dönme hazırlığınız için kontrol listesi:

- ❑ Ayrıntıları ve düzenlemeleri kontrol etmek için erken çocukluk ortamı ve işyerinizle ilişkiye geçin.
- ❑ İşyerinize, nerede süt sağabileceğinizi, buzdolabına erişiminizi, süt sağmanız gerektiğinde kısa molalar alıp alamayacağınızı sorun.
- ❑ Süt sağma pratiğini, seçtiğiniz yöntemle yapın.
- ❑ Bebeğinizin biberondan içeceğinden (veya, yeteri kadar büyümüşse, bir fincandan içebildiğinden) emin olun.
- ❑ Biri sütünüzü sağmak için, biri de bebeğinizle birlikte bakıma göndermek için ve belki de daha fazla olmak üzere en az iki günlük şişeniz olsun (başka bir zaman için dondurabileceğiniz fazla sütünüz olabilir).
- ❑ İki tane yalıtılmış kabınız olsun; birisi bakım için süt koymak ve diğeri de sağılmış sütünüzü işten eve getirmek için.
- ❑ Bebeğinizin adını ve sütün kullanılacağı tarihi, çıkmayacak veya ıslanmayacak şekilde **açıkça** görülür bir biçimde biberonların üzerine işaretlemenin iyi bir yolunu düşünün (çıkmaz kalem veya suya dayanıklı etiketler ve kalem).
- ❑ Unutmayın, eğer emziriyorsanız, alkol almamak ve bebeği sigara dumanından uzak tutmak en güvenli seçenektir.

Anne sütü bebeğime nasıl verilecek?

- Anne sütü erken çocukluk ortamına sterilize plastik biberonlarda getirilmelidir; her beslenme için bir biberon olmalı ve biberonda o beslenme için yeterli süt bulunmalıdır. Biberon yalıtılmış kapta buz kalıbı veya donmuş su şişesi ile taşınmalı ve kap (suya dayanıklı bir etiket veya kalemle) çocuğunuzun adının ve kullanılacağı tarihin görüleceği şekilde **açıkça etiketlenmelidir**.
- Biberonlar, bebeğinizin beslenme zamanına kadar buzdolabında saklanacaktır.
- Anne sütünüz kendi bebeğiniz içindir ve görevlilerin ve bakıcıların sütü doğru bebeğe vermesi önemlidir. Beslenmeden önce iki görevli biberonun üzerindeki ismin doğru olduğunu kontrol edecek ve bebeğinizin beslenme kaydını imzalayacaktır.

‘Anne sütü yalıtılmış kapta taşınmalıdır...’

Gündüzleri süt sağmak zor oluyor. Seçeneklerim nelerdir?

Biberonlar için fazladan süt sağmak istemiyorsanız veya bu gittikçe daha fazla zorlaşıyorsa, emzirmeyi sadece sabah ve akşamları yapmak ve gün boyunca bebek maması vermek mümkündür. Emzirmek iyi yer etmişse, birçok anne, daha aralıklı emzirmeler için yeterli süt sağlamayı sürdürebilir ve daha büyük birçok bebek bu programdan çok mutlu olur. Gün boyunca mama vermeyi kararlaştırırsanız, bunun için ortamın kurallarını incelemeniz gerekir.

‘Bir süre için daha sık sağmayı deneyin...’

Kimi anneler, beslenmeler ve sağmalar azaldıkça sınırlı sayıda beslenme için yeterli süt sağlamakta zorlanır. Sütünüzü yeniden artırmak için bir süre daha sık sağmayı deneyin veya bebeğinizi artık emzirmeyeceğinizi kabul edin.

Bir noktada bebeğiniz artık meme emmeyecektir. İyi bir iş yaptığınız için kendinizi kutlayın, çünkü kimi anneler bunu belli bir kolaylıkla yaparken, bebeğe bakmayı, işe gitmeyi, emzirmeyi ve sağmayı aynı anda dengelemek zordur. Ancak, bebeğinize de yaşamı için mümkün olan en iyi başlangıcı vermiş bulunuyorsunuz.

Emzirmeye ilişkin ek bilgiler ve destek Avustralya Emzirme Derneği’nden www.breastfeeding,asn.au adresindeki internet sitesine girilerek veya 1800 MUM 2 MUM (1800 686 2 686) numaralı yardım hattı aranarak alınabilir.

Bebek maması

Bebeğimi mama ile beslemeli miyim?

Bebekler için en iyisi anne sütüdür ve hemen hemen her anne yeni bir bebeği emzirebilirken, çok küçük oranda anne, hastalık veya alıyor olabilecekleri ilaç nedeniyle bunu yapamıyor. Emzirmeye ilişkin endişeleriniz varsa, bunları bir emzirme danışmanı, doktor veya toplum sağlığı hemşiresi ile görüşün.

Bebeğinizi kısmen emzirmeyi seçebilir, beslenmelerini uygun bir mama ile tamamlayabilirsiniz. Emziremiyorsanız veya emzirmemeye karar vermişseniz, bebeğiniz için tek güvenlikli seçenek bebek mamasıdır.

Eğer bebek maması vermeyi tercih ediyorsanız, bu, bebeğinize yaklaşık ilk altı ay boyunca verilecek tek gıda olmalıdır. Katı yiyeceklere başlangıç yaparken anne sütüne veya bebek mamasına devam edilmeli ve 12 aylık olana kadar diğer içeceklerden kaçınılmalıdır.

Aynı emzirme gibi, biberonla emzirme size bebeğinizi tutma, ona sarılma ve onunla konuşma olanağını sağlayacaktır. Bundan sadece bebeğiniz keyif almakla kalmaz, bu toplumsal etkileşimler bebeğinizin gelişmesi ve öğrenmesi için de önemlidir.

Beslenirken daima bebeğinizin yanında olun. Süt çok çabuk akıp bebeğiniz boğulabileceği veya kulak iltihabına yol açabileceği için, biberonu asla bir yere yaslamayın ya da bebeği biberonla yalnız başına bırakmayın.

Mamayı nasıl hazırlamalıyım?

Her kullanımdan önce sterilize edilmeleri gereken biberonlara ve biberon memelerine ihtiyacınız olacaktır. Bebek mamasını daima kabının üzerindeki yönergelere göre hazırlayın. Önceden kaynatılıp soğutulmuş olan doğru miktardaki suya doğru ölçüde mama eklediğinizden emin olmak için yönergeleri dikkatle okuyun ve iyice karıştırın. Mamaya başka bir şey katmanız gerekmez.

Bebek maması için su, bir su kaynatıcıyı veya sürahiyi kaynama çizgisine getirerek suyun 30 saniye kaynaması (veya, otomatik elektrikli kaynatıcı durana kadar kaynatıp) sağlanarak hazırlanır. Bundan sonra su, kullanımdan önce soğutulmalıdır. Her biberonu, çocuğunuza vermeden hemen önce hazırlamak en iyisidir, ancak, hazırlanmış bebek maması buzdolabından 24 saate kadar saklanabilir, daha fazla saklanmaz.

Mamayı hiç bir zaman mikrodalga fırında değil, daima su kabında 10 dakikadan uzun olmayacak şekilde ısıtın. Bu, biberonun her tarafının eşit şekilde ısınmasını ve bebeğinizin ağzının yanmamasını sağlamak içindir. Bebeği beslemeden önce mamanın sıcaklığını bileğinizin iç tarafıyla kontrol edin; süt sıcak değil, ılık olmalıdır. Bebeğin beslenmesinden sonra biberonun içinde kalan mamayı atın.

Bebekler için biberonların temizlenmesi

Biberonların, mikrop taşımaması için için sterilize edilmesi, temizlenmesi veya dezenfekte edilmesi gerekir. Bu, kaynatılarak, elektrikli sterilize birimi, kimyasal sterilizasyon ya da mikrodalga sterilizatörü dahil olmak üzere birkaç farklı yöntemle yapılabilir. Hangi yöntem seçilirse seçilsin, yönergeleri dikkatle izlediğinizden emin olun.

Bebeğimin bakımda olduğu zaman için mamayı nasıl sağlarım?

Her gün, bebeğinizin erken çocukluk ortamına, önceden ölçülmüş toz mamanın yanısıra sterilize edilmiş biberonla birlikte biberon memesini de verin. Bunlara, tarihi, çocuğunuzun adını ve mamanın karıştırılması gereken su miktarını açıkça belirten etiketleri yapıştırın. Ya da sizden, önceden kaynatılıp soğutulmuş doğru miktarda su ile doldurulmuş biberon vermeniz istenebilir; bu, görevlilerin ve bakıcıların beslenmeden önce suyu kaynatıp soğutmak zorunda kalmamaları içindir.

Her gün bebek mamasını evde hazırlayıp erken çocukluk ortamına götürmek, önceden hazırlanmış mamanın içinde zararlı mikropların üreme tehlikesi olduğundan, güvenlikli değildir.

İnek sütüne ne dersiniz?

İnek sütü, 12 aylıktan küçük bebeklere, esas içecek olarak verilmemelidir. Az miktarda tam yağlı inek sütü bebekler için hazırlanan karışık yemeklere katılabilir. İki yaşından küçük çocuklar için az yağlı veya yağı alınmış süt tavsiye edilmez.

Katı yiyeceklere başlamak

Bebeğiniz altı aylık civarında katı yiyecekleri denemeye hazırdır. Yaklaşık bu zamanda, anne sütü veya mamaya ek olarak diğer yiyeceklerle beslenmeye de ihtiyaç duymaya başlar. Bebeğiniz katı yiyecekleri denemeye başladığında emzirmeyi kesmeyin.

Bebeğiniz 12 aylık olana kadar veya isterseniz daha uzun süre, emzirmeyi sürdürmelisiniz. Bu süre içinde anne sütü ile katı yiyecekler bileşimi bebeğiniz için en iyisidir. Bebeğinizi, kısmen anne sütü , kısmen de mama ile besliyorsanız, bu, bebek yaklaşık 12 aylık olana kadar katı yiyeceklerle birlikte sürdürülmelidir.

Katı yiyeceklere ne zaman başlanacağını nasıl bileceğim?

Bebeğinizin katıları denemeye hazır olduğunun kimi işaretleri şunlardır:

- yiyeceğe ilgi göstermesi
- iştahının artması
- sınırlı destekle dik oturma yeteneğine sahip olması
- başını ve boynunu iyi kontrol edebilmesi.

Bebeğinizin katı yiyecekler için ne zaman hazır olduğundan emin değilseniz, ortamınızdaki görevliler veya bakıcılarla, yerel doktorunuzla ya da çocuk sağlığı hemşirenizle konuşun.

Bebeğime ne sıklıkta yeni bir yiyecek sunmalıyım?

Demir açısından zengin gıdalar ilk yemeklerde kullanıldığı sürece, besinlere, bebeğe uyan herhangi bir sırada ve oranda başlanabilir. Sırası ve yemeklerin sayısı önemli değildir. Katı gıdalara yavaş bir başlangıç yapmaya gerek yoktur.

'Demir açısından zengin gıdalar ilk yemeklerde kullanıldığı sürece, besinlere herhangi bir sırada başlanabilir...'

Bebeğimin yemesi için hangi yiyecekler uygundur?

Bebeğinize çeşitli yiyecekler verin ve farklı tadlar ve kıvamlar dahil edin. Bebek yiyeceklerine tuz, şeker veya diğer lezzetler katmak gerekmez. Eğer bir yiyeceğe sıvı katılması gerekirse önceden kaynatılıp soğutulmuş su veya inek sütü eklenebilir.

Bebeğinize, onları sorunsuz bir şekilde nasıl yiyeceğini öğrenene kadar, önce sadece pürüzsüz yiyecekler verin. Bebeğinizin yeme becerileri hızla gelişecektir ve siz yakında ezilmiş yiyecekler vermeye başlayabileceksiniz. Yaklaşık sekiz aylık olduklarında çoğu bebekler yiyecekleri avuçlarında tutabilirler ve belki de kendileri yemek isteyebilirler. Bebeğinizi elini ve parmaklarını kullanmaya özendirin; bu sadece yemesine yardımcı olacak beceriler öğrenmesine değil, başka öğrenim alanlarında da yardımcı olacaktır. Elle yenen yiyecekler bebekler için iyidir; örneğin pişmiş küçük et parçaları, pişirilmiş veya yumuşak meyve ve sebzeler ve ekmek.

Bebekler bir fincan veya kaşık kullanmayı öğrenirken, yiyecekleri ve yemeyi keşfetmeleri sırasında ortalığı batırmasını bekleyin. Yiyecekleri dağınıklığın önemli olmayacağı yerlerde vermeyi deneyin veya bebeğin oturduğu yerin altına kağıt havlu veya elbezi serin. Bu yaşlarda sofra kurallarını öğretmeye veya 'doğru dürüst yemeyi' zorlamaya kalkmayın; bebeğiniz bunları zamanla öğrenecektir.

Aşama	Tüketilebilecek yiyeceklere örnekler
İlk yiyecekler (altı aylıktan sonra)	Takviyeli gevrekler dahil olmak üzere demir açısından zengin gıdalar (örneğin, pilav), sebzeler (örneğin, baklagiller, soya fasulyesi, mercimek), balık, karaciğer, et ve tavuk, pişmiş sade tofu.
12 aylıktan önce verilecek diğer besinli gıdalar	Pişmiş veya çiğ sebzeler (örneğin, havuç, patates, domates), meyve (örneğin, elma, muz, kavun), bütün yumurta, gevrekler (örneğin, buğday, yulaf), ekmek, makarna, peksimet, galeta, kuru yemiş ezmeleri, tam yağlı peynir, muhallebi ve yoğurt gibi sütlü ürünler
12 ay ile 24 ay arasından itibaren	Aile yiyecekleri Tam yağlı pastörize süt

Not 1: Sert, küçük, yuvarlak şekilli ve/veya yapışkan katı yiyecekler tavsiye edilmez çünkü boğulmaya sebep olabilirler.

Not 2: Zehirlenmeyi önlemek için 12 aydan küçük bebeklere bal vermeyin.

Kuru yemişler ve diğer sert yiyecekler

Bütün haldeki kuru yemişler, çekirdekler, çiğ havuç, çiğ kereviz ve elma parçaları, boyutları ve sertlikleri itibariyle nefessiz kalıp boğulma riskini artırdıkları için ilk üç yıl bunları vermekten kaçınılmalıdır. Bununla beraber kuruyemiş ezmelerine bebek yaklaşık altı aylıkken başlanabilir.

Bir fincandan beslemeye geçiş

Bebekler küçük yaştan itibaren fincan kullanmayı öğrenebilirler ve bu önemli beceriyi genellikle yaklaşık 7 aylıktan itibaren geliştirmeye hazırlardır. Anne sütü fincanla verilebildiğinden, emzirilen kimi bebekler, emzirme sürdürülürken, biberonu tamamen atlayarak doğrudan fincandan beslenmeye geçebilirler. Altı aylıktan sonra, önceden kaynatılmış ve soğutulmuş su, ek içecek olarak biberonda veya fincanda verilebilir.

Bebeklerin şurup, meşrubat, meyve suyu gibi tatlı besinlere gereksinimi yoktur. Tatlı içecekler yararlı besinlere olan iştahı azaltabilir ve diş çürümesi tehlikesini artırır. Tatlı besinler, özellikle biberonla verilmemelidir.

‘Bebeklerin şurup, meşrubat, meyve suyu gibi tatlı besinlere gereksinimi yoktur.’

Altı aylıktan sonra su kimi zaman biberonla verilebilirse de (bebek maması ile beslenenlerde daha erken olabilir) en iyisi fincan kullanmaktır. 12 ile 15 aylık civarlarında çoğu bebekler, kendi susuzluklarını gidermek için fincan kullanabilir ve artık biberon kullanılmayabilir. İki yaşında iyice ilerleyene kadar biberondan içmeyi sürdüren bebekler çok süt içebilir ve diğer yiyecekler için iştahları azalabilir, bu da bebeğin yetersiz demir alma olasılığını artırır. Biberonu durdurmak zor olabilir, o nedenle erken çocukluk ortamınızdaki görevlilerden veya bakıcılardan ya da yerel çocuk sağlığı hemşiresinden mutlaka yardım veya tavsiye isteyin.

Kimi bebekler biberonla beslenmeden fincanla beslenmeye kolaylıkla geçer, ancak diğerleri, rahatlık için biberona yapışır. Biberonla beslemeyi kesmeye çalışıyorsanız, çabalarınızı destekleyebilmeleri için ortamdaki görevliler ve bakıcılara bunu bildirin.

Biberonla beslemeyi ne zaman kesmek isteyebileceğinize dair ipuçları:

- Gündüzleri içecekleri (su veya süt) fincanda vermeye başladığınızda.
- Bebeğiniz gün boyunca fincandan içtiğinde, 'uyanma' biberonunu durdurun. Bunun yerine suyu biberonda veya sütü fincanda verin. Bu değişikliğe alışmak birkaç gün alabilir.
- Yatma zamanı biberonu çoğu zaman bebeklerin en vazgeçemedikleri şeydir. Bir fincanda içecek verin, bebeğinize sarılın ve onu bir şarkı veya kitapla sakinleştirin. İsterseniz biberonla su verin. Sabırlı olun, zaman alabilir.

Bebeklerin boğulma tehlikesi

Bebeklerin yiyecek veya içeceklerle boğulma tehlikesi daha fazladır. Çocukların yemek yerken oturuyor olmaları ve sürekli olarak denetlenmeleri önemlidir.

Küçük çocukların, yemeyi öğrenirken, öksürerek veya tükürük saçarak öğürmeleri yaygındır. Bu boğulmaktan farklıdır ve endişe nedeni değildir. Ancak, boğazına bir şey takılarak soluk alamaması acil tıbbi müdahaleyi gerektirir.

Boğulma tehlikesini azaltmak için:

- Beslenme sırasında daima çocukları denetleyin.
- Bebekleri bir biberonla beşiğe veya yatağa koymayın ve biberonları bir yere yaslamayın.
- Katı yiyecekler vermeden önce bebeklerin gelişimsel olarak hazır olduklarından emin olun.
- Çocukları sadece uyanık olduklarında besleyin.
- Çocuğu yemesi için asla zorlamayın.
- Uygun kıvamda yiyecekler verin, pürüzsüz ve yumuşak yiyeceklerden başlayın ve sonra aile yiyeceklerine geçin.
- Elma, havuç ve diğer sert meyve ve sebzeleri, bebeğinize vermeden önce rendeleyin, pişirin veya ezin.
- Küçük çocuklara, sert, çiğ meyve ve sebze parçaları, kuru yemiş, patlamış mısır ve mısır çipsi veya diğer sert, küçük, yuvarlak şekilli ve/veya yapışkan katı gıdaları vermeyin.

Aile yiyecekleri

Büyüyüp geliştikçe çocuğunuzun beslenme gereksinimleri değişse de, sağlıklı yemek her zaman önemlidir. Yaklaşık 12 aylık civarında bebekler aile yiyeceklerinden zevk almaya hazırdır.

Küçük çocukların, gelişimlerine yardımcı olmaları ve sağlıklı kalabilmeleri için çok çeşitli yararlı besine gereksinimleri vardır. Çocukların iştahlarının günden güne değişmesi normaldir. Küçük çocuklar ne kadar acıktıklarını bilmede ve ne kadar yiyeceklerine karar vermede genellikle çok iyidir. Sizin rolünüz çocuğunuza çeşitli sağlıklı yemek seçenekleri sunmaktır.

Temel yiyecek grupları nelerdir?

Temel yiyecek gruplarından yiyecekler, yaşam ve büyüme için zorunlu besinleri sağlar. Bu yiyecekler ayrıca 'günlük yiyecekler' olarak da bilinir. Yiyecek gruplarının her biri çeşitli besinler sağlar ve hepsinin vücudun, işlevini yapmasına yardımcı olmada bir rolü vardır. Özellikle sebzeler, baklagiller ve meyve hastalıklara karşı korur ve sağlıklı beslenme için zorunludur.
Temel yiyecek grupları şunlardır:

- Sebzeler ve baklagiller
- Meyve
- Tahıl (gevrek) ürünleri, genellikle tüm tahıl ve/veya ekmek, gevrekler, pilav, makarna, şehriye, sütlü yemekler, kuskus, yulaf, kinoa ve arpa gibi yüksek oranda lifli çeşitler
- Yağsız et veya kümes hayvanları, balık, yumurta, tofu, kuru yemişler ve çekirdekler ve baklagiller
- yağı azaltılmış süt, yoğurt, peynir ve/veya bunların alternatifleri (yağı azaltılmış sütler, iki yaşından küçük çocuklar için uygun değildir)

Dengeli bir beslenme beş yiyecek grubundan çeşitli yiyecekler içerir ve farklı tadlar ve kıvamlar sunar. Her gün yediğimiz yiyeceklerin çoğunu bu yiyecek gruplarından seçmek önemlidir.

'Ara sıra yiyeceklerinin' (Bkz sayfa 26) besin değeri çok azdır ve sağlık açısından gerekli değillerdir. Bu yiyeceklerin çocuğunuza sunulan miktarını sınırlı tutun.

Avustralya Beslenme Kılavuzları

Kılavuz 1	Sağlıklı bir kiloya ulaşmak ve onu korumak için bedensel olarak aktif olun ve enerji ihtiyacınızı karşılayacak, besleyici yiyecek ve içecekleri seçin. • Çocuklar ve gençlerin normal şekilde büyüyüp gelişebilmeleri için yeteri kadar besleyici gıdalar yemeleri gerekir. Her gün bedensel olarak aktif olmalı ve büyümeleri düzenli olarak kontrol edilmelidir. • Yaşlıların da kaslarını güçlü tutmaları ve sağlıklı kilolarını koruyabilmeleri için besleyici gıdalar yemeleri ve bedensel olarak aktif olmaları gerekir.
Kılavuz 2	Her gün bu beş grupta yer alan çok çeşitli yemeklerin tadını çıkartın: • değişik türde ve renkte ve baklagiller dahil olmak üzere bol bol sebze, • meyve • tahıl (gevrek) ürünleri, genellikle tüm tahıl ve/veya ekmek, gevrekler, pilav, makarna, şehriye, sütlü yemekler, kuskus, yulaf, kinoa ve arpa gibi yüksek oranda lifli çeşitler • yağsız et veya kümes hayvanları, balık, yumurta, tofu, kuru yemişler ve çekirdekler ve baklagiller • yağı azaltılmış süt, yoğurt, peynir ve/veya bunların alternatifleri (yağı azaltılmış sütler, iki yaşından küçük çocuklar için uygun değildir). Bol miktarda su için.

Kılavuz 3	Doymuş yağ, ilave tuz, ilave şeker içeren yiyecekleri ve alkol alımını sınırlayın. a. Bisküvitlerin çoğu, kekler, hamur işleri, börekler, işlenmiş etler, ticari burgerler, pizza, kızartmalar, patates çipsleri ve diğer tuzlu çerezler gibi doymuş yağ oranı yüksek gıdaların tüketimini sınırlayın. • Tereyağı, krema, yemeklik margarin, hindistan cevizi ve palmiye yağı gibi yüksek derecede yağlı gıdaların yerine, yağlar, ekmek üzerine sürülebilenler, kuru yemiş yağları/ezmeleri ve avokado gibi baskın olarak çoklu veya tekli doymamış yağ içeren gıdaları tüketin. • Az yağlı yemekler iki yaşın altındaki çocuklar için uygun değildir. b. İlave tuz içeren yiyeceklerin ve içeceklerin tüketimini sınırlayın. • Benzer yiyeceklerin içinde sodyum miktarı düşük olanı bulmak için etiketini okuyun. • Yemeklere pişirme sırasında veya masada tuz ilave etmeyin. c. Şekerlemeler, şekerle tatlandırılmış meşrubat ve sulandırılan cinsten şuruplar, meyveli içecekler, vitaminli sular, enerji ve spor içecekleri gibi ilave şeker içeren yiyecek ve içecek tüketimini sınırlayın. d. Eğer alkol almaya karar verirseniz bunu sınırlı tutun. Hamile kadınlar için veya hamilelik veya emzirme planları yapanlar için alkol almamak en güvenli seçenektir.
Kılavuz 4	Emzirmeyi teşvik edin, destekleyin ve tanıtın.
Kılavuz 5	Yiyeceklerinize dikkat edin; yemeğinizi güvenli bir şekilde hazırlayın ve saklayın.

© Commonwealth of Australia, 2013.

Ekmekler, gevrekler, pirinç, makarna, şehriye ve diğer tahıllar

Ekmekler, gevrekler, pirinç, makarna, şehriye ve tahıldan yapılmış diğer yiyecekler, vücudun enerji için kullandığı karbonhidratları sağlar. Bu gruptan en iyi seçenekler kepekli ve tam-tahıllı ekmekler, gevrekler ve tatlı olmayan bisküvilerdir. Diğer iyi seçenekler kabuklu pirinci, kuskusu, kepekli makarnayı ve mısır lapasını içerir.

Sebzeler, baklagiller ve meyve

Meyveler ve sebzeler vitamin, mineral ve elyaf sağlar ve her gün yemeklere ve çerezlere dahil edilmelidir. Çok çeşitli vitamin ve mineral sağlamak için (farklı renklerde, kıvamlarda ve tadlarda) çeşitli meyveleri, sebzeleri ve baklagilleri seçin.

Süt, yoğurt, peynir ve/veya bunların yerine geçenler

Katıksız süt, peynir ve yoğurt, en yaygın sütlü yiyecekler ve ana kalsiyum kaynağı olan besinlerdir. Yeterli kalsiyuma sahip olmak, sağlıklı kemikler ve dişler için önemlidir.

12 aylıktan küçük bebeklere inek sütü esas içecek olarak verilmemelidir. Fakat altı aylıktan itibaren kahvaltı gevrekleri gibi diğer yiyeceklerin içine az miktarda katılabilir. Ayrıca yoğurt, muhallebi ve peynir gibi diğer sütlü ürünler de verilebilir. Tam yağlı katıksız süt bir ile iki yaşları arasındaki çocuklar için tavsiye edilir ve az yağlı katıksız süt ise iki yaşından büyük çocuklar için uygundur. Çocuklar inek sütü içmiyorsa veya inek sütlü ürünler yemiyorsa, bunun yerine kalsiyumla zenginleştirilmiş soya içeceği içebilirler. Kalsiyum açısından zenginleştirilmiş ve tam yağlı ise pirinç ve yulaf sütü de 12 aydan sonra kullanılabilir. Bu konuda profesyonel bir sağlık görevlisinin kontrolü tavsiye edilir.

Yağsız et, balık, kümes hayvanları, yumurta, fındık fıstık ve baklagiller

Bu grup (sığır, kuzu ve kanguru gibi) kırmızı eti, (domuz, tavuk ve hindi gibi) beyaz eti, balığı ve yumurtayı içerir. Bu grupta hayvani olmayan ürünler arasında fındık fıstık, baklagiller ve soya peyniri vardır. Et ve et yerine geçenler protein, demir ve çinko açısından zengindir ve çocukların büyümesi ve gelişmesi için zorunludur. Çocukların besinlerinin çok fazla yağ içermemesi için en iyisi yağsız et ve derisiz kümes hayvanları seçmektir.

Vejeteryen ve hayvan ürünleri yememe uygulamaları

Kimi aileler vejeteryen uygulamalarını izler. Bu genellikle et, kümes hayvanları ve balık gibi hayvan ürünlerinden kaçınmayı içerir. Çoğu vejeteryenler yine de yumurta, süt, peynir ve yoğurt gibi hayvansal ürünleri yer.

Vejeteryenlerin, etin, kümes hayvanlarının ve balığın sağlayabileceği besinleri almak için çeşitli baklagilleri, fındık fıstığı, tohumları ve tahıllı yiyecekleri yemeleri özellikle önemlidir.

Aşırı vejeteryenler ise, içlerinde hayvansal herhangi bir şey bulunan ürünleri yemez. Bu tür yeme ile çocukların besinsel gereksinimlerini karşılamak çok zordur, çünkü yeterli beslenmek için gerekli olan yiyeceklerin miktarı çocuğun altından kalkabileceğinden çok fazladır. Aileniz aşırı vejeteryen uygulamalarını izliyorsa, dikkatle plan yapın ve çocuğunuzun besinsel gereksinimlerinin karşılanmasını sağlamak üzere bir Güvencelikli Beslenme Uzmanına başvurun.

‘Ara sıra yiyecekleri’ nelerdir?

‘Ara sıra yiyecekleri’ yüksek kalorili olan ve doymuş yağ, ilave şeker ve/veya tuz içeren yiyeceklerdir. Tipik olarak çok düşük besin değerleri vardır ve çoğunlukla işlemden geçirilmiş ve paketlenmişlerdir. Çocuklara ara sıra yiyeceklerini düzenli şekilde vermenin gereği yoktur.

Ara sıra yiyeceklerinin örnekleri şunlardır:

- çikolata ve şekerlemeler
- tatlı bisküviler, çips ve çok yağlı tatlı olmayan bisküviler
- yağda kızartılmış yiyecekler
- ‘pie’, sosisli sandviç ve börekler gibi hamur işleri
- ayaküstü ve alınıp götürülen yiyecekler
- pastalar ve dondurma
- meşrubatlar, meyve suları, meyveli içecekler, su katılan şuruplar, spor içecekleri, enerji içecekleri, tatlandırılmış süt ve tatlandırılmış maden suyu.

‘Çocuklara “ara sıra yiyeceklerini” düzenli şekilde vermenin gereği yoktur.’

Çocuklara su vermek

Sadece emzirilmeyen altı aylıktan küçük bebeklere kaynatılıp soğutulmuş su verilebilir. Altı ile 12 ay arasında, kaynatılıp soğutulmuş su anne sütü veya mamanın tamamlayıcısı olabilir. Bir ile beş yaş arasındaki çocuklara verilen esas içecekler su ve inek sütü olmalıdır.

Çocukların gün içinde her zaman içme suyuna erişimi olmalıdır. Varsa, çocuklara temiz, güvenlikli musluk suyu verin, şişelenmiş su satın almak genellikle gerekli değildir. Katıksız süt de, iyi bir kalsiyum kaynağı olduğundan önemli bir içecektir. Özellikle yemek zamanlarından hemen önce çok fazla katıksız süt vermemeye dikkat edin, çünkü çocuklar doyabilir ve yemek için iştahları kaçabilir.

Tatlı içecekler, fazla bir besleyicilikleri olmadığı için, sağlıklı beslenmenin parçası değildir. Su en iyi içecektir. Ayrıca, tatlı içecekler (daha sağlıklı yiyecekler için iştah azalmasına yol açacak şekilde) çocukların karınlarını şişirebilir ve diş çürümesi ile kilo almaya yol açabilir. Tatlı içecekler meşrubatları, tatlandırılmış maden suyunu, tatlandırılmış sütü, su katılan şurupları, meyveli içecekleri ve meyve sularını içerir. Küçük çocuklara bunlardan herhangi birini vermekten kaçının.

Yemek zamanlarını olumlu, gerilimsiz ve sosyal hale getirin

Yemek zamanları, çocuklar için iyi yeme alışkanlıkları geliştirmenin yanı sıra besin ve yiyecek çeşitlerini öğrenmek için de bir fırsat sağlar. Ayrıca sosyal etkileşim için de önemli bir zamandır. Yemek ve çerez zamanlarında çocuklarla birlikte oturmak ve onlarla rahat bir şekilde konuşmak önemlidir.

Çocuklar (özellikle de çok küçük çocuklar) yemek yerken biraz dağınıklık olacaktır. Çocukların yiyecekleri ve yemeyi öğrenmesinin normal bir parçası olan dağınıklıklara olumsuz tepkiler göstermeyin. Aynı zamanda, yemekleri atma veya tükürme gibi davranışların da önüne geçin.

Kimi çocukların yiyecekleri reddetmesi yaygındır; bu, yemek zamanlarında sıkıntıya ve endişeye neden olmamalıdır. Çocuklar yiyecekleri denemeye özendirilebilir ama yemeleri için asla zorlanmamalıdır.

'Çocuğunuzu ödüllendirmek için yiyeceklerin yer almadığı yollar belirleyin.'

Çocuğumu yiyecekle ödüllendirmem doğru mu?

Çocukları ödüllendirmek için yiyecekleri kullanmak yemeye karşı sağlıksız tavırlara katkıda bulunabilir. Yiyeceği davranışla bağlantılandırmayın, ödül olarak yiyecek vermeyin veya ceza olsun diye yemeği kaldırmayın veya vermemezlik etmeyin. Ayrıca, çocuğun rahatlamak için yiyeceğe güvenmesine yol açabileceğinden, çocuğu rahatlatmak için yiyeceği kullanmayın.

Çocuğunuzu ödüllendirmek için yiyeceklerin yer almadığı yollar belirleyin. Çocuğun sık sık yetişkinlerden en çok gereksindiği şey övgü ve özendirmedir ve çıkartmalar ve pullar gibi, yiyecekle ilgisi olmayan küçük şeyler de kullanılabilir. Çocukları yedikleri için ödüllendirmek veya yemedikleri için cezalandırmak asla uygun değildir.

Küçük çocukların niçin çeşitli yiyeceklere gereksinimi vardır?

Erken çocukluk yılları, yeni yiyecekler denemek ve yeme davranışları ve yiyecek tercihleri geliştirmek için önemli bir zamandır. Çocuklar küçüklük yıllarında ne kadar fazla yiyecek çeşidine maruz bırakılırsa, büyüdükleri zaman yiyecek çeşitlerinden zevk alma olasılıkları da o kadar artar.

Yemek zamanları çocukların yeni yiyecekler denemeleri için güvenlikli bir ortam sağlamalıdır. Düzenli olarak yeni yiyecekler sunun ve özendirin ve çeşitli tatlar, kıvamlar ve renkler dahil edin. Yeni yiyeceklerin yanı sıra tanıdık yiyecekleri de dahil edin ve çocukları, yenilerini tatmaya özendirin. Çocuğunuz yeni yiyeceği, sunduğunuz ilk birkaç kez tatmasa bile, onu bulundurmayı sürdürün. Yemek zamanlarında başka çocukların yanında olmak da, onların yeni yiyecekleri yediğini ve zevk aldığını görmesi, çocuğunuzu onları tatmaya özendirir.

Ben de kendi sebzelerimi yemeli miyim?

Çocuklar yetişkinleri seyrederek ve dinleyerek çok şey öğrenir. Anababalar, örnektir. Çocuklar neler yaptığınızı izler ve bir olasılıkla onları taklit eder. Çocuğunuzun geliştirmesini istediğiniz sağlıklı yeme alışkanlıkları için mutlaka örnek olun.

İyi yeme davranışlarına örnek olabilmenize yardımcı olacak kimi ipuçları şunları içerir:

- Yemek zamanlarına tüm aileyi katmaya çalışın.
- Yemek ve çerez zamanı çocuğunuzla oturun.
- Elinizden geldiğince, katı yiyecekler yemeye ve aile yiyeceklerini paylaşmaya başlar başlamaz (genellikle yaklaşık 12 aylık civarında) çocuğunuzun masada size katılmasına izin verin.
- Çocukların mevcut seçenekler içinden neyi ne kadar yiyeceklerini seçmesine izin verin.
- Çocukları, her yemekte sunulan tüm yiyecekleri tatmaları için özendirin.
- Yemek zamanında sakin ve olumlu bir ortam sağlayın.

Çocukların, ne kadar yiyeceklerini seçmeleri niçin önemlidir?

Yetişkinler, uygun miktarlarda güvenlikli ve besleyici yiyecek sunmakla sorumludur. Böylece çocuklar, sunulanlardan hangisini ne miktarda yiyeceklerine karar verebilirler. Bu, çocukların iştahlarına göre yemesine ve vücutlarının açlık ve tokluk işaretlerine karşılık vermesine olanak tanır.

Yetişkinler yemeklerde masaya koyacakları yiyecek türüne karar verebilir ve ailenin her ferdine ayrı ayrı tabaklarda yiyecek verebilir veya kapları ve servis tabaklarını herkesin kendi alabileceği yerlere koyabilirler. Her iki durumda da çocuklar neyi ne kadar yiyeceklerine kendileri karar verebilir.

Bir sofrada iki tür yemek sunulmuşsa, her ikisinin de besleyici ve yiyecek grupları yiyeceklerini temel almış olmaları gerekir. Bu, çocukların ilk yemeği bitirseler de bitirmeseler de, ikinci yemekten de yiyebilecekleri anlamına gelir. Çocuğunuz herhangi bir yemek veya çerezi yemeyi reddediyorsa, yemesi için onu zorlamayın.

Mızmız yiyiciler

Çocuğum yeni yiyecekleri denemeyi reddediyor. Ne yapabilirim?

Bir-iki yaşında çocukların her zaman çok iştahları yoktur ve yiyecek seçimlerinde mızmız olabilirler. Siz sağlıklı yiyecek seçenekleri sunduğunuzdan emin olun ve her yeni yiyeceği tatması için çocuğunuza verin. Yiyeceğin ne kadarını yiyeceği onun kararıdır. Sorunu daha da zorlaştırabileceği için, yiyecekler konusunda üzerine düşmemeye çalışın.

Mızmız bir yiyiciyi yönetmek için şu stratejileri deneyin:

- Çocuğunuzun yemek veya çerezden önce içeceklerle veya 'ara sıra yiyecekleriyle' karnını doyurmadığından emin olun.
- Düzenli yemek zamanı alışkanlığını bozmayın.
- Yemek zamanını keyifli bir zaman haline getirin.
- Çocuğunuza, rüşvet vermeyin veya yemeyi reddettiği için cezalandırmayın.
- Çocuğunuzun daha önce reddettiği yiyecekleri sunmayı sürdürün. Kimi zaman yeni bir yiyeceği sonunda tatmaları için çocukların onu en az 10 kez görmeleri gerekir.
- Yeni bir yiyecek verirken, bazı bildik yiyecekler de verin.
- Çocuğunuza verdiğiniz yiyeceğin aynısından yiyerek iyi bir örnek olun.
- Yemek için yaklaşık 20 dakikalık bir zaman koyun. Bu zamandan sonra, yenmemiş yemekleri kaldırın ve bırakın çocuğunuz masadan ayrılsın. Bir sonraki planlı yemeğe veya çereze kadar başka bir yiyecek veya içecek vermeyin.
- Daima sakin olmaya çalışın ve çocuğunuz yemezse veya çok az yerse, sorun çıkarmayın.

Unutmayın: çocuklar kendilerinin açlıktan ölmelerine izin vermez. Sağlıklı ve hareketli iseler, yemek istemezlerse, belki de endişelenecek hiçbir şey yoktur. Ancak çocuğunuzun yeme davranışlarından endişeleniyorsanız, doktorunuzla veya bir Güvencelikli Beslenme Uzmanıyla konuşun.

Yemekler ve çerezler

Çocuğumun her gün ne sıklıkta yemesi gerekir?

Küçük çocukların her yemek zamanında belirli miktarda yeme kapasitesi vardır ve enerji düzeylerini korumak ve gün boyunca yeterli besin almak için düzenli yeme fırsatlarına gereksinimleri vardır.

Düzenli bir yemek modeli sağlıklı ve dengeli beslenmenin temelini oluşturur. Küçük çocuklar için üç öğün yemek ve iki öğün çerez idealdir. Çocukların beslenmesi için çerezler de yemekler kadar önemlidir.

Çerezler enerji değerleriyle orantılı besleyiciler sunmalıdır. Yeterli besleyiciler olmaksızın enerji (kilojul) sağlayan çerezler çocuklar için değerli değildir ve düzenli olarak verilmemelidir. Bunlar arasıra yiyecekleridir.

Yemeklerde sunulan yiyeceklerin çoğu çerez olarak da verilebilir; en yaygın uygun çerezlerden bazıları ekmeği, gevrekleri, meyveyi, sebzeleri ve sütlü içecekleri içerir. Çerezlerin büyük olması gerekmez; peynirle birlikte tatlı olmayan bir-iki bisküvi, küçük bir parça meyve, içine batırılacağı bir şeyle birlikte, buğulanmış sebze çubukları veya küçük bir bardak meyveli süt iyi bir çerez olabilir. Düzenli olarak su verdiğinizden veya çocukların kendileri alabilmeleri için hazır bulundurduğunuzdan emin olun.

Belirli bir zamanda bir çerez olacağını bilirlerse, çocukların yemeklerde, ihtiyaçları olandan daha fazla yememeleri olasıdır, bu da iştahlarına gittikçe daha fazla dikkat etmeye başladıkları anlamına gelir. Bir çocuk, anababanın gerekli olduğunu sandığını yemezse veya bundan daha az yerse, anababalar çoğu kez rahatsızlık hisseder. Fazla vakit geçmeden çerez yenileceğini bilmek, çocukları ne kadar yiyeceklerine karar vermeleri için endişe duymadan serbest bırakmanıza yardımcı olur.

Anababalar sağlıklı yiyecekleri sağlar, çocuklar neyi ne kadar yiyeceklerine karar verir, fikrini unutmayın.

Çerez zamanlarında biraz esneklik olabilir, ancak, çoğu kez öfkelenmeye neden olduğundan, çocuğunuzu fazla acıktırmayın. Diğer yandan, çocuğunuzun sürekli olarak atıştırmasına izin vermek de, onun acıktığını farketmesini ve bunu gidermek için yemek yeme alışkanlığı edinmesini engeller.

‘Düzenli olarak su verdiğinizden veya hazır bulundurduğunuzdan emin olun.’

Kahvaltı ne kadar önemlidir?

Kahvaltı, çok önemli bir yemektir; çünkü çocuklar güne aç başlarlarsa günü yürütebilmeleri ve ondan zevk almaları güç olur. Her gün kahvaltı yapmak, iyi ve sağlıklı yeme alışkanlığının parçasıdır.

Çocuklar kahvaltı etmezlerse:

- davranışlarını kontrol etmeleri ve günlerinden zevk almaları daha zor olur
- gün için yeterli besin almaları daha zor olur
- daha sonra acıkırlar ve çoğu kez el altındaki az besleyici çerezleri yerler
- kilo alma ve aşırı şişmanlama olasılıkları daha fazla olur.

Kahvaltının pahalı veya zaman alıcı olması gerekmez; aksine, basit besleyici ve kolay olabilir. Örneğin, sütle birlikte kepekli bir gevrek ve meyve, besleyicidir ve çabucak hazırlanabilir. Özellikle günün meşgul bir zamanında çok fazla sıkıntıya girmek gerekmez.

Kimi sabahlar kahvaltı zamanımız kalmıyor. Çocuğumun yiyecek bir şeyi olduğundan nasıl emin olabilirim?

Kimi zaman çocuklar sabahları çok yavaş olabilir veya aç olmadıklarını iddia edebilir. Uzun süreli iyi alışkanlık oluşturmanın bir parçası olarak şu düşüncelerden kimilerini deneyin.

- Kendiniz de kahvaltı yapıyor musunuz? Yapmıyorsanız, çocuğunuzun yapması için ısrar etmek zordur. Ailenizde herkesin kahvaltı yapması için zaman yaratmaya çalışın. Bu başlangıçta zor olabilir, ancak birkaç hafta sonra kendinizi genel olarak daha iyi hissettiğinizi ve gün içinde fazla acıkmadığınızı görmekten memnun olacaksınız.
- Kahvaltının günlük alışkanlığın bir parçası olduğunu varsayın.
- Güne biraz daha erken başlayın ve, yerken acele ettiğiniz hissinden kaçınmak üzere, kahvaltı için mutlaka yeterince zaman ayırın.
- Kahvaltı için acele bir şeyler önerin ve çocuğunuza seçenekler verin; örneğin, alışveriş yaparken bırakın çocuğunuz iki uygun marka kahvaltı gevreği seçsin.
- Zaman zaman kahvaltı için, doğranmış taze meyveli veya konserve meyveli bir kâse yoğurt gibi, çok değişik şeyler sunun.

Sabahları sizi geciktiren birçok şey olabilir. Çocuğunuz erken çocukluk ortamına kahvaltı yapmadan gelirse, bunu mutlaka birisine bildirin Çoğu ortamların, kahvaltıda çocuğunuzun yemesi için mevcut bir şeyleri olacaktır.

‘Ailenizde herkesin kahvaltı yapması için zaman yaratmaya çalışın.’

Küçük çocuklar için yemek ve çerezlere ilişkin fikirler

Çocuğunuza her gün her yiyecek grubundan çeşitli yiyecekler sunun. Hem evdeki hem de bakım yerlerindeki yemekler ve çerezler sağlıklı yemek çeşitlerini içerebilir fakat ara sıra yiyeceklerini veya ikramları içermemelidir. İnek sütü, 12 aylıktan küçük bebeklere, esas içecek olarak verilmemelidir. Altı aylık civarında iken diğer yiyeceklerin içine az miktarda katılabilir. Bir ile iki yaşları arasındaki çocuklar için tam yağlı katıksız süt tavsiye edilir ve iki yaşından büyük çocuklar için az yağlı katıksız süt uygundur.

Bazı çabuk ve sağlıklı kahvaltılar nelerdir?

Sağlıklı kahvaltı seçenekleri şunlardır:

- taze veya konserve meyveli lapa ve bir bardak süt
- yoğurt ve meyve veya meyveli süt
- meyve dilimleri ile birlikte kızarmış dilim veya yuvarlak ekmek ve peynir.
- kızarmış ekmeğin üstünde kuru fasulye
- kızarmış meyveli ekmek
- üzerinde tuzsuz peynir ve meyve ile ince pide.

Çocuğumun yemek kutusuna ne koyabilirim?

Erken çocukluk ortamına çocuğunuzun çerez ve yemeklerini temin ediyorsanız, çeşitli sağlıklı ve çekici seçenekler vardır. Bunlar içlerine şunların koyulduğu bir sandviçi, pide dürümünü veya yuvarlak ekmeği içerir:

- ezilmiş yumurta ile marul
- didiklenmiş tavuk ile peynir ve marul
- ton balığı, mısır ve marul
- salatalık ve marulla birlikte hindi göğsü
- peynir, acılı hint turşusu ve baklagil filizleri
- soğuk et rostosu, tatlı turşu ezmesi, marul ve domates
- 'vegemite' ve peynir
- krem peynir, rendelenmiş havuç ve kuru üzüm
- avokado, domates ve marul
- ezilmiş muz.

Diğer seçenekler şunlardır:

- az yağlı tatlı olmayan bisküviler veya peynirli pirinç krakeri
- soğuk bir omlet dilimi
- ev yapımı tatlı olmayan kek - kabaklıyı veya mısır ve peynirliyi deneyin
- ev yapımı pide piza.

Öğle yemeklerini, içinde dondurulmuş bir su şişesi ya da buz kabı konulmuş yalıtılmış yemek kutusuna yerleştirerek serin tutun.

Yemek kutusu için diğer kimi sağlıklı çerezler nelerdir?

Çocuğunuzun yemek kutusuna koyabileceğiniz diğer sağlıklı çerezler şunlardır:

- taze meyve – mandalina, muz, kayısı, armut ve erik gibi bütün meyveler veya dilimlenmiş elma, portakal, kavun, karpuz yada ananas
- meyve salatası
- haşlanmış meyve
- üzümlü ekmek
- peynir, üzeri sürülmüş veya batırılacak soslu kuru bisküviler
- küçük ekmekçikler (karışıma rendelenmiş meyve veya sebze dahil edilebilir
- çörekler – üzeri sürülmüş sade veya meyveli balkabaklı ya da peynirli
- muzlu ekmek
- sağlam çubuklarda 'kendi yapımınız' meyve şişleri
- soslarla servis yapılan sebze dilimleri veya çubukları (sert veya elyaflı sebzeleri mutlaka yumuşayıncaya kadar pişirin)
- haşlanmış yumurta
- yoğurt
- peynir çubukları.

Evdeki öğle yemeğine ne dersiniz?

Çok sağlıklı öğle yemeği önerileri şunlardır:

- çorba ve yuvarlak ekmek
- soslu ve rendelenmiş peynirli makarna
- bir önceki geceden artmış yemek
- kızarmış ekmek ve omlet
- içine şunların koyulduğu tost:
  - ton balığı ve peynir
  - domates ve peynir
  - dolmalık biber veya mantar, domates ve peynir
  - kuru fasulye.

Diğer sağlıklı çerezler nelerdir?

Ev yapımı sağlıklı çerezler şunlardır:

- tam-tahıllı veya kepekli sandviçler veya kızarmış ekmek
- yuvarlak ekmekler
- tuzsuz peynir ve üzümlü tost
- bir kase gevrek ve süt
- meyve – karışık meyve tepsisi veya bir tür doğranmış/ dilimlenmiş meyve
- içine batırılması için yoğurt veya tuzsuz peynirle servis edilen doğranmış veya dilimlenmiş meyve
- bir parça yoğurtla birlikte taze veya konserve meyve
- bir bardak az yağlı süt
- meyveli süt.

Akşam yemeğine ne pişirebiliriz?

Çabucak ve kolayca hazırlanabilecek akşam yemeklerinin bir listesini akılda tutmak iyi olur. Ayrıca, kilerde veya buzdolabında, birkaç dakika içinde ısıtılıp servis yapılabilecek birkaç yemek veya malzeme bulundurmak da yararlıdır. Bunlar çoğu kez dükkandan alınan hazır yiyeceklerden daha çabuk, sağlıklı ve ucuzdur.

Çok fazla telaşlanmadan hazırlanabilen veya kiler ya da buzdolabından hemen çıkarılabilecek akşam yemeği önerileri şunlardır:

- çorba – ev yapımı veya hazır (tavuk ve mısırlıyı ya da etli ve sebzeliyi veya bal kabağı ve mercimekliyi deneyin)
- yumurta (yağlı kızarmış ekmekli pişirilip karıştırılmış yumurta, omlet veya haşlanmış yumurta)
- (üstüne ton balığı, kuru fasulye veya peynir veya beyaz lahana salatası koyulmuş) fırınlanmış patates
- ev yapımı pizza (domates soslu, etli ve sebzeli, örneğin soğuk rosto, mantar, dolmalık biber ve peynir)
- makarna (kremalı ton balıklı, sebzeli veya kıyma soslu makarnayı deneyin)
- vokta kavurma (sığır etli ve brokolili, 'tofu' ve yumurtalı veya sebzeli 'san choy bau' vok kavurmasını deneyin)
- küçük köfteler (yer elmalı ve nohutlu, ton balığı ve mısırlı ya da et ve sebze köftesini deneyin)
- omletler ve basit salatalar
- kuskuslu güveç
- pirinçli 'kari'.

Daha fazla öneri için Çocuklar için Pişirmek kitabındaki tarifelere bakın!

Yiyecek güvenliği

Yiyecek güvenliği, yemek için güvenlikli yemek hazırlamanın tüm öğelerini içerir – yiyecekle boğulma riskini denetlemek, alerjik reaksiyonlardan kaçınmak, duyarlılıklar, tahammülsüzlükler ve yiyeceğin hiç bir şekilde pislenmemiş olması.

Alerjiler ve tahammülsüzlükler

Çocukların bir besine ters reaksiyon göstermesinin birçok nedeni vardır. Reaksiyonun nedeni o yiyeceğe alerji veya tahammülsüzlük olabilir.

'Yaklaşık her 20 çocuktan birinde besin alerjisi olur...'

Besin alerjileri nedir?

Besin alerjilerine besinin içindeki bir proteine bağışıklık sisteminin reaksiyon göstermesi neden olur. Beş yaşından küçük çocuklarda en yaygın besin alerjisi kaynakları inek sütü, soya, yumurta, yer fıstığı, çamfıstığı, buğday, susam, balık ve kabuklu deniz ürünleridir. Yaklaşık her 20 çocuktan birinde besin alerjisi olur ve bu alerjilerin bazıları şiddetlidir.

Alerjik bir reaksiyonun belirtileri genellikle derhal ortaya çıkar ve kurdeşeni veya cillte kızarıklıkları, dudakların, dilin veya ağzın şişmesini, kusmayı, ishali veya nefes alma zorluğunu içerir. Şiddetli alerjiler, kimi zaman nefes almanın çok zorlaştığı anafilaktik reaksiyona yol açabilir ve bilincin yitirilmesine ve ciddi incinmelere veya ölüme neden olabilir. Çocuğunuzda besin alerjisi olduğundan kuşkulanıyorsanız, alerji testi tavsiye edebilecek olan doktorunuzla konuşun.

Yiyecek tahammülsüzlüğü nedir?

Yiyecek tahammülsüzlüğü durumunda reaksiyonların şiddeti daha azdır. Yiyecek tahammülsüzlüğünün belirtileri baş ağrısını, ciltte kızarıklığı, midenin bozulmasını içerir. Çocuğunuzun yemekten sonra bu belirtileri gösterdiğinin farkına varırsanız, doktorunuzla konuşmak iyi olur. Doktorunuz, beslenme etkenleri ile ilgili olup olmadıklarını bulmak için, belirtilere tanı konulmasına yardımcı olabilir. Doktor, çocuğunuzun kaçınmasının gerekebileceği belirli yiyeceklerin saptanmasında size yardımcı olabilir.

Boğulma

Çocukların çiğ elma veya havuç gibi yiyeceklerden boğulabileceğini duydum – bu gerçek mi?

Tüm kıvamlardaki yiyecekleri yemeyi öğrenmek büyümenin bir parçasıdır. Küçük çocukların, yemeyi öğrenirken öksürme ve tükürük saçmayla 'öğürmesi' yaygındır. Bu, boğulmadan farklıdır ve endişe nedeni değildir. Ancak, nefes almayı engelleyen boğulma, acil tıbbi müdahaleyi gerektirir.

Çocuğunuzu boğulmaktan korumanın en önemli yolu, çocukların yemek yedikleri zaman oturduklarından ve sizin de denetlemek için yanlarında bulunmanızdan emin olmaktır. Çocuğunuza verdiğiniz yiyeceklerin kıvamını daima dikkatle göz önüne alın. Küçük çocuklar, solunum yollarının küçük olması ve yiyecek parçalarını çiğnemeden yutma eğilimleri nedeniyle yiyeceklerden boğulma tehlikesi taşırlar. Bir-iki yaşındaki çocuklar ve bebekler için en büyük boğulma tehlikesi küçük sert yiyecek parçalarıdır ve bunlardan kaçınılmalı veya bunlar çocuklara servis yapılmadan önce uygun şekilde hazırlanmalıdır.

Dikkatli olunması gereken yiyecekler şunlardır:

- çiğ havuç, kereviz çubukları ve çiğ elma parçaları gibi sert meyve ve sebzeler (bunlar, boğulmanın önlenmesi için rendelenmeli, dilimlenmeli veya pişirilip ezilmelidir)
- fındık fıstık, tohumlar ve patlamış mısır
- sert ve çiğnenecek et parçaları
- derili sosisler (deriyi çıkartın veya derisiz alın ve boğulmayı önlemek için küçük yarı yuvarlak parçalar halinde kesin)
- sert topaklara veya parçalara bölünebilecek diğer yiyecekler.

Sert şekerlemeler ve mısır çipsi de boğulma riski doğurur fakat bunlar zaten ara sıra yiyecekleridir ve çocuklara düzenli olarak verilmemelidir. Sert, küçük, yuvarlak şekilli ve/veya yapışkan katı yiyecekler tavsiye edilmez çünkü boğulmaya ve hava yutmaya sebep olabilirler.

Yiyecek temizliği

Yiyecek güvenliği kuralları, özellikle bağışıklık sistemleri hâlâ gelişmekte olan çocuklar için yiyecek hazırlarken, daima dikkatle izlenmelidir.

Yiyeceklerdeki pislenme şunları içerebilir:

- dışardan gelen maddeler – hazırlama ve pişirme sürecinde kaza eseri bulaşan saç, metal parçaları ve diğer nesneler
- yiyecek üretim işlemlerinden kaynaklanan kimyasal maddeler veya temizlik malzemeleri
- belirli yiyeceklerde bulunan zehirler gibi doğal kirleticiler
- ev hayvanlarından gelen kirleticiler
- bakteriler.

Yiyeceklerde hangi bakteriler bulunabilir?

Çoğu yiyeceklerde bakteriler bulunur. Yiyeceklerin bozulmasına çoğu kez, onları yenilmeyecek ve kötü hale getiren ancak her zaman zararlı olmayan bakteriler neden olur. Patojen denilen belirli bakteriler, zararlıdır ve yiyecek zehirlenmesine ve mide ve bağırsak iltihabına neden olabilirler. Belirtileri mide bulantısını, kusmayı, ishali ve mide kramplarını içerir.

Farklı bakteriler farklı hastalıklara neden olur – bazıları kısa süreli ve hafif, diğerleri çok ciddi olabilir ve vücutta suszuluğa neden olarak hastaneye yatmayı gerektirebilir. Yiyecek zehirlenmesi çocuklarda ve yaşlılarda özellikle ciddidir, çünkü onların bağışıklık sistemleri daha zayıftır ve bedenleri daha kolay şekilde susuz kalabilir.

İçlerinde bakteri olmayan yiyecekler, sterilize fabrikalarda sentetik olarak üretilenler veya hazırlandıktan sonra ısıdan geçirilmiş yiyeceklerdir ki bunlara konverse yiyecekler ve sıvı bebek maması örnek gösterilir. Diğer tüm besinlerde bakteriler bulunur. Yiyecekleri güvenlikli saklamak, bakterilerin çoğalmasını kontrol altına almayı gerektirir.

Mide ve bağırsak iltihabının en yaygın nedeni, yiyecekler aracılığıyla olmasından çok, insanlarla ilişkiden geçen ve virüsün yol açtığı hastalıklardır. Bu belirtiler çok yaygındır, genellikle çok keskin ve kısa sürelidir. Virüslü mide ve bağırsak itihabının yayılmasını sınırlamak için temizlik ve elleri yıkama çok önemlidir.

Nemli ve birçok besini içeren yiyeceklerde bakteriler kolaylıkla büyür. Bunlara 'yüksek riskli' yiyecekler denir. Süt, et, balık ve bunları içeren birçok yemek yüksek riskli olarak kabul edilir. Pişmiş pirinç de bazı bakterilerin büyümesine olanak tanır. Bu yiyecekler uzun süre buzdolabının dışında bırakılırsa, bozulacaklardır ve genellikle yenilmemelidir. Ancak, sadece içlerinde zararlı patojenik bakteri varsa, yenildiklerinde hastalığa neden olurlar. Yiyecekleri güvenlikli olarak saklamak, bakterilerin üremesini ve büyümesini olanaklı kılan koşulların kontrol altında tutulmasına dayanır.

Bakterilerin büyümesine pek müsait olmayan yiyeceklere 'düşük riskli' denir ve paketlenmiş çerezleri, şekerler, çikolataları, pişmemiş makarnayı, pirinci ve bisküvileri içerir. Riski düşük olan yiyeceklerin çoğu şekerlemeler, çikolata, ve bazı pakette satılan çerezler gibi ara sıra yiyecekleridir ve her gün yenmesi tavsiye edilmez. Bu yiyecekler buzdolabına konmadan uzun sürelerle saklanabilir. Konserve yiyecekler, konserve açılmadığı sürece güvenliklidir, ancak açıldığında yiyecek yüksek riskli hale gelebilir.

Yiyeceğin güvenlikli olarak hazırlanmasını sağlamak için ne yapmalıyım?

- Yiyeceği ellemeden önce daima ellerinizi yıkayın ve saçınıza dokunursanız, bir kağıt peçete kullanmanız veya burnunuzu silmeniz gerekirse, aksırdıktan veya tuvalete gittikten sonra veya bakteri taşıyabilecek başka nesnelere dokunursanız, ellerinizi yeniden yıkayın.
- Yiyecekleri güvendiğiniz satıcılardan alın. Taze olarak görülen yiyecekleri alın ve satışın yüksek olduğu yerlerden alışveriş edin. Paketlerin açılmamış olduğundan ve ürünlerin son kullanma tarihlerinin geçmemiş olduğundan emin olun.
- Yüksek riskli yiyecekleri çabucak veya soğuk kaplarda nakledin.
- Tüm mutfak alanını temiz tutun.
- Düşük riskli yiyecekleri, paketleri açıldığında, kapalı kaplarda saklayarak koruyun.
- Çiğ et ve balık, (et ve sebze gibi) pişirilmiş malzemeler ve meyve için farklı kesme tahtaları kullanın. Karışmamaları için bu tahtalara değişik renkler verin.
- Bıçakları, pişmemiş et ve balıkla kullandıktan sonra ve yemeye hazır yiyeceklerle kullanmadan önce yıkayın.
- Yüksek riskli yiyecekleri, pişirmeden önce veya yeninceye kadar buzdolabında saklayın. Pişirilmiş yüksek riskli yiyecekleri, hemen yenmiyorlarsa, yeniden buzdolabına koyun.

‘Pişirilmiş yiyecekleri bir defadan fazla yeniden ısıtmayın.’

- Pişirilmiş yiyecekleri bir defadan fazla yeniden ısıtmayın. Servis yapılmış ve yenmemiş yiyecekleri atın. Servis yapılmamış ama iki saatten fazla bir süre buzdolabının dışında kalmış yiyeceği atın.
- Yiyeceği buhar çıkarana kadar yeniden ısıtın. Servis yapılabilecek ısıya gelene kadar soğutun ve derhal servis yapın.
- Buzdolabınızın çalışıp çalışmadığını ve yiyeceklerin soğuk olup olmadığını hergün kontrol edin.
- Yemek takımlarını kullandıktan sonra sıcak sabunlu su ile yıkayın, bez ile kurulamak yerine kurumaya bırakın. Veya bulaşık makinesi kullanın.

Çocuklarla birlikte yemek hazırlamaya ne dersiniz?

- Yiyeceklere dokunmadan önce çocukların ellerini mutlaka yıkadıklarından emin olun.
- Mutfakta çocukları daima denetim altında tutun.
- Keskin bıçaklar ve sıcak düzeylerden gelebilecek tehlikelerden kaçınmak için dikkat edin.

Yiyeceğin güvenlikle servis yapıldığından emin olmak için ne yapabilirim?

- Yemekten önce ellerinizi yıkayın.
- Yiyeceği servis yapmak için maşa ve kaşık kullanın.
- Hemen servis yapılmamış olan yiyeceğin üzerini kapatın ve buzdolabına koyun ve daha sonra yeniden servis yapın.
- Bir çocuğun yere düşmüş olan bir yiyeceği yemesine asla izin vermeyin.

Bedensel etkinlik

Giriş

Oyun oynamak ve bedensel olarak etkinlikte bulunmak tüm çocukların yaşamının önemli bir parçasıdır. İyi alışkanlıkların çocuklukta gelişmesi, daha sonraki yıllarda sürecek olan sağlıklı davranışlara yol açabilir; çocukluğun başlarındaki düzenli bedensel etkinlikler sağlık üzerinde kısa ve uzun dönemde etkili olabilir. Dahası, çocukların çoğu oyunu ve bedensel etkinliği eğlenceli bulur!

Şu anda Avustralya'da günlük yaşamın hareketsizliği kolaylaştıran birçok öğesi vardır; ulaşım için arabalara bel bağlarız, yürüyen merdivenler, asansörler ve uzaktan kumandalar gibi emekten tasarruf eden araçlar kullanırız ve en yaygın eğlence şekilleri arasında televizyon ve diğer ekranlı eğlenceler vardır. Bu bedensel etkinlik eksikliği kalp hastalığı, şeker hastalığı ve bazı kanserler gibi yaşam biçimi hastalıkları ile bağlantılı olduğundan, endişe nedenidir. Çocuklardaki kilo sorunlarının artması (fazla kilo ve aşırı şişmanlık) çocuklardaki düşük düzeyde bedensel etkinlik ve uzun süreli etkinliksizlik ile ilgili olabilir.

Anababalar, görevliler ve bakıcılar, bedensel etkinliği hem ev içinde hem de dışında öncelikli hale getirmek için birlikte çalışabilirler. Beş yaşında ve daha küçük çocuklar için etkin oyun, en iyi bedensel etkinlik biçimidir. Etkin oyunlar, içerde ve özellikle açık havada oyunlar olmak üzere tüm oyun çeşitlerini, 'etkin ulaştırmayı' (araba sürmek veya çocuk arabası kullanmak yerine gidilecek yere yürümek gibi) ve belirli günlük görevleri içerir. Çocukların ayrıca daha sessiz etkinliklere ve 'etkinliksiz' zamana da gereksinimi vardır.

Etkin oyunun bedensel ve sağlıksal yararları vardır; üstelik, önemli toplumsal, dil ve beyin gelişimlerine de yardımcı olur.

'Anababalar, görevliler ve bakıcılar, bedensel etkinliği hem ev içinde hem de dışında öncelikli hale getirmek için birlikte çalışabilirler.'

Doğumdan bir yaşına kadar

Bebekler için bedensel etkinlikler

Bebekler doğumlarından itibaren dünya ile karşılıklı etkileşim yoluyla öğrenirler. Bebeklerdeki (doğumdan 1 yaşına kadar) sağlıklı gelişim için, bedensel etkinlik, özellikle güvenlikli bir ortamda yerde oynanan denetimli oyun, doğumdan itibaren özendirilmelidir. Bebeklerin her gün özgürce hareket edebilmeleri şunlara yardımcı olur:

- bedenlerini ve zihinlerini etkin halde tutmaya
- duyularını ve meraklarını geliştirmeye
- beden duruşunu, gücünü ve dengesini geliştirmeye
- kendilerinin sevildiklerini hissetmeye, kendilerini mutlu ve güvende hissetmelerine.
- dillerini ve iletişim becerilerini geliştirmeye
- bedenlerini ve çevrelerindeki dünyayı onlara öğretmeye
- başkalarıyla karşılıklı etkileşimi özendirmeye.

Henüz yürümeye başlamamış olan bebeklerin bedensel olarak etkin olmaları, çeşitli serbest yerlerde, sıkı bağlar veya giysilerin sınırlandırıcılığı olmaksızın karınları üzerinde veya sırt üstü sürünmeleri için günlük fırsatlara sahip olmak demektir. Ayrıca, uzanmak, tutmak, çekmek, itmek ve insanlarla, nesnelerle ve oyuncaklarla oynamak gibi hareketlerin pratiğini yapmalarını içerir.

Bebekler insanların yakınında olmaya bayılır ve onlarla karşılıklı etkileşimle çok şey öğrenir. Onlarla oynama zamanı da dahil olmak üzere, bebeklerle geçirilecek zaman yaratmak önemlidir.

Bebeklerin etkin olması için kimi yollar nelerdir?

Erken çocukluk ortamlarının, tüm gün boyunca bir dizi farklı hareket fırsatlarını içeren planlı programları olması olasıdır. Bebeklerin ayrıca evde, kendileri için çeşitli etkinlikler ve bol boy oynama fırsatları sağlanmasına gereksinimleri vardır. Duyularını harekete geçiren oyun etkinlikleri de diğer becerilerin gelişmesine yardımcı olacaktır.

Bebeğinizle oynayabileceğiniz kimi oyun önerileri şunları içerir:

Karın zamanı

Karın zamanı, bebeğinizin baş, boyun ve gövde kaslarının güçlendirilmesi ve serbest bacak ve kol hareketlerinin özendirilmesi için önemlidir. Bebeğinizi örneğin halı veya hasır gibi farklı döşeme yüzeylerine bırakın. Ulaşıp alabilmesi için, erişemeyeceği yerlere oyuncaklar veya diğer güvenlikli nesneler koyun.

Dolaşmak

Bebeğiniz devingen oldukça, tekmelemek, sürünmek, kendisini sağlam sandalyelerin veya sıraların üzerine çekmek ve tünellerde sürünmek gibi yeni hareketler yapmaktan zevk alacaktır. Bebek yürütücüler ve bebek egzersiz zıplatıcıları, yaralanma tehlikesi olduğu için tavsiye edilmez. Çünkü elde edilen bulgular, bağımsız şekilde yürümek için gerekli kas gelişimini sınırlayabildiklerini göstermektedir.

Ses

Oyun sırasındaki sesler, beynin işitme ile bağlantılı bölümlerinin gelişmesine yardımcı olur ve ayrıca hareket etmeyi özendirir. Bebeğinize bir çıngırak, bir tahta kaşık ve küçük bir tencere verin veya dinleyip birlikte hareket edebileceği müzik çalın.

Dokunma

Bebeğinize, dokunup sıkacağı, farklı dokuda ve malzemeden yapılmış oyuncaklar ve nesneler verin. Bu, dokunma duyularının gelişmesine yardımcı olacaktır. Kendi oyuncaklarınızı kendiniz yapabilirsiniz; örneğin, buruşturulmuş kağıtla doldurulmuş çoraplar.

Görme

Bebeğinizin, gözleriyle izleyebileceği şekilde nesneleri hareket ettirmek, gözlerinin güçlendirilmesine yardımcı olur ve hareket etmeyi özendirir. Bebeğinize kumaş veya kartondan yapılmış kitaplar okuyun, onları renkli bir döner oyuncağın altına yerleştirin veya yüzünüzü kapatıp açarak 'cee' diye ses çıkarıp oynayın.

Bebekler için açık hava oyunlarına ne dersiniz?

Dışarda oynamak bebeğin farklı ortamları öğrenmesine ve çevrelerindeki dünyada kendilerini rahat hissetmelerine yardımcı olur. Dışardaki oyunların sağladığı kimi deneyimler otları *hissetmeyi*, arabaları ve kuşları *duymayı* ve göğe *bakmayı* içerir.

Bebeğiniz dışardayken, görüp duyumsayabileceği şeyleri onlara gösterin ve bu şeyler hakkında onlara şarkı söyleyip konuşun. Evinizde bir açık hava alanı yoksa, bebeğinizi, yapabildiğiniz zamanlarda parka veya yakındaki başka bir açık hava alanına götürün.

Hareketsiz davranışlar ve ekran zamanı

Bebeklerin, yürüyebilmeleri ve bağımsız olarak hareket edebilmelerinden önce bile, uzanma, tekmeleme ve dokunma gibi hareketleri bol bol uygulamaya gereksinimleri vardır. Sürünmeye ve yürümeye başladıklarında bile yeni beceri uygulamalarına, özgürce ve yaratıcı biçimde hareket etmeye ve başkalarıyla karşılıklı etkileşime gereksinimleri sürer. Bebekler, (uyanık oldukları zaman) bir saatten fazla bağlanmamalı ve hareketsiz tutulmamalıdır.

Doğumdan iki yaşına kadar niçin ekran zamanı olmamalıdır?

Son zamanlardaki araştırmalara dayanılarak, iki yaşından küçük çocukların televizyon seyrederek veya diğer elektronik araçları (DVD'ler, bilgisayarlar veya diğer elektronik oyunlar) kullanarak hiç zaman geçirmemeleri tavsiye edilmektedir.

Bebekler ve iki yaşından küçük çocuklar için, şunlara neden olabileceğinden, ekran zamanı tavsiye edilmemektedir:

- aktif olarak oyuna harcadığı zamanı, diğerleri ile sosyal iletişimini ve dilini geliştirme şansını azaltır.
- dikkatini toplayabileceği zamanı kısaltır.

İki yaşından küçük çocuklar için ekran zamanının herhangi bir sağlıksal, zihinsel ve dilsel yarara yol açtığı görülmemiştir.

Erken çocukluk ortamınızın küçük çocuklar için ekran zamanı politikasını incelemek ve evdeki ekran zamanını en az düzeye indirmenin yolları üzerinde düşünmek isteyebilirsiniz.

Bir ile beş yaşları arası

Bir ile iki yaşları arasındakiler ve okul öncesi çocuklar için bedensel etkinlikler

Bir ile beş yaş arasında çocukları olan aileler için bedensel etkinlik sağlık açısından büyük öncelik taşımalıdır. Günlük etkin oyun fırsatları, günlük durumların üstesinden gelebilmek üzere yaşamsal önemi olan bedensel, zihinsel ve toplumsal becerilerin geliştirilebilmesi için temel oluşturur.

Bir yaşından yaklaşık beş yaşına kadar (bir-iki yaşları ve okul öncesi yıllar boyunca), çocukların günde en az üç saat hareketli olmaları tavsiye edilir. Bu çok uzun görülebilir, ama çocuklar doğal olarak etkin ve 'hareketlidir'; o halde, (inşa etmek veya yerde oynamak gibi) hafiften, (koşmak ve atlamak gibi) kısa süreli enerjik hareketler tüm güne yayılabilir.

Bir ile beş yaşları arasındakiler için hareketli oyun ne kadar önemlidir?

Hareketli oyun çocuklar için çok önemlidir; bir çocuğun işi her gün özgürce hareket etmek ve etkin olmaktır! Bir ile beş yaşları arasında geliştirilen beceriler yürümekten, koşmaya ve top atmaya kadar uzanır. Gerçekten yaşamın başka hiçbir döneminde çocuklar bu kadar çok bedensel etkinlik öğrenmeyeceklerdir.

Hareketli oyunlar çocuklara şu konularda yardımcı olur:

- kas, kemik ve kalp sağlığının gelişmesinde
- yeni hareket becerileri ve hayal güçlerinin geliştirilmesinde ve bedenlerini öğrenmelerinde
- özgüven geliştirmelerinde ve gergin durumlarla baş etmelerinde
- hareketli olmaktan zevk almalarında
- sorunların çözümü ve karar alınması dahil, iletişim becerilerinin geliştirilmesinde
- başkalarıyla karşılıklı etkileşimin, paylaşımın, sırayla yapmanın, başkalarına iyi davranmanın öğrenilmesinde.

Çocuğumun hareketli olmasına yardımcı olmak için ne tür şeyler yapabilirim?

Küçük çocuklar doğal olarak serüven arar ve keşfetmek ister. Çocuğunuzun yeteneği ve gelişimi hangi etkinliklerin ve oyunların uygun ve keyifli olduğunu belirleyecektir. Küçük çocuklar, sürekli olarak yeni şeyler yapmakta zorlanmalarının yanı sıra, halihazırda neler yapabildiklerini büyüklere göstermeyi de severler.

Etkin oyun, birkaç tür etkinlik içerir:

- Yapılandırılmamış oyun, çocuklara kendi hızlarında hareket etme ve *nasıl* oynamayı, *ne* yapmayı ve bunun *nerede* olacağını kararlaştırma özgürlüğü tanıyan yaratıcı oyundur. Yapılandırılmamış oyun örnekleri müzikle dans etmeyi, kum havuzunda, parkta veya diğer çocuklarla oynamayı içerir. 'Alt alta üst üste' oyun, özellikle oğlanlar için, zaman zaman yapılandırılmamış oyunun bir parçası olabilir. Oğlanlar kızlardan farklı biçimlerde oynayabilirlerse de, oğlanların ve kızların oyun alanlarına ve malzemelerine erişiminin eşit olması gerekir.
- Yapılandırılmış oyun, belirli bir zamanda ve yerde olabilen veya donatım gerektiren planlanmış oyundur. Örnekler ('Hokey Pokey' dansı gibi) hareketli oyun ve şarkıları, çocuk jimnastiğini, yaratıcı dansı ve yüzme derslerini içerir.

'Bir çocuğun işi her gün özgürce hareket etmek ve etkin olmaktır!'

- 'Etkin ulaştırma', yol almak için bedensel etkinliği içerir; örneğin yürüme, bisiklete binme ve ya bir skuter kullanma. Küçük çocuklar bile kısa bir süre için yürüyebilir veya bisiklete binebilir ve büyüdükçe daha uzun mesafeleri yürüyebilirler. Erken çocukluk ortamına yürüyerek gidip gelmeyi deneyin veya yerel dükkanlara yürüyerek veya bisiklete binerek gitmeyi deneyin. Kısa mesafeler için, çocuk arabası kullanmak yerine çocukları yürümeye özendirin. Etkin ulaştırmada yer alırken çocukları denetlemeyi unutmayın.
- Her günkü bedensel işler bahçe işlerinde yardımı, alışveriş torbalarını boşaltmayı, giysileri katlamayı veya oyun alanlarını toplamayı içerir. Çocuklar birçok günlük işte yetişkinlere yardımcı olmaktan keyif alır.

Çocuğum etkin oyunla ilgilenmiyorsa ne yapabilirim?

Her çocuk farklıdır ve kimileri doğal olarak, okumak veya resim yapmak gibi daha sakin etkinlikleri yeğler. Ancak, iyi sağlık için hepimizin belirli bir düzeyde bedensel etkinliği sürdürmemiz gerekir; bu durumda, işte çocuğunuzu daha hareketli olması için özendirebileceğiniz kimi ipuçları:

- Çocuğunuzun gün boyunca hareketli olması için çeşitli fırsatlar planlayın ve bunların eğlence yanını vurgulayın.
- Bırakın çocuğunuz kendi etkinliklerini keşfetsin ve yaratsın.
- Aile veya arkadaşların içinde çocuğunuza hareketli bir oyun arkadaşı bulun.
- Etkin oyun sırasında gösterdiği çabalar için onu bol bol övün.
- Çocuğunuzun ne yapamadığı değil, ne yapabildiği üzerinde durun.
- Etkin oyun olasılıkları çevresinde aile gezileri ve kutlamalar planlayın.
- Yürümeyi günlük yaşamın bir parçası haline getirin.
- Etkin oyunu eğlenceli ve olumlu hale getirin.
- Sabırlı olun ve çocuğunuza, hareketlerin pratiğini yapabilmesi için bol zaman tanıyın.
- Çocuğunuzla birlikte etkin olun ve örnek olmaya çalışın.

‘Bırakın çocuğunuz kendi etkinliklerini keşfetsin ve yaratsın.’

Çocukların etkin oyunlarını özendirmenin en iyi yolları nelerdir?

Her zaman çocuğunuzun etkin oyununda doğrudan yer almak zorunda değilsiniz; denetlemenin yanı sıra güvenlikli oyun alanları ve donatımı çocukların yaratıcı olmasını ve kendi oyunlarını yaratmasını olanaklı kılar.

Çocuğunuzun bedensel etkinlikten zevk alma yeteneği geliştirmesi önemlidir. Çocuğunuzun yarattığı ve hayal ettiği etkinliklerle, yeni zorluklar ve kimi 'riskler' sağlayan etkinlikler arasında bir denge sağlamaya çalışın.

Çocukların farklı taraflara hareketini yönlendirmek, önlerine zorluklar koymada ve sürekli olarak becerilerini iyileştirmede yardımcı olur. Çocukları şunları değiştirmesi için yönlendirmeye çalışın:

- bedenlerinin **nasıl** hareket edebileceğini ('Şunu ne kadar hızlı yapabilirsin?''Bunu hafifçe yapabilir misin?')
- Bedenlerinin **hangi** yönde hareket edebileceğini ('Onu arkaya doğru yapabilir misin?''Ne kadar yükseğe...?')
- Bedenlerinin **neler** yapabileceğini ('Dizlerini karnına çekip...?' 'Bunu tek bacakla yapabilir misin?')
- **Kiminle** hareket edebileceğini ('Ayşe'yi takip edebilir misin?' 'Onu yapmayı bana öğretebilir misin?').

Bir ile beş yaşları arasındakiler için etkin oyun önerileri

Oyun nesneleri oyuncakları ve günlük malzemeleri içerebilir, ancak çocuğun yaşına ve gelişimine uygun olmalıdır. Etkin oyun ayrıca ev içi ve açık hava oyun alanlarında bedenin üst kısmının, alt kısmının ve tümünün kullanımını özendirmelidir.

‘Oyun nesneleri oyuncakları ve günlük malzemeleri içerebilir, ancak çocuğun yaşına ve gelişimine uygun olmalıdır.’

Bir ile beş yaşları arasındaki çocuklar için oyun malzemeleri önerileri:

- kutular, süt kasaları, sepetler, mukavva tüpler ve kaplar
- farklı boyutlarda toplar
- ipler, eşarplar, havlular ve şeritler
- tahta parçaları
- kovalar ve kürekler
- süpürgeler ve boya fırçaları
- kap kacak
- yapraklar ve çam kozalakları
- eski giysiler, eski çarşaflar ve eski mobilyalar
- raketler ve kriket sopaları
- tahta bloklar
- tavandan sarkan ipler
- paspaslar, yastıklar, doldurulmuş torbalar ve araba lastikleri.

Bu araç ve gereç önerilerinin hepsinin tüm yaşlar için uygun olmadığını unutmayın; örneğin, kurdeleler ve şeritler dört-beş yaşlarındakiler için eğlenceli olabilir ama, bir-iki yaşlarındakiler için uygun değildir. Çocuğunuzun ortamındaki görevliler ve bakıcılarla konuşun ve çocuğunuzun zevk alabileceği oyun malzemeleri hakkındaki düşüncelerinizi paylaşın.

Farklı yaşlarda çocuklarınız varsa, oyun sırasında daima, özellikle sadece daha büyük çocuklar için uygun olan araç ve gereçlere erişim ve bunların depolanması söz konusu olduğunda, küçük yaştakilerin güvenliğini göz önüne alın.

Bir ile beş yaşları arasındakiler için açık hava oyunlarına ne dersiniz?

Açık havada daha uzun zaman geçiren çocuklar genellikle daha etkin olur. Açık hava alanları çocuklara genellikle daha fazla yer ve çeşitli yüzeyler ve araçlar sağlar. Açık hava alanlarında çocuklar tamamen farklı şekillerde, hızlarda ve yönlerde hareket deneyimi kazanabilir ve dağınık ve gürültücü olma özgürlüğüne sahip olabilirler.

Açık hava oyunları çocuklara şu fırsatları verir:

- büyük hareketler yapma
- *yeni* hareketleri deneme
- 'alt alta üst üste' oynama
- dengelerini, güçlerini ve koordinasyon becerilerini geliştirme
- serüven arama ve doğayı seyredip keşfetme
- daha yaratıcı olma
- hatalarından ders alma
- korkularını denetleme ve dayanıklılık geliştirme.

Anababalar açık hava oyunlarının tehlikeli olabileceği konusunda çoğu kez endişelenir ama, çocukların da özgürce oynama ve açık hava oyun alanlarını keşfetme fırsatlarına ihtiyacı vardır. Oyun sırasında çeşitli zorluklar sağlamak çocukları risk almayı anlama, risk yönetimi ve bundan öğrenme konularında eğitir.

'Alt alta üst üste' oynamaya gelince, dışarda oynamak hem kızların hem de oğlanların gelişimi için önemlidir. Açık havada oynamanın normal yan etkileri kirlenmeyi, sıyrıkları, şişleri ve morlukları, gürültücü ve dağınık olmayı ve yüksek yerlerin ve yeni hareketlerin üstesinden gelmeyi içerir. Ayrıca, soğuk havalarda açık havada olmak nezleye neden olmaz. Açık havada oyun denetlendiği sürece, yararları risklerden daha ağır basar.

'...dışarda oynamak hem kızların hem de oğlanların gelişimi için önemlidir.'

Etkin oyun ve engelli çocuklar

Bedensel etkinlik ve etkin oyundan her çocuk yararlanabilir. Çocuğunuzun bir engelliliği varsa, ona çok çeşitli etkin deneyimler sunmanın yollarını sağlık profesyonelinizle konuşun. Erken çocukluk ortamındaki görevlilere ve bakıcılara çocuğunuzun engelliliğinin ayrıntıları ve bunların günlük işlevleri ve yetenekleri nasıl etkilediği hakkında bilgi verin. Onlara çocuğunuzun ilgilendiklerini, sevmediklerini ve yeteneklerini ve bunların yanı sıra, çocuğunuz için yapmak istediğiniz şeyi başarmanız için size nasıl yardımcı olmalarını istediğinizi anlatın. Erken çocukluk ortamı görevlileri, daha fazla bilgi için, çocuğunuzun sağlık profesyoneli ile ilişkiye geçebilmeyi değerli bulabilirler.

Açık hava oyunlarını mümkün olduğunca güvenlikli hale getirmek

SunSmart© Olun	Çocuğunuz ne zaman açık havaya çıksa, güneşten korumayı unutmayın; güneş kremleri, gölgelik, şapkalar ve uygun giysiler.
Denetleme	Çocuğunuzu suyun, yüksek yerlerin, merdivenlerin, çitlerin, hayvanların ve küçük nesnelerin yakınında olduğu zaman daima denetleyin.
Giysi	Çocuğunuza, hareketli olmaya uygun rahat giysi ve ayakkabı giydirin.
Su	Dışarda, özellikle sıcak havalarda oynarken, çocuğunuzun bol bol su içmesini sağlayın.
Katılın	Çocuklarla karşılıklı etkileşimde bulunun ve dışarda oynamaları sırasında onları destekleyin; ama yine de oyuna mutlaka çocuklar öncülük etsin.

'Dışarda oynarken çocuğunuzun bol bol su içmesini sağlayın.'

Çocukların etkin olmadığı zamanlar

Çocukların etkin olmadığı zamanlar daima olacaktır. Her çocuğun öykü dinlemek, okumak, resim yapmak ve bulmaca çözmek veya sadece sessizce oturmak için zamana gereksinimi vardır. Bu tür etkinlikler de öğrenmek ve gelişmek için gereklidir.

Televizyon seyretmek gibi ekran gerektiren etkinlikler benzeri hareketli olmayan diğer etkinlik türleri zorunlu *değildir*. Daha önce de belirtildiği gibi, ekran zamanı iki yaşından küçük çocuklar için kesinlikle tavsiye edilmez. İki ile beş yaşları arasındaki çocuklar için ekran zamanının günde bir saatten az olması tavsiye edilmektedir. Bu televizyonu, DVD seyretmeyi ve video ya da bilgisayar oyunları oynamayı içerir.

Etkinlik ne olursa olsun, çocukların, uyanık oldukları zamanlarda bir saatten fazla zaptedilmeleri ve hareketsiz durdurulmaları tavsiye edilmez. Oturarak ya da hareketsiz bir şekilde uzun zaman geçiren çocukların bedensel, toplumsal ve zihinsel gelişimlerinin daha zayıf olması olasılığı vardır. Küçük çocuklar için bu, bebek sandalyelerinde, araba koltuklarında veya çocuk arabalarında uzun zaman oturmayı içerir.

Gün içinde bedensel etkinlikler için fırsatlar sağlamak, sağlıklı bir yaşam biçimi geliştirmenin önemli bir parçasıdır. Çocuğunuzun, diğer zamanlarda ne kadar etkin olduğuna bakılmaksızın, hareketsiz geçirdiği toplam süreyi azaltmak da aynı şekilde önemlidir.

İki ile beş yaşları arasındakiler için ekran zamanı niçin sınırlandılmaktadır?

Bir-iki yaşlarındakiler ve okul öncesi yaşlarındakiler için uzun süreli ekran zamanları, etkin, açık havada ve yaratıcı oyunlar için daha az fırsat ve bunlara bağlı yararların azalması demektir. Bu ayrıca daha sağlıksız yeme alışkanlıklarına ve dil, bellek ve düşünme becerilerin daha yavaş gelişmesine yol açar.

Kimi erken çocukluk ortamları, programlarının bir parçası olarak ekran zamanı sunmamayı kararlaştırabilir. Evde de ekran zamanını azaltmak için plan yapmak isteyebilirsiniz; bu kitapta tavsiye edilen oyun önerilerinden bir kısmını işin içine katmayı düşünün.

Doğumdan beş yaşına kadarki çocuklar için tavsiyeler özeti

Doğumdan beş yaşına kadarki çocuklar için tavsiyeler özeti	Doğumdan 1 yaşına kadar	1-2 yaşları	2-3 yaşları	3-5 yaşları
Bedensel etkinlik tavsiyesi	Bedensel etkinlik doğumdan itibaren özendirilmelidir.	Çocuk her gün, tüm güne yayılacak şekilde en az üç saat bedensel olarak etkin olmalıdır.	Çocuk her gün, tüm güne yayılacak şekilde en az üç saat bedensel olarak etkin olmalıdır.	Çocuk her gün, tüm güne yayılacak şekilde en az üç saat bedensel olarak etkin olmalıdır.
Hareketsizliğe ilişkin tavsiye – ekran zamanı	Çocuk, televizyon seyrederek veya diğer elektronik araçları (DVD'ler, bilgisayar ve diğer elektronik oyunlar) kullanarak hiç zaman geçirmemelidir.	Çocuk, televizyon seyrederek veya diğer elektronik araçları (DVD'ler, bilgisayar ve diğer elektronik oyunlar) kullanarak hiç zaman geçirmemelidir.	Oturmak ve televizyon seyretmek ve diğer elektronik araçları (DVD'ler, bilgisayar ve diğer elektronik oyunlar) kullanmak, günde bir saatten az olacak şekilde sınırlandırılmalıdır.	Oturmak ve televizyon seyretmek ve diğer elektronik araçları (DVD'ler, bilgisayar ve diğer elektronik oyunlar) kullanmak, günde bir saatten az olacak şekilde sınırlandırılmalıdır.
Hareketsizliğe ilişkin tavsiye – uzun süreli hareketsizlik	Çocuk, uyku zamanı haricinde, hareketsiz, zaptedilmiş veya etkinlik olmadan bir saatten fazla tutulmamalıdır.	Çocuk, uyku zamanı haricinde, hareketsiz, zaptedilmiş veya etkinlik olmadan bir saatten fazla tutulmamalıdır.	Çocuk, uyku zamanı haricinde, hareketsiz, zaptedilmiş veya etkinlik olmadan bir saatten fazla tutulmamalıdır.	Çocuk, uyku zamanı haricinde, hareketsiz, zaptedilmiş veya etkinlik olmadan bir saatten fazla tutulmamalıdır.

Daha fazla bilgi için

Sağlıklı yeme

Allergy and Anaphylaxis Australia
(Avustralya Alerji ve Anaflaksi Kuruluşu)
T: (02) 9482 5988 veya 1300 728 000
W: www.allergyfacts.org.au

Australasian Society of Clinical Immunology and Allergy (ASCIA)
(Avustralya Klinik Bağışıklık ve Alerji Derneği (ASCIA))
W: www.allergy.org.au

Australian Breastfeeding Association
(Avustralya Emzirme Derneği)
T: (03) 9885 0855
Emzirme yardım hattı: 1800 686 268
W: www.breastfeeding.asn.au

Australian Children's Education and Care Quality Authority
T: 1300 422 327
W: http://acecqa.gov.au

Australian Dental Association
(Avustralya Dişçilik Derneği)
T: (02) 9906 4412
W: www.ada.org.au

***Australian Dietary Guidelines and Infant Feeding Guidelines*,**
Australian Government Department of Health and Ageing and National Health and Medical Research Council
(*Australian Dietary Guidelines (Avustralya Beslenme Kılavuzları)* ve *Infant Feeding Guidelines (Bebek Beslenme Kılavuzları)*, Australian Government Department of Health and Ageing (Avustralya Sağlık ve Yaşlılık Bakanlığı) ve National Health and Medical Research Council (Ulusal Sağlık ve Tıbbi Araştırma Konseyi))
W: www.eatforhealth.gov.au

Australian General Practice Network
(Avustralya Genel Pratisyen Ağı)

W: www.agpn.com.au

Australian Government Department of Health and Ageing
Health Insite
(Avustralya Sağlık ve Yaşlılık Bakanlığı – *Sağlık Insite*)

W: www.healthinsite.gov.au

***Australian Guide to Healthy Eating*,**
Australian Government Department of Health and Ageing and National Health and Medical Research Council
***Avustralya Sağlıklı Beslenme Kılavuzları*,**
Australian Govenment Department of Health and Ageing (Avustralya Sağlık ve Yaşlılık Bakanlığı) ve National Health and Medical Research Council (Ulusal Sağlık ve Tıbbi Araştırma Konseyi)

W: www.eatforhealth.gov.au

Dietitians Association of Australia
(Avustralya Beslenme Uzmanları Derneği)

T: (02) 6163 5200 veya 1800 812 942
W: www.daa.asn.au

Early Childhood Australia
(Erken Çocukluk Avustralya)

T: (02) 6242 1800 veya 1800 356 900

W: www.earlychildhoodaustralia.org.au

Food Standards Australia New Zealand (FSANZ)
(Avustralya Yeni Zelanda Yiyecek Standartları (FSANZ))

T: (02) 6271 2222
W: www.foodstandards.gov.au

Kidsafe

W: www.kidsafe.com.au

Lactation Consultants of Australia and New Zealand
(Avustralya ve Yeni Zelanda Emzirme Danışmanları)

T: (02) 9431 8621
W: www.lcanz.org

National Childcare Accreditation Council
(Ulusal Çocuk Bakımı Güvencelik Kurulu)

T: (02) 8260 1900 veya 1300 136 554
W: www.ncac.gov.au

National Quality Framework for Early Childhood Education and Care and School Age Care
(Erken Çocukluk Dönemi Eğitimi ve Bakımı ve Okul Çağı Bakımı Konusunda Ulusal Kalite Çerçevesi)

W: www.deewr.gov.au/earlychildhood/policy_agenda/quality/pages/home.aspx#nqf

Raising Children Network
(Çocuk Büyütme Ağı)

W: www.raisingchildren.net.au

Secretariat of National Aboriginal and Islander Child Care (SNAICC)
(Ulusal Aborijin ve Adalılar Çocuk Bakımı Sekreterliği (SNAICC))

T: (03) 9489 8099
W: www.snaicc.asn.au

Bedensel etkinlik

Australian Government Department of Health and Ageing (DoHA)
(Avustralya Sağlık ve Yaşlılık Bakanlığı (DoHA))

W: www.health.gov.au

***Get Set 4 Life*, Healthy Kids Check**
(*Yaşama Hazırlanın*, Sağlıklı Çocuklar Kontrolü)

W: www.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/Content/Healthy_Kids_Check

Healthy Opportunities for Preschoolers (HOP)
(Okul Öncesi Yaştakiler için Sağlıklı Fırsatlar (HOP))

W: www.educ.uvic.ca/faculty/temple/pages/hop.htm

Sport New Zealand
(Spor Yeni Zelanda)

T: +64 4 472 8058 (international)
W: www.sportnz.org.nz

2010 Legacies Now

W: www.2010legaciesnow.com/leap_bc/

Avustralya Beslenme Kılavuzları

Kılavuz 1	Sağlıklı bir kiloya ulaşmak ve onu korumak için bedensel olarak aktif olun ve enerji ihtiyacınızı karşılayacak, besleyici yiyecek ve içecekleri seçin. • Çocuklar ve gençlerin normal şekilde büyüyüp gelişebilmeleri için yeteri kadar besleyici gıdalar yemeleri gerekir. Her gün bedensel olarak aktif olmalı ve büyümeleri düzenli olarak kontrol edilmelidir. • Yaşlıların da kaslarını güçlü tutmaları ve sağlıklı kilolarını koruyabilmeleri için besleyici gıdalar yemeleri ve bedensel olarak aktif olmaları gerekir.
Kılavuz 2	Her gün bu beş grupta yer alan çok çeşitli yemeklerin tadını çıkartın: • değişik türde ve renkte ve baklagiller dahil olmak üzere bol bol sebze, • meyve • tahıl (gevrek) ürünleri, genellikle tüm tahıl ve/veya ekmek, gevrekler, pilav, makarna, şehriye, sütlü yemekler, kuskus, yulaf, kinoa ve arpa gibi yüksek oranda lifli çeşitler • yağsız et veya kümes hayvanları, balık, yumurta, tofu, kuru yemişler ve çekirdekler ve baklagiller • yağı azaltılmış süt, yoğurt, peynir ve/veya bunların alternatifleri (yağı azaltılmış sütler, iki yaşından küçük çocuklar için uygun değildir). Bol miktarda su için.

Kılavuz 3	Doymuş yağ, ilave tuz, ilave şeker içeren yiyecekleri ve alkol alımını sınırlayın. a. Bisküvitlerin çoğu, kekler, hamur işleri, börekler, işlenmiş etler, ticari burgerler, pizza, kızartmalar, patates çipsleri ve diğer tuzlu çerezler gibi doymuş yağ oranı yüksek gıdaların tüketimini sınırlayın. • Tereyağı, krema, yemeklik margarin, hindistan cevizi ve palmiye yağı gibi yüksek derecede yağlı gıdaların yerine, yağlar, ekmek üzerine sürülebilenler, kuru yemiş yağları/ezmeleri ve avokado gibi baskın olarak çoklu veya tekli doymamış yağ içeren gıdaları tüketin. • Az yağlı yemekler iki yaşın altındaki çocuklar için uygun değildir. b. İlave tuz içeren yiyeceklerin ve içeceklerin tüketimini sınırlayın. • Benzer yiyeceklerin içinde sodyum miktarı düşük olanı bulmak için etiketini okuyun. • Yemeklere pişirme sırasında veya masada tuz ilave etmeyin. c. Şekerlemeler, şekerle tatlandırılmış meşrubat ve sulandırılan cinsten şuruplar, meyveli içecekler, vitaminli sular, enerji ve spor içecekleri gibi ilave şeker içeren yiyecek ve içecek tüketimini sınırlayın. d. Eğer alkol almaya karar verirseniz bunu sınırlı tutun. Hamile kadınlar için veya hamilelik veya emzirme planları yapanlar için alkol almamak en güvenli seçenektir.
Kılavuz 4	Emzirmeyi teşvik edin, destekleyin ve tanıtın.
Kılavuz 5	Yiyeceklerinize dikkat edin; yemeğinizi güvenli bir şekilde hazırlayın ve saklayın.

© Commonwealth of Australia, 2013.

Teşekkürler

Get Up & Grow: Healthy eating and physical activity for early childhood kaynakları Avustralya Hükümeti'nin bir girişimidir ve Toplum Çocuk Sağlığı Merkezi (Royal Children's Hospital Melbourne'un [Melbourne Kraliyet Çocuk Hastanesi] bir bölümü ve Murdoch Children's Research Institute'taki [Murdoch Çocuk Araştırmaları Enstitüsü] bir anahtar araştırma merkezi), Royal Children's Hospital Melbourne'daki [Melbourne Kraliyet Çocuk Hastanesi] Beslenme ve Yiyecek Hizmetleri ve Avustralya Erken Çocukluk kuruluşlarının oluşturduğu bir konsorsiyum tarafından geliştirilmiştir.

Konsorsiyum, beslenme, bedensel etkinlik, çocuk sağlığı ve erken çocukluk profesyonellerini içeren *Get Up & Grow Reference Group*'a ve eyalet ve bölge hükümetlerinin temsilcilerine teşekkür eder. Konsorsiyum ayrıca, erken çocukluk eğitim ve bakım kuruluşları ve görevlilerine, beslenme ve bedensel etkinlikler ilgililerine ve *Get Up & Grow*'un geliştirilmesi sırasında kendilerine danışılan ve değerli tavsiyeler ve görüşler sağlayan anababalarla ailelere de teşekkür eder.

Bu projeye Avustralya Hükümeti Sağlık ve Yaşlılık Bakanlığı'nca fon sağlanmıştır.

© telif hakkı 2009

10149 June 2013

Australian Government

Department of Health and Ageing

www.health.gov.au

Bu yayındaki tüm bilgiler Haziran 2013 tarihi itibariyle doğrudur.