

GET UP & GROW

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

DİREKTÖR/KOORDİNATÖR KİTABI



DIRECTOR/COORDINATOR 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 ögesi 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 tasarlanmıştır. Kanıtlara dayanmaktadır ve erken çocukluk gelişimine ilişkin şu andaki düşüncelerle tutarlıdır.

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



Direktör/Koordinatör Kitabı



İçindekiler

Bakanın Önsözü	i
Kılavuz ve tavsiyelerin özeti	2
Sunuş	4
BÖLÜM 1: SAĞLIKLI YEMEK	
Emzirme (Kılavuz 1)	7
Bebek maması (Kılavuz 2)	15
Katıların verilmeye başlanması (Kılavuz 3)	18
Aile yiyecekleri (Kılavuz 4-9)	24
Yiyecek güvenliği (Kılavuz 10)	45
BÖLÜM 2: BEDENSEL ETKİNLİK	
Bedensel Etkinlik	55
Sakin davranış ve ekran zamanı	71
BÖLÜM 3: POLİTİKA	
Politika	77
BÖLÜM 4: EK OKUMA	
Daha fazla bilgi için	83
Get Up & Grow kaynaklarını sipariş vermek	86
Sözlük	87
Teşekkürler	89

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.

Kılavuz ve tavsiyelerin özeti

SAĞLIKLI YEME KILAVUZU

Sağlıklı yeme kılavuzu 1: Bebeklerin yaklaşık altı aylık olana kadar olumlu destek ile birlikte sadece anne sütü ile beslenmeleri tavsiye edilir. En az 12 ay ve anne ile bebek arzu ederse daha uzun süre, sürekli emzirme tavsiye edilir.

Sağlıklı yeme kılavuzu 2: Bir bebeğe anne sütü verilmiyorsa, kısmen veriliyorsa veya emzirme kesilmişse, 12 aylık olana değin bebek maması kullanın.

Sağlıklı yeme kılavuzu 3: Katı yiyecekleri yaklaşık altı aylıken başlatın.

Sağlıklı yeme kılavuzu 4: Çocuklara sunulan yiyeceklerin çocuğun yaşına ve gelişimine uygun olduğundan ve Avustralya Beslenme Kılavuzları ile tutarlı olan çok çeşitli besleyici gıdalar içerdiğinden emin olun (sayfa 4'e bakın).

Sağlıklı yeme kılavuzu 5: Yaşa uygun sütlü yiyeceklere ek olarak su da verin. Yalnızca anne sütü ile beslenmeyen altı aylıktan küçük bebeklere, bebek mamasının yanı sıra, kaynatılıp soğutulmuş su da verilebilir.

Sağlıklı yeme kılavuzu 6: Yemek zamanlarının olumlu, gerilimsiz ve sosyal olmasını planlayın.

Sağlıklı yeme kılavuzu 7: Çocukları olumlu bir yemek ortamında farklı yiyecekler ve kıvamlar denemeye özendirin.

Sağlıklı yeme kılavuzu 8: Uygun miktarda yiyecek sunun ama, ne kadar yiyeceklerine karar vermeyi çocuklara bırakın.

Sağlıklı yeme kılavuzu 9: Yemek ve çerezleri düzenli ve önceden bilinen aralıklarla sunun.

Sağlıklı yeme kılavuzu 10: Yiyeceklerin, hazırlık aşamasından tüketimine kadar çocuklar için güvenli şekilde hazırlandığından emin olun.

BEDENSEL ETKİNLİK TAVSİYELERİ

Tavsiye: (Doğumdan 1 yaşına kadarki) bebeklerde sağlıklı gelişim için bedensel etkinlik, özellikle güvenli ortamlarda yerde oynanan denetimli oyun, doğumdan itibaren özendirilmelidir.

Tavsiye: 1-3 yaşları arasındakiler ve okul öncesi yaştakiler (3-5 yaşları arasındakiler) her gün, güne yayılmış bir şekilde en az 3 saat bedensel olarak hareketli olmalıdır.

Tavsiye: İki yaşından küçük çocuklar, asla televizyon seyrederek veya diğer elektronik araçları (DVD'ler, bilgisayar ve diğer elektronik oyunlar) kullanarak zaman geçirmemelidir.

Tavsiye: İki ile beş yaşları arasındaki çocuklar için oturup televizyon seyretmek ve diğer elektronik araçları (DVD'ler, bilgisayar ve diğer elektronik oyunlar) kullanmak, günde bir saatten az olacak şekilde sınırlandırılmalıdır.

Tavsiye: Bebekler, bir-iki yaşındakiler ve okul öncesi yaştakiler, uyku zamanı haricinde, bir defada bir saatten fazla hareketsiz, zaptedilmiş veya etkinliksiz tutulmamalıdır.



Kılavuz ve tavsiyelerin özetı



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 vererseniz 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 tanıttın.
Kılavuz 5	Yiyeceklerinize dikkat edin; yemeğinizi güvenli bir şekilde hazırlayın ve saklayın.

© Commonwealth of Australia, 2013.

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 4'de bulabilirsiniz: Okunacak Diğer Kaynaklar).
- 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.

Avustralya'da şu anda fazla kilolu ve aşırı şişman çocuklar sorunuyla gitgide daha fazla karşılaşmaktayız. Bu kaynakların niyeti özel olarak fazla kiloluluğu veya aşırı şişmanlığı önlemek değil, çocuklarda sağlıklı yaşam biçimi alışkanlıklarını ve özellikle de yeme ve bedensel etkinliklerde sağlıklı alışkanlıkları oluşturmaktır. Bu da, ideal büyümeye katkıda bulunur, diş sağlığı gibi diğer sağlık sorunlarını ele alır ve çocukların toplumsal, bedensel ve zihinsel gelişimini zenginleştirmeyi olanaklı kılarken, çocuklarda kilo sorunlarının önlenmesine katkıda bulunacaktır.



Sağlıklı yeme kılavuzunun hedefi, çocuklara (yiyecek ortamda da sunulsa, evden de getirilse) sağlıklı yiyecek seçenekleri sunmayı teşvik ederken aynı zamanda çocukları kendi iştahlarına göre yemeye, yiyecek seçimi konusunda olumlu tavırlar geliştirmeye ve keyifle yemeye özendirmektir. Bedensel etkinlik tavsiyelerinin hedefi ise oyunu bir öncelik haline getirmeyi desteklemek ve erken çocukluk görevlilerini, bakıcıları ve aileleri olumlu ortamlarda sık sık oyun fırsatları sağlamaya özendirmektir.

Erken çocukluk ortamlarında çalışanları ve bu ortamlardaki çocukların ailelerini desteklemek üzere dört kitap geliştirilmiştir:

- *Direktör/Koordinatör Kitabı*
- *Görevliler ve Bakıcılar Kitabı*
- *Çocuklar için Yemek Pişirmek*
- *Aile Kitabı*

Direktörler ve koordinatörler bir ortamın tasarımından, araç ve gereçlerinden, sağlıklı yeme ve bedensel etkinlik politikalarından ve görevlilerin desteklenmesinden sorumludur.

Bu kitap şu konularda yardımcı olacaktır:

- belirtilen kuralların altında yatan mantığı anlamak
- bir erken çocukluk ortamı için sağlıklı yeme ve bedensel etkinlik politikaları geliştirmek
- bakıcılar ve aşçılar da dahil olmak üzere görevlilerin işlevini ve onların çocuklar ve aileleri için sağlıklı alışkanlıkları nasıl destekleyebileceklerini anlamak.



Direktörler ve Koordinatörler Kitabı, kaynak kitapların her birinin kopyasını içerir. Ayrıca anne ve babalar için el ilanları, çocuk bakım merkezi için afişler ve çıkartmalar ile 11 sağlıklı yeme ve bedensel etkinlik haber bülteni ekleri gibi ek malzemeler de vardır. Haber bülteni ekleri çocuk bakım merkezinin kendi haber bülteninin içine kolaylıkla eklenebilecek şekildedir.

Direktörler ve koordinatörlerin, erken çocukluk ortamlarındaki çocukların gelişiminde bir anahtar rolleri vardır. Bu kitaptaki bilgiler, çocukları ve aileleri, doğrulup gelişmeye özendirmek üzere bir kılavuzluk görevi görecektir.

Bu kaynaklar aynı zamanda 1 Ocak 2012'de başlatılan National Quality Standard for Early Childhood Education and Care (Erken Çocukluk Dönemi Eğitimi için Ulusal Kalite Standardı) seviyesinde de tanınmaktadır. Ulusal Kalite Standardındaki Kalite Bölgesi 2 hizmet kurumlarının çocuklar için olan programlarında sağlıklı yeme ve bedensel etkinlikleri birleştirmesini öngörmektedir. Bu kaynaklar sektörde yer alanların bu zorunluluklara uyması konusunda kılavuz ve destek rolü oynamaktadır.

Bu kaynaklar yerli toplumlar için uyarlanmış versiyonuyla mevcut olup, dil ve kültürel olarak farklı gruplar için 9 dile çevrilmiştir.



Emzirme



SAĞLIKLI YEME KILAVUZU 1

6 aylığa kadarki bebekler için, olumlu destekle birlikte sadece emzirme tavsiye edilir. En az 12 ay ve anne ile bebek arzu ederse daha uzun süre, sürekli emzirme tavsiye edilir.

Emzirme çoğu bebekler için ilk besin deneyimidir. Bebeklerin, katı yiyeceklerin verilmeye başlandığı altı aylık olana kadar sadece emzirilmesi ve emzirmenin de 12 aylığa kadar ve hatta anne ve çocuk arzu ettiği sürece daha da devam ettirilmesi tavsiye edilir.

Avustralya Beslenme Kılavuzları'nın dördüncüsü 'Emzirmeyi teşvik edin, destekleyin ve tanıttın' başlığını taşır. 2010'da Avustralya'da emzirme oranı yüzde 96 iken ilk altı ay boyunca sadece emzirme ile beslenen bebeklerin oranı yüzde 15 olmuştur.

Emzirmenin yararları

Emzirme, bebekler için en sağlıklı başlangıçtır. Bu yüzden annelerin bebekleri altı aylık olana kadar sadece emzirmesi ve emzirmenin de mümkün olduğunca ve uygulanabildiğince devam ettirilmesi tavsiye edilir. Emzirmenin güçlükleri sağlık personelinin, ailenin ve toplumsal kurumların desteğiyle ve teşvikiyle atlatılabilir.

Emzirme bebekler için doğumdan itibaren yararlar sağlar ve bu yararlar onlar büyüdükçe sürer. Emzirmenin anneler için de yararları vardır.



Bebekler için yararları

Emzirmenin bebekler için yararları şunlardır:

- Anne sütünün, gelişimlerinin her aşamasında bebekler için uygun besin bileşimi vardır.
- Anne sütü küçük bebeklerin hastalıktan; özellikle sindirim hastalığı, solunum sistemi hastalığı ve orta kulak enfeksiyonundan korunmasına yardımcı olur.
- Emzirmenin emme hareketleri dişler ve konuşma için çenenin şekillenmesi ve hazırlanmasına yardımcı olur.



Bebekler büyüdükçe...

Emzirmenin sağlığa olan yararları konusunda çok sayıda araştırma yapılmıştır. Araştırmaların ve sonuçların çoğu, yaşamın ilk aylarında bebeklere verilen tek besinin anne sütü olduğu tek başına emzirmeyi ele alır. Emzirmenin bebekleri sindirim sistemi enfeksiyonlarından, solunum sistemi enfeksiyonlarından ve orta kulak enfeksiyonlarından koruduğuna ve yüksek tansiyonu ve çocuklukta aşırı şişmanlık riskini azalttığını gösteren güçlü sonuçlar vardır. Diğer araştırmalar emzirmenin ayrıca astım, hırıltı ve egzamayı azalttığını ve zihinsel ve devinimsel gelişimi iyileştirdiğini belirtmektedir. Kimi araştırmalar ise emzirmenin Crohn hastalığı, alerji, 1. tür şeker ve kan kanseri hastalıkları riskini azaltabileceğini ileri sürmektedir. Emzirmenin uzun süreli etkileri ise gençlerde ve yetişkinlerde 2. tür şeker hastalığı ve kilo sorunları (fazla kilo ve aşırı şişmanlık) riskinin azalmasını içerir.

Anneler için yararları

Emzirmenin ayrıca anneler için de önemli koruyucu yararları vardır:

- rahmin gebelikten önceki boyuta gerilemesine yardımcı olur
- menapoz öncesi göğüs kanseri ve yumurtalık kanseri riskini azaltır
- eklem iltihabına karşı korur
- (emzirme süresi uzatılırsa) gebelik öncesi kiloya dönmeye yardımcı olur
- (emzirme süresi uzatılırsa) 2. tür şeker hastalığı riskini azaltır.



Emzirmeyi yeni anababalarla görüşmek

Birçok anababa çocukları için doğumdan kısa bir süre sonra, hatta bebek doğmadan önce, erken çocukluk ortamında yer ayırtır. Bu, annelere emzirmenin, kısa bir süre için bile olsa, yararlı olduğunu ve hem çalışıp hem de emzirmenin mümkün olduğunu bildirmek için iyi bir fırsattır.

İşte anneleri emzirmeye özendirmek için kimi ipuçları:

- Onlara, erken çocukluk ortamının onları desteklemek için neler sunabileceğini bildirin.
- Onlara, gerekirse pratik yardımı nereden sağlayabileceklerini bildirin.
- İşe döndükten sonra emzirmenin nasıl sürdürülebileceğine dair gerçek ve pratik bilgiler sağlayın.

Emzirmeyi örnek almak

Başka bir annenin başarılı bir şekilde emzirdiğini görmek yeni bir anneye cesaret verir. Görevli ve bakıcıları, bebekleri olduktan sonra emzirmek üzere erken çocukluk ortamındaki işlerine dönmeleri için özendirin. Görevli kabul ederse, onun emzirdiğini ortama yayın ve onu bu konuda olumlu şekilde konuşmaya özendirin. Emzirme hakkında belirli sorular uzmanlara yöneltilmelidir.

Emzirme ve iş

Annelerin işe döndükten sonra da emzirmeyi sürdürmeleri mümkündür. Çoğu kadınların, ayrı oldukları zaman çocuklarının içmesi için süt sağmaları gerekecektir. Yarım-gün veya erken çocukluk ortamına çok yakın bir yerde çalışan annelerin, tüm beslenme zamanlarında memeden emzirmeyi sürdürmeleri mümkün olabilir.

Emzirme ve sağılmış süt

Anne sütünün sağılması, annenin bebekten ayrı olacağı zamanlar için sağılmış sütü biberonla vermesi sonucu, annenin ve bebeğin mutlu bir şekilde emzirmeyi sürdürmesine olanak sağlar. Düzenli olarak süt sağlamak, emzirme pekiştirildikten sonra çoğu kez kolaydır. Bu genellikle bebek yaklaşık iki-üç aylıkken olur; ancak, annelerin bu zamandan önce de başarılı bir şekilde süt sağması mümkündür.

Emzirme ve biberonla besleme bileşimi yoluyla bebeklere anne sütü vermek, bir kez sabah, bir kez de akşam olmak üzere, genellikle günde iki kez memeden besleme anlamına gelir. Memeden yapılan emzirmeler arasında anneler, sonradan kullanmak için güvenliyle saklamak üzere süt sağlayabilirler.

Annelerin, normal olarak emzirdikleri zamanlara benzer aralıklarla süt sağmaları gerekir. Süt elle, el pompası ile veya elektrikli pompa ile sağılabilir ve bunun, anne yeniden çalışmaya başlamadan önce alıştırmalarının yapılması gerekir.

Emzirme ve mama

Kimi anneler bebekleri için anne sütü sağlamayı ve bunu düzenli olarak yapmayı çok kolay bulurlar. Diğer anneler için ise, anne sütü teminini sürdürmek güç olabilir, hatta kimileri bunu ayarlayamaz veya bunun için zaman bulamaz.

Bebekleri daha büyük ise, örneğin altı aylık ise, birçok anne, şimdi daha az sıklıkta yapılan emzirmeler için yeterli süt üretmeyi sürdürebilir. Ayrıca, birçok daha büyük bebek, emzirmenin gün içinde mama ile takviyesinden mutluluk duyar. Sağılmış süt veya mama biberonda veya bebek yedi-sekiz aylık veya daha büyük ise, fındanda verilebilir.

Sadece az sayıda beslenme için yeterli süt saklamak kimi anneler için güç olabilir. Bir anne yeterli sütü olmadığını görürse, stok yapmak için daha sık sağması gerekebilir. Diğer yandan, bu bebek için emzirme döneminin bittiğini de kabul etmesi gerekebilir.

Beslemek için yer

Bir anne bebeğini, erken çocukluk ortamına bırakırken veya alırken emzirmek isteyebilir. İş yakınsa, kimi anneler gün içinde ortama gelip emzirebilirler. Bazen bir annenin, bebeğinin o gün içmesi için ortamda süt sağması gerekebilir. Ortamda sağılan ve depolanan anne sütü etiketlenmeli ve doğru bir şekilde depolanmalıdır.

Çoğu anneler için herkesin önünde emzirmekte bir sorun yoktur ve bunun da herkes tarafından kabul edilmesi gerekir. Ancak kimi kadınlar emzirirken, özellikle de süt sağarken, sakın, özel bir yeri tercih eder. Ayrıca, bir bebeğin dikkati kolayca dağılıyorsa, sessiz bir ortamda daha iyi beslenir. Bu nedenle, emziren anneler için sessiz ve özel bir yerin var olması ve bunu annelerin ve görevlilerle bakıcıların bilmesi önemlidir. Emzirme yerinde rahat bir sandalye ve süt sağlamak için elektrikli pompa kullanan anneler için prizlere erişim olması gerekir.



Emzirdiğiniz için tebrikler!

Bir anne bebeğini ne kadar emzirirse emzirsin, çabaları tanınmalı ve saygı görmelidir. Bir anne bebeğini mamaya geçiriyorsa, mamayı erken çocukluk ortamına nasıl sağlayacağına dair bilgilere sahip olduğundan emin olun.

‘Anne sütünün güvenlikle ele alınması özellikle önemlidir çünkü bu bir vücut salgısıdır.’

Anne sütünün güvenlikle ele alınması

Tüm yiyecek ve içeceklerde olduğu gibi, görevliler ve bakıcıların anne sütünü güvenlikle ele almaları önemlidir. Anne sütünün güvenlikle ele alınması özellikle önemlidir çünkü bu bir vücut salgısıdır. Anne sütünün başka bir yiyeceğin üzerine taşmamasına veya damlamamasına ve bir annenin sütünün sadece onun bebeğine verilmesine dikkat edilmelidir.

Etiketleme ve depolama

- Anne sütü evde sterilize şişelerde ve buzdolabının en soğuk yerinde (5 derece veya daha düşük sıcaklıkta) tutulmalıdır. Bunlar üç güne kadar saklanabilir (72 saat).
- Süt, buzdolabının içindeki bir dondurucu bölümde eksi 15 derecede dondurulup iki haftaya kadar; eksi 18 derecede üç aya kadar (örneğin ayrı bir dondurucuda) ve eksi 20 derecede de 6-12 aya kadar (örneğin derin dondurucuda) saklanabilir.
- Ortama getirilen süt **sterilize** edilmiş şişelere konmalı (12’inci sayfadaki kutuya bakın) ve bir buz kalıbı ya da donmuş su şişesi ile birlikte, **yalıtılmış bir kapta** taşınmalıdır. Her süt şişesi, şu bilgileri içerecek şekilde açıkça **etiketlenmelidir**:
 - çocuğun tam adı
 - kullanma tarihi.



Bebekler için biberonların temizlenmesi

Biberonların, herhangi bir enfeksiyon taşımadıklarından emin olmak için sterilize edilmeleri, sağlıklı hale getirilmeleri ve dezenfekte edilmeleri gerekir. Bu, kaynatarak, elektrikli sterilize aygıtı ile, kimyasal sterilize ile veya mikrodalga sterilizatör ile olmak üzere birkaç farklı yöntemle yapılabilir. Hangi yöntem seçilirse seçilsin, daima yönergeleri dikkatle izlediğinizden emin olun.

Anne sütü protokolları

Doğru anne sütünün doğru bebeğe verilmesi çok önemlidir. Bir bebeğe başka bir annenin sütünün verilmesi büyük bir olay yaratır.

Görevliler şu işlemleri izlemelidir:

- Ortamda birden fazla bebek anne sütü alıyorsa, beslenecek bebek için olan biberonda doğru ismin olduğunun **iki** görevli tarafından kontrol edilmesi gerekir. Bu ayrıca bebeğin kayıtlarına da not edilmelidir.
- Bir bebeğe yanlış anne sütü verilirse, ortamın normal olağandışı olay işlemleri uygulanmalıdır. Bu, olayın yerel yetkililere bildirilmesini içerebilir. Görevliler ve bakıcılar ayrıca bebeğin annesinden, tavsiye için doktoruna veya çocuk sağlığı hemşiresine danışmasını istemelidir.

‘Anneler emzirmeye özendirilmeli ve desteklenmelidir ve kendilerine, kısa süreli de olsa emzirmenin yararlı olduğu güvencesi verilmelidir.’





Nasıl emzirme dostu olunabilir

Çoğu anneler emzirmenin bebekleri için ideal besleme seçeneği olduğunu bilir. Ancak emzirme kararını annenin tüm ailesinin gereksinimleri ve yaşamındaki diğer olası endişeler de etkiler. Kimi anneler emzirmeme kararı verebilir. Çoğu kadın, işe döndüklerinde emzirmenin olanaksız olacağından endişelenir. Kimi anneler ise, işe döndüklerinde durdurmak zorunda kalacaklarını düşünerek emzirmeme kararını baştan verebilir.

Anneler emzirmeye özendirilmeli ve desteklenmelidir ve kendilerine, kısa süreli de olsa, emzirmenin yararlı olduğu güvencesi verilmelidir. Emzirme hakkında pratik önerilerin yanı sıra gerçeğe dayanan bilgiler verin ve daha fazla bilgi ve yardıma ihtiyacı olan annelere destek sağlayın.

Emzirmeyle ilgili ek bilgiler Avustralya Emzirme Derneği'nin www.breastfeeding.asn.au adresindeki sitesinden veya emzirme yardım hattının 1800 MUM 2 MUM (1800 686 2 686) numaralı telefonundan alınabilir.



Kontrol listesi

- ☐ Erken çocukluk merkezine yeni gelen veya yeni yer ayırtan annelere emzirme bilgileri verilmiştir.
- ☐ Emziren görevli ve bakıcılar, emzirmeye özendirilmiş ve desteklenmiştir.
- ☐ Annelere ne kadar ve ne süreyle olursa olsun, emzirmenin iyi olduğu ve seçimlerinde desteklendikleri anımsatılmıştır.
- ☐ Anneler, sürdürmek istiyorlarsa, emzirmenin, ikinci yılda ve daha sonrasında da desteklendiğini bilmektedir.
- ☐ Anneler, bebeklerini emzirdikleri sıklıkta süt sağmaları gerektiğini anlamaktadır.
- ☐ Annelere, emzirmek veya süt sağlamak amacıyla, elektrikli pompa için bir priz bulunan, rahat ve özel bir yer sağlanmıştır.
- ☐ Anne sütünün güvenli olarak ele alınması uygulamaları tüm görevliler, bakıcılar ve anababalar tarafından sürdürülmektedir.
- ☐ Anne, bebeği emzirdiği süre içinde alkol almaması ve bebeği sigara dumanından uzak tutması için teşvik edilmelidir.





Bebek maması



SAĞLIKLI YEME KILAVUZU 2

Bir bebek emzirilmiyorsa, kısmen emziriliyorsa veya emzirme durdurulmuşsa, 12 aylık olana kadar bebek maması kullanın.

İlk 12 ay içinde bebek maması emzirmenin tek güvenli alternatifidir. Anne sütü bebekler için en iyi seçenektir. Bu yüzden, annelerin anne sütünü bebek maması ile birlikte vermek ya da tamamen bebek mamasına geçmek konusunda karar vermeden önce emzirmenin faydalarını bilmeleri önemlidir.

Bir bebek emzirilmiyorsa veya kısmen emziriliyorsa, katı yiyeceklerle başlanana kadar almaları gereken tek besin mama olmalıdır. Katı yiyeceklerle başlanırken, anne sütü veya bebek mamasına da devam edilmeli, bebek 12 aylık olana kadar da diğer içeceklerden kaçınılmalıdır.

Bebek maması

Çeşitli bebek mamaları vardır. Bebeğin yaşına uygun bir mama, temiz bir ortamda, üreticinin yönergeleri doğrultusunda ve tozu ölçmek için sağlanan ölçü kullanılarak güvenli hazırlanmalıdır. Doğru bir şekilde yapılmamış mama bebeğin susuz kalmasına, kabız olmasına veya hatta gereğince beslenememesine neden olabilir. Bebek mamasına hiçbir şey eklenmemesi önemlidir. Mamaya bebek gevreği veya diğer yiyecekleri eklemek bebeğin beslenmesine müdahale edebilir.

‘Bebek genellikle altı aylık kadarken katı yiyecekler verilmeye başlandığında, hâlâ anne sütü veya mama verilmelidir...’

Bakımdaki bebekler için anababalar ortama her gün, önceden ölçümü yapılmış toz mamanın yanı sıra, sterilize edilmiş biberonlar ve bunların memelerini vermelidir. Bunların üzerine, tarihi, bebeğin adını ve mamayla karıştırılması gereken su miktarını açıkça belirten bir etiket yapıştırılmalıdır. Bebek maması için su, çaydanlık veya bir sürahi suyu kaynama noktasına getirdikten sonra suyun 30 saniye kaynaması (veya, otomatik elektrikli kaynatıcı durana kadar kaynaması) sağlanarak hazırlanır. Bundan sonra su, kullanımdan önce soğutulmalıdır. Bebek maması daima, kullanıma mümkün olan en yakın zamanda hazırlanmalıdır. Mamaları toptan değil, tek tek hazırlamak en güvenli yoldur.

Anababaların önceden kaynatılıp soğutulmuş su ile dolu biberonlar getirmesi tercih edilebilir, böylece, bebeği beslemeden önce suyu görevlilerin ve bakıcıların kaynatıp soğutması gerekmez. Bebeklere mama hazırlamak üzere kullanmak için su kaynatma aygıtları uygun değildir. Yapıldığında, bebek maması, kullanıma kadar buzdolabında depolanmalı ve 24 saat sonra atılmalıdır.

Anababaların çocukları için, önceden hazırlanmış mama getirmeleri güvenli değildir. Bunun nedeni, mama hazırlama sürecinde ölmemiş olan bakterilerin, mama hazırlandıktan sonra çoğalmaları doğrultusundaki küçük risktir.

Mamanın eşit bir şekilde ısıtılmasını sağlamak ve bebeği yakma riskini azaltmak için biberonların mikro dalga fırında değil, 10 dakikayı geçmeyecek şekilde suyun içinde ısıtılması gerekir.

Bebeklerin beslenme sırasında denetlenmeleri çok önemlidir; onları biberonla asla yalnız bırakmayın veya biberonu bebek için bir yere yaslamayın. Biberonu yaslamak, bebek için boğulma veya kulak iltihabı riski taşıyacağından, tehlikelidir. Denetime ek olarak, bebeklerin beslenirken anne veya baba ya da bakıcı ile etkileşim kurması yararlıdır.

Bebeklerin istedikleri kadar süt içmelerine izin verilmelidir ve biberonu bitirmeye asla zorlanmamalıdır. Artan mama, sonradan kullanılmak üzere buzdolabında bile tutulmayıp atılmalıdır.

Biberonlar ve memeler, kullandıktan sonra soğuk suda çalkalanmalı ve yıkanıp sterilize edilmeleri için eve yollanmalıdır.





İnek sütü

Bebeklere 12 aylık olana kadar esas içecek olarak inek sütü verilmemelidir. Bebek için hazırlanan karışık gıdaya az miktarda inek sütü katılabilir. Az yağlı veya yağlı alınmış sütler iki yaşının altındaki çocuklara tavsiye edilmez.

Kontrol listesi

- ☐ Bebekleri mama ile beslemek, bebeğin ilk 12 ay içinde memeden kesildiği durumlarda tavsiye edilmektedir.
- ☐ Bebek maması, üreticinin yönergelerine göre hazırlanmakta ve temiz, sterilize edilmiş biberonlarda verilmektedir.
- ☐ Bebek maması beslenmeye mümkün olduğu kadar yakın bir zamanda hazırlanmaktadır.
- ☐ bebek mamasının hazırlanması ve elden geçirilmesi için doğru işlemler uygulanmaktadır.





Katı yiyeceklerin verilmesine başlamak

SAĞLIKLI YEME KILAVUZU 3

Katı yiyecekleri yaklaşık altı aylıktan vermeye başlayın.

Anne sütü ve mamalar, bebeğin doğumdan altı aylık olana kadar ihtiyacı olan tüm besinleri karşılar. Yaklaşık altı aylıktan itibaren bebeklerin, yeterli besin ve enerji için, anne sütü ve mamanın yanı sıra katı yiyeceklere de ihtiyaçları olur.

Anne sütü ve mamadan çeşitli yiyecekler yemeye geçmek olumlu bir deneyim olmalıdır. Yaşamda erkenden yeme deneyimleri edinmek, sağlığı etkilemenin yanı sıra, sonraki davranışları ve alışkanlıkları da etkiler. Katı yiyeceklere başlarken bebeklerin öğrendiği beceriler ve yeni tadlar ve kıvamlara ilişkin deneyimleri, gelecekteki yeme davranışları ve tercihlerinin temelidir.

Katı yiyecekler ne zaman vermeye başlanır

Yiyeceğe ilgi göstermek ve iştahın artması, bebeğin katı yiyecekler için hazır olduğunun işaretleridir. Ayrıca bebeğin az bir destekle dik oturabilmesi ve baş ve boynunu kontrol edebilmesi de önemlidir. Altı aylık civarında çoğu bebekler yeni yiyecekler için hazır olduklarının işaretlerini verirler.

Katı yiyeceklerin altı aylıktan önce verilmemesi tavsiye edilmektedir.

Katı yiyecekler verilirken çoğu kez emzirmede bir azalma olur. Katı yiyeceklerin erken zamanda verilmesi, annenin sütünün kesilme olasılığını artırır ve böyle olunca da emzirme sürdürülemez.

‘Katı yiyeceklerin altı aylıktan önce verilmemesi tavsiye edilmektedir.’



Emzirme veya biberondan besleme, katı yiyecekler verilirken de sürdürülmelidir. Anne sütü (ve/veya anne sütünün mevcut olmadığı durumlarda yaşa uygun bebek maması), bebek yaklaşık 12 aylık olana değin temel süt ieeği olarak sürdürülmelidir.

Katı yiyeceklerle başlanmasında altı aydan sonraya kalınması, bebeğin yeterli besini almamasıyla ve alerji olasılığının artmasıyla sonuçlanabilir. Bebeklerin genellikle yedi, sekiz ay civarında yeni yiyecekler denemeye hevesli olmaları, bunu çeşitli yiyecekleri sunmak için iyi bir zaman haline getirir.

Katı yiyeceklerle nasıl geçilir?

Katı yiyeceklerin verilmesi şunları amaçlar:

- bebeğin var olan yeteneklerini, yemek için gerekli yeni beceriler öğrenmesine yardım amacıyla kullanmak
- bebeğin yeni tatları kabul etme isteğini en üst düzeye çıkarmak.

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.

Bebeklere verilen ilk yiyecek, pürüzsüz, küçük miktarlarda karıştırılabildiği ve fazladan demir sağladığı için, bebekler tarafından en çok ihtiyaç duyulan, genellikle demir zenginliği bulunan bebek gevreğidir. Önceden kaynatılıp soğutulmuş su, veya inek sütü, gevreklerle karıştırılabilir. Yemekler, kıvamı bebeğin gelişim aşamasına uygun olduğu sürece herhangi bir sırada verilebilir. Başta pürüzsüz yiyecekler verilmelidir. Bebekler yemeye iyice alıştıklarında değişik kıvamlar ve yoğunluklardaki yiyecekler sunulabilir. Yiyecek ortam tarafından sağlanıyorsa, mutlaka kültürel ve dinsel açıdan uygun yiyecekler bulundurun.

Bebek yiyeceklerine tuz, şeker veya diğer tatları katmanın gereği yoktur. Sıvıya ihtiyaç duyulursa, püre haline getirilmiş yiyeceklerle su katılabilir. Yiyeceğin evde veya gündüz bakım yerinde her çocuk için ayrı ayrı hazırlandığı durumlarda, çocuğun yemeğine anababa tarafından sağlanan, önceden kaynatılıp soğutulmuş su veya inek sütü katılabilir.

Kimi aileler konserve veya kavanozlar halinde önceden hazırlanmış bebek yiyecekleri vermeyi seçebilirler. Bunlar uygunluk açısından zaman zaman yararlı olabilir. Çocukların farklı yiyecekler yemesini ve çeşitli kıvamları denemesini sağlamak için, bebeklerin yeme becerileri geliştikçe ezilmiş, kıyma haline getirilmiş ve rendelenmiş yiyeceklerin yanı sıra çerezler de verilebilir.

Katı yiyeceklerin verilmesinde anababa ile birlikte çalışmak

Katı yiyeceklerin verilmesi konusunda anababa ile işbirliği yapın. Bebeğin ilk katı yiyecekleri anababalar için olduğu kadar bebek için de önemli bir kilometre taşıdır. Ailenin görüşlerini alın ve katı yiyecekler verme konusunda geçerli bilgileri sunun. Kimi anababa katı yiyeceklerle çok erken başlama konusunda hevesli, başkalarının ise bu konuda tavsiyeye ihtiyaçları olabilir. Kimi anababaların kültürel ve dinsel kökenlerinden gelen güçlü görüşleri olabilir. Anababalara daima nereden daha fazla bilgi alabileceklerini bildirin.





Aşama	Tüketilebilecek yiyecekler 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 sütü 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 itibarıyla nefessiz kalıp boğulma riskini artırdıkları için ilk üç yıl bunları vermekten kaçınılmalıdır. Bununla beraber kuruyemiş ezmelerine bebek yaklaşık altı aylıkken başlanabilir.

Fincanla beslemeye geçiş

Bebekler küçük yaştan itibaren fincan kullanmayı öğrenebilirler ve bunu denemeye yaklaşık 7 aylıktan itibaren hazırlardır. Kimi bebekler biberonla beslenmeden fincanla beslenmeye geçerse de, emzirilen bebekler, çoğu kez emzirme sürerken, biberonu atlayarak doğrudan fincanla beslenmeye geçebilir.

Anne süt sağmıyorsa ve biberonla beslememeyi seçmişse, anne sütü bebeklere fincanla sunulabilir. Kaynatılıp soğutulmuş su, altı aylıktan sonra biberonla veya fincanla, ek içecek olarak verilebilir.

Altı aylıktan sonra su kimi zaman biberonla verilebilirse de, 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. Biberondan kesmek çoğu kez anababalar için zordur, o halde bunu onlarla görüşün ve daha fazla tavsiye için öneriler sunun.

Bebeklerin, su katılan şuruplar, meşrubatlar ve meyve suları gibi tatlı içeceklere ihtiyacı yoktur. Bunlar 12 aydan küçük bebekler için gerekli değildir ve tavsiye de edilmezler. Tatlı içecekler bebeklerin besleyici yiyecekler için iştahını azaltabilir ve diş çürümesi tehlikesini artırabilir. Anne sütü ve bebek maması bebekler için uygun içeceklerdir.

Bebeklerin boğulma tehlikesi

Bebeklerin boğulma riskine gelince, görevlilerin ve bakıcıların tetikte olmaları önemlidir. Bebekler hâlâ beslenme becerilerini öğrenmektedir ve ya hiç dişleri yoktur veya birkaç tane vardır, daha sert yiyecekleri çiğnemek için azıdişleri (arka dişler) yoktur ve bu yaşta nefes boruları kolaylıkla tıkanabilecek kadar dardır. Bebeklerin yerken oturmaları ve denetlenmeleri önemlidir.

Küçük çocukların, yemeyi öğrenirken, zaman zaman 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 bebekleri daima denetleyin.
- Bebeği bir biberonla beşiğe veya yatağa koymaktan kaçının.
- Bebek için asla biberonu bir yere yaslamayın.
- Katı yiyecekleri vermeden önce bebeklerin gelişimsel olarak hazır olduklarından emin olun.
- Beslendiklerinde bebeklerin uyanık olmalarını sağlayın.
- Çocuğu yemesi için asla zorlamayın.
- Pürüzsüz ve yumuşak yiyeceklerden başlayıp, daha geniş tat ve kıvamlara geçerek, uygun kıvamlı yiyecekler verin.
- Elma veya havuç gibi meyve ve sebzeleri, rendeleyin, pişirin veya ezin.
- Bebeklere sert, çiğ meyve ve sebze parçaları, kuru yemiş, patlamış mısır veya diğer sert, küçük, yuvarlak şekilli ve/veya yapışkan katı gıdaları asla vermeyin.



Özel beslenme gereksinimleri

Beslenmeyi etkileyebilecek engellilikler, erken hastalıklar ve vücuda yapılan müdahaleler, katı yiyeceklerin verilmesi gereken yaşı etkileyebilir. Buna ek olarak, bebeğin katı yiyecekleri kabul etmesi ve yiyecek çeşitlerini artırmaya geçişi daha yavaş olabilir.

Bu durumlarda anababa ile yakından çalışmak özellikle önemlidir. Uzmanlar veya diğer sağlık profesyonelleri ile birlikte geliştirmiş olabilecekleri herhangi bir özel plan varsa, bunu öğrenmek çok önemlidir. Ailenin doktorundan veya Güvencelikli bir Beslenme Uzmanı'ndan ek bilgi ve tavsiye almak yararlı olabilir.



Kontrol listesi

- ☐ Katı yiyeceklerin verilmesi konusu, bebeğin hazır olduğuna dair işaretler ve çocuğun olası özel gereksinimleri göz önüne alınarak, anababa ile işbirliği içinde görüşülüp kararlaştırıldı.
- ☐ Elverişli katı yiyecekler, uygunsa, altı aylık civarında verilmeye başlandı.
- ☐ Bebeklerin boğulma riskleri, denetleme yoluyla en aza indirildi; bebekler asla biberonla denetimsiz bırakılmadı ve onlara, daima uygun kıvamda yiyecekler verildi.
- ☐ Görevlilere ve bakıcılara ve anababalara, emzirmekten veya mamadan yiyecek çeşitlerine geçmenin çocuklar için olumlu bir deneyim olduğu ve uzun dönem yeme alışkanlıklarını etkileyebileceği anımsatıldı.

Aile yiyecekleri

Çocuk küçükken serpilmesi ve gelişmesi için yeterli beslenme şarttır. İyi yeme alışkanlıklarına ve dengeli beslenmeye sahip olmak çocukların sağlığını ve gönencini destekler ve hastalık riskini en aza indirir. Küçük yaşlarda geliştirilen yeme alışkanlıklarının yaşam boyu süren etkileri olabilir.

Çocuklukta sağlıklı yeme, sağlık risklerini en alt düzeye indirir ve insanı tüm yaşamı boyunca daha sağlıklı kılar. Aşırı şişmanlık, kanser, kalp ve şeker hastalıkları gibi yaşam biçiminden kaynaklanan birçok hastalığın kökleri yaşamın başlangıcındaki kötü beslenme alışkanlıklarında olabilir.

2007 Avustralya Çocukların Beslenmesi ve Bedensel Etkinlikler Ulusal Araştırması, küçük çocukların yüzde 25'inden azının, tavsiye edilen sebze porsiyonlarını düzenli olarak yediklerini ortaya koymuştur. Küçük çocukların beslenmesinde düzeltilmesi gereken çok şey vardır.

Erken çocukluk ortamlarındaki deneyimler küçük çocukların yeme davranışlarını ve besin alımlarını etkileyebilir. Çocukların sağlıklı yemelerini desteklemek ve özendirmek için anababalar ve ailelerle birlikte çalışın. Çocuklar için yemek ve çerezleri ortam da sağlasa, çocuklar bunları evden de getirirse, iyi yeme alışkanlıklarını özendirecek birçok fırsat vardır.



**'Çocuklukta sağlıklı yeme,
sağlık risklerini en alt düzeye indirir ve
insanı tüm yaşamı boyunca daha sağlıklı kılar.'**



Bir ile beş yaşları arasındaki çocuklar için sağlıklı beslenmenin ana öğeleri

SAĞLIKLI YEME KILAVUZU 4

Çocuklara sunulan yiyeceklerin çocuğun yaşına ve gelişimine uygun olduğundan ve *Avustralya Beslenme Kılavuzları* ile tutarlı olan çok çeşitli besleyici gıdalar içerdiğinden emin olun (sayfa 4'e bakın).

Temel yiyecek gruplarından yiyecekler, yaşam ve büyüme için şart olan besinleri sağlar. Bu yiyecekler 'günlük yiyecekler' denilebilir. Bu yiyeceklerin her grubu çeşitli besinler sağlar ve bedenin, işlevini yerine getirmesinde çeşitli roller oynar. Özellikle sebzeler, baklagiller ve meyve, hastalıklara karşı korur ve sağlıklı beslenme için şarttır.

Yemek ve çerezleri ortam da sağlasa veya bunları çocuklar evden de getirirse, tüm çocukların hergün temel yiyecek gruplarından çeşitli yiyecekler yediğinden emin olun.

'Arasıra yiyecekleri'nin (sayfa 32'ye bakınız) besin değeri çok azdır ve sağlık için gerekli değildirler. Arasıra yiyeceklerini çok fazla yemek sağlıksızlığa, fazla kiloya ve obezliğe yol açar. Araştırmalar fazla kilolu ve aşırı şişman çocukların fazla kilolu veya aşırı şişman yetişkinler olacağını, bunun da yüksek kronik hastalık riskine yol açacağını göstermektedir.

Su yaşam için şarttır ve her gün esas içecek su olmalıdır. Özellikle küçük çocuklarda susama ve bedenlerinin susuz kalma riski vardır ve her zaman içme suyuna erişebilmelidirler.



Temel yiyecek grupları

Dengeli beslenme bir çocuğun büyümesi, gelişimi ve tüm sağlığı için şart olan bütün besinleri sağlar. Dengeli beslenme, yiyecek gruplarının her birinden çeşitli yiyecekler içeren ve farklı tatlar ve kıvamlar sunan beslenmedir.

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
- yağlı azaltılmış süt, yoğurt, peynir ve/veya bunların alternatifleri (yağlı azaltılmış sütler, iki yaşından küçük çocuklar için uygun değildir)

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

Anahtar öğe: Karbonhidratlar

Karbonhidratlar iyi bir enerji kaynağıdır ve dengeli beslenmede önemli bir rol oynar. Karbonhidratlı yiyecekler ekmek, pirinç, makarna, şehriye ve diğer tahıl temelli yiyecekleri içerir.

Bu gruptan en iyi seçenekler daha az işleminden geçmiş ürünler olan kepekli ve tam-tahıllı ekmekler, kahvaltılık gevrekleri, yulaf ve sade, kuru bisküvilerdir. Diğer iyi seçenekler esmer pirinç, kuskus, tam-tahıllı makarna ve mısır lapasıdır.

Sebzeler ve baklagiller

Anahtar öğeler: Vitaminler ve mineraller

Baklagiller dahil tüm sebzeler beslenmeye vitamin, mineral ve elyaf sağlar. Yeterli miktarda sebze ve baklagil yenmesi sağlıklı kilonun korunması ve kalp ve şeker hastalıkları ile kimi kanser türlerine yakalanma riskinin daha düşük olması ile bağlantılıdır.

Çocukların yemekleri ve çerezlerinde her gün çeşitli sebzeler sağlanmalıdır.





Meyve

Anahtar öğeler: Vitaminler ve mineraller

Meyve iyi vitamin, mineral ve elyaf kaynağıdır. Meyve yemek ayrıca sağlıklı kilonun korunması ve kalp ve şeker hastalıkları ile kimi kanser türlerine yakalanma riskinin daha düşük olması ile bağlantılıdır. Çocukların yemekleri ve çerezleri her gün meyve içermelidir.

Süt, yoğurt, peynir ve/veya bunların yerine geçenler

Anahtar öğeler: Kalsiyum ve protein

Kalsiyum, çocuklarda kemik gelişimi için şart olan bir mineraldir. Sağlıklı kemikler ve dişler için yeterli miktarda kalsiyum gereklidir. Katıksız süt ve peynir ve yoğurt gibi diğer sütlü ürünler ana kalsiyum kaynaklarıdır. Bu yiyecekler ayrıca, çocukların büyümesi için önemli olan proteini de sağlar.

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. Yağı alınmamış inek sütü ise bir ile iki yaşları arasındaki çocuklar için tavsiye edilir ve az yağlı katıksız süt iki yaşından büyük çocuklar için uygundur. Kalsiyum açısından zengin soya içecekleri, inek sütü veya inek sütü ürünleri içmeyen 12 aylıktan büyük çocuklar için bir seçenektir. 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.



‘Dengeli beslenme, bir çocuğun büyümesi, gelişimi ve tüm sağlığı için şart olan bütün besinleri sağlar.’

Yağsız et, balık, kümes hayvanları, yumurta, kuru yemişler ve baklagiller

Anahtar öğeler: Protein, çinko ve demir

Protein kas ve diğer dokuların yapısı ve işlevi için önemlidir ve küçük çocukların büyümesi için özellikle önemlidir. Protein et, balık ve kümes hayvanları gibi hayvansal ürünlerde ve tahıllar ve baklagiller gibi bitkisel ürünlerde bulunur.

Büyüme ve oksijenin bedende dolaşımı için gerekli olan demir, çoğunlukla ette, balıkta ve tavukta bulunur. Kırmızı et, balık ve tavuk, vücut tarafından kolayca emilen kan demiri sağlar.

Yumurta, bitkisel yiyecekler (baklagiller dahil), yeşil yapraklı sebzeler ve kimi kahvaltı gevrekleri de bir miktar demir sağlar. Bu demir türü, sistem tarafından kolaylıkla emilmeyen kan demiri olmayan demirdir. C Vitamini kan demiri olmayan demirin emilmesinde vücuda yardımcı olur; o nedenle, bu yiyecekleri içeren yemekler ve çerezlerle birlikte C vitamini açısından zengin olan yiyecekler yemek çocuklar için önemlidir. C vitamini açısından zengin olan yiyecekler yeşil yapraklı sebzeleri, domatesi ve turunçgillerden meyveleri içerir.



‘Protein kas ve diğer dokuların yapısı ve işlevi için önemlidir...’



Vejeteryen ve aşırı vejeteryen yemek uygulamaları

Vejeteryen olan aileler tipik olarak et, kümes hayvanları ve balık gibi hayvansal ürünleri yemekten kaçınır. Ama yumurta, süt, peynir ve yoğurt gibi kimi hayvansal ürünleri yiyebilirler.

Vejeteryenlerin et, kümes hayvanları ve balıkta bulunan besinleri almak için baklagil, kuru yemiş, tohum ve tahıl- temelli yiyecek çeşitlerini yemeleri gerekir. Kuru yemişlerin ve tohumların küçük çocuklar için olası boğulma tehlikesi taşıdıklarını ve bu yiyecekler verilecekse dikkat edilmesi gerektiğini unutmayın.

Aşırı vejeteryenler ise tipik olarak hayvan kökenli hiçbir yiyeceği yemez. Aşırı vejeteryen yemek uygulamaları yoluyla çocukların beslenme gereksinimlerini karşılamak çok zordur; bunun bir nedeni, yeterli besin sağlamak için gerekli olan yiyecek miktarının bir çocuğun altından kalkamayacağı kadar fazla olmasıdır. Aşırı vejeteryen beslenme düzenine sahip çocuklar için ailelerin dikkatli şekilde plan yapması gerekir. Aşırı vejeteryen uygulamalara uygun yemekler ve çerezler sunmak bir ortam için zor olabilir. Ailelerin daha fazla bilgi için Güvencelikli Pratisyen Beslenme Uzmanına havalesi gerekebilir.

Yağlar hakkında bir not

Yağlar da, büyüme ve gelişme için şart olan enerji ve yağ asitlerini sağladıklarından, dengeli beslenmede rol oynarlar. Tüm temel yiyecek gruplarından yiyecekler içeren dengeli bir beslenme düzeni, içinde yağsız et, balık, tam-tahıllı gevrekler ve sebzeler gibi temel yiyeceklerde bulunan gerekli yağ asitleri olan yeterli bir miktarda yağ da içerecektir.

İki yaşından küçük çocuklar yağı azaltılmış süt içmemelidir. İki yaşından büyük çocuklar için az yağlı süt uygundur. Az yağlı özel ürünler küçük çocuklara verilmemelidir.

Yağsız et ve derisiz tavuk yemek, yağda kızarmış yiyeceklerden kaçınmak ve (örneğin margarin ve krema gibi) ilave yağları az kullanmak, çocukların beslenme düzeninde çok fazla yağ olmamasını sağlamaya yarar.

Ara sıra yiyeceklerinin yeri

'Ara sıra yiyecekleri' temel besin gruplarından hiçbirine dahil değildir. 'Ara sıra yiyecekleri' genellikle yüksek kalorili olup doymuş yağ, ilave şeker ve/veya tuz içerir. Tipik olarak çok az besin değerleri vardır ve çoğu kez işleminden geçirilmiş ve paketlenmişlerdir. Ara sıra yiyeceklerini çok sık yemek, beslenme düzeninde aşırı yağ, şeker ve tuz bulunmasıyla sonuçlanır ve kötü yeme alışkanlıklarına ve sağlığın bozulmasına yol açar.

Ara sıra yiyeceklerinin örnekleri şunlardır:

- çikolata ve şekerleme
- tatlı bisküviler, çips ve çok yağlı tuzlu bisküviler
- yağda kızartılmış yiyecekler
- 'pie', sosisli sandviç veya börekler gibi hamur işleri
- çabuk pişirilen veya alınıp götürülen yiyecekler
- pastalar ve dondurmalar
- meşrubatlar, meyveli içecekler, su katılan şuruplar, spor içecekleri, tatlandırılmış süt ve tatlandırılmış maden suyu.

Çocukların yediği ara sıra yiyeceklerini sınırlayın ve bunları teşvik veya ödül olarak ya da rahatlatma amacıyla vermeyin. Anababalar, görevliler ve bakıcılar işbirliği içinde çalıştıklarında çocuklara sağlıklı yeme alışkanlıkları edinmeyi özendirmekte daha başarılı olurlar. Personel ve bakıcılar çocuklara günlük yemeklerle ara sıra yiyecekleri arasındaki farkı öğretmek için fırsat yaratabilirler.



Ortam tarafından sağlanan yiyecekler

Birçok ortam, çocuklara sağladıkları yemek ve çerezler aracılığıyla bir çocuğun günlük beslenmesinin büyük bir oranını sağlamış olur.

Sağlam bir yemek listesi planlaması her yemek ve çerez zamanında temel yiyecek gruplarından yiyecekleri birleştirir ve ara sıra yiyeceklerini içermez.

Farklı kültürlerin yiyeceklerini katmak herkesin deneyimini zenginleştirir. Çocuklar, görevliler ve bakıcıların çeşitli yiyecekleri ve gelenekleri öğrenip bunları değerlendirmeleri için fırsatlar yaratılmasına aileler katılabilirler.

Evden getirilen yiyecekler

Anababaların her gün çerez ve yemek kutularında temel yiyecek gruplarından çeşitli yiyecekler sağlamasını destekleyin. Ortamların sağlıklı yeme politikaları olmalıdır. Bu politikalar anababaları çocuklarına meyve, sebze ve diğer besleyici yiyecekler ve çocuğun adı ile etiketlenmiş temiz su şişesi vermeye özendirebilir. Aileler ve görevliler veya bakıcılar birbirlerine sağlıklı yemek tarifleri ve fikir verebilirler.

Dinsel ve kültürel uygulamalar

Çocuklar ve ailelerle çalışan herkesin, ailelerin değerlerini ve yaşam biçimlerini hesaba katması ve onlara saygı duyması gerekir. Yiyecekler ve yemekler planlanırken, hazırlanırken ve görüşülürken kültürel ve dinsel inançlara saygı gösterilmelidir.

Örneğin koşer veya helal yiyecek yiyen kimi aileler ve ortamlar, kendi yeme uygulamalarını belirleyen dinsel ve kültürel inançları izleyeceklerdir. Yukarda anlatılan beslenme kuralları, belirli dinsel veya kültürel temeldeki yeme uygulamalarını izleyen ortamlarda da amaca uygundur. Belirli uygulamalara bağlı olan ailelerle çocuklarına yiyecek sunmanın en iyi yolunu görüşmek, üzerinde karşılıklı anlaşmaya varılan sonuçlara yol açar. Bu, ailenin yiyeceği sağlamasını veya belirli yiyecek maddesinin katılmasını veya ondan kaçınılmasını gerektirebilir. Görevliler veya bakıcılar ailelerle aynı dili konuşmuyorsa, tercüman kullanmak daha iyi iletişime yol açacaktır.

SAĞLIKLI YEME KILAVUZU 5

Yaşa uygun süt içeceklerine ek olarak su da sağlayın. Sadece emzirilmeyen altı aylıktan küçük çocuklara, bebek mamasına ek olarak, kaynatılıp soğutulmuş su da verilebilir.

Sindirim, besinlerin emilmesi ve atıkların dışarı çıkarılması gibi birçok önemli beden işlevi için su şarttır. Su, insan vücudunun yüzde 50-80'i arasını oluşturur. Özellikle küçük çocuklar için susuz kalma tehlikesi vardır.

Yeterli oranda suya sahip olmak için 1-2 yaşlarındakilerin günde yaklaşık 1 litre, üç ile beş yaşları arasındakilerin ise 1.2 litre suya ihtiyacı vardır.

Sadece anne sütü almayan altı aylıktan küçük bebeklere kaynatılıp soğutulmuş su verilebilir. Altı ile 12 ay arasındakiler için kaynatılıp soğutulmuş su anne sütü veya mamaya eklenebilir. Bir ile beş yaşları arasındaki çocuklara verilen ana içecekler su ve inek sütü olmalıdır. Çocukların gün boyunca suya her zaman erişimi olmalıdır. Varsa çocuklara temiz musluk suyu verin, şişelenmiş su satın almak genellikle gerekli değildir. Su, çocuklar için daima mevcut olmalıdır ve katıksız süt yemek ve çerez zamanlarında verilmelidir. Çocuklar sütle kolayca doyup yemek için iştahları kalmayabileceğinden, özellikle yemeklerden hemen önce çok fazla katıksız süt vermekten kaçınmak önemlidir. Yaklaşık bir yaşından itibaren, çocukların günde 500 ml. süte ihtiyacı vardır. Bu, ortamda ve evde içtikleri sütü içerir.

Tatlı içecekler, fazla besin sağlamadıkları ve çocukları doyurup diğer yiyecekler için iştah kaybına yol açtıkları için, sağlıklı beslenmenin bir parçası değildir. Küçük çocuklar, tatlı içeceklerle erken yaşlarda alıştırlarsa, hep isterler. Tatlı içecekler ayrıca diş çürümesine de katkıda bulunur ve çocukların aşırı kilo alması ile en güçlü besinsel bağlantılardan biridir. Tatlı (yapay olarak tatlandırılanlar dahil) içecekler meşrubatları, tatlandırılmış maden suyunu, spor içeceklerini, tatlandırılmış sütü, su katılan şurupları, meyve suyu içeceklerini ve meyve sularını içerir. Bunlardan hiçbirisi ortamdaki çocuklara verilmemelidir.

Her yemek ve çerezle birlikte su da sağlanmalı ve çocukların içmesi için tüm gün boyunca mevcut olmalıdır. Daha büyük çocuklar kendi sularını veya katıksız sütlerini, yemeklerde ve çerez zamanlarında masanın üzerindeki sürahiden alabilirler. Diğer zamanlarda, her çocuğun erişebileceği, üzerinde adı yazılı kendi şeffaf su şişesi olmalıdır. Şişenin saydam olması görevliler ve bakıcıların şişenin su veya tatlı bir içeceklerle dolup olup olmadığını kolayca anlamalarını sağlayacaktır.

Tüm görevliler ve bakıcıların da su şişelerinin olması ve çocuklara sağlıklı yemek için örnek olmak üzere besleyici yiyecekler yemeleri önemlidir.



SAĞLIKLI YEME KILAVUZU 6

Yemek zamanlarını olumlu, gerilimsiz ve sosyal olacak şekilde planlayın.

Erken çocukluk ortamları küçük çocuklarda sağlıklı yeme alışkanlıklarını geliştirmede anahtar bir rol oynarlar. Çocuklar kendilerine yakın yetişkinlerden gelecek mesajlara karşı duyarlıdır ve yiyeceği ödül ya da tehdit olarak kullanmak gibi uygulamalar, çocuğun ne kadar yiyeceğine karar vermesine müdahale etmek veya yeme, vücut boyutu veya şekline ilişkin eleştirel görüşlerin hepsinin yeme alışkanlıkları üzerinde uzun vadeli olumsuz etkileri olabilir.

Yeme ortamı

Yemek ve çerez zamanları çocukların iyi yeme alışkanlıkları geliştirmesi, yemeden zevk almaları ve beslenme ile farklı yiyecek çeşitlerini öğrenmesi için fırsatlar sağlar. Ayrıca toplumsal etkileşim için de iyi zamanlardır. Görevliler ve bakıcılar bu zamanları çocuklarla konuşmak, onları diğer çocuklarla konuşmaya özendirmek ve besinler ve sağlıklı yeme hakkındaki bilgileri paylaşmak için kullanmalıdır. Çocuklar da yetişkinler ve akranlarıyla konuşarak dil ve iletişim becerileri geliştirir.

Olumlu bir yemek zamanı için ortam hazırlayın. Çocuklar yemek ve çerez zamanlarında mutlaka oturuyor olmalıdır. Çocukları oyun malzemelerini kaldırıp sofrayı hazırlamaya yardım etmeye özendirin. Sofra örtüleri ve tabak altlıkları kullanmak yemek zamanlarını daha özel hale getirir.

Yemek ve çerez zamanlarında biraz dağınıklık beklenmelidir ve çocuklar ne kadar küçükse dağınıklık olasılığı o kadar artar. Görevliler ve bakıcılar çocukların yiyecekleri keşfetmeleri ile birlikte gelen kaçınılmaz dağınıklığa olumsuz bir tepki göstermemelidir. Ancak, yemekle oynamaya, örneğin fırlatmaya veya tükürmeye izin verilmemelidir. Küçük çocuklara parmakları ile yeme izni verilmelidir, özellikle de çatal kaşık kullanmayı hâlâ öğreniyorlarsa.

Kimi çocuklar belirli yiyecekleri veya bazen birçok yiyeceği reddeder. Bu, yemek zamanlarında gerginlik veya endişe nedeni olmamalıdır. Çocuklar yiyecekleri olumlu bir şekilde denemeye özendirilebilir, ama asla yemeye zorlanmamalı veya baskı yapılmamalıdır. Daha küçük çocukların yemesine yardımcı olmak gerekebilir ama, bu sadece hâlâ aç oldukları belliye yapılmalıdır.

Yiyeceğin uygun şekilde kullanılması

Görevliler ve bakıcılar hiçbir zaman yiyeceği davranışların ödülü olarak kullanmamalı ya da ceza olarak vermemelik etmemelidir. Çocukların yetişkinlerden gereksindikleri şey, övgü ve özendirmedir. Ayrıca, çocuğu rahatlatmak için yiyecekleri kullanmak sağlıklı yeme alışkanlıklarına ve rahatlamak için yiyeceğe sarılmaya katkıda bulunabilir.

Çocuklar ve vücut imajı

Çocuklar yiyeceği sağlıklı bir vücut ve büyümek için gerekli olarak görmeli ve kilo ile beden şekli üzerinde çok fazla odaklanmamalıdır. Görevliler ve bakıcılar yiyecek hakkındaki konuşmaların olumlu olmasını sağlayabilir ve tat, şekil, renk ve çeşidin yanı sıra besleyici yiyeceklerin sağlığa olan yararları üzerinde odaklanabilir. Belirli yiyecekleri 'iyi yiyecek' veya 'kötü yiyecek' diye nitelemekten kaçınmak önemlidir.

Perhizler, perhiz yapmak veya yiyecekleri kısıtlamak hakkında konuşmak yararlı değildir. Anababalar bunun bir sağlık profesyonelinin denetimi altında olduğunu belirtmedikçe çocukların perhiz yapması veya yiyecek alımlarının kısıtlanması uygun değildir.

Erken çocukluk görevlileri ve bakıcıları, yapabildikleri konusunda onları özendirerek ve överek, kiloları hakkında görüş bildirmekten kaçınarak ve kiloyu çocukların değeri ile ilişkilendirmeyerek çocukların olumlu bir vücut imajı edinmelerine yardımcı olabilir. Bu nokta ayrıca, kendi vücut şekilleri veya kiloları hakkında olumsuz konuşmaktan kaçınmaları gereken bakıcılar için de geçerlidir.

SAĞLIKLI YEME KILAVUZU 7

Çocukları, olumlu yeme ortamlarında farklı yiyecek türleri ve kıvamları denemeye özendirin.

Erken çocukluk yılları farklı yiyecekleri denemek ve yeme alışkanlıkları ile yiyecek tercihleri geliştirmek için çok önemlidir. Çocuklar küçüklüklerinde ne kadar çok yiyecek çeşidine maruz bırakılırsa, yetişkin olarak daha çeşitli yiyecekler yemeleri o kadar olasıdır. Besinlerine çok çeşitli yiyecekler dahil eden yetişkinlerin sağlıklı olma olasılıkları daha fazladır ve şeker ve kalp hastalıkları gibi yaşam biçimi hastalıklarına karşı daha iyi korunurlar.



Yiyecek çeşitleri

Yemek zamanları çocukların çeşitli yeni yiyecekler deneyebilmeleri için güvenli bir ortam sağlamalıdır. Çeşitli tatlar ve kıvamlar sunan çekici yemekler çocukların çok farklı yiyecekleri denemesini ve onlara aşına olmasını olanaklı kılar. Alışılmışların yanı sıra çeşitli kıvamlarda, tatlarda ve renklerde düzenli olarak yeni yiyecekler sunmak çocukları bunları yemeye özendirecektir. Yeni yiyeceklerin tadına ilk birkaç seferde bakılmayabilir ama bunlar sunulmaya devam edilmelidir. Birlikte yemek, akranlarının bunlardan zevk aldıklarını görerek bu yiyecekleri denemeye daha yatkın olabileceklerinden, çocukların yeni yiyecekleri denemeleri açısından daha teşvik edici olabilir. Çok fazla yemeseler bile, yeni yiyecekleri tattıkları için çocukları övün.

Yiyecek sağlanmayan, evden getirilen erken çocukluk ortamlarında anababalar, çocuklarına çeşitli yiyecekler sağlamaya özendirilebilir. Yemek ortamı yine de değişik yiyecekler yiyen çocuklar için destekleyici olabilir. Yiyeceklerin paylaşılması tavsiye edilmese de, belirli çocukları seçmeksizin, yemek kutularında getirilen yiyecek çeşitlerinin çocuklarla konuşulması yararlı olabilir. Ortamlar, anababaların her gün çocukları için çeşitli besleyici yiyecekler sağlamasını nasıl destekleyeceklerini ana hatları ile belirtmek üzere yiyecek ve besin politikalarını kullanabilirler.



Yetişkinlerin işlevi

Yetişkinler, 6rnektir; 6ocuklar etraflarında olup bitenleri izleyip dinleyerek 6ok şey 6đrenirler. Yemeklerde 6ocuklarla birlikte oturarak ve sağlıklı davranışları 6zendirerek g6revliler ve bakıcılar 6ocukların sağlıklı yeme alışkanlıklarını destekleyebilir.

Yetişkinlerin akılda tutmaları gereken kimi şeyler şunlardır:

- yemek ve 6erez zamanlarında 6ocuklarla birlikte oturmak
- yemeklerin sağlandığı yerlerde 6ocuklarla birlikte aynı yiyecekleri yemek
- kişisel olarak sevilip seilmeyen şeyleri tartışmamak
- 6ocukları sunulan t6m yiyecekleri tatmaya 6zendirmek
- 6ocukların mevcut yiyeceklerin hangisinden ne kadar yiyeceklerini kendilerinin se6mesine izin vermek
- 6ocukların kendi kendilerine servis yapmasını olanaklı kılmak
- yiyeceği asla 6d6l ya da cezalandırma amacıyla kullanmamak
- rahat ve olumlu bir sosyal ortamı korumak.

G6revliler ve bakıcılar, 6ocuklarda sağlıklı yeme davranışlarını 6zendirmek i6in anababalarla ortaklaşa 6alışabilir. 6ocukların yemesi hakkındaki g6r6şmeler anababalara, g6revlilere ve bakıcılara, 6ocukların yeni yiyecekleri keşifleri ve yemeye ilişkin becerileri hakkında bilgi sahibi olmaları i6in değerli fırsatlar sağlar.

‘6ocuklar ne zaman a6 veya tok olduklarını bilirler ve doydukları zaman yemeyi bırakmalarına izin verilmelidir.’



SAĞLIKLI YEME KILAVUZU 8

Uygun miktarda yiyecek sunun, ama çocuklara ne kadar yiyeceklerini kendilerinin kararlaştırmaları için izin verin.



Çocukluktaki sağlıklı yeme, çocuklarla yetişkinler arasındaki sorumluluk paylaşımından kaynaklanır. Anababalar ve görevliler veya bakıcılar, güvenli ve besleyici yiyecekleri uygun miktarlarda sağlamakla yükümlüdür. Sonra çocuklar, sunulan yiyeceklerden neyi ne kadar yiyeceklerine kendileri karar verebilirler. Çocuklar ne zaman aç veya tok olduklarını bilirler ve doydukları zaman yemeyi bırakmalarına izin verilmelidir. Bir yemeği bitirmeye özendirilmemelidirler veya tabaklarındaki her şeyi bitirdikleri için övülmemelidirler. Bu onların iştahlarına göre yemelerini ve bedenlerinin açlık veya tokluk sinyallerine karşılık vermeyi öğrenmelerini olanaklı kılar.

Yetişkinler sağlar, çocuklar kararlaştırır

Yiyecek servisi mümkün olduğunca masada ve çocukların kendilerinin alabileceği ve ne kadar yiyebileceklerine karar verebileceği şekilde yapılmalıdır. Servis tabaklarının, çanaklarının ve çatal kaşıklarının hazır ve erişilir halde bulundurulması çocukları kendi kendilerine servis yapmaya özendirir. Bu onların, boşaltma, servis yapma ve başkasına aktarma gibi becerilerin yanı sıra koordinasyonu geliştirmelerine de yardımcı olur.

Bir yemekte iki çeşit sunuluyorsa, her ikisi de besleyici ve temel yiyecek gruplarından olmalıdır. Çocukların, birinci yemeği bitirip bitirmediklerine bakılmaksızın ikinci yemeği yemelerine izin verilmelidir. Yemeyi reddeden bir çocuk yemeye zorlanmamalıdır.

Çocuklar kendi yemek veya çerezlerini getirdiklerinde, ne kadar yiyeceklerine kendileri karar verebilir. Yenilmeyen yiyecekler yiyecek kutusunda eve gönderilmelidir.

Mızmız yiycilerle başa çıkmak

1-2 yaşındakiler bebeklerden daha yavaş büyür ve iştahları düzensizdir. Sonuç olarak, yiyecek seçiminde mızmız olabilirler. Kimi daha büyük, okul öncesi yaştaki çocuklar da 'seçici' yiyciler olabilirler. Daha önce belirtildiği gibi, sağlıklı yiyecek seçenekleri sağlamak ve çocukları her farklı yiyecekten tatmaya özendirmek anababaların ve görevlilerle bakıcıların sorumluluğudur. Yiyeceklerden ne kadar yiyecekleri ise çocuklara kalmıştır. Yetişkinlerin yeme konusunda sorun çıkarmaları, onun üzerinde daha fazla odaklaşmaya neden olup durumu daha da kötüleştireceğinden, önemlidir. Mızmız yemenin 1-2 yaşındakiler için normal bir davranış olduğu konusunda anababalara güvence verin. Sağlıklı, etkin ve iyi büyüyen çoğu çocuk için endişelenmek gerekmez. Ancak, bir çocuk bütün bir yiyecek grubunu dışlarsa veya uzun bir süre için çok sınırlı yiyecek çeşitlerinden yerse, Güvencelikli Pratisyen Beslenme Uzmanı'na havale yararlı olabilir.

Mızmız bir yiyciyle uğraşmak:

- Çocuğun yemek veya atıştırmalık yiyeceklerden önce içeceklerle veya ara sıra yiyecekleriyle karnını doyurmadığından emin olun.
- Yemekler ve çerezler için belirli zamanlar olsun.
- Yemek zamanlarını gergin değil, keyifli zamanlar haline getirin.
- Yemeyi reddeden bir çocuğa yemesi için rüşvet vermeyin, ya da yemiyor diye cezalandırmayın.
- Yetişkinlerin doğru yeme davranışlarına örnek olmalarını sağlayın.
- Daha önce reddedilen yiyecekleri sunmayı sürdürün. Kimi zaman çocukların, bir yiyeceğe alışmaları için o yiyeceğe birkaç kez maruz bırakılmaları gerekir.
- Bir yemek için 20-30 dakika zaman sınırı koyun. Bu süreden sonra, yenmeyen yiyecekleri kaldırın ve çocuğun masadan kalkmasına izin verin. Bir sonraki planlanmış yemek veya çereze kadar başka bir yiyecek veya içecek vermeyin.





SAĞLIKLI YEME KILAVUZU 9

Yemekleri ve çerezleri düzenli ve önceden kestirilebilir aralıklarla verin.

Çocuklukta iyi yemek zamanı alışkanlıkları oluşturmak, tüm gençlik ve yetişkinlik sırasında da düzenli bir yemek düzeninin izlenmesi olasılığını artırır. Sabit bir yemek düzeni sağlıklı, dengeli beslenmeye katkıda bulunur.

Çocukların mideleri küçüktür ve enerji ve beslenme gereksinimleri en iyi şekilde küçük ve sık besleyici yemekler ve çerezlerle karşılanır.

Düzenli ve önceden kestirilebilir aralıklar

Yemek için düzenli fırsatlar sunmak, çocukları kendi iştahlarını kendilerinin düzenlemeleri için özendirmeyi amaçlayan yeme sorumluluklarının paylaşılması kavramına uyar. Bir çocuk, önceden kestirilebilir bir zamanda yiyeceğin yeniden sunulacağını bilirse, yiyeceği yeme veya geri çevirme konusunda daha güvenli olabilir. Çocukların, aç olsalar bile, bir sonraki programlı yemek veya çerez zamanı için kısa bir süre beklemeleri iyi olacağından, sabit yemek ve çerez zamanları, iyi yeme alışkanlıklarının geliştirilmesine yardımcı olur. Genellikle çocuklara, yemek veya çerez zamanında fazla yemedikleri için alternatif yiyecekler veya fazladan bir sütlü içecek ya da erken bir çerez sunulmamalıdır.

Esnek çerez zamanları sağlamak çocukların bir etkinliği bitirmesini olanaklı kılar veya çerezler, ortamın günlük planına uyuyorsa, kısa bir süreyle sağlanabilir. Çocukların fazla aç kalmasına izin vermek, çoğu kez onların huysuzlaşmasına yol açar. Diğer yandan, sık sık veya rastgele 'atıştırma', çocukların ne zaman acıktıklarını ve açlıklarını gidermek için yemeyi öğrenmelerini güçleştirir.

Çerezler ve yemekler, çocukların beslenmesi için aynı derecede önemlidir. Küçük çocukların her yemek zamanında yeme kapasiteleri sınırlıdır ve enerji düzeylerini korumak ve sağlıklı kalmak için yeterli besinleri tüketmek üzere düzenli fırsatlara gereksinimleri vardır. Üç yemek ve iki çerez çocuklar için idealdir; ancak, çok geç saatte kadar akşam yemeklerini yiyemeyebilecek olan çocukların öğleden sonra geç saate küçük bir çereze ihtiyacı olabilir. Bu olduğunda, daha az akşam yemeği yenebilir.

Çerezler, enerji değerleriyle orantılı olarak beslenmeye katkıda bulunmalıdır. Yeterli besleyici nitelikleri olmaksızın enerji (kilojul) sağlayan çerezler, düzenli olarak sunulmamalıdır. Bunlar arasına yiyecekleridir.

Yemeklerde sunulan çoğu yiyecekler çerez olarak da sunulabilir. En yaygın olarak sağlanan uygun çerezler meyve, sebze, ekmek veya gevrekleri ve sütlü içecekleri içerir. Çerezlerin büyük olması gerekmez, peynirle birlikte bir-iki bisküvi, küçük bir parça meyve, bir şeye banılan buharda pişirilmiş sebze çubukları veya küçük bir bardak meyveli süt ve su, idealdir.

Kahvaltı

Kahvaltı birçok nedenle önemli bir öğündür:

- Kahvaltının besleyici katkısı olmadan gün içinde yeterli besinler almak güçtür.
- Kahvaltıyı kaçırmak sonradan açlığa yol açar ve çoğu kez, el altında olduklarından daha az besleyici olan çerezler yenir.
- Küçük çocuklar için sağlıklı bir kahvaltı yapmayı içeren bir alışkanlık yaratmak, yaşamda daha sonraki düzenin temelini oluşturur.
- Kahvaltı etmeyen çocukların kilolu veya aşırı şişman olmaları olasılığı daha fazladır.

Ortamda kahvaltı sunulmuyorsa, kahvaltı yapmadan gelen çocuklar için bir miktar sağlıklı yiyecek bulundurun.





Çocuklar güne aç başlarsa, kendi davranışlarını denetlemeleri ve günden keyif almaları daha güç olur.

Çocukların zaman zaman kahvaltı yapmadan gelmeleri için birçok neden vardır. Bir çocuk düzenli bir şekilde kahvaltı yapmadan geliyorsa, bunu çocuğun anababası ile görüşmek önemlidir. Çoğunlukla kendileri de kahvaltı yapmayan anababalar bunun çocukları için önemli olduğunun farkına varamayabilirler. Kahvaltının yararı ve çocuğun gönencine yaptığı katkılar hakkında anababalar ile konuşun. Birkaç çocuk sık sık kahvaltı yapmadan geliyorsa ve evde yiyecek temini bir sorunmuş gibi görülüyorsa, düzenli bir şekilde kahvaltı sunmayı düşünün.

Kahvaltının pahalı ve zaman alıcı olması gerekmez; hatta basit, besleyici ve kolay olabilir. Tam-tahıllı gevrek, süt ve meyveyi içeren bir tas, basit ama eksiksiz bir öğün yerine geçer ve içerikleri her zaman el altında bulunabilir. Bu harika öğün protein, kalsiyum, demir ve vitaminler sağlar.

‘Çoğunlukla kendileri de kahvaltı yapmayan anababalar bunun çocukları için önemli olduğunun farkına varamayabilirler.’

Bir ortam her gün kahvaltı sunuyorsa, yemek listesini zaman zaman değiştirmek ilgi katar. Gevrekler yerine şu sağlıklı ve kolay şeyler kullanılabilir:

- taze veya konserve meyveli lapa ve bir bardak süt
- yoğurt ve meyve veya meyveli süt
- kızarmış ekmekle peynir ve meyve dilimleri
- lor peyniri sürülmüş küçük ekmekler veya yoğurt ve meyve.

Günün bu dolu zamanında kahvaltı sunmak yine de basit ve kolay olabilir.

Kutlama yiyecekleri

Doğum günleri ve diğer özel günler çocuklar ve aileleri için önemlidir. Birçok kültürde özel günler yiyeceklerle kutlanır. 'Arasına yiyeceklerine' güvenmek yerine özel şekilde hazırlanan ve sunulan, besin değeri yüksek gıdaları kullanarak sağlıklı yemeyi teşvik edin. Eğer ara sıra yiyecekleri özel etkinliklerde kullanılıyorsa, bunların çocuklara küçük porsiyonlar halinde verilmesi gerekir. Herhangi bir sebeple sunulan ara sıra yiyeceklerinin sayısını sınırlayın ve aynı zamanda sağlıklı bir şey de sunun. Örneğin, bir küçük parça pasta ile biraz meyve. Çocuklarda yiyecek alerjisi olan ortamlarda, yiyeceğe dayanmayan kutlamalar daha doğru olur.

Kutlamaların yiyecek üzerine odaklanması gerekmemektedir; kutlamak için başka yollar da vardır. Örneğin, doğum günlerinde çocuklar özel parti şapkaları giyebilir veya bir doğum günü rozeti ya da çıkartma takabilir. Grup 'Happy Birthday' şarkısını söyleyebilir ve doğum günü kutlanan çocuk mumu üfleyebilir. Diğer özel günler, çocukların boya, resim veya başka bir şey yapabileceği, süslenebileceği, ya da etrafı özel bir şekilde süsleyebileceği sanat veya elişleri etkinlikleri ile kutlanabilir.

Ortamın kutlama yiyeceklerine ilişkin görüşlerini açıklarken yiyecek ve besin politikasını kullanın. Yiyecek ve besin politikası anababalarla işbirliği içinde geliştirilmeli ve üzerinde anlaşılan görüşleri yansıtmalıdır.





Kontrol listesi

Çeşitli besleyici yiyecekler sağlamak

- ☐ Ortam tarafından sağlanan yiyecekler besleyicidir ve her gün her temel yiyecek grubundan çeşitli besinler sağlamaktadır.
- ☐ Çocuklar evden yiyecek getiriyorsa, anababalar besleyici yiyecekler göndermeye özendirilir ve bunlar her yiyecek grubundan çeşitli yiyecekleri içerir.
- ☐ Ailelere, çocukları için nasıl besleyici besinler sağlayabileceklerine dair bilgi ve görüşler sağlanır.
- ☐ Esas içecek olarak su sunulmaktadır ve su, her zaman mevcuttur.
- ☐ 'Ara sıra yiyecekleri' planlı yemek listesine dahil edilmez ve ebeveynler bunları beslenme çantalarına koymamaya özendirilir.
- ☐ Çeşitli tatlar, renkler ve kıvamlar sunan çekici yemekler ve yiyecekler sağlanır. Yiyecekler, çocukları yeni yiyecekleri denemeye ve yemekten zevk almaya özendirecek şekilde sunulur.
- ☐ Yemeklerin sağlandığı yerlerde, farklı yiyecekler sunularak çeşitlilik sağlamaya çalışılır.
- ☐ Aileler, görevliler ve bakıcıların, çocuklar için iyi beslenme ve sağlıklı yemenin önemine ilişkin bilgilere erişimi bulunmaktadır.

Yemek zamanları ve davranış

- ☐ Yiyecek asla ödül olarak kullanılmamakta veya ceza olarak vermemelik yapılmamaktadır veya çocukları rahatlatmak için kullanılmamaktadır.
- ☐ Yemek zamanları olumlu, rahat ve sosyaldır.
- ☐ Görevliler ve bakıcılar, yemek zamanlarında çocuklarla birlikte oturup etkileşimde bulunarak sağlıklı yeme davranışları için örnek oluşturur.
- ☐ Yiyecek ortam tarafından sağlanıyorsa, görevliler ve bakıcılar çocuklarla aynı yiyecekleri yiyerek sağlıklı yemeye örnek oluşturur.
- ☐ Yemekler ve çerezler düzenli ve önceden kestirilebilir aralıklarla sunulur.
- ☐ Yiyecek servisleri uygun boyutlardadır, böylece çocuklar neyi ne kadar yiyeceklerine dair seçimlerini kendileri yapabilirler.
- ☐ Çocuklar bir yemeğin veya çerezin sonunda hâlâ açsalar, fazladan yiyecek mevcuttur.
- ☐ Yiyecek sağlıklı bir beden için önemli olarak görülür ve kilo veya vücudun şekli ile ilişkilendirilmez.
- ☐ Mızımız yeme, çocuğu yeni yiyecekleri denemeye özendirecek ancak yemeyi övüp ödüllendirmeyecek rahat bir şekilde ele alınır.
- ☐ Özel etkinlikler bilinir ve 'ara sıra yiyeceklerinin' sınırlı kullanımıyla kutlanır.
- ☐ Ortamda yiyecekler planlanırken, hazırlanırken ve servis yapılırken kültürel ve dinsel inançlara saygı gösterilir.



Yiyecek güvenliği



SAĞLIKLI YEME KILAVUZU 10

Yiyeceklerin hazırlık aşamalarından tüketime kadar çocukların yemesi için güvenli bir şekilde hazırlanmasını sağlayın.

Erken çocukluk ortamında yiyecek güvenliği, göz önüne alınması gereken çok önemli bir konudur. Çocukların boğazına yiyecek takılarak olası boğulma tehlikesine karşı uyanık olmayı, yiyeceğe karşı alerjik reaksiyonu ve tahammülsüzlük ve duyarlılık reaksiyonundan kaçınmayı ve yiyeceklerin kirlenmemesini sağlamayı içerir. Her eyalet ve bölgenin yiyecek güvenliği ve alerjisine ilişkin belirli gereksinimleri vardır. Bölgeniz için bu gereksinimlerin neler olduğunu kontrol ettiğinizden emin olun.

Alerjiler ve tahammülsüzlükler

Çocukların alerji, tahammülsüzlük veya duyarlılık nedeniyle bir yiyeceğe karşı ters tepkiler gösterebileceği çeşitli durumlar vardır. Toplumdaki pek çok kişi gıda duyarlılığını gıda alerjisi zanneder. Oysa ki gıda duyarlılığı alerjilerden çok daha az şiddetli olduğundan bu durum kafa karıştırabilir. Çocuk yuvalarında bu gibi durumların nasıl ele alındığı değişkenlik gösterir. Personelin gıda duyarlılığı ile gıda alerjisi arasındaki farkı bilmesi önemlidir.

Yiyecek alerjileri

Yiyecek alerjilerine bağışıklık sisteminin yiyecekteki bir proteine reaksiyon göstermesi neden olur. Beş yaşından küçük çocuklardaki yiyecek alerjilerinin en yaygın 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 alerjik reaksiyon vakaları, kimi zaman nefes almanın çok zorlaştığı anafilaktik reaksiyona yol açabilir. Bu, bilincin yitirilmesine ve ciddi incinmelere veya hatta ölüme neden olabilir.

Bir çocukta şiddetli yiyecek alerjisi varsa, anababaların, önceden doktorlarıyla birlikte geliştirdikleri bir alerji denetleme planı olması olasıdır. Bireysel alerji denetleme planları, aileler tarafından, ortamın müdürü veya koordinatörü ile işbirliği içinde geliştirilmelidir. Alerji denetleme planları hakkında daha fazla bilgi için Avustralya Klinik Bağışıklık ve Alerji Derneği'nin (ASCIA) www.allergy.org.au adresindeki internet sitesine bakın.

Çocukların, alerjik oldukları yiyeceklerden uzak kalmalarını sağlamak, yiyecek alerjisini denetlemenin tek yoludur. Bu, yemek zamanlarında ve yemek pişirirken ve eliş etkinlikleri dahil, bunlardan her zaman kaçınmak demektir. Çocuklarla çalışan herkesin yiyecek alerjisinin erken belirtileri hakkında bilgi sahibi olması ve alerjik reaksiyonların nasıl kontrol altına alınabileceğine dair eğitim almış olması gerekmektedir. Her ortamın, bireysel alerji denetim planının yanı sıra, kendi alerji denetim politikası da olmalıdır.

Ortam tarafından sağlanan yiyecekler

Alerjisi olan çocuklara güvenli ve alerjik maddelerden arınmış yiyecekler sağlandığından emin olmak önemlidir. Kimi durumlarda bunu yapmanın en kolay yolu, ortama gelen çocukların alerji duydukları belirlenmiş olan yiyeceklerin yemek listesine dahil edilmemesidir. Bir başka yol ise, belirli alerjileri olan çocuklara özel yemek ve çerez hazırlamaktır; veya bazen, aile ile görüşükten sonra, en güvenli seçeneğin çocuğun yiyeceğini evden getirmesi olduğu kararlaştırılabilir. Yiyecek alerjileri olan çocuklar, yemek ve çerez zamanlarında yakından denetlenmelidir.



'Yiyecek alerjileri olan çocuklar, yemek ve çerez zamanlarında yakından denetlenmelidir.'



Evden getirilen yiyecekler

Çocuklar yiyeceklerini birbirlerine vermekten veya paylaşmaktan caydırılmalıdır. Ortama gelen bir çocuğun şiddetli alerjisi varsa, çocukların o belirli yiyeceği içeren çerezler ve yemekler getirmesini yasaklayan bir politika uygulamak gerekli olabilir. Örneğin bu, bir çocuğun yer fıstığına alerjisi varsa, yer fıstığının veya fıstık ezmesinin o ortamda bulunmasını yasaklayan bir kural olabilir. Bu kural ve uygulaması, kaçınılması gerekebilecek yiyeceklerin türlerine ve sayılarına, her çocuğun alerjisinin şiddetine ve bu yiyecekleri çıkarmanın diğer çocuklar üzerindeki olası besinsel etkisine bağlı olacaktır. Yemek ve çerez zamanlarında yakın denetim yine büyük önem taşır.



Yiyecek tahammülsüzlüğü

Yiyecek tahammülsüzlüğü veya duyarlılığı, tipik olarak alerjilerden daha düşük şiddette reaksiyonla sonuçlanır. Yiyecek tahammülsüzlüğü reaksiyonuna neden olması için genellikle o yiyecekten daha büyük miktar gerekir. Yiyecek tahammülsüzlüğünün belirtileri baş ağrısını, ciltte kızarıklığı, midenin bozulmasını içerebilir. Bir çocuğun yiyeceğe karşı tahammülsüzlüğünü kontrol altında tutmak için bir plan geliştirmek üzere anababıyla birlikte çalışmak önemlidir; bu, çocuğun belirli yiyeceklere maruz kalmasını en az düzeye indirmek demektir.

Bir iki yaşındaki çocuklar ve küçük çocuklar için boğulma tehlikeleri

Çocuklar yiyeceği kolaylıkla içlerine çekebilir veya yutabilirler ve dar solunum yolları kolaylıkla tıkanabilir. Çocuklar, yerken daima oturmalı ve yemeleri daima denetim altında olmalıdır. Belirli yiyecek maddeleri çocuklar için daha büyük boğulma tehlikesi oluşturur ve bu yiyeceklere daha çok dikkat edilmelidir. Sert, küçük, yuvarlak şekilli ve/veya yapışkan katı yiyecekler tavsiye edilmez çünkü boğulmaya ve hava yutmaya sebep olabilirler.

Dikkat edilecek yiyecekler şunları içerir:

- sert topaklara veya parçalara bölünebilecek sert yiyecekler
- boğulmanın önlenmesi için rendelenmesi, dilimlenmesi veya pişirilip ezilmesi gereken çiğ havuç, kereviz ve elma parçaları
- fındık fıstık, tohumlar ve patlamış mısır
- sert ve çiğnenecek et parçaları
- derisiz veya derisinin çıkartılmış ve boğulmayı önlemek için küçük parçalar halinde kesilmiş olması gereken sosisler.

Sert şekerler ve mısır çipsleri de boğulma riski oluşturur fakat bunlar zaten ara sıra yiyecekleri olduğundan normal yemeklerde verilmemelidir.





Yiyecek temizliği

Küçük çocukların bağışıklık sistemleri tam olarak gelişmemiştir ve onlar için ne zaman yiyecek hazırlansa, yiyecek güvenliği kurallarının yerine getirilmesi gerekir.

Yiyeceklerdeki kirlenme 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
- zehirler gibi doğal kirleticiler
- ev hayvanlarından gelen kirleticiler
- bakteriler.

Çocuklar, henüz olgunlaşmamış bağışıklık sistemleri nedeniyle, yiyeceklerde bulunan organizmaların neden olduğu hastalıklara karşı daha kırılgandır. Erken çocukluk ortamlarında, beslenen çocukların sayısı ne kadar çoksa, tehlike o kadar artar, çünkü büyük miktarda yiyeceği güvenli olarak ele almak daha zordur.



Çoğu eyaletlerin ve bölgelerin, özellikle yiyecek güvenliği ile ilgili olarak, diğer kuralların yanı sıra, ayrı yasal gereklilikleri vardır. Kimi eyaletlerde ve bölgelerde bunlar belediyeler tarafından ele alınıyor olabilir ve kimi yetkililer görevlilerin ve bakıcıların resmi eğitim almasını ister. Bölgenizde nelerin istendiğini kontrol edin.

'Hastalığa yol açan bakterilere çok rastlanabilir. Bu bakteriler yeteri kadar büyük miktarda mevcutsa, yiyecek zehirlenmesine veya mide ve bağırsak iltihaplanmasına neden olabilir.'

Yiyeceklerdeki bakteriler

Çoğu yiyeceklerde bakteriler bulunur. Yalnızca sterilize bir fabrikada sentetik olarak üretilen veya hazırlandıktan sonra ısı uygulamasından geçirilmiş yiyeceklerin içinde hiç bakteri yoktur. Bunların örnekleri konserve yiyecekler ve sıvı bebek mamalarıdır. Tüm diğer yiyeceklerde bir miktar bakteri vardır. Yiyeceği güvenli saklamak, bakterilerin artışı kontrol altında tutmakla olur.

Yiyeceklerin bozulmasına çoğu kez, onları yenilmeyecek ve kötü hale getiren ancak her zaman zararlı olmayan bakteriler neden olabilir. *Patojen* denilen kimi bakteriler, zararlıdır. Hastalığa yol açan bakterilere çok rastlanabilir. Bu çeşit bakteriler yeterli miktarda fazla ise, yiyecek zehirlenmesine veya mide ve bağırsak iltihabına neden olabilir. Bu hastalıklar tipik olarak mide bulanmasını, kusmayı, ishali ve mide kramplarını kapsar.

Bakterilerin hastalığa neden olacak kadar çoğalması için, bakterilerin o yiyecekten beslenebilmesi, neme sahip olması ve bakterilerin çabucak üremesini olanaklı kılan sıcaklıkta olması gerekir.

Zararlı bakterilerin tüketilmesi ile hastalık belirtilerinin görülmesi arasındaki süre, değişkendir.

Farklı bakteriler farklı hastalıklara neden olur. Kimileri kısa süreli ve hafif hastalıklara neden olabilirken diğerleri hastaneye yatmayı gerektirebilecek daha ciddi hastalıklara ve vücudun su kaybına yol açabilir. Yiyecek zehirlenmesi çocuklarda ve yaşlılarda özellikle ciddidir, çünkü onların bağışıklık sistemleri daha zayıftır ve bedenleri daha kolay şekilde susuz kalabilir.

Mide ve bağırsak iltihabının en yaygın nedeni, yiyecekler aracılığıyla olmasından çok, insanlarla ilişkiden geçen ve virüsün yol açtığı hastalıklardır. Bu hastalıklar çok yaygın, keskin ve kısa sürelidir. Virüsün yol açtığı mide ve bağırsak iltihaplarının yayılmasını sınırlamada temizlik, özellikle ellerin yıkanması çok önemlidir.



Yüksek riskli yiyecekler

Bakterilerin kolaylıkla büyümesini olanaklı kılan yiyecekler, nemli ve birçok besini içerenlerdir. Bu yiyeceklerle 'yüksek riskli yiyecekler' denir ve sütü, eti, balığı ve bunları içeren yemekleri kapsar. Pişmiş pirinç de bazı bakterilerin büyümesine olanak tanır. Bu yiyecekler uzun süre buzdolabının dışında bırakılırlarsa bozulacaklardır ama sadece, zararlı patojenik bakteriler içerirlerse hastalığa neden olurlar. Yiyecekleri tüketim için güvenli olarak saklamak, yiyecekleri elden geçirmenin tüm öğelerinin ve yiyeceklerle ilgili koşulların, bakterilerin ürememesini ve büyümemesini sağlamak üzere kontrol altında tutulmasına dayanır.

Düşük riskli yiyecekler

Bakterilerin büyümesine pek müsait olmayan yiyecekler veya 'düşük riskli yiyecekler' örnekleri pişmemiş makarnayı ve pirinci, ekmekleri ve bisküvileri, paketlenmiş çerezleri, şeker ve çikolataları içerir. Bu yiyecekler buzdolabına konmadan uzun süre saklanabilir. Konserve yiyecekler, konserve açılmadığı sürece güvenlidir, ancak açıldığında yiyecek yüksek riskli hale gelebilir. Şekerler, çikolatalar ve paketlenmiş pek çok çerezler arasına yiyecekleridir ve normal yemek düzenlemelerine uygun değildir. Düşük riskli yiyecekler, erken çocukluk ortamındakiler için yararlıdır ama, doğru beslenme sağlamak için, yeterli bir yeme düzeninde yüksek riskli yiyeceklerle birleştirilmeleri gerekir.

Yiyecekleri güvenli olarak hazırlamak

Ellerin yıkanması

- Yiyecekleri ellemeden önce daima ellerinizi yıkayın ve saç dokunulmuşsa, burun bir kağıt peçete ile silindikten sonra, aksırdıktan veya tuvalete gittikten sonra veya bakteri taşıyabilecek diğer maddelere dokunulmuşsa, hazırlama sırasında da eller yeniden yıkanmalıdır.

Yiyecek satın almak

- Yiyeceği sadece güvenilir satıcılardan alın. Taze yiyecek alırken, taze görünen yiyecekleri seçin ve çok satış yapılan yerlerden alın.
- Paketlerin açılmamış ve ürünlerin son kullanma tarihinin geçmemiş olduğundan emin olun.
- Yüksek riskli yiyecekleri çabucak veya soğuk kaplarda nakledin.

Mutfak güvenliği

- Tüm mutfak alanlarını 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 ve pişirme araçlarını, pişirilmemiş et veya balık ile yemeye hazır diğer yiyecekler için kullanma aralarında temizleyin.

Pişirme, ısıtma, soğutma ve depolama

- Yüksek riskli yiyecekleri, pişirmeden veya yemeye hazır olmalarından önce buzdolabında saklayın. Pişirilmiş yüksek riskli yiyecekleri, hemen yenmiyorlarsa yeniden buzdolabına koyun.
- Pişirilmiş yiyeceği bir defadan fazla yeniden ısıtmayın. Servis yapıp yenilmeyen yiyecekleri atın. Servis yapılmayan ama iki saatten uzun süredir buzdolabının dışında kalan yiyecekleri atın.
- Buzdolabından çıkarılmış yiyecekleri buhar çıkıncaya kadar yeniden ısıtın, servis yapılabilecek kadar soğutun ve derhal servis yapın.
- Buzdolabının çalışmasını ve yiyeceklerin soğuk olduğunu hergün kontrol edin.

Temizlik

- Bulaşıkları sıcak sabunlu suda yıkayın ve bir havlu kullanmaktansa, kurumaları için bırakın. Çocukların bulaşıklarını güvenli olarak yıkamak için genellikle bulaşık makinesi kullanılır.

Çocuklarla yiyecek hazırlamak

- Çocukların yiyeceklere dokunmadan önce daima ellerini yıkamalarını sağlayın.
- Mutfaktayken çocukları her zaman denetleyin.
- Keskin bıçaklardan ve sıcak yüzeylerden gelecek incinmelerden kaçınmak için dikkat edin.



Yiyecekleri güvenli olarak servis yapmak

- Yemekten önce çocuklar ve yetişkinler daima ellerini yıkamalıdır.
- Yiyecek servisi için maşalar ve kaşıklar kullanılmalıdır.
- Masaya veya tek tek tabaklara servis yapılan bütün yiyecekler atılmalı ve yeniden servis yapılmamalıdır.
- Mutfaktan servis yapılmayan herhangi bir yiyecek üzeri kapatılıp buzdolabına konulabilir ve daha sonra ısıtılıp servis yapılabilir. Zaten yeniden ısıtılmış olan yiyecek, yeniden ısıtılamaz, örneğin, bir gece önce pişirilmiş ve buzdolabına konulmuş ve ertesi gün ortamda yeniden ısıtılıp servis yapılmış olan bir et yemeği, daha sonra yeniden ısıtılıp servis yapılamaz.
- Çocuklar tasları veya çatal kaşıkları paylaşmamalı veya birbirlerinin tabağından ya da fincanından yememelidir.
- Yere düşürülmüş olan yiyecekler yenmemelidir.



Mutfaktaki acil durumların güvenli ele alınması

Aşçının izin günü

- Ortam bir aşçıyı çalıştıracak kadar büyükse, aşçının işe gelemeyeceği gün için fazladan bir günlük yemeğin hazırlanması ve dondurulması yararlı olur. (İyi dondurulabilecek kimi yemek tarifleri *Çocuklar için Pişirmek* kitabında sağlanmış ve tarifi üstünde belirtilmiştir.) Ortamdaki buzdolabı çok büyük değilse, örneğin makarna sosunu hazırlayıp dondurmak ve makarnayı aynı günde pişirmek daha kolay olabilir. Dondurulmuş herhangi bir yiyecek üç ay içinde kullanılmalıdır; acil durumlar için buna ihtiyaç duyulmuyorsa, servis yapılabilir ve buzluğunun yerine taze pişirilmiş bir yemek koyulabilir.
- Sandviçlerin çok sayıda kişi için hazırlanması uzun zaman alır ve bu nedenle, zaman sınırlı ise tavsiye edilmez.
- Zaman sınırlı ise, ekmeğin veya kızartılmış ekmeğin üzerinde kuru fasulyenin hazırlanması, kolaydır.

Buzdolabı bozulursa ne olur?

- Yemek listesinin, en pahalı yiyeceklerin hemen kullanılabilecek şekilde, değiştirilmesi gerekir. Ancak, buzdolabı kapalı tutulursa, ısı bir süre düşük kalacaktır. Yiyeceklerin soğuk kalması için buz satın almak, depolamaya bir alternatif bulmak veya buzdolabını tamir ettirmek için zaman kazandıracaktır.
- Hemen kullanılamayacak olan yiyecekler belki başka bir buzdolabında, örneğin anababaların buzdolabında, depolanabilir.
- Buzdolabı tamir edilene kadar servis yapılan yiyecekler, örneğin kuru fasulyeli, domatesli, fıstık ezmeli (ortamda buna izin verilmişse), yumurtalı veya (pişirilmiş veya ihtiyaç duyulmadan hemen önce hazırlanmış) ton balıklı sandviçler gibi düşük riskli yiyecekler olmalıdır.
- Düşük riskli yiyecekler içeren yemekler hazırlanıp servis yapılabilir. Makarna, pirinç, soğan, taze veya konserve meyve, konserve domates ve ton balığı düşük riskli yiyeceklerdir. Konserve, yoğunlaştırılmış süt veya süt tozu, konserve ya da dondurularak kurutulmuş sebzeler gibi, güvenlidir. Yemek zamanında kullanılmayan yiyecekler atılmalıdır.

Kontrol listesi

- ☐ Alerji teşhisi konulmuş çocuklar için bireysel alerji denetleme planları geliştirilmiştir.
- ☐ Görevliler ve bakıcılar, alerji reaksiyonlarını önlemek ve alerji belirtileri gösteren bir çocuğun nasıl idare edilebileceğini bilmek üzere eğitilmiştir.
- ☐ Boğulma risklerini denetleme, doğru oturma ve doğru yiyeceklerin sağlanması yoluyla en aza indirilmiştir.
- ☐ Yiyecek, herhangi bir yiyecek kirliliği riskini en aza indirmek üzere güvenli bir şekilde hazırlanır.
- ☐ Yiyecek güvenli bir şekilde servis yapılır ve doğru servis aygıtları sağlanmıştır.
- ☐ Her zaman güvenli ve temiz el yıkama uygulamalarına uyulur.
- ☐ Yiyecekleri elden geçiren görevliler ve bakıcılar, ilgili kurslara gerektiği şekilde gitmişlerdir.



Bedensel Etkinlik



Sunuş

Şu anda Avustralya'da, yaşamın bedensel açıdan etkin olmamayı kolaylaştıran birçok ögesi bulunmaktadır. Birçok aile ulaştırmada arabalara itibar etmekte ve emek tasarruf edici araçlar (asansörler, uzaktan kumandalar) kullanmaktadır ve en popüler dinlenme şekilleri arasında ekran-temelli eğlenceler vardır. Bu, bedensel etkinlik eksikliği ile kalp ve şeker hastalıkları ve kimi kanserler gibi yaşam biçimi hastalıkları arasındaki bağlantının kanıtları arttıkça, endişe nedenidir.

Erken çocuklukta bedensel etkinliği özendirmek iki nedenden dolayı önemlidir. İlk olarak, çok etkin olan beş yaşından küçük çocukların tüm çocukluk yaşamları boyunca etkin kalma olasılığı yüksektir ve iyi alışkanlıkların çocukluktan itibaren geliştirilmesi, gelecek yıllar için bir temel oluşturabilir. İkinci olarak, erken çocukluk sırasındaki düzenli bedensel etkinlikler, kısa ve uzun süreli sağlık üzerinde etkili olabilir.



Çocuklukta giderek artan kilo sorunları (fazla kilo ve aşırı şişmanlık), tüm toplumların bedensel etkinlik düzeylerini ve hareket içermeyen davranışlarını yansıtır. Erken çocukluk ortamları küçük çocuklarda iyi alışkanlıkların geliştirilmesi ve ailelerin davranışlarının etkilenmesi için ideal yerlerdir. Anababalar, görevliler ve bakıcılar, ev içinde ve dışında bedensel etkinliği öncelikli hale getirme sorumluluğunu paylaşmak üzere birlikte çalışabilirler.



‘Erken çocukluk ortamları küçük çocuklarda iyi alışkanlıkların geliştirilmesi için ideal yerlerdir’



Beş yaşından küçük çocuklar için en iyi bedensel etkinlik, hareketli oyundur. Etkin oyun, (hem içerde hem de özellikle açık havada) yapılandırılmamış 'serbest' oyunu ve yapılandırılmış 'planlanmış' oyunu, (bir hedefe arabayla gitmek yerine yürümek gibi) etkin ulaşımı ve belirli günlük işleri içerir. Çocukların etkinlik modelleri doğal olarak çok 'dur-başla' şeklindedir ve bu nedenle ortamdaki bedensel etkinlikler tüm güne yayılmalıdır. Bir ortamın programı aynı zamanda çocukların ne sıklıkta sakin veya hareketsiz olduklarını ve sessiz zamanları göz önüne almalıdır.

Hareketli oyunun yararları sadece bedensel olmaktan öte, toplumsal ve dilsel becerileri geliştirdiği gibi, beyni de geliştirir.



Doğumdan bir yaşına kadar

TAVSİYE

Bebeklerdeki (doğumdan 1 yaşına kadar) sağlıklı gelişme için bedensel etkinlik, özellikle güvenli ortamlarda yerde denetlemeli oyunlar, doğumdan itibaren özendirilmelidir.

Doğum ile bir yaş arasında hareketin önemi

Doğumlarından itibaren bebekler, birçok şekilde karşılıklı etkileşim yoluyla öğrenirler. Öğrenme özellikle fiziksel, toplumsal ve kültürel çevreleriyle nasıl ilişki kurabildiklerinden ortaya çıkar. Bebeklere her gün serbestçe hareket etme olanakları tanımak şunların yapılmasına yardımcı olur:

- bedenlerini ve zihinlerini etkin halde tutmak
- duyularını, çoğu kez doğal merak aracılığıyla geliştirmek
- iyi bir beden konumu, güç ve denge geliştirmek
- sevildiklerini, mutlu ve güvenlikte olduklarını onlara hissettirmek
- dil ve iletişim becerilerini geliştirmek
- **bedenlerini ve çevrelerindeki dünyayı onlara öğretmek**
- **başkalarıyla etkileşimlerini özendirmek.**

Henüz yürümeye başlamamış olan bebekler için bedensel etkinlik, hergün, çeşitli serbest alanlarda, örtüler ve giysilerle kısıtlanmaksızın, yüz üstü veya arka üstü sürünmek için fırsatlara sahip olmak demektir. Ayrıca, uzanma, kavrama, çekme, itme ve başkalarıyla, nesnelerle ve oyuncaklarla oynama gibi hareketleri yapmayı içerir.

Bebekler insanlarla etkileşimden zevk alır ve bununla büyür, o halde onlarla oynama zamanı da dahil olmak üzere, bebeklerle geçirmek için zaman ayırmak önemlidir.

Doğumdan bir yaşına kadarki bebeklerde hareket düzeyini yüksek tutmak

Bebeklerin gün boyunca farklı oyun etkinliklerine ve ortamlarına ihtiyacı vardır. Duyuları uyarıcı oyun etkinliklerinin de, diğer becerileri geliştirmede yararı olur.



***Karın zamanı***

Karın zamanı, bebeğinizin baş, boyun ve gövde kaslarının güçlendirilmesi ve serbest bacak ve kol hareketlerinin özendirilmesi için önemlidir.

Malzeme önerileri:

Halı veya muşamba, battaniyeler, kumaşlar gibi yer döşemeleri ve uzanma ve kavramayı özendiren nesneler.

Dolaşmak

Oyun alanlarının bebekleri yeni hareketler yapmaya ve tekmelemek, sürünmek ve kendilerini yerden kaldırmak için büyük kaslarını kullanmaya özendirmesi gerekir. Nesneleri uzanabilecekleri yerlerden uzağa koymak bebekleri onlara doğru hareket etmeye özendirir.

Malzeme önerileri:

Sağlam tezgahlar, masalar, tüneller, çemberler ve toplar.

(Not: Uzmanlar, yaralanma riski olduğu için bebek yürütücülerini ve bebek egzersiz zıplaticılarını önermemektedir. 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.

Malzeme önerileri:

Çingiraklar, müzik, zilli toplar, tahta kaşıklar ve tencereler ve pirinç dolu kaplar.

Dokunma

Bebeklerin, dokunarak tanıma yeteneklerini geliştirmeye yardımcı olmak için çeşitli nesneleri tutması ve hissetmesi gerekir.

Malzeme önerileri:

Yumuşak toplar, eşarplar, buruşturulmuş kağıt doldurulmuş çoraplar, dürülü çoraplar ve ponponlar.

Görme

Bebeğinizin, gözleriyle izleyebileceği şekilde nesneleri hareket ettirmek, gözlerinin güçlendirilmesine yardımcı olur ve hareket etmeyi özendirir.

Malzeme önerileri:

İnip çıkan ve zıplayan nesneler, kabarcıklar, kumaş veya karton kitaplar, ('Jack in the Box' gibi) sürpriz yapan oyuncaklar ve 'cee' diye ses çıkarılan oyunlar.



Açık hava oyunları ve bebekler

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.

Herkes, açık hava deneyimlerinden zevk almalarına yardımcı olmak için, görüp, duyup, hissedebilecekleri şeyleri bebeklere göstermeye, bu şeyler hakkında konuşmaya ve şarkı söylemeye özendirilmelidir. Ortamda açık hava alanları yoksa, bebeklerin parklara ve çevrede mümkün olan diğer açık alanlara götürülmesi özendirilmelidir.



1-3 yaşları arasındakiler ve okul öncesi yaştakiler: Bir ile beş yaş arasındakiler

TAVSİYE

(1-3 yaşları arasındaki) bebekler ve (3-5 yaşları arasındaki) okul öncesi çocuklar her gün, tüm güne yayılacak şekilde, en az 3 saat süreyle bedenen etkin olmalıdır.

Bir ile beş yaş arasındakiler için hareketin önemi

Bir çocuğun işi her gün serbestçe hareket edip etkin olmaktır! Bir ile beş yaşları arasında geliştirilen beceriler, yürümeyi öğrenmekten koşmaya ve topu fırlatmaya kadar uzanır. Çocukların çeşitli hareket becerilerini öğrenmek için zamana ihtiyacı vardır. Gerçekte, yaşamın hiçbir döneminde bu kadar çok bedensel beceri öğrenilmez.

Beş yaşından küçük çocuklar üzerinde yapılan çalışmalar, hareketli oyunun onlara şunları yapmada yardımcı olduğunu göstermiştir:

- kaslarının, kemiklerinin ve kalplerinin daha sağlıklı olması
- yeni hareket becerileri ve hayal gücünü geliştirmek ve vücutlarını öğrenmek
- özgüveni oluşturmak ve gergin durumlarla başa çıkmak
- etkin olmaktan zevk almak
- sorunların nasıl çözüleceği ve kararlar verileceği de dahil olmak üzere, iletişim becerilerini geliştirmek
- başkalarıyla etkileşim kurmayı, paylaşmayı, sırayla hareket etmeyi ve başkalarına özen göstermeyi öğrenmek.

Hareketli oyun

Küçük çocuklar doğal olarak serüven arar ve keşfetmek ister. En iyi hareketli oyun fırsatları çocukları doğal ve hayal gücü güçlü olmaya özendirir. Etkinliğin hızı (yerde inşa etmek veya oynamak gibi) hafif hareketlerden (koşmak ve atlamak gibi) güçlü hareketlere uzanabilir. Günlük hareketli oyun olanakları ayrıca çocukları küçük ve büyük kas gruplarını yaratıcı şekilde kullanmaya özendirir ve en önemlisi, çocukların kendi oyunlarını yönetmelerine izin verir.

Bir çocuğun yeteneği ve gelişimi, onlar için uygun ve ilgi çekici olan etkinlik ve oyun türlerini belirlemelidir. Her çocuk, yetenekleri ne olursa olsun, etkin olmaya özendirilmelidir!

Şu etkinliklerin hepsinin bir ortamın programında olması gerekir:

- Yapılandırılmamış 'serbest' oyun
- Yapılandırılmış 'planlanmış' oyun
- Etkin ulaşım
- Günlük bedensel işler

Yapılandırılmamış oyun

Yapılandırılmamış oyun, çocuklara kendi hızlarında hareket etme ve *nasıl* oynamayı, *ne* yapmayı ve bunun *nerede* olacağını kararlaştırma özgürlüğü tanıyan yaratıcı ve kendiliğinden gelişen oyundur. Yapılandırılmamış oyunu özendirmek çocukların şunları yaparken kendilerini daha rahat hissetmelerine yardımcı olur.

- yeni becerileri denemek ve öğrenmek
- kendi doğal 'dur-başla' düzenlerine göre hareket etmek
- zorlanmak ve çeşitli farklı ortamlara uyum sağlamak
- kendilerini ifade etmek
- uygun riskler almak.

Yapılandırılmamış oyunun örnekleri oyun bahçelerinde veya kum havuzlarında serbest oyunu, sesler ve müzikle dans etmeyi ve süslenme gibi diğer hayali oyunları içerir. 'Alt alta üst



üste' oyun, özellikle oğlanlar için kimi zaman yapılandırılmamış oyunun bir parçası olabilir. Oğlanların kızlarla farklı şekilde oynayabileceklerine dair kanıtlar varsa da, oğlanların ve kızların tüm oyun alanlarına ve malzemelerine erişiminin eşit olması gerekir.

Yapılandırılmış oyun

Yapılandırılmış oyun, belirli zamanlarda oynanan, belirli kuralları olan veya özel malzemeler gerektiren planlanmış oyundur.

Yapılandırılmış oyunun örnekleri şunları içerir:

- yaratıcı hareket ve dans sınıfları
- 'Hokey Pokey' gibi hareketli oyunlar ve şarkılar
- kılavuzlu keşif seansları – yetişkinlerin belirli hareketleri yapabilmek üzere en iyi yolu bulabilmeleri için çocukları yönlendirdikleri problem çözme etkinlikleri.

'Yapılandırılmamış oyun, çocuklara kendi hızlarında hareket etme özgürlüğü tanıyan yaratıcı ve kendiliğinden gelişen oyundur...'



Etkin ulaşım

Etkin ulaşım, bir yere gitmek için yürüme, bisiklete binme veya skuter kullanma gibi bedensel etkinlikleri içerir. Ailelerin, daima araba kullanmak yerine etkin ulaşım kullanmaları ve çocuklarını, çocuk arabasında oturmaktansa yürümeye özendirmeleri teşvik edilmelidir. Küçük çocuklar, her defasında kısa sürelerle de olsa, yürüme ve bisiklete binmek için çok yeteneklidir. Büyüdükçe ve güçlendikçe, çocukların yürüdükleri veya bisiklete bindikleri mesafe ve süre giderek artabilir. Etkin ulaşım çocuklar için ayrıca yol ve yaya güvenliğini öğrenmeleri doğrultusunda büyük bir olanak sağlar. Etkin ulaşım katıldıklarında çocukları denetlemeyi unutmayın.

Yetişkinler ve çocukların etkin ulaşımı kullanabilecekleri basit yolların örnekleri şunlardır:

- arabayı daha uzağa park edip hedefe yürümek
- duraklara yürüyerek gidip gelmeyi gerektiren bir kamu ulaştırma şekli kullanmak
- çocuk arabasında geçirilen zamanı azaltmak ve bunun yerine çocukları yürümeye özendirmek.

Günlük bedensel işler

Çocuklar birçok bedensel günlük işte yetişkinlere yardımcı olmaktan zevk alır. Bu etkinliklerin ev işleri ile sınırlandırılması gerekmez ve kendiliğinden ortaya çıkan oyunları da içerebilirler.

Günlük bedensel işlerin örnekleri şunları içerir:

- bahçe işlerine yardımcı olmak
- içerde ve dışardaki oyun alanlarını toplamak
- etkinliklerin ve yemek yerlerinin hazırlanmasına yardımcı olmak.



Bir ile beş yaş arasındakiiler için hareketli oyunları teşvik etmek

Tüm çocuklar doğal olarak hareketli veya yaratıcı değildir ve kimilerine daha fazla yol göstermek gerekecektir. Farklı malzemeleri kullanmaktan nasıl zevk alabileceklerinin, başka birisinin yaptığı hareketi nasıl deneyeceklerinin veya oyunu daha eğlenceli hale getirmek için sesleri ve müziği nasıl kullanabileceklerinin kendilerine gösterilmesi gerekebilir. Görevlileri bazen çocukların oyununa katılmaya özendirin.

Hareketli oyun fırsatları çocukları şunları yapmaya özendirmelidir:

- büyük kas hareketlerini kullanmak
- bir dizi farklı hareketler uygulamak
- hayal güçlerini kullanmak
- çeşitli oyun alanlarını ve malzemelerini denemek
- yapabileceklerinden dolayı kendilerini iyi hissetmek
- kendi oyunlarını ve etkinliklerini yaratmak
- kendi oyun alanlarını oluşturmak
- neşelenmek!



Basit oyun yönlendirmelerinden en iyi şekilde yararlanmak

Çocukları farklı yönlerde hareket etmeleri için düzenli olarak 'yönlendirmek' onları zorlamaya yardımcı olur ve becerilerini sürekli olarak iyileştirir. Bu, çocukları şunları değiştirmeleri için yönlendirmeyi gerektirebilir:

- Bedenlerinin **nasıl** hareket edebildiği
 - 'Şunu ne kadar hızlı yapabilirsin..?'
- Bedenlerinin **ne yöne** hareket edebildiği
 - 'Bunu yanlara doğru yapabilir misin?'
- Bedenlerinin **neler** yapabildiği
 - 'Bunu tek bacak ve sonra da diğer bacak üstünde yapabilir misin?'
- **Kiminle** birlikte hareket edebildiği
 - 'Bunu ikiniz birlikte yapabilir misiniz?'

Yönlendirmelerin bedenin üst tarafını, alt tarafını ve tümünü kullanarak içerde ve açık hava oyun alanlarında yapılacak hareketleri içeren çeşitli etkinlikleri özendirmesi gerekir.

Bir ile beş yaşları arasındakiilerde hareketli oyunları teşvik edecek malzemelere ilişkin fikirler

Hareketli oyunlarda kullanılan malzemeler oyuncaklar veya günlük malzemeler olabilir. Bu malzemelerin daima çocuğun gelişimi ile uyumlu olması gerekir; örneğin, şeritler dört-beş yaşlarındakiler için idealdir, ancak iki yaşından küçüklerin kendi başlarına oynamaları için güvenli olmayabilirler. Çeşitli yaşlarda birçok çocuk tarafından paylaşılan oyun alanlarında tüm çocukların güvenliğini, kullanılan oyun malzemeleri türlerinin yanı sıra malzemelere erişim ve depolanmaları açısından da, göz önüne aldığınızdan emin olun.



Bedenin üst kısmı hareketleri

Tutmak, el sallamak, çırpma, fırlatmak, vurma veya yakalamak için nesneler.

Malzeme önerileri:

Toplar, ponponlar, küçük şişirme koltuklar, sopalar, raketler, halkalar, tefler, şeritler, boş kaplar, tencereler ve tavalar.

Bedenin alt kısmı hareketleri

Üzerinden, içinden veya etrafından geçilecek nesneler.

Malzeme önerileri:

Çemberler, tüneller, köpükten sicimler, külahlar, lastik tekerlekler, kutular, renkli halı parçaları, tebeşir işaretleri ve yaprak yığınları.

Tırmanma

Yükseğe veya üzerine tırmanılacak nesneler. Tırmanma etkinlikleri planlarken daima güvenliği göz önüne almanız da çocukların uygun riskler almasına da izin verin.

Malzeme önerileri:

Tırmanma çerçeveleri, alçak dallar, merdivenler, ipler, atlama taşları ve kutular.



Denge kurmak

Malzemeleri kurarken yeteneklerin de göz önüne alınması gerekirse de, denge kurma etkinliklerinin yüksekte yapılması gerekmez.

Malzeme önerileri:

Kalaslar, dingildeme tahtaları, kereste, kütükler, tebeşir çizgileri ve atlama kütükleri veya taşları.

İnşa etmek

İnşa etmek nesneleri yığmayı veya küçük bahçe evleri gibi inşaatlar yapmayı içerebilir.

Malzeme önerileri:

Tahta bloklar, kum, kovalar, kutular, kereste, lastik tekerlekler, eski yatak takımları ve mobilyalar.

Yaratıcı hareketler

Çocukları tüm bedenlerini veya bedenlerinin bir kısmını serbestçe ve kendilerini iyi hissedecekleri şekilde kullanmaya özendirin.

Malzeme önerileri:

Müzik, müzik aletleri, çanlar, çingiraklar ve şeritler.





Bir ile beş yaş arasındakiler için açık hava oyunları

Açık havada daha uzun zaman geçiren çocuklar genellikle daha etkin olur. Üstü kapalı bir açık hava alanına erişim çocukların tüm hava koşullarında hareketli olmasını olanaklı kılar ve daha serin havada dışarda olmak sıkça rastlanan soğuk algınlığına neden olmaz. Açık hava alanları çocuklara genellikle daha fazla alan ve çeşitli yüzeyler ve araçlar sağlar. Çocuklar büyük kas gruplarını kullanabilir ve çok çeşitli şekillerde, hızlarda ve yönlerde hareket etmeyi deneyebilirler. Açık hava oyunları ayrıca çocukların dağınık ve gürültülü olmasına olanak tanır.

Açık hava oyunları çocuklara şunlar için fırsat tanır:

- büyük hareketler yapmak
- yeni hareketler denemek
- 'alt alta üst üste' oynamak
- dengelerini, güçlerini ve koordinasyon becerilerini geliştirmek
- serüven aramak doğayı seyredip keşfetmek
- yaratıcılıklarını artırmak
- yaptıkları yanlışlardan ders almak
- korkularını denetlemek ve dayanıklılık oluşturmak.

Açık hava oyunları için hatırlatmalar

SunSmart® olun	Güneşten korunma kurallarına uyun – güneş kremi, koranak, şapkalar ve uygun giysiler.
Denetleme	Suyun, ağırlıkların, merdivenlerin, çitlerin, hayvanların veya küçük nesnelerin etrafındayken görevlilerin çocukları denetlemesini sağlayın.
Giysiler	Anababaları çocuklarına hareketli olmaya uygun giysi ve ayakkabılar giydirmeye özendirin.
Su	Çocukların, dışarda oynarken, özellikle de sıcak havalarda, bol su içtiklerinden emin olun.
Katılın	Görevlileri, açık hava oyunlarında çocuklarla etkileşimde bulunmaya ve onları desteklemeye özendirin. Ancak oyunların çocukların önderliğinde oynandığından emin olun.

Açık hava oyunlarında risk almak

Açık hava oyunları riskli görünse de, çocukların özgür bir şekilde oynamaya ve açık hava oyun alanlarını keşfetmeye ihtiyacı vardır. Çocuklara keşiflerinde bir üst düzeye çıkmaları için izin vermek, onlara kendilerini denemede ve yeni işleri yönetmede yardımcı olur. 'Alt alta üst üste' oyunda olduğu gibi, dışarda oynamak kızlar ve oğlanların gelişimi için önemlidir. Kimi anababanın 'riskli' oyunların sonucu olarak gördüğü şey, aslında eğlenceli oyun deneyimlerinin şunlar gibi yan etkileri olabilir:

- dağınık ve gürültücü olmak
- kirlenmek
- küçük sıyrıklara, şişliklere ve çürüklere maruz kalmak
- yüksekliklerin, farklı yüzeylerin ve yeni oyun alanları ile araçlarının üstesinden gelmek.

Anababalar çocuklarına riskli oyunlarda yer alma ve yararların risklerden ağır basacağını öğrenme izni vermeye özendirilmelidir.

Riskli oyunları engellemek çocukların önemli yararlarından yoksun kalacağı anlamına gelebilir, bu da şunlara yol açabilir:

- kötü bedensel ve zihinsel sağlık
- zayıf kas becerileri ve hayal gücü
- bağımsızlık ve toplumsal beceri eksikliği
- kötü sorun çözme becerileri ve zorluklara karşı koymak için daha az beceri
- kendine güven duygusunun zayıf olması.

Etkin oyun ve engelli çocuklar

Tüm yeteneklerdeki çocuklar bedensel etkinlik ve oyundan yararlanır. Engelli çocuklarla çalışırken anababalarla birlikte bir işe girişmek özellikle önemlidir. Çocuğun engelliliğinin ayrıntılarını ve günlük işlevlerini ve yeteneklerini nasıl etkilediğini anababalardan öğrenmek çok önemlidir. Çocuğun ilgi duyduğu şeyler, sevmedikleri ve kabiliyetlerinin yanı sıra, anababaların çocukları için hedeflerinin ne olduğunu görüşmek de önemlidir. Daha fazla bilgi için çocuğun sağlık profesyoneli ile görüşmenin mümkün olup olmadığını sorun. Görevliler engelli çocuklarla sabırlı bir şekilde ve zamanlarını cömertçe vererek yardımcı olabilirler.





Tüm kültürlerden çocukları göz önüne almak

200'den fazla ülkeden insanların yurdu olan Avustralya, çocuklara tüm kültürleri öğrenmeleri için birçok fırsat sağlar. Farklı kültürlerin, saygı gösterilmesi gereken değişik duyarlılıkları vardır.

- Değişik kültürlerin ve geleneklerin farkında olmak şunları içerir:
- anababalardan ve toplum liderlerinden, geleneksel oyuncakları, giysileri veya dansları da dahil, kültürlerini paylaşmalarını istemek
- mümkünse farklı gelenekleri ve dilleri oyunların içine katmak
- bedensel temas veya giysiler gibi konuları akılda tutarak, ortamın onların kültürlerini de içermesini ve saygı göstermesini sağlamak üzere anababalarla birlikte çalışmak.

'200'den fazla ülkeden insanların yurdu olan Avustralya, çocuklara tüm kültürleri öğrenmeleri için birçok fırsat sağlar.'

Güvenlik tavsiyeleri

Her eyalet ve bölgenin, içerde ve açık havada oyun alanlarını daha güvenli ve Avustralya standartlarına uygun hale getirmekle ilgili kendi kuralları ve tavsiyeleri vardır.

Bu kuralların çoğu şunları göz önüne alır:

- araç yükseklikleri ve düşme alanları
- oyun yüzeyleri
- trabzanlar, parmaklıklar ve engeller
- salıncaklarda güvenlik
- bir yere kısılma veya yakalanma olasılıkları.

Ortamların, kendi belirli yerlerine ilişkin kurallara uyması gerekmektedir.

Kontrol listesi

Görevliler, bakıcılar ve ortam

- ☐ Araçlar çeşit, güvenlik ve yaratıcılık açısından gözden geçirilmiştir.
- ☐ Çevre özenli ve olumludur; çocukların, ailelerin, görevlilerin ve bakıcıların katılımını sağlar.
- ☐ Görevliler ve bakıcılar eğitilidir ve desteklenir.
- ☐ Görevliler ve bakıcılar, sıra bedensel etkinliğe geldiğinde örnek olurlar.
- ☐ Aileler için çeşitli kaynaklar ve bilgiler mevcut kılınmıştır.

Program

- ☐ Yapılandırılmamış oyun, yapılandırılmış oyun, etkin ulaşım ve günlük bedensel işlerde hareket, programa dahil edilmiştir.
- ☐ Oyun etkinlikleri yaratıcılığı geliştirir ve çocuğun gelişimiyle uyumludur.
- ☐ Açık hava oyunları dahil etkin oyun fırsatları, tüm güne yayılmıştır.
- ☐ Program yaratıcıdır.
- ☐ Program, yetenek düzeyleri ne olursa olsun, çocukların etkin olmasını olanaklı kılar.





Hareketsizlik davranışları ve ekran zamanı



'Hareketsizlik davranışı', çok fazla enerji gerektirmeyen ve hareketsiz işler yapmakla geçirilen zamanı tarif etmek için kullanılan bir terimdir. Oturmanın ve hareketsiz olmanın 'bir zararı olmayacağı'na dair yaygın algılamaya karşın, belirli etkinliklerin, özellikle uzun süre hareketsiz kalmanın, aslında zararlı olduğu doğrultusundaki kanıtlar artmaktadır.

Avustralya'da, uzun süre hareketsiz kalmaya çoğunlukla küçük çocukların televizyon seyretmeleri neden olur. Diğer yaygın hareketsizlik etkinlikleri DVD seyretmek ve bilgisayar veya video oyunları oynamaktır. Tahsis edilmiş oyun zamanlarında bile hareketsiz şekilde uzun süreler geçiren çocukların bedensel, toplumsal ve zihinsel gelişimlerinin daha zayıf olma olasılıkları daha fazladır.

Gün içinde birkaç bedensel etkinlik fırsatına öncelik vermek ve bunu özendirmek, erken çocuklukta sağlıklı yaşam biçimini teşvik etmenin önemli bir bölümüdür. Diğer zamanlarda ne kadar hareketli olurlarsa olsunlar, çocukların hareketsiz oldukları toplam süreyi de göz önüne almak aynı derecede önemlidir.

Hareketsiz işler '**verimli**' veya '**verimsiz**' olacak şekilde gruplandırılabilir. Küçük çocuklar için verimli hareketsizlik davranışları ve sessiz 'sakin zamanlar' gerekli olsa da, Avustralya'da şu anda geçerli olan tavsiyeleri yerine getirmek üzere her iki hareketsizlik davranışı da yakından denetlenmelidir.

Verimsiz hareketsiz davranışlar:

- Eğlenmek için televizyon ve DVD seyretmek.
- Elle tutulan, video veya bilgisayar oyunları gibi ekran oyunları oynamak.
- Araba koltuğunda, bebek sandalyesinde, taşınabilir beşikte veya arabada uzun süreyle zaptedilmek.

Verimli hareketsiz davranışlar:

- Okumak, hikaye dinlemek ve kitaplara bakmak.
- Sanat ve el işleri etkinlikleri, resim yapmak ve bulmacalar gibi sessiz oyunlar.
- Uyumak.

Tüm kültürleri içermek

Farklı kültürlerin, hareketsiz zaman ve sakin geçirilen zamanlara ilişkin farklı değerleri ve gelenekleri olabilir. Farklı kültürlerden ailelerle çalışırken:

- Sessiz ve sakin zamanlarda neler yaptıklarını öğrenin.
- Anababalardan, kendi kültürlerini temsil eden sessiz oyunlar ve kitaplar sağlamalarını isteyin.
- Farklı bedensel etkinlik türleriyle çocukların gelişimleri arasındaki ilişkiyi, uygun olan yerlerde, ailelerle görüşün.

TAVSİYE

İki yaşından küçük çocuklar asla televizyon seyrederek veya diğer elektronik araçları (DVD, bilgisayar ve diğer elektronik oyunlar) kullanarak zaman geçirmemelidir.

İki yaşından küçük çocuklar için niçin ekran zamanı olmamalıdır?

Bebekler, özellikle televizyonun önünde, (uyanık oldukları sırada) zaptedilmemeli veya uzun süre hareketsiz tutulmamalıdır. Bebeklerin, yürümeden önce, uzanma, tekme atma ve hissetme gibi hareketleri uygulamaları için zamana gereksinimi vardır. Bebekler daha hareketli oldukça ve emeklemeye ve yürümeye başladıklarında, yeni becerileri uygulamak, serbestçe ve yaratıcı bir şekilde hareket etmek ve başkalarıyla oynamak için bol zamana gereksinim duymayı sürdürürler.

Ekran zamanı iki yaşından küçük bebekler ve çocuklar için, özellikle erken çocukluk ortamlarında tavsiye edilmez, çünkü şunlara neden olabilir:

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

İki yaşından küçük çocuklar için ekranı temel alan etkinliklerin sağlık, zihin ve dil açısından herhangi bir yararı görülmemiştir.

TAVSİYE

İki ile beş yaşları arasındaki çocuklar için oturup televizyon seyretmek ve diğer elektronik araçları (DVD'ler, bilgisayar ve diğer elektronik oyunlar) kullanmak, günde bir saatten az olacak şekilde sınırlandırılmalıdır.

İki ile beş yaşları arasındakiler için ekran zamanı niçin sınırlandırılır?

Çoğu çocuk evde ekran zamanına maruz kalacaktır ve birçok çocuk için bu aşırıdır. Erken çocukluk ortamında ekranı temel alan etkinliklerin üzerinde iyice düşünülmesi gerekir. Ekran zamanının programa dahil edilmemesi veya sadece özel durumlarla sınırlanması kararlaştırılabilir.

Bir-iki yaşındakilerde ve okul öncesi yaşlardakilerde uzun süreli ekran zamanı şunlarla ilişkilendirilir:

- daha az etkin açık hava ve yaratıcı oyun zamanı
- fazla kilolu olma riskinin artması
- kasların ve kemiklerin yeterince büyümemesi
- sağlıksız yeme alışkanlıkları
- daha zayıf toplumsal beceriler
- karar verme, kendi kendinin farkında olma ve kendi kendine kurallar koyma becerilerinin gelişmesi için daha az fırsat
- dil becerilerinin ve kısa dönem belleğinin daha yavaş gelişmesi
- tüm çocukluk boyunca sürebilecek televizyon seyretme alışkanlıkları.



TAVSİYE

Bebekler, bir-iki yaşındakiler ve okul öncesi yaştakiler, uyku zamanı haricinde, bir defada bir saatten fazla hareketsiz, zaptedilmiş veya etkinliksiz tutulmamalıdır.

Kimi zaman çocuklar, bebek sandalyeleri, arabalar veya araba koltuklarında, olmaları gerekenden daha uzun sürelerle etkinliksiz bırakılırlar. Küçük çocuklar doğal olarak meraklıdır ve keşfetmeye düşkündür; bunun için mümkün olduğunca çok hareketli oyun fırsatı bulunmalıdır.

Oyun sırasında karşılıklı etkileşim kurabilecekleri yetişkinlere sahip olan küçük çocukların etkin olma eğilimi daha fazladır ve görevliler, oyun zamanlarında daha etkin olmaları için çocuklara yardımcı olmaya hazırlıklı olmalıdır. Bu, çocukları şunları yapmaya özendirir:

- daima çocuk arabasında veya araba koltuğunda olacağına yürümek veya bisiklete binmek
- oyuncakları, giysileri veya çarşıdan alınanları paketlemeye yardım etmek
- kovalar, süslenme giysileri ve eski kutular ve kaplar gibi basit malzemelerle oynamak
- gündüzleri açık havada oynamak.





Kontrol listesi

Görevliler, bakıcılar ve ortam

Program

Doğumdan beş yaşına kadarkiler için tavsiyelerin 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.

Politikaya giriş

İlkeler bir erken çocukluk ortamının önemli öğeleridir ve sağlıklı yeme ve bedensel etkinlikleri desteklemek için kullanılabilir. İlkeler belgesi, anababalar ve ailelerin yanı sıra, tüm görevliler ve bakıcılar için de net ve tutarlı bilgiler sağlar. Bütün politikalar, bir sağlıklı yeme ve bedensel etkinlik yükümlülüğü sergiler ve yüksek nitelikli uygulamayı sağlar.



Bir politika geliştirmek: 'Nasıl yapılabilir' kılavuzu

Halen uygulamada olan bir politika mevcut da olsa veya ortamda yeni bir tane geliştirilecek de olsa, göz önüne alınması gereken bazı önemli şeyler vardır.

İlke belgelerinin işlevsel olması, tüm görevliler ve bakıcıların izleyeceği stratejileri belirtmesi gerekir. Ayrıca, bir politikalar belgesinin, ortamda çalışan herkesin kullanımı için her an hazır olması ve düzenli olarak gözden geçirilip güncellenmesi gerekir.

Politikalar belgesi politikaların amacını ve nasıl geliştirildiğini belirtmelidir. İlke hedeflerine nasıl ulaşılabileceği de bu belgede belirtilmelidir. Daha belirgin politika beyanları da ortamdaki ana uygulama alanlarını ele almalıdır. Fikir almak için ana hatlarıyla belirtilen örnek politikalara bakın.

Bir politikayı geliştirme ve uygulama aşamaları

1. Ortamın önemli kişilerini içeren bir çalışma grubu oluşturun. Bu grup, politika belgesini oluşturmak veya gözden geçirmek için birlikte çalışacaktır.
2. Kilit önemdeki kişileri belirleyin. Bu kilit kişiler büyük olasılıkla anababaları, aileleri, görevlileri ve bakıcıları, müdürleri, yöneticileri, koordinatörleri ve erken çocukluk veya sağlık bakımı profesyonellerini içerir. Bunları çalışma grubuna katılmaya çağırın. Çocuklar da önemli kilit kişilerdir, bu nedenle onların da görüşlerini almaya çalışın ama onlar, çalışma grubunda resmen yer alamazlar.
3. Yiyecek ve beslenme ve bedensel etkinliklerle ilgili şu andaki günlük uygulamaları belirleyin. İlke için temel oluşturabilecekleri için, bunları özetleyin.
4. Taslak bir politika belgesi hazırlayın. Bunda yardımcı olabilecekleri için, mümkünse uzmanların tavsiye ve yardımlarını isteyin. Eyalet veya ulusal ruhsat ve güvencelik yetkililerince belirtilen koşulları dahil edin.
5. Taslak politika belgesini ilgili tüm kilit kişilere dağıtın ve görüşlerini isteyin. Yürürlüğe konulmadan önce görevlilerin ve ailelerin politika hakkında görüş bildirme fırsatları olması önemlidir.

6. Yeni politikayı uygulamaya koyun. Politikalar belgesinde belirtilen değişiklikleri yapın ve ortamın artık politika beyanlarının her birine uygun olarak işlemlerini sağlayın. Görevlilerin belirli alanlarda eğitilmesi gerekebilir. Anababalar ve bakıcıların görebilmesi için politika belgesini sergileyin. İlke bilgilerini yeni ailelerle paylaşma yollarını düşünün.
7. Politikaları izleyin ve gözden geçirin. Yeni bir politika nedeniyle ortamda yapılan değişiklikleri gözlemlemek iyi olur. Güncellenmiş ve amacına uygun olmasını sağlamak üzere politikaları her 12 ayda bir gözden geçirin.

Anababaların sağlıklı yeme ve bedensel etkinliklerin ortam için önemli olduğunu görmesi açısından politikaların bir afiş boyutundaki özeti sergilenebilir. Veya politikalar birkaç afişe yayılarak çeşitli hususları zaman içinde sergilenebilir.

Bir sağlıklı yeme politikasını yürürlüğe koymanın basit kuralları

Çoğu durumda eyalet ve federal ruhsat ve güvencelik işlemleri, yiyecek ve beslenme politikalarının geliştirilmesini ve yürürlüğe konmasını gerektirebilir.



Sağlıklı yeme ve bedensel etkinlikler politikaları için aşağıdaki fikirleri bir kılavuz olarak kullanın. İlkenin amacından başlayın ve belgenin nasıl geliştirildiğini anlatın. İlkenin hedeflerini ana bölüme dahil edin. İlke hedeflerine ulaşmak üzere kullanılacak stratejileri, ana belgenin bir ekinde tarif edin. Ortamla ilgili olan politika hususlarını ve daha başka ayrıntıları ekleyin.

Politikaların amacı ve geliştirilmesi

Şunları politika belgesinin başlangıcına dahil edin:

- Erken çocukluk ortamının adı.
- Politikaların geliştirildiği ve gözden geçirildiği tarih.
- Politikaların, ortama gelen çocukların ihtiyaçlarının karşılanmasında oynadığı rol.
- Politikaların geliştirilmesinde yer alan kişiler.
- Politikaların nasıl ve ne zaman gözden geçirileceği.
- Politikaların nerede sergileneceği.
- Politika bilgilerinin anababalarla nasıl paylaşılacağı.

Sağlıklı yeme politikasının hedefleri

- Tüm çocukların beslenme gereksinimlerinin ortamda sağlanan ya da evden getirilen yiyecekler aracılığıyla karşılanmasını sağlamak. Bu, gerektiğinde, anne sütünü ve bebek mamasını içerir.
- Çocukların yeni yiyecekleri deneyebileceği ve yemekten zevk alacağı rahat, sosyal yemek zamanı ortamı sağlamak.
- Yiyeceklerin çocukların yemesi için güvenli olmasını mümkün olan tüm yollardan sağlamak.

Bedensel etkinlik politikasının hedefleri

- Çocuklar için güvenli hareketli oyunları öncelikli hale getirmek. Görevlilerin, bakıcıların, çocukların ve ailelerin günlük etkin oyunların yararının farkına varmasını sağlamak.
- Hareketsiz davranışları ve ekran zamanını azaltmak ve ortamda etkin oyun fırsatlarını artırmak.
- Görevlilerin, anababaların ve bakıcıların, hareketsizliği ve ekran zamanını azaltmanın önemini anlamalarını sağlamak.



Politika hedeflerine ulaşmak için stratejiler

Bir ortam politikası geliştirilirken şu strateji fikirleri dahil edilebilir. Her strateji için, ortamda ne olduğunu anlatın ve ortam uygulamasının politika hedefini nasıl desteklediğini belirtin. Tabii ki ortamda bu listeye eklenecek başka uygulamalar da olacaktır.

Sağlıklı yeme

Hedef: Tüm çocukların beslenme gereksinimlerinin ortamda sağlanan ya da evden getirilen yiyecekler aracılığıyla karşılanmasını sağlamak. Bu, gerektiğinde, anne sütünü ve bebek mamasını içerir.

Strateji örnekleri:

- Emzirme ortam tarafından özendirilmekte ve desteklenmektedir.
- Annelerin emzirebileceği ve/veya süt sağabileceği (gerekirse elektrikli pompa için bir priz bulundugu) sessiz, özel bir yer vardır.
- Bebek mamaları üreticinin yönergeleri doğrultusunda hazırlanmakta ve temiz bir biberon veya fincanla sunulmaktadır.
- Bebekler için boğulma riskleri en aza indirilmiştir; çocuklar, yerken daima denetlenir, bebekler bir biberonla asla yalnız bırakılmaz ve sadece uygun kıvamda yiyecek sunulur.
- Ortam tarafından sunulan yiyecekler besleyicidir ve her besin grubundan çeşitli yiyecekleri içerir.
- Evden getirilen yiyeceklerin de besleyici olmaları ve her besin grubundan çeşitli yiyecekleri içermesi özendirilir.
- Ailelere, bakımdayken çocuklarına nasıl besleyici yiyecekler sağlayabileceklerine dair bilgiler ve fikirler verilecektir.
- Su esas içecek olarak verilmektedir ve daima mevcuttur.



Hedef: Çocukların yeni yiyecekleri deneyebileceği ve yemekten zevk alacağı rahat, sosyal yemek zamanı ortamı sağlamak.

Strateji örnekleri:

- Yemekler ve çerezler düzenli ve önceden kestirilebilecek aralıklarla sunulmaktadır.
- Sunulan yiyecekler uygun miktardadır ve ne kadar yiyeceklerinin denetimi çocuklara bırakılmıştır.
- Yemek listesi, anababaların, çocuklarına her gün yemek olarak neler sunulduğunu bilmeleri için, sergilenmektedir.
- Görevliler yemek zamanlarını anababalarla görüşür. Anababalara her gün, çocuklarının ne kadar ne ne tür yiyecek yediği konusunda bilgi verilir.
- Özel etkinlikler arasına yiyeceklerini sınırlı miktarda kullanarak ve gıdalara fazla dikkat edilmeden kutlanır. Kutlamak için, yiyeceğe alternatif olabilecek şeyler göz önüne alınır.



Hedef: Yiyeceklerin çocukların yemesi için güvenli olmasını mümkün olan tüm yollardan sağlamak.

Strateji örnekleri:

- Alerji teşhisi konulmuş çocuklar için bireysel alerji denetim planları geliştirilir.
- Boğulma riskleri, doğru yiyecekler sağlanarak en aza indirilir.
- Kirlenme riskini en aza indirmek için yiyecekler güvenli ve temiz bir şekilde hazırlanır.
- El yıkama uygulamalarına daima uyulur.
- Yiyecekleri elden geçiren görevliler, gerektiği şekilde, geçerli eğitimden geçirilir.

Bedensel etkinlik

Hedef: Çocuklar için güvenli hareketli oyunları öncelikli hale getirmek. Görevlilerin, bakıcıların, çocukların ve ailelerin günlük etkin oyunların yararının farkına varmasını sağlamak.

Strateji örnekleri:

- Araçlar ve oyun alanları çeşitlidir, güvenlidir, yaratıcıdır ve bakımlıdır.
- Özenli ve olumlu bir oyun çevresi, çocukların, ailelerin ve bakıcıların katılımıyla planlanır.
- Görevliler, bakıcılar ve anababalar, olumlu bedensel etkinlik davranışları için örnek olurlar.
- Açık hava oyunları dahil etkin oyun ve hareket fırsatları, gün boyunca sık sık sağlanır.
- Etkin oyun programı farklı yetenekleri olan tüm çocuklar için uygundur.
- Anababalara, çocuklarını etkin oyun fırsatları için nasıl özendirebileceklerine ve bu fırsatları nasıl sağlayabileceklerine dair bilgiler sağlanır.

Hedef: Hareketsizlik ve ekran zamanını azaltmak ve ortamda etkin oyun fırsatlarını artırmak. Görevlilerin, anababaların ve bakıcıların, hareketsizlik ve ekran zamanını azaltmanın önemini anlamalarını sağlamak.

Strateji örnekleri:

- Oyun alanları, çeşitli oyun yerleri ve araçları sunar.
- Görevliler ve bakıcılar, doğru etkin davranış için örnek olur ve kendi hareketsizliklerini en aza indirir.
- Etkin ulaşım teşvik edilir ve özendirilir.
- Televizyon ve bilgisayar ekranları çocukların oyun alanlarına konulmaz.
- Hareketsiz ve hareketli zaman arasındaki doğru denge her gün korunur.
- Anababalara, evde hareketsizlikten nasıl kaçınılması gerektiği konusunda bilgi ve çocuklarına hareketli olmalarını nasıl gösterecekleri konusunda tavsiyeler sağlanır.



Daha fazla bilgi için



Lütfen eyalet ve bölge kaynaklarınıza ve bunların yanı sıra erken çocukluk ortamının özel bilgilerine başvurun.

Sağlıklı yeme

**Allergy and Anaphylaxis Australia
(Avustralya Alerji ve Anafilaksi 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
(Avustralya Çocuk Eğitimi ve Bakım
Kalitesi Kurumu)**

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 The
Infant Feeding Guidelines,
Australian Government Department of
Health and Ageing and National Health
and Medical Research Council
(Avustralya Beslenme Kılavuzları ve the 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 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

**Dietitians Association of Australia
(Avustralya Beslenme Uzmanları Derneği)**

T: (02) 6163 5200 veya (02) 6163 5200

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 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.org.au

Bedensel etkinlik

Australian Government Department of Health and Ageing

(Avustralya Sağlık ve Yaşlılık Bakanlığı)

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 Yaştağiler 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

2010 Legacies Now

W: www.2010legaciesnow.com/leap_bc/



Bölüm 4: Ek Okuma



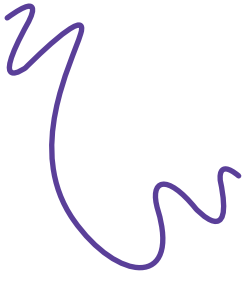
Avustralya Beslenme Kılavuzları

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 büyüüp 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 verirsiniz 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 tanıttın.
Kılavuz 5	Yiyeceklerinize dikkat edin; yemeğinizi güvenli bir şekilde hazırlayın ve saklayın.

© Commonwealth of Australia, 2013.





Terimler Sözlüğü



Etkin oyun: Bedensel etkinliği kapsayan, çeşitli farklı hareketleri içeren tüm oyun türleri. (Hem içerde hem de açık havadaki) yapılandırılmamış 'serbest' oyunu ve yapılandırılmış 'planlanmış' oyunu içerir.

Etkin ulaştırma: Yürüme, bisiklete binme ya da skuter kullanma gibi bedensel etkinlikleri gerektiren yolculuk türleri.

Bebek: 12 aylıktan küçük çocuk.

Temel yiyecek grupları: Sağladıkları besine göre sınıflandırılan yiyecek grupları. Aynı zamanda 'beş yiyecek grubu' ya da 'ana yiyecek grupları' diye de bilinirler.

Ara sıra yiyecekleri: Yüksek kalorili, çok doymuş yağ ile ilave şeker ve/veya tuz içeren ve genellikle fazla besleyici özelliği olmayan yiyeceklerdir. 'Ekstralar' veya 'Zaman zaman verilen yiyecekler' olarak da bilinir.

Erken çocukluk ortamı: Doğumdan beş yaşına kadarki çocuklar için eğitim ve bakım ortamları – tam gün bakımı, aile gündüz bakımını, okul öncesini ve anaokulunu içerir.

Günlük bedensel görevler: (İçerde veya açık havada yapılan) oyuncakları toplama, alışveriş torbalarını boşaltma veya bahçe ile uğraşma gibi görevler veya işler.

Aile yiyecekleri: Yemek zamanlarında genellikle tüm aile bireyelerine, çoğu kez çeşitli tad ve kıvamlarla sunulan yiyecekler.

Yönlendirilen buluşlar: Oyun sırasında yetişkinler tarafından ortaya atılan ve çocukların becerilerini geliştirmeyi amaçlayan öneriler ve sorular.

Üretken olmayan hareketsiz davranış: Televizyon seyretmek ya da video oyunları oynamak gibi çok fazla enerji gerektirmeyen ve çocukların gelişimi için gerekli olmayan etkinlikler. [Ayrıca şu bölümlere bakın: *hareketsiz davranış*; *üretken hareketsiz davranış*]

Açık havada oyun: Açık havada oynanan etkin oyun.

Okul öncesi çocuk: Üç ile beş yaşları arasındaki çocuk.

Üretken hareketsiz davranış: Çok fazla enerji gerektirmeyen ancak çocukların gelişimine, sağlığına ve esenliğine katkıda bulunan uyku, okuma ve sessizce oynama gibi etkinlikler. [Ayrıca şu bölümlere bakın: *hareketsiz davranış*; *üretken hareketsiz davranış*]

Riskli oyun: Çocukları yeni hareketler ve görevler keşfetmeleri için zorlayan ve olanak tanıyan etkinlikler. Çarpışma, çizik ve kirlenme riskleri taşımaları nedeniyle yetişkinler tarafından sıklıkla “riskli” olarak algılanırlar.

Alt alta üst üste oyun: Çocukların kendi başlarına veya başkalarıyla birlikte şamatalı bir şekilde oynamalarını içeren etkinlikler.

Ekran zamanı: Televizyon seyretmek, elle veya bilgisayarlı oyunları oynamak gibi elektronik ekranları seyrederek veya onlarla karşılıklı etkileşerek geçirilen zaman.

Hareketsiz davranış: Okumak, araba güvenlik koltuklarında oturmak, televizyon seyretmek gibi, tamamlanması için çok fazla enerji gerektirmeyen ve bedensel anlamda hareketsiz olan işlerle zaman geçirmek. [Ayrıca şu bölümlere bakın: *üretken hareketsiz davranış*; *üretken olmayan hareketsiz davranış*]

Katılar: Bebeklere, genellikle altı aylık civarında, emzirmeye ve/veya bebek mamasına ek olarak sunulan ilk katı yiyecekler.

Görevliler ve bakıcılar: Erken çocukluk dönemi eğitim ve bakım merkezlerinde çalışan görevliler ve bakıcılar.

Yapılandırılmış oyun: Belirli zamanlarda olabilen, belirli kuralları ya da gereçleri olan ve genellikle yetişkinler tarafından ayarlanan planlı etkinlikler. Ayrıca ‘yetişkinlerce yönetilen oyun’ ve ‘planlı oyun’ olarak da bilinir.

Yeni yürümeye başlayan çocuk: Bir ile iki yaşları arasındaki çocuk.

Karın zamanı: Bebeklerin karın üstü yatarak geçirdikleri ve baş, boyun ve gövde kaslarının geliştirilmesine yardımcı olan etkin oyun zamanı.

Yapılandırılmamış oyun: Çocuklara neyi, nerede, nasıl oynayacaklarını kararlaştırma özgürlüğü tanıyan yaratıcı ve kendiliğinden gelişen oyun. Ayrıca ‘çocuk merkezli oyun’ ve ‘serbest oyun’ olarak da bilinir.

Küçük çocuk: Bir ile beş yaşları arasındaki çocuk.

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



Australian Government
Department of Health and Ageing



www.health.gov.au

Bu yayındaki tüm bilgiler Haziran 2013 tarihi itibariyle doğrudur.