

# GET UP & GROW

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

GÖREVLİ VE BAKICI KİTABI



STAFF AND CARER BOOK  
Türkçe (Turkish)



Australian Government  
Department of Health and Ageing

## Bakan'ın Önsözü

Avustralya Hükümeti'nin *Erken Çocukluk Planı* ve *Şişmanlıkla Mücadele Planı*'nin 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 Hazırlanmış – sağlıklı çocuklar için alışkanlıklar Kılavuzu* gibi kaynakları bütünleyeceklerdir.

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



**Nicola Roxon**  
**Sağlık ve Yaşlılık Bakanı**

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

© Avustralya Eyaletler Topluluğu 2009

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

# Görevli ve Bakıcı Kitabı



Bakan'ın Önsözü	i
Sunuş	2
<b>BÖLÜM 1: SAĞLIKLI YEMEK</b>	
Emzirme	5
Bebek maması	11
Katıların verilmeye başlanması	14
Aile yiyecekleri	20
Yiyecek güvenliği	43
<b>BÖLÜM 2: BEDENSEL ETKİNLİK</b>	
Bedensel etkinlik	51
Sakin davranış ve ekran zamanı	73
<b>BÖLÜM 3: EK OKUMA</b>	
Daha fazla bilgi için	80
Get Up & Grow kaynaklarını sipariş vermek	84
Teşekkürler	85

*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 güncellenmiştir.

# Sunuş

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

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

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

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



Derlenen bu kaynaklar aynı zamanda Avustralya'daki zengin kültürel ve dîni 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 gittikçe yükselen bir fazla kilolu ve aşırı şişman çocuklar sorunuyla karşı karşıyayız. Bu kaynakların niyeti özel olarak fazla kiloluğu veya aşırı şişmanlığı hedeflemek değil, çocuklarda sağlıklı yaşam biçimi alışkanlıklarını, özellikle de yeme ve bedensel etkinliklerde sağlıklı alışkanlıklar 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 zendirmektir. 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 zendirmektir.

*Görevli ve Bakıcı Kitabı*, dört *Get Up & Grow* kaynak kitabından biridir ve erken çocukluk ortamlarındaki görevliler ve bakıcılar için tasarlanmıştır. şunları sağlar:

- sağlıklı yeme kurallarının ve bedensel etkinlik tavsiyelerinin anlaşılması
- kuralların uygulamaya konulması ve ailelerle güven içinde çalışılması için pratik fikirler.

## '...olumlu ortamlarda sık sık oyun fırsatları sağlamak...'

Dört kaynak kitabın (*Yönetici/Koordinatör Kitabı*, *Görevli ve Bakıcı Kitabı*, *Aile Kitabı* ve *ocuklar İçin Yemek Pişirme*) yanı sıra ocuk bakım merkezleri için afişler ve yapıştırmalar ve anababalar için el ilanları ve haber bültenlerinin içinde ekler gibi *Get Up & Grow* ek malzemeleri vardır.

Görevliler ve bakıcılar her gün erken çocukluk ortamlarında çocuklarla birlikte. Bu kitaptaki bilgiler, çocukları ve aileleri kalkıp gelişim göstermeye özendirecek bir kılavuz işlevi görecektir.

# Emzirme



## SAĞLIKLI YEME KILAVUZU

Bebeklere yaklaşık altı aylık olana kadar olumlu destek ile birlikte sadece anne sütü 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. Anne sütü, bebeğin ihtiyacı olan bütün besinleri içerir ve yaklaşık altı aylık olana kadar gerekli tek gıdadır. İdeal olarak bebekler, en az 12 aylık olana kadar veya anne ve bebek arzu ederse daha uzun süre, emzirmeden keyif alacak ve yararlanacaktır.

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



## Anne sütü – Bebekler için mkemmek

Emzirmenin bebekler için yararları Şunlardır:

- Anne sütü gelişimlerinin her aŐamasında bebekler için uygun besinleri içerir.
- Anne sütü küçük bebeklerin hastalıktan, özellikle sindirim ve solunum sistemi enfeksiyonu ile orta kulak enfeksiyonundan korunmasına yardımcı olur.
- Emzirmenin emme hareketleri dişler ve konuŐma için çenenin Őekillenmesi ve hazırlanmasına yardımcı olur.

## Anne sütünün güvenlikle ele alınması

Bebekler sadece kendi annelerinin sütünü içmelidir. O nedenle, annenin sütünün başka bir çocuğa verilmemesi önemlidir. İŐyerinizde annelere verebileceğiniz, sütlerini ne yapmaları gerektiğini anlatan emzirme bilgileri vardır. Bu ayrıca annelerin, çocuklarının doğru sütle besleneceği konusunda kendilerini rahat hissetmelerini de sağlayacaktır.

**'Annenin sütünün  
başka bir çocuğa  
verilmemesi önemlidir.'**





### Bebekler için biberonların temizlenmesi

Biberonların, mikrop taşımaması için sterilize edilmesi, temizlenmesi veya dezenfekte edilmesi gerekir.

Bu, kaynatılarak, elektrikli sterilize birimi, kimyasal sterilizasyon ya da mikrodalga sterilizatörü dahil olmak üzere birkaç farklı yöntemle yapılabilir. Hangi yöntem seçilirse seçilsin, yönergeleri dikkatle izlediğinizden emin olun.

### Etiketleme ve depolama

- Anne sütü bir erken çocukluk ortamına:
  - sterilize plastik biberonlarda ve yalıtılmış kaplarda
  - çocuğun adının ve kullanılacağı tarihin görüleceği şekilde etiketlenerek getirilmelidir.
- Biberonlar, buzdolabının en alt rafındaki, taşmayacak tepsiye konulmalıdır. Bu, devrildiğinde veya döküldüğünde anne sütünün başka yiyeceklerin üzerine damlamamasını sağlar.
- O gün kullanılmayan ve evden getirilen anne sütü anneye geri verilmeli veya günün sonunda atılmalıdır.

## Anne sütünü ısıtmak

Bebekler, buzdolabından çıkarılmış anne sütünü doğrudan içebilirler, ancak bebek ılık sütünü tercih ederse:

- Biberonu ılık sütün içinde tutarak sütünü ısıtın.
- Bebeğe vermeden önce sütün ısını daima kontrol edin.
- Sütünü, eşit derecede ısıtmadığı ve yanmaya neden olabileceği için, mikrodalgada ısıtmayın. Ayrıca, anne sütünü mikro dalgada ısıtmak bazı doğal yararlarını da yok edebilir.
- Kalan anne sütünü dökün. Bu sütün, daha sonrası için saklanamaz veya yeniden ısıtılamaz.





## Anne sütüne ilişkin hükümler

Bebeğe buzdolabından süt verme zamanı geldiğinde:

- Ortamda birden fazla bebek anne sütü alıyorsa, biberonun üzerindeki ismin beslenecek bebeğin ismi olduğunun **iki** görevli tarafından kontrol edilmesi gerekir.
- Bebeğin beslenme kaydını imzalayın.
- Anne sütünü, anne tarafından sağlanan sterilize plastik biberonda veya kaptan verin. Kimi aileler bebeklerini biberonla beslemeyi seçerken diğerleri sağılmış sütü fincanla vermeyi seçebilir. Bebekler fincandan içmeye genellikle yedi veya sekiz ay civarında hazır olur.
- Bebeğe başka bir annenin sütü verilmişse veya böyle bir şey olduğunu *sanıyorsanız*, **derhal yöneticinize veya müdürünüze haber verin.**



## Emzirdiğiniz için tebrikler!

Bir anne bebeğini ne kadar emzirirse emzirsin, çaba gösterdiği için takdir ve saygı görmelidir. Anne bebeğini mamaya geçiriyorsa, erken çocukluk ortamına mamayı nasıl sağlaması gerektiği konusunda bilgi sahibi olduğundan emin olun.

## Emzirmeyi nasıl destekleyebilirsiniz

- Erken çocukluk ortamınızın emzirmeyi desteklemek üzere, bilgilendirme belgeleri gibi, neler sunabileceğini annelere bildirin.
- Annelere emzirme konusunda nereden *daha fazla* bilgi alabileceklerini bildirin.
- Annelerin erken çocukluk ortamındaki diğer kişilerin önünde emzirmelerinin hoş karşılandığını hissetmelerini sağlayın veya tercih ediliyorsa, nerede tek başlarına emzirebileceklerini bildirin.
- Bir anne emzirme ile sorun yaşadığını veya bundan dolayı yıprandığını belirtirse, ona destek sunun ya da tavsiye alabileceği başka seçenekler sağlayın.
- Annelere, bebeklerine anne sütü sağladıklarında olumlu görüşler bildirin. Örneğin, 'Harika! Bundan zevk alacaktır' veya 'Çok iyi emiyor.'
- Ortamınızın anne sütünün güvenlikle ele alınmasına ilişkin politikasını uygulayın.
- Annelerin daha fazla bilgiye ihtiyacı varsa, onları Avustralya Emzirme Derneği'nin ya [www.breastfeeding.asn.au](http://www.breastfeeding.asn.au) adresindeki internet sitesine veya emzirme acil hattı olan 1800 MUM 2 MUM (1800 686 2 686)'ya havale edin.
- Anne, bebeği emzirdiği süre içinde alkol almaması ve bebeği sigara dumanından uzak tutması için teşvik edilmelidir.

### Örnek olmak

Başka bir annenin başarıyla emzirdiğini görmek, yeni anneleri yüreklendirir. Geçmişte emzirdiyse veya şu anda emziriyorsa, diğer yeni annelere bunu bildirin ve onlara destek olmayı önerin. Ancak, bir anne emzirmemeyi seçmişse, kararına daima saygı duyun ve görüş bildirmeyin ya da eleştirmeyin.

# Bebek maması



## SAĞLIKLI YEME KURALLARI

Bir bebeğe anne sütü verilmiyorsa, kısmen veriliyorsa veya emzirme kesilmişse, 12 aylık olana değin bebek maması kullanın.

Bebek maması, ilk 12 ay için anne sütünün yerine geçebilecek tek güvenli seçenektir. Anne sütü bebekler için en iyi seçenektir. Bu yüzden annelerin bunun yerine biberonla bebek maması vererek beslemeye karar vermeden önce emzirmenin faydalarını bilmeleri önemlidir. Annelerin, soruları varsa çocuk sağlığı hemşireleri veya doktorlarla konuşmaları yararlı olabilir.

Bir bebek emzirilmiyorsa veya kısmen emziriliyorsa, katı yiyeceklerin verilmeye başlanmasına değin bebeğin yaşı için uygun bebek maması, tüketilmesi gereken tek besin olmalıdır. Katı yiyeceklere başlangıç yaparken anne sütüne veya bebek mamasına devam edilmeli ve 12 aylık olana kadar diğer içeceklerden kaçınılmalıdır.

Doğru bir şekilde hazırlanmamış olan mama bebeğin vücudunun susuz kalmasına, kabız olmasına veya eksik beslenmesine neden olabilir. Bebek mamasına su dışında asla başka bir şey eklemeyin. Bebek kahvaltılığı ya da başka bir şey eklemek bebeğin beslenmesine müdahale edebilir.

Anababalar her gün, önceden ölçülmüş toz mamanın yanı sıra, sterilize edilmiş biberon ve bunun memesini vermelidir. Bunların üzerine, tarihi, bebeğin adını ve mamayla karıştırılması gereken su miktarını açıkça belirten bir etiket yapıştırılmalıdır.

Bebek maması için su, bir su kaynatıcıyı veya sürahiyi kaynama çizgisine getirerek 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 getirmesini tercih edebilirsiniz, böylece, bebeği beslemeden önce suyu sizin kaynatıp soğutmanız gerekmez. Küçük çocuklar için uygun olmadığından, su kaynatma aygıtlarından asla su alıp kullanmayın.

**'Mamaları toptan değil, tek tek hazırlamak en güvenli yoldur.'**



### Bebek mamasını ele almanın ipuçları

- Bebek mamasının, kullanıma mümkün olan en yakın zamanda hazırlandığından emin olun.
- Mamanın, yapıldıktan sonra saklanması gerekiyorsa, kullanılana kadar buzdolabında saklayın ve 24 saat sonra atın.
- Anababaların çocukları için, hazırlanmış mama getirmeleri güvenli değildir. Önceden hazırlanmış mamada bakteri üremesini önlemek için bundan kaçınılmalıdır.
- Mamanın eşit bir şekilde ısıtılmasını sağlamak ve bebeği yakma riskini azaltmak için biberonları mikro dalga fırında değil, 10 dakikayı geçmeyecek şekilde suyun içinde ısıtın.
- Bebekleri, beslendikleri sırada daima denetleyin. Onları biberonla asla yalnız bırakmayın veya biberonu bebek için bir yere yaslamayın. Biberonu bir yere yaslamak bebeklerin boğulma veya kulak iltihabı olma tehlikesini doğurur.
- Biberonları ve memelerini, kullandıktan sonra soğuk suda çalkalayın ve yıkanıp sterilize edilmeleri için eve yollayın.

### İnek sütü

İnek sütü, bebekler yaklaşık 12 aylık olana kadar, esas içecek olarak verilmemelidir. Az miktarda tam yağlı inek sütü bebekler için hazırlanan karışık yemeklere katılabilir. İki yaşından küçük çocuklar için az yağlı veya yağsız alınmış süt tavsiye edilmez.

# Katı yiyeceklere başlamak

## SAĞLIKLI YEME KILAVUZU

Yaklaşık altı aylık olduğunda katılara başlamak.

### **Katı yiyeceklere ne zaman başlanır**

Anne sütü ve mamalar, bebeğin doğumdan altı aylık olana kadar ihtiyacı olan tüm besinleri karşılar. Bebekler yaklaşık altı aylık olduklarında, anne sütü ve mama artık beslenme ihtiyaçlarını gideremez ve bunun için besinlerine diğer yiyecekler de eklenmelidir. Bu yaşta bebekler ayrıca, katı yiyecekleri yeme becerilerini öğrenmeye ve yeni tatları ve kıvamları denemeye hazırdır.

## **‘Bir bebeğin katı yiyeceklere hazır olduğunun işaretleri, yiyeceğe ilgi göstermesini de içerir...’**

Bir bebeğin katı yiyeceklere hazır olduğunun işaretleri, yiyeceğe ilgi göstermesini ve iştahının artmasını içerir. Bebeklerin ayrıca az bir destekle dik oturmaları ve başlarını ve boyunlarını kontrol edebilmeleri gerekir. Bebekler bu işaretleri göstermeye genellikle yaklaşık altı aylık civarında başlarlar.

Katılara yaklaşık altı aylık olmadan başlanmaması tavsiye edilir.





İdeal olarak katı yiyeceklere bebekler hâlâ emzirilirken başlanmalıdır. Bir bebek katı yiyeceklere başladığında, emzirmede çoğunlukla bir azalma olur. Katı yiyeceklerin erken başlatılması annenin sütünün kesilme olasılığını artırır ve artık bebeği emziremez.

Bebekler katı yiyeceklere başlarken emzirmenin veya mamanın sürdürülmesi önemlidir. Bebekler yaklaşık 12 aylık olana kadar anne sütü ve/veya yaşla uygun bir bebek maması esas sütlü içecek olarak devam etmelidir. Emzirmek, anne ve bebek arzu ederse, yaşamın ilk yılından sonra da sürebilir.

### **Katı yiyeceklere nasıl geçilmelidir?**

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 katı yiyecek çoğunlukla, pürüzsüz ve küçük miktarlarda karıştırılması kolay olan, demir açısından zenginleştirilmiş bebek kahvaltılığıdır. Küçük miktarda kahvaltılığı, pürüzsüz hale gelinceye kadar suyla karıştırın. Yiyecekler, bebeğin gelişimine uygun kıvamda olması koşuluyla, istendiği sırada başlatılabilir. Bebek yiyeceklerine tuz, şeker, yağ veya diğer tatları katmak gerekmez.

## Hangi yiyecekler ne zaman verilmelidir?

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

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

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

### Kuru yemişler ve diğer sert yiyecekler

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



## Fincandan beslemeye geçiş

Bebekler küçük yaştan itibaren fincan kullanmayı öğrenebilirler ve bu önemli beceriyi genellikle yaklaşık 7 aylıktan itibaren geliştirmeye hazırlardır. Kimi bebekler için geçiş biberonla beslemeden fincanla beslemeye olursa da, emzirilen bebekler, (çoğu kez emzirme sürerken) biberonu atlayarak doğrudan fincanla beslenmeye geçebilir.

Anne süt sağmıssa ve biberonla beslememeyi seçmişse, anne sütü bebeklere fincanla sunulabilir. Önceden kaynatılmış, 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. Biberonu durdurmak çoğu kez anababalar için zor olabilir; eğer öyleyse bunu kendileriyle görüşün ve ek tavsiye olarak öneriler sunun.

## Bebeklerin boğulma tehlikesi

Bebekler, beslenirken daima denetim altında olmalıdır, çünkü boğulma olabilir. Bebekler bir biberonla beşiğe veya yatağa konulmamalıdır ve bebek için biberonların bir yere yaslanması bebek için boğulma tehlikesi yaratır.

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



### Özel besleme gereksinimleri

Engellilikler, küçük yaştaki hastalıklar ve bedensel operasyonlar beslenmeyi etkileyebilir ve katı yiyeceklerin verildiği yaşı değiştirebilir. Kimi çocuklar katı yiyecekleri daha yavaş kabul edebilir ve çeşitli yiyeceklere uyum sağlamaları daha uzun zaman alabilir. Bu durumlarda anababalarla yakından işbirliği yapmak önemlidir. Uzman doktorlar veya diğer sağlık profesyonelleri ile belirli planlar geliştirip geliştirmediklerini öğrenin. Görevliler, bakıcılar ve aileler bir doktor veya Güvencelikli Beslenme Uzmanı'ndan ek bilgi almaktan yararlanabilir.

# Aile yiyecekleri

Çocuklukta gerçekleşen etkin büyüme ve gelişme için iyi beslenme gereklidir. İyi yeme alışkanlıkları ve dengeli beslenme çocukların sağlık ve esenliklerini destekler ve hastalık tehlikesini azaltır. İlk yıllarda geliştirilen yeme alışkanlıkları büyük olasılıkla ömür boyu etkili olur.

Çocuklukta sağlıklı beslenmek sağlık risklerini en aza indirir ve tüm yaşam boyunca daha sağlıklı olmayı sağlar. Diğer yandan, çocuklukta kötü beslenme, aşırı şişmanlık, kanser, kalp hastalıkları ve şeker gibi yaşam biçimi hastalıklarına katkıda bulunabilir.

Çocuklar için sağlıklı yemeyi desteklemek ve özendirmek için anababalar ve ailelerle birlikte çaba gösterin. Ortamınızın çocuklar için yemek ve çerezler hazırlıyor olmasına veya bunları kendilerinin evden getirmesine bakılmaksızın, iyi yeme alışkanlıkları edinmelerini özendirerek sağlıklı olmalarını destekleyebilirsiniz.

**'İyi yeme alışkanlıkları ...  
çocukların sağlık ve  
esenliklerini destekler...'**



Bölüm 1: Sağlıklı Yemek



## SAĞLIKLI YEME KILAVUZU

Çocuklara verilen yiyeceklerin, çocuğun yaşı ve gelişimine uygun olduğundan ve Avustralya Beslenme Kılavuzlarında (aşağıya bakınız) öngörüldüğü şekilde besin değeri yüksek çeşitler içerdiğinden emin olun.

## 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.





<b>Kılavuz 3</b>	<p>Doymuş yağ, ilave tuz, ilave şeker içeren yiyecekleri ve alkol alımını sınırlayın.</p> <p>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.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Tereyağı, krema, yemeklik margarin, hindistan cevizi ve palmye yağı gibi yüksek derecede yağlı gıdaların yerine, yağlar, ekmeğe üzerine sürülebilenler, kuru yemiş yağları/ezmeleri ve avokado gibi baskın olarak çoklu veya tekli doymamış yağ içeren gıdaları tüketin.</li><li>• Az yağlı yemekler iki yaşın altındaki çocuklar için uygun değildir.</li></ul> <p>b. İlave tuz içeren yiyeceklerin ve içeceklerin tüketimini sınırlayın.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Benzer yiyeceklerin içinde sodyum miktarı düşük olanı bulmak için etiketini okuyun.</li><li>• Yemeklere pişirme sırasında veya masada tuz ilave etmeyin.</li></ul> <p>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.</p> <p>d. Eğer alkol almaya karar verirsiniz bunu sınırlı tutun. Hamile kadınlar için veya hamilelik veya emzirme planları yapanlar için alkol almamak en güvenli seçenektir.</p>
<b>Kılavuz 4</b>	Emzirmeyi teşvik edin, destekleyin ve tanıttın.
<b>Kılavuz 5</b>	Yiyeceklerinize dikkat edin; yemeğinizi güvenli bir şekilde hazırlayın ve saklayın.

© Commonwealth of Australia, 2013.

Beş temel yiyecek grubu, yaşam ve büyüme için temel besinleri sağlar. Yiyecek gruplarının her birinde çeşitli besleyici maddeler ve hepsinin vücut işlevini yapmasına yardımcı olmada bir rolü vardır. Beş temel besin grubundaki besinlerin her gün yenmesi gerekir ve bunlara ayrıca 'günlük yiyecekler' de denir.

'Ara sıra yiyeceklerinin' (Bkz sayfa 27) besin değeri çok azdır ve sağlık açısından gerekli değildir. Ara sıra yiyeceklerini çok fazla yemek sağlıksızlığa, fazla kiloya ve obezliğe yol açar. Ara sıra yiyecekleri erken çocukluk dönemi bakım merkezlerinde verilmemelidir.

## Temel yiyecek grupları

Temel yiyecek grupları şunlardır:

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

Dengeli beslenme yiyecek gruplarının her birinden çeşitli yiyecekler içerir ve çeşitli tatlar ve kıvamlar sunar. Bu yiyeceklerin çeşitli türleri anababalar veya erken çocukluk ortamı tarafından çocuklara sağlanmalıdır.



### **Sebzeler, baklagiller ve meyve**

Meyve ve sebzeler iki farklı yiyecek grubuna ayrılmıştır çünkü içerdikleri besleyici maddeler biraz farklıdır. Fakat her iki grup da vitaminler, mineraller ve lifli madde sağlar. Meyve ve sebzeler hergün yemek ve ara öğünlere dahil edilmelidir. Yiyecek sağlanmayan çocuk bakım merkezlerinde anne ve babaları, çocukların beslenme çantalarına meyve ve sebze koymaları için teşvik edin. Yiyecek sağlayan ortamlarda, farklı renkleri, kıvamları ve tatları içeren çeşitli meyve ve sebzeleri sunduğunuzdan emin olun. Bu, çocuklara çeşitli vitaminler ve mineraller vermenizi sağlayacaktır.

### **Ekmekler, gevrekler, pirinç, makarna ve diğer tahıllar**

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

### **Süt, yoğurt, peynir ve/veya bunların yerine geçenler**

Katkısız süt, peynir ve yoğurt, en yaygın ve tavsiye edilen sütlü yiyecekler ve ana kalsiyum kaynağı olan besinlerdir. Yeterli kalsiyum almak, sağlıklı kemikler ve dişler için önemlidir.

İnek sütü, bebekler yaklaşık 12 aylık olana kadar, esas içecek olarak verilmemelidir. Fakat yaklaşık altı aylıktan itibaren kahvaltıda gevrekleri veya yoğurt, muhallebi ve peynir gibi diğer sütlü yiyeceklerin içinde az miktarda kullanılabilir. Tam yağlı katkısız süt bir ile iki yaşları arasındaki çocuklar için tavsiye edilir ve az yağlı katkısız süt ise iki yaşından büyük çocuklar için uygundur. Çocuklar inek sütü içmiyorsa veya inek sütlü ürünler yemiyorsa, bunun yerine kalsiyumla zenginleştirilmiş soya içeceği içebilirler. Kalsiyum açısından zenginleştirilmiş ve tam yağlı ise pirinç ve yulaf sütü de 12 aydan sonra kullanılabilir. Bu konuda profesyonel bir sağlık görevlisinin kontrolü tavsiye edilir.

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

Etler ve onun yerine geçenler grubu sığır, kuzu ve kanguru gibi kırmızı eti; domuz, tavuk ve hindi gibi beyaz eti, balığı ve yumurtayı içerir. Bu grupta hayvani olmayan ürünler arasında fındık fıstık, baklagiller ve soya peltesi vardır. Et ve et yerine geçenler protein, demir ve çinko açısından zengindir ve çocukların büyümesi ve gelişmesi için zorunludur. Yağsız et ve derisiz kümes hayvanlarının kullanımı çocukların besinlerinin çok fazla yağ içermemesini sağlayacaktır.

## 'Et ve et yerine geçenler protein, demir ve çinko açısından zengindir...'

### Vejeteryen ve hayvan ürünleri yememe uygulamaları

Kimi aileler vejeteryen uygulamalarını izler. Bu genellikle et, kümes hayvanları ve balık gibi hayvan ürünlerinin tüketilmemesi anlamına gelir. Çoğu vejeteryenler yine de yumurta, süt, peynir ve yoğurt gibi hayvansal ürünleri tüketir.

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

Aşırı vejeteryenler ise, içlerinde hayvansal herhangi bir şey bulunan ürünleri yemez. Bu tür yeme ile çocukların besinsel gereksinimlerini karşılamak çok zordur, çünkü bunun bir nedeni, yeterli beslenmek için gerekli olan yiyeceklerin miktarının çocuğun altından kalkabileceğinden çok fazla olmasıdır. Aileler aşırı vejeteryen beslenme rejimindeki bir çocuk için dikkatle plan yapmalıdır ve bir ortamın aşırı vejeteryen yemekler ve çerezler sunması güç olabilir. Daha fazla bilgi için ailelerin bir Güvencelikli Beslenme Uzmanına havale edilmesi gerekebilir.



### 'Ara sıra yiyecekleri'

'Ara sıra yiyecekleri', düşük besleyici değere sahip olduklarından ve sağlıklı yaşam için zorunlu olmadıklarından, temel yiyecek gruplarında değildir. Ara sıra yiyecekleri yüksek kalori içermekte olup, doymuş yağ, ilave şeker ve/veya tuz içerir ve çoğunlukla işleminden geçirilmiş ve paketlenmiş olur. Ara sıra yiyeceklerinin örnekleri şunlardır:

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

Ara sıra yiyeceklerini düzenli olarak sunmak gerekmez ve ailelerden bunları beslenme çantalarına koymamaları istenmelidir.



### **Ortam tarafından sağlanan yiyecekler**

Birçok erken çocukluk ortamı, sağladıkları yemek ve çerezler aracılığıyla, çocukların günlük besin alımından büyük ölçüde sorumludur.

Her yemek ve çerezde temel yiyecek gruplarından yiyecekler dahil ettiğinizden emin olun. Ara sıra yiyeceklerini yemek veya çerez olarak vermeyin ve bunları teşvik veya ödül olarak ya da rahatlatma amacıyla kullanmayın.

### **Evden getirilen yiyecekler**

Anababaları çocuklarının yemek kutularına meyve, sebze ve yiyecek gruplarından diğer yiyecekleri dahil etmeye özendirin. Ortama getirilen yiyeceklerin ortamın sağlıklı yeme politikasıyla tutarlı olması gerekir. Anababalara, yemek kutusu ve çerez fikirleri dahil, yararlı kaynaklar sağlayın. Tüm çocuklardan her gün yanlarında, üzerinde adlarını gösteren etiketi olan, saydam bir su şişesi getirmelerini isteyin. Saydam su şişesi, şişenin tatlı içecek değil, su içerdiğini görmenizi olanaklı kılar.

**'Temel yiyecek gruplarından yiyecekler dahil ettiğinizden emin olun...'**



### Dini ve kültürel uygulamalar

Yiyecek ve yemeye ilişkin olanlar da dahil olmak üzere aile değerlerini ve gelenekleri göz önüne alın ve bunlara saygı gösterin. Kimi aileler ve ortamlar, örneğin Musevi ve İslamî yeme kurallarını belirleyen dîni ve kültürel inançlara uyarlar. Daha önce açıklanan beslenme kurallarının bu ortamlarda kullanılması yine de uygundur.

Bir çocuğun yemeyle ilgili olarak, hangi nedenle olursa olsun, belirli gereksinimleri olduğunda, çocuğa en iyi yiyecek sunma yolunu aile ile görüşün. Bu, ailenin evden yiyecek getirmesini veya dahil edilebilir ya da kaçınılabılır belirli yemekler konusunda anlaşmayı içerebilir.

Gerekirse, ailelerle iletişim kurmanıza yardımcı olmaları için tercüman kullanın ve gerekli bilgilerin paylaşıldığından emin olun.



## SAĞLIKLI YEME KILAVUZU

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.

Su, sindirim, besinlerin vücut tarafından emilmesi ve artıkların atılması gibi birçok önemli bedensel işlev için şarttır. Su, vücut ağırlığının yüzde 50 ile 80 kadarını oluşturur. Özellikle küçük çocuklar çabucak vücut suyunu kaybedebilir ve içme suyuna her zaman erişimleri olmalıdır.

Vücut sıvılarını koruyabilmek için 1-2 yaşları arasındaki çocuklar günde yaklaşık 1 litre, okul öncesi yaştaki çocuklar ise 1.2 litre sıvı içmeye özendirilmelidir.

Yalnızca anne sütü ile beslenmeyen altı aylıktan küçük bebeklere, kaynatılıp soğutulmuş su da verilebilir. Altı ile 12 ay arasında, kaynatılıp soğutulmuş su anne sütü veya mamanın tamamlayıcısı olabilir.

Bir ile beş yaşları arasındaki çocuklar için su ve inek sütü, verilen ana içecekler olmalıdır. Meyve suları sadece arada sırada tüm meyvenin yerine kullanılabilir. Meyve suları, 12 aylıktan küçük bebeklere tavsiye edilmez. Çocukların gün boyunca her zaman içecek suya erişimi olmalıdır. Varsa, çocuklara temiz, güvenli musluk suyu verin, şişe suyu satın almak genellikle gerekli değildir. Katıksız süt yemekler ve çerezlerle birlikte bir fincanda sunulmalıdır. Ancak, özellikle yemek zamanlarından hemen önce çok fazla katıksız süt vermemeye dikkat edin, çünkü çocuklar sütle doyabilir ve yemek için iştahları kaçabilir. Yaklaşık bir yaş civarında, çocukların günde yaklaşık 500 ml. süte ihtiyaçları vardır. Çocukların evde de süt içebileceklerini unutmayın.





Tatlı içecekler sağlıklı beslenme için gereksizdir. Fazla bir besin sağlamazlar ve çocuklar bunlarla karınlarını şişirebilir ve böylece diğer besleyici yiyecekler için iştahları kaçar. Su, en iyi içecektir. Tatlı içecekler ayrıca diş çürümesine katkıda bulunabilir ve tatlı içeceklerle çocukların fazla kilo alması arasında güçlü bir bağlantı vardır. Tatlı içecekler meşrubatları, tatlandırılmış maden suyunu, tatlandırılmış sütü, su katılan şurupları, meyveli içecekleri ve meyve sularını içerir. Küçük çocuklara bunları vermekten kaçınin.

Her yemek ve çerezle birlikte su da verin ve tüm gün boyunca çocuklar için suyun var olduğundan emin olun. Yemek ve çerez zamanlarında her masaya bir sürahi su veya katıksız süt koyun ve çocukları kendi içeceklerini kendi bardaklarına koymaya özendirin.



## SAĞLIKLI YEME KILAVUZU

Yemek zamanlarının olumlu, gerilimsiz ve sosyal olmasını planlayın.

Yemek zamanları, çocuklar için iyi yeme alışkanlıkları geliştirmek ve besin ve yiyecek çeşitlerini öğrenmek için de bir fırsat sağlar. Ayrıca diğer çocuklar ve yetişkinlerle sosyal etkileşim için de önemli bir zamandır. Yemek ve çerez zamanlarında çocuklarla birlikte oturun ve onlarla arkadaşça ve rahat bir şekilde konuşun.

Çevreyi olumlu bir deneyim için hazırlamakla işe başlayın. Çocuklar, oyun malzemelerini kaldırarak ve sofrayı kurarak yemek zamanları hazırlığına yardımcı olabilir. Yemek zamanlarını daha özel hale getirmek için sofraya örtüleri ve tabak altlıkları kullanmak isteyebilirsiniz.

Yemek ve çerez zamanlarında biraz dağınıklık olacaktır. 'Normal' dağınıklığa aşırı tepki göstermeyin; bu, çocukların yiyecekleri keşfetme ve yemeyi öğrenmelerinin bir parçasıdır. Çocuklara uygun yeme yollarını yumuşak bir şekilde gösterin ve yiyecekleri fırlatma veya tükürme gibi davranışlara izin vermeyin.

Kimi çocukların yiyecekleri reddetmesi yaygındır; bu, çok uzun sürmedikçe, yemek zamanlarında sıkıntıya ve endişeye neden olmamalıdır. Çocukları yiyecekleri denemeleri için yumuşak bir biçimde özendirin ama yemeleri için asla zorlamayın.





### Yiyeceğin uygun biçimde kullanılması

Yiyeceklere karşı sağlıklı tavır geliştirmeyi öğrenmeleri için çocuklara yardım etmenin birçok yolu vardır.

- Çocuklara 'günlük yiyecekler' ile 'ara sıra yiyecekleri' arasındaki farkı öğretmek için fırsatlar yaratın.
- Yiyeceği asla ödül olarak kullanmayın veya ceza olarak yiyecek vermeyi reddetmeyin veya kaldırmayın.
- Çocuk rahatlamak için bir şeyler yeme alışkanlığı edineceğinden, yiyeceği çocuğu rahatlatmak için kullanmayın. Yiyeceği kullanmadan çocukların başarılarını ödüllendirme yolları bulun. Çocuğun bir yetiştikenden gereksindiği çoğunlukla övgü ve özendirir.
- Çocukları, yedikleri için ödüllendirmeyin veya yemedikleri için cezalandırmayın.





### Çocuklar ve vücut görünümü

Çocuklar yiyeceği, sağlıklı bir vücut için önemli ve yararlı olarak görmeyi öğrenmelidir. Çocuklara yiyeceği bu şekilde görmeleri için yardımcı olacak kimi ipuçları şunlardır:

- Yiyeceği çocuğun kilosuna veya vücut biçimi ile ilişkilendirmeyin.
- Çocuğun vücut ağırlığı hakkında görüşler bildirmekten kaçının ve kiloyu çocuğun değeri ile ilişkilendirmeyin. Bu, yetişkinler için de geçerlidir; kendi vücudunuzun biçimi veya kilonuza ilişkin olarak olumsuz şekilde konuşmayın.
- Yiyecekler hakkındaki konuşmaların olumlu olmasını sağlayın ve besleyici yiyeceklerin sağlığa olan yararları üzerinde durun.
- Belirli yiyecekleri 'iyi' veya 'kötü' olarak etiketlemekten kaçının.
- Perhizler ve perhiz yapma hakkında konuşmaktan kaçının. Çocukların perhiz yapması veya yiyecek alımlarını sınırlaması uygun değildir ve yetişkinlerin perhiz yapmayı veya yiyecekleri sınırlandırmayı konuşması yararlı olmaz.
- Olumlu bir vücut şeklini çocukları, yapabildikleri şeyler için özendirip överek teşvik edin.



## SAĞLIKLI YEME KILAVUZU

Çocukları olumlu bir yemek ortamında farklı yiyecekler ve kıvamlar denemeye özendirin.

Çeşitli yiyecekler yemek ve yeme davranışları ve yiyecek tercihleri geliştirmek için erken çocukluk yılları çok önemlidir. Çocuklar küçük yaşlarında ne kadar geniş bir yiyecek çeşidine maruz bırakılırsa, yetişkin olarak yiyecekleri yiyecek çeşidinin çok olması olasılığı da o kadar artar.

Yemek zamanları çocukların yeni yiyecekleri denemeleri için sakın ve güvenli ortamlar olmalıdır. Düzenli olarak, çeşitli tatları, kıvamları ve renkleri içeren yeni yiyecekler sunun ve bunlara özendirin. Yeni yiyeceklerin yanı sıra tanıdık yiyecekleri de dahil edin ve çocukları, yenilerini tatmaya özendirin. Çocuğunuz ilk birkaç kez tatmasa bile, yeni yiyecekler sunmayı sürdürün. Akranlarının yeni yiyecekleri yediklerini ve onlardan zevk aldıklarını görürlerse, onlara özenerek yeni yiyecekleri denemesi daha olasıdır.

**'Düzenli olarak, çeşitli tatları, kıvamları ve renkleri içeren yeni yiyecekler sunun.'**

Ortam yiyecek sağlamıyorsa, anababaları çocukları için çeşitli yiyecekler sağlamaya özendirin. Yiyeceklerin paylaşılması tavsiye edilmese de, belirli çocukları öne çıkarmadan, yemek kutuları içinde getirdikleri yiyeceklerin çeşitleri hakkında çocuklarla konuşmak yararlı olabilir.

### **Yetişkinlerin işlevi**

Birlikte alıştığınız çocuklar üzerinde büyük bir etkiniz vardır. Ne yaptığınızı seyrederek ve sizi dinleyerek çok Şeyler ğrenirler. Yemeklerde ocuklarla oturarak ve sağlıklı yeme davranışlarını göstererek çocuklara iyi alışkanlıklar ğretebilirsiniz.

Bu işlev hakkında kimi önemli noktalar şunlardır:

- Yemek ve çerez zamanlarında çocuklarla oturun.
- Yemek sağlanıyorsa, ocuk ne yiyorsa siz de onu yiyin.
- Çocukları, her yemekte ve çerezde sunulan tüm yiyecekleri tatmaya zendirin.
- Yiyeceği asla ödül olarak vermeyin, ceza olarak kesmeyin.
- Sosyal ortamın sakin ve olumlu olmasını sağlayın.

### **Anababalarla alışmak**

Anababalarla ortaklaşa çalışın ve evde sağlıklı yeme davranışlarını zendirmelerini destekleyin. Çocukların evde ve erken çocukluk ortamında yeme alışkanlıklarını ve becerilerini öğrenmek için değerli bir fırsat olacağından, yemeyi ve besinleri anababalarla görüşün.







## SAĞLIKLI YEME KILAVUZU

Uygun miktarda yiyecek sunun ama, ne kadar yiyeceklerine karar vermeyi çocuklara bırakın.

Yetişkinler, çocuklara uygun miktarlarda sağlıklı ve besleyici yiyecek sağlamakla sorumludur. Sonra çocuklara, sunulanlardan hangisini ne miktarda yiyeceklerine karar vermeleri için fırsat tanınmalıdır. Bu, onların iştahlarına göre yemesine ve vücutlarının açlık ve tokluk işaretlerine karşılık vermesine olanak tanır.

Bir sofrada iki tür yemek sunulmuşsa, her ikisinin de besleyici ve temel yiyecek gruplarından olmaları gerekir. Bu, çocukların ilk yemeği bitirseler de bitirmeseler de, aynı şekilde besleyici olduğundan, ikinci yemekten de yiyebilecekleri anlamına gelir. Çocuk herhangi bir yemek veya çerezi yemeyi reddediyorsa, yemesi için çocuğu zorlamayın.

Çocuklar kendi yemeklerini veya çerezlerini getirdiklerinde, ne kadar yiyeceğine yine çocuk karar verecektir. Yenmeyen yiyeceği yemek kutusunda eve gönderin. Mümkün olduğunda, çocukların kendileri alabilmeleri için, yiyecek sofrada servis yapılmalıdır. Çocukların kendi yiyeceklerini rahatlıkla alabilmeleri için mutlaka uygun servis tabakları, çanaklar ve servis çatal kaşıkları bulunsun. Kendi yiyeceklerini kendilerinin almasına izin verilerek çocuklara koordinasyonu ve boşaltma, servis yapma, aktarma gibi ince devinim becerilerini geliştirmeleri için fırsat tanınır. Çocuklar toplumsal bir ortamda yediklerinde ayrıca dil ve iletişim becerilerini de geliştirir.

### **Mızmız yiyicilerin üstesinden gelmek**

Bir-iki yaşındakiler bebeklerden daha çabuk büyür ve iştahları düzensizdir. Sonuç olarak, yedikleri yemeğin türü ve miktarı konusunda daha titiz olabilirler. Kimi okul öncesi çocuklar da mızmız olabilir. Bu koşullarda, sağlıklı yiyecek seçenekleri sağlamak ve her farklı yiyeceği yemeleri için çocukları özendirmek yetişkinlerin sorumluluğundadır. Yiyeceğin ne kadarını yiyeceği çocuğun kararıdır. Dikkatleri yiyecek üzerinde daha fazla toplayacağı ve durumu daha da kötüleştireceği için üzerine düşmeyin.

Sağlıklı, hareketli ve iyi büyüyen çoğu çocuğun yeme konusunda mızmızlık yapması endişelenmeyi gerektirmez. Bir çocuk tüm yiyecek grubunu dışarda bırakıyorsa veya uzun zamandır çok sınırlı yiyecek çeşidini yiyorsa, Güvencelikli Beslenme Uzmanına havale yararlı olabilir.

Mızmız yiyicileri yönetmenin kimi ipuçları şunlardır:

- Çocuğun yemek veya çerezden önce içeceklerle veya ara sıra yiyecekleriyle karnını doyurmadığından emin olun.
- Düzenli yemek zamanı alışkanlığını sürdürün.
- Yemek zamanını keyifli ve gerilimsiz bir zaman haline getirin.
- Sağlıklı yeme davranışlarına örnek olduğunuzdan emin olun.
- Daha önce reddedilen yiyecekleri sunmayı sürdürün. Kimi zaman yeni bir yiyeceği sonunda tatmaları için çocuklara bunun birkaç kez sunulması gerekir.
- Yemek için yaklaşık 20-30 dakikalık bir zaman koyun. Bu zamandan sonra, yenmemiş yemekleri kaldırın ve bırakın çocuğunuz masadan ayrılınsın. Bir sonraki planlı yemeğe veya çereze kadar başka bir yiyecek veya içecek vermeyin.





### 'Hâlâ açım'

Çocuğun hâlâ aç olması olasılığına karşı fazladan yiyecek bulundurmak önemlidir. Eğer varsa, ana yemekten veya ana yemeğin bir kısmından biraz daha sunulabilir. Yoksa, küçük bir parça meyve veya birkaç tane kraker verin.

Çocukların iştahı günden güne değişir, ama bir çocuk yemeğin sonunda hep aç gibiyse, bunu yönetici ve çocuğun ailesi ile görüşün.

#### SAĞLIKLI YEME KILAVUZU

Yemek ve çerezleri düzenli ve önceden bilinen aralıklarla sunun.

Çocuklukta iyi yemek zamanı alışkanlığı oluşturmak, gençlik ve yetişkinlikte de düzenli yeme düzenini sürdürmede yardımcı olur. Düzenli yeme düzeni, sağlıklı, dengeli beslenmenin temelini oluşturur. Çocukların midesi küçüktür ve enerji ve beslenme gereksinimleri en iyi şekilde küçük ve sık, besleyici yemekler ve çerezlerle giderilir.



## Yemekleri düzenli, önceden bilinen aralıklarla sağlamak

Yemek için düzenli fırsatlar sunmak, çocukları kendi iştahlarını düzenlemeyi öğrenmeleri için özendirmeyi amaçlayan yeme sorumluluğunu paylaşma kavramına uyar. Bir çocuk, öngörülebilir bir zamanda yiyeceğin yeniden sunulacağını bildiğinde, yiyeceği yeme veya reddetme konusunda özgüvene sahip olabilir. Ayrıca, yeme fırsatları arasında uzun süreler olmadığını bildiklerinde yetişkinler de çocukların yiyeceği reddetme veya az yemeleri konusunda daha rahat olurlar. Çerezler çocukların beslenmesi için yemekler kadar önemlidir. Küçük çocuklar yemek zamanlarında sadece belirli miktarda yiyebilirler ve enerji düzeylerini korumak ve tüm gün boyunca sağlıklı besin alabilmek üzere yemek için düzenli fırsatlara ihtiyaçları vardır. Küçük çocuklar için günde üç öğün yemek ve iki öğün çerez idealdir. Çok geç saate kadar akşam yemeği yemeyen çocukların ikindi vakti küçük bir çereze ihtiyacı olabilir.

Çerezler, enerji değerleriyle orantılı besleyici şekilde katkıda bulunmalıdır. Bazı çerezler veya 'ara sıra yiyecekleri', fazla bir besin değeri vermeksizin enerji (kilojül) verirler. Bunlar, çocuklar için iyi çerezler değildir ve sunulmamalıdır

**'Küçük çocuklar için günde üç öğün yemek ve iki öğün çerez idealdir.'**





Yemeklerde sunulan yiyeceklerin çoğu çerez olarak da verilebilir. En yaygın olarak sunulan uygun çerezlerden bazıları ekmeği, kahvaltılıkları, meyveyi, sebzeleri ve sütlü içecekleri içerir. Çerezlerin büyük olması gerekmez; peynirle birlikte bir-iki kraker, küçük bir parça meyve, içine batırılacağı bir şeyle birlikte buğulanmış sebze çubukları veya küçük bir bardak meyveli süt, iyi çerez örnekleridir. Suyun her zaman hazır bulundurulduğundan emin olun.

Çerez zamanları konusunda, çocukların bir etkinliği bitirmesine olanak tanımak için, biraz esnek olunabilir. Veya, ortama uygunsuzsa, çerezler bir süre boyunca el altında bulundurulabilir. Çok acıkan çocuklar sonuç olarak sinirli de olabilir. Ancak, sürekli olarak atıştırmak da çocukların açlığı tanımayı öğrenmesini ve açlığını gidermek için yemeyi öğrenmesini engelleyebilir.

## Kahvaltı

Kahvaltı, birkaç nedenle çok önemli bir yemektir:

- Kahvaltının besleyici katkısı olmadan, gün içinde yeterli besleyici tüketmek çok zordur.
- Kahvaltı etmemek daha sonra açlığa yol açar ve çoğunlukla, o sırada var olan daha az besleyici çerezleri yemekle sonuçlanır.
- Kahvaltı etmek, küçük çocuklar için sağlıklı bir alışkanlık oluşturmanın önemli bir parçasıdır ki, daha sonraki yaşam için temel oluşturur.
- Kahvaltı etmeyen çocukların, genellikle çeşitli nedenlerin bileşimi ile, fazla kilolu veya aşırı şişman olma olasılığı daha fazladır.

Kahvaltı basit besleyici ve kolay olabilir. Örneğin, sütle birlikte kepekli bir gevrek ve meyve basit ama besleyici bir yemektir ve içeriklerinin bulundurulması kolaydır.

Diğer sağlıklı kahvaltı seçenekleri şunlardır:

- lapa ve meyve
- yoğurt ve meyve veya meyveli süt
- peynirli tost ve meyve dilimleri
- üzerinde tuzsuz peynir ve meyve ile ince pide.

Basit kahvaltı seçeneklerini seçmek, kahvaltı hazırlamanın, özellikle meşgul olduğunuz zamanlarda fazla zahmetli olmaması demektir.

Çocuklar güne aç başlarsa, kendi davranışlarını yönetmenin ve günlerinden keyif almanın daha zor olduğunu görürler.





Birçok değişik nedenden dolayı çocuklar zaman zaman kahvaltı yapmadan gelebilir. Bu düzenli bir şekilde olursa, nedenlerini ve kimi olası çözümleri anababayla konuşun. Çoğunlukla kendileri kahvaltı yapmayan anababalar, kahvaltının çocukları için de önemini görmeyebilirler. Veya, çocuk sabahleyin çok ağır hazırlandığı için kahvaltıya zaman kalmayabilir.

## '...ortamda kahvaltı sunmayı göz önüne alın.'

Birkaç çocuk düzenli olarak kahvaltı yapmadan geliyorsa ve sorun evde yiyecek sağlanması gibi görülüyorsa, ortamda kahvaltı sunmayı göz önüne alın. Kahvaltı vermiyorsanız, kahvaltı yapmadan gelen çocuklara vermek için hazır bir şeyler bulundurun.

### **Kutlama yiyecekleri**

Doğım günleri ve diğer özel günler çocuklar ve aileleri için önemlidir. Birçok kültürde özel günler yiyecekle kutlanır. Ara sıra yiyeceklerine güvenmek yerine zel Şekilde hazırlanan ve sunulan, besin değeri yüksek gıdaları kullanarak sağlıklı beslenmeyi teşvik edin. Özel günler için yiyecek getirilecekse, anababaları besleyici yiyecekler seçmeye zendirin.

Eğer ara sıra yiyecekleri özel etkinlikler için kullanılıyorsa, çocuklara küçük porsiyonlar verin ve yanında meyve tabağı veya başka bir sağlıklı seçenek de sunun.

Anababalar ortamda paylaşılması için yiyecek sunacaklarsa, yiyeceğin kendi orijinal paketinde olmasını ve içerikleri ve son kullanım tarihini göstermesini isteyin. Çocukların yiyecek alerjisine sahip olduğu ortamlarda, yiyeceksiz kutlamalar daha uygun olur.

Kutlamaların yiyecek üzerinde yođunlaŐması gerekmez, başka kutlama yolları da vardır. Örneğin, doğum günlerinde çocuklar özel parti Őapkası giyebilir veya bir doğum günü rozeti veya yapıŐtırıcısı takabilir. Grup, 'İyi ki Doğdun' Őarkısını söyleyebilir ve doğum günü olan ocuk mum söndürebilir. Diğer zel günler, çocukların resim yapabilecekleri, bir Şeyler izip yaratabilecekleri, süslü giysiler giyebilecekleri veya özel bir Şekilde dekor yapabilecekleri sanat ve eliŐi etkinlikleri ile kutlanabilir.

## **'Kutlamaların yiyecek üzerinde yođunlaŐması gerekmez...'**

# Food safety



## SAĞLIKLI YEME KILAVUZU

Yiyeceklerin, hazırlık aşamasından tüketimine kadar çocuklar için güvenli şekilde hazırlandığından emin olun.

Erken çocukluk ortamında yiyecek güvenliği, göz önüne alınması gereken çok önemli bir konudur. Çocukların boğazına yiyecek takılarak boğulma tehlikesini denetlemeyi, yiyeceğe karşı alerjik reaksiyonu ve tahammülsüzlük ve duyarlılık reaksiyonundan kaçınmayı ve yiyeceklerin kirlenmemesini sağlamayı içerir.

## Alerjiler ve tahammülsüzlükler

Çocukların, belirli yiyeceklere karşı ters tepkileri olabilir. 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 alerjileri yaşamı tehdit edici olabilir. Bunlara 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 ciltte 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.

Çocuklarda şiddetli yiyecek alerjisi olduğunda, anababaların, önceden doktorlarıyla birlikte geliştirdikleri bir alerji denetleme planı olması olasıdır. Ortamınızda, şiddetli alerjileri olan çocuklar için bireysel alerji denetleme planları geliştirilmelidir. Alerji denetleme planları hakkında daha fazla bilgi için Avustralya Klinik Bağışıklık ve Alerji Derneği'nin (ASCIA) [www.allergy.org.au](http://www.allergy.org.au) adresindeki internet sitesine bakın.

Çocukların, alerjik oldukları yiyeceklerden uzak kalmalarını sağlamak, yiyecek alerjilerini denetlemenin tek yoludur. Bu, yemek zamanlarında ve yemek pişirirken ve elişti etkinlikleri dahil, bunlardan her zaman kaçınmak demektir. Yiyecek alerjisi olan çocukların, özellikle yemek ve çerez zamanlarında yakından denetlenmesi gerekmektedir.

Çocuklarla çalışan herkesin yiyecek alerjisinin erken belirtilerinin farkına varması ve alerjik reaksiyonları denetleme eğitimi almış olması gerekmektedir. Her ortamın, bireysel alerji denetim planının yanı sıra, kendi alerji denetim politikası da olmalıdır. Kendi eyalet veya bölgenizde eğitim ve alerji denetimine ilişkin yerel gereklilikleri kontrol edin.







### **Ortam tarafından sağlanan yiyecekler**

Alerjisi olan çocuklara güvenli ve alerjik maddelerden arınmış yiyecekler sağlandığından emin olun. Bir ortamda sağlanan yiyecekler, belirli çocukların alerjisi olan yiyecekleri içermemelidir. Çocuklar yemek ve çerez zamanlarında yiyecek paylaşmaktan caydırılmalıdır. Kimi alerjisi olan çocukların anababaları, çocukları için daima yiyecek göndermeyi seçebilir.

Kimi ortamlar, belirli yiyecekleri kesinlikle ortama sokmama kararı verebilir. Bu sadece, bir tıp profesyonelinin yazılı tavsiyesi üzerine göz önüne alınacaktır.

### **Evden getirilen yiyecekler**

Çocukları yiyeceklerini değiştirmek veya paylaşmaktan caydırın. Ortama gelen bir çocuğun şiddetli alerjisi varsa, bir tıp profesyoneli, alerjiye neden olan o belirli maddenin ortamda bulunmasını yasaklayan bir kural konmasını tavsiye edebilir. Örneğin bu, bir çocuğun yer fıstığına alerjisi varsa, yer fıstığının veya fıstık ezmesinin o ortamda bulunmasını yasaklayan bir kural olabilir. Belirli kuralların uygun olup olmaması, kaçınılması gereken yiyeceklerin türlerine ve sayılarına, çocuğun alerjisinin ciddiyetine ve diğer çocukların beslenmesini ne ölçüde etkilediğine bağlıdır.

### **Yiyecek tahammülsüzlüğü**

Yiyecek tahammülsüzlüğü durumunda reaksiyonların şiddeti yiyecek alerjisinden genellikle daha hafiftir. Yiyecek tahammülsüzlüğü reaksiyonuna neden olması için genellikle büyük miktarda yiyecek gerekir. Yiyecek tahammülsüzlüğünün belirtileri baş ağrısını, ciltte kızarıklığı, midenin bozulmasını içerebilir. Bir çocuğun yiyeceğe karşı tahammülsüzlüğünü denetlemek için bir plan geliştirmek üzere anababayla çalışın; bu, çocuğun belirli yiyeceklere maruz kalmasını en az düzeye indirmeyi içerebilir.

## Bir iki yaşındaki çocuklar ve küçük çocuklar için boğulma tehlikeleri

Çocukların solunum yolları dardır ve buralara yiyecek kaçarsa, kolaylıkla solunum yolu tıkanmasına yol açar. Çocuklar, yerken daima oturmalı ve denetim altında olmalıdır. Sert, küçük, yuvarlak şekilli ve/veya yapışkan katı yiyecekler tavsiye edilmez çünkü boğulmaya ve hava yutmaya sebep olabilirler.

Kimi yiyecek maddeleri çocuklar için daha büyük boğulma tehlikesi oluşturur ve bu yiyeceklere daha çok dikkat edilmelidir. Bu yiyecekler şunları içerir:

- sert toplara 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 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

Yiyeceklerdeki pisenme şunları içerebilir:

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



Çocukların, henüz olgunlaşmamış bağışıklık sistemleri nedeniyle, yiyeceklerde bulunan organizmaların neden olduğu hastalıkları kapma riski daha fazladır. Erken çocukluk ortamlarında, yedirilen çocukların sayısı ne kadar çoksa, tehlike o kadar artar, çünkü büyük miktarda yiyeceği güvenli olarak ele almak daha zordur.

## Yiyeceklerdeki bakteriler

Çoğu yiyeceklerde bakteriler bulunur. Yiyeceklerin bozulmasına çoğu kez, onları yenilmeyecek ve kötü hale getiren ancak her zaman zararlı olmayan bakteriler neden olabilir.

Patojen denilen belirli bakteriler, zararlıdır. Bu bakteriler yiyecek zehirlenmesine ve mide ve bağırsak iltihabına neden olabilirler, ki bunlar mide bulantısını, kusmayı, ishali ve mide kramplarını içerir. Farklı bakteriler farklı hastalıklara neden olur – bazıları kısa süreli ve hafif, diğerleri çok ciddi olabilir ve vücudun su kaybına neden olarak hastaneye kaldırılmayı gerektirebilir. 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. Mide ve bağırsak iltihabının en yaygın belirtileri genellikle çok keskin ve kısa sürelidir. Virüslü mide ve bağırsak iltihabının yayılmasını sınırlamak için temizlik ve elleri yıkama çok önemlidir.





### ***Yüksek riskli yiyecekler***

Bakterilerin kolaylıkla büyümesini olanaklı kılan yiyecekler, nemli ve birçok besini içerenlerdir. Bu yiyeceklere '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 yenildiklerinde 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 yiyeceklere 'düşük riskli' denir ve örnekleri pişmemiş makarnayı, pirinci ve bisküvileri içerir. Paketlenmiş çerezler, şekerler ve çikolata da düşük riskli yiyeceklerdir, ancak aynı zamanda ara sıra yiyecekleri oldukları için, bakım merkezlerinde çocuklara verilmemelidir. Düşük riskli yiyecekler buzdolabına konmadan uzun süre saklanabilir. Konserve yiyecekler, konserve açılmadığı sürece güvenlidir, ancak açıldığında yiyecek yüksek riskli hale gelebilir.

Çoğu eyalet ve bölgelerin, özellikle yiyecek güvenliğine ilişkin olarak, yönergelerine ek olarak, ayrı yasal gereklilikleri de vardır. Kimi eyaletler ve bölgelerde bunlar belediyeler tarafından ele alınabilir. Kimi daireler görevlilerin ve bakıcıların resmi eğitim almasını ister.

## Güvenlikli yiyecek servisi

Yiyeceğin güvenlikli olmasını sağlayacak olan, aşağıdakiler de dahil bir takım önlemler vardır:

- Yiyeceği hazırlamadan veya yemeden önce çocukların ve yetişkinlerin ellerini yıkamasını sağlayın.
- Yiyeceği servis yapmak için maşa ve kaşık kullanın.
- Masaya veya tek tek tabaklara servis yapılan yiyeceklerden artanı dökün. Sonradan yeniden servis yapmayın.
- Hazırlanmış ama mutfaktan servis yapılmamış yiyeceğin üzerini kapatın ve buzdolabına koyun ki daha sonra yeniden servis yapılabilsin.
- Yeniden ısıtılmış yiyeceği bir daha ısıtmayın. Örneğin, bir gün önceden pişirilmiş, buzdolabına konulmuş ve ertesi gün yine ısıtılıp ortamda servis yapılmış et yemeği bir kez daha ısıtılıp servis yapılamaz.
- Masaya veya bir tabağa konulmuş ve iki saat içinde yenmemiş yiyeceği dökün. Sonradan servis yapmayın.
- Çocukların taslarını ve çatal kaşık takımlarını paylaşmasına veya birbirlerinin tabağından veya fincanından yemesine izin vermeyin.
- Çocukların yere düşmüş yiyecekleri yemesine izin vermeyin.

## 'Yemek servisi yapmak için maşa ve servis kaşıkları kullanın.'

### Çocuklarla yemek hazırlamak

- Herhangi bir yiyeceğe dokunmadan önce çocukların daima ellerini yıkamalarını sağlayın.
- Mutfaktayken çocukları sürekli olarak denetleyin.
- Keskin bıçaklar ve sıcak yüzeylerden incinmemeleri için özen gösterin

# Bedensel etkinlik



## Giriş

Şu anda Avustralya'da günlük yaşamın hareketsizliği kolaylaştıran birçok ögesi vardır; ulaşım için arabalara bel bağlarız, yürüyen merdivenler, asansörler ve uzaktan kumandalar gibi emekten tasarruf eden araçlar kullanırız ve en yaygın eğlence şekilleri arasında televizyon ve diğer ekranlı eğlenceler vardır. Bu, bedensel etkinlik eksikliğinin kalp hastalığı, şeker hastalığı ve kimi kanserlerle ilişkisinin gittikçe artan kanıtlarından dolayı, endişe nedenidir.





Çocukların çoğu oyunu ve bedensel etkinliği eğlenceli bulur ve iki nedenden dolayı erken çocukluk yıllarında bedensel etkinlikleri özendirme önemlidir. Bir kez, iyi alışkanlıkların erkenden geliştirilmesi gelecek için temel oluşturabilir. İkincisi, erken çocuklukta düzenli bedensel etkinlikler kısa ve uzun dönemde sağlıkları üzerinde etkili olabilir.

Erken çocukluk ortamları, iyi bedensel alışkanlıklar geliştirmek ve ailelerin davranışlarını etkilemek için ideal yerlerdir. Anababalar, görevliler ve bakıcılar, evde ve dışarda bedensel etkinliklere öncelik verme sorumluluğunu paylaşmak üzere birlikte çalışabilirler.

Beş yaşından küçük çocuklar için etkin oyun, en iyi bedensel etkinlik biçimidir. Etkin oyun (içerde ve özellikle açık havada) yapılandırılmamış 'serbest' oyunu ve yapılandırılmış 'planlanmış' oyunu, (araba sürmek veya çocuk arabası kullanmak yerine gidilecek yere yürümek gibi) etkin ulaştırmayı ve belirli gündelik işleri kapsar.

Etkin oyunun yararları sadece bedensel olmanın ötesindedir ve toplumsal, dilsel ve zihinsel becerilerin geliştirilmesini içerir.







## Doğumdan bir yaşına kadar

### TAVSİYE

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

### Doğumdan bir yaşına kadar hareketin önemi

Bebekler doğumlarından itibaren çeşitli şekillerde karşılıklı etkileşim yoluyla öğrenirler. Öğrenmek özellikle onların bedensel, toplumsal ve kültürel çevreleri ile kurdukları ilişkiden gelir. Bebeklere her gün özgürce hareket edebilme fırsatı şunlara yardımcı olur:

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

Henüz yürümeye başlamamış olan bebeklerin bedensel olarak etkin olmaları, çeşitli açık alanlarda kundak veya sıkı giysilerle sıkılmadan karınları üzerinde veya sırt üstü sürünmeleri için günlük fırsatlara sahip olmak demektir. Ayrıca, uzanmak, tutmak, çekmek, itmek ve insanlarla, nesnelere ve oyuncaklarla oynamak gibi hareketlerin pratiğini yapmalarını içerir.

Bebekler insanlarla karşılıklı iletişimden zevk alırlar ve bununla gelişirler; o halde, bebeklerle geçirmek üzere, onlarla oynama zamanı da dahil olmak üzere zaman yaratın.

## Doğumdan bir yaşına kadarki bebeklerde hareketi yükseltmek

Bebeklerin gün boyunca çeşitli oyun etkinliklerine ve çevresine gereksinimi vardır. Duyuları uyaran oyun etkinliklerinin diğer becerileri de geliştirme gibi bir yararı vardır.

### **Karın zamanı**

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

### **Oyun fikirleri:**

Bebeğinizi örneğin halı veya hasır gibi farklı döşeme yüzeylerine bırakın. Ulaşıp alabilmesi için, erişemeyeceği yerlere oyuncaklar veya diğer güvenli nesnelere koymayı deneyebilirsiniz.

### **Dolaşmak**

Oyun alanları bebekleri yeni hareketler denemeye ve uygulamaya ve tekmelemek, emeklemek ve ayağa kalkmak üzere kendilerini yukarı çekmek için büyük kasları kullanmaya özendirilmelidir.

### **Oyun fikirleri:**

Bebekler daha hareketli olduklarında, farklı yerlere gidip gelmek için kendi yollarını bulma zorluğundan zevk alırlar. Emeklemeleri için onlara bir tünel veya kendilerini üzerine çekebilmeleri için sağlam bir tezgah kurabilirsiniz.

(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.

### **Oyun fikirleri:**

Bebeklere oynamaları için çingiraklar ve tahta kaşıklar ve tencereler gibi diğer gürültü yapan oyuncakları verin. Bebeklere ayrıca, dileyebilecekleri ve buna uyumlu hareket edebilecekleri müzik de çalabilirsiniz.



### **Dokunma**

Bebeklerin, dokunma yoluyla nesnelere tanınmalarına yardımcı olması için, farklı nesnelere hissetmeleri ve onları tutmaları gerekir.

#### **Oyun fikirleri:**

Bebeklere, dokunup sıkacağı, farklı dokuda ve malzemeden yapılmış oyuncaklar ve nesnelere verin. Kendinizinkileri yapmayı deneyebilirsiniz; örneğin, buruşturulmuş kağıtla doldurulmuş çoraplar.

### **Görme**

Bebeklerin, gözleriyle izleyebileceği şekilde nesnelere hareket ettirmek, gözlerinin güçlendirilmesine yardımcı olur ve hareket etmeyi özendirir.

#### **Oyun fikirleri:**

Bebeklere kumaş veya kartondan yapılmış kitaplar okuyun, onları renkli bir döner oyuncağın altına yerleştirin veya yüzünüzü kapatıp açarak 'cee' diye ses çıkarıp oynayın.

### **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 bebeklere, açık hava deneyimlerinden zevk alabilmeleri için, görebilecekleri, duyabilecekleri ve duyumsayabilecekleri şeyleri göstermeye, bu şeyler hakkında onlara konuşmaya ve şarkı söylemeye özendirilmelidir. Bu ayrıca onları parka götürmeyi veya arabada gezdirmeyi de içerebilir.

## **'Bebeklere kumaş veya kartondan yapılmış kitaplar okuyun...'**

## Bir-iki yaşındakiler ve okul öncesi yaştakiler: Bir ile beş yaşları arasındakiler

### TAVSİYE

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.

### Bir ile beş yaşları arasındakiler için hareketin önemi

Bir çocuğun işi her gün serbestçe hareket etmek ve etkin olmaktır! Bir ile beş yaşları arasında geliştirilen beceriler yürümeyi öğrenmekten koşmayı ve top atmayı öğrenmeye kadar uzanır. Aslında, çocuklar yaşamlarının başka hiçbir döneminde bu kadar bedensel beceriyi öğrenmeyeceklerdir.

Beş yaşından küçük çocuklar üzerinde yapılan araştırmalar, etkin oyunun onlara şu alanlarda yardımcı olduğunu göstermiştir:

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

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



### Etkin oyun

Küçük çocuklar doğal olarak serüven arar ve keşfetmek ister. Etkinliğin hızı (inşa etmek veya yerde oynamak gibi) hafif hareketlerden (koşmak ve atlamak gibi) enerjik hareketlere kadar uzanabilir. Bir çocuğun yeteneği ve gelişimi hangi etkinliklerin ve oyunların onlar için uygun ve ilginç olacağını belirlemelidir. Sizin, bakımınızdaki çocuğun gelişim düzeyini ve ve nelerden zevk aldığını biliyor olmanız gerekir. Küçük çocuklar neler yapabildiklerini göstermekten ve yeni şeyleri denemenin zorluklarından hoşlanırlar.



Etkin oyun şunları içerir:

- Yapılandırılmamış 'serbest' oyun
- Yapılandırılmış 'planlı' oyun
- Etkin ulaşım
- Gündelik bedensel işler

Bu tür oyunların tümünün, özellikle de yapılandırılmamış serbest oyunun, ortamınızın programına dahil edilmiş olması gerekir.

### **Yapılandırılmamış oyun**

Yapılandırılmamış oyun, çocuklara kendi hızlarında hareket etme ve *nasıl* oynayacağını, *ne* yapacağını ve bunun *nerede* olacağını kararlaştırma özgürlüğü tanıyan yaratıcı ve kendiliğinden gelişen oyundur.

#### **Yapılandırılmamış oyunun örnekleri şunlardır:**

- oyun bahçelerinde veya kum havuzlarında serbest oyun
- müziğe uyarak dans etmek
- yılın değişik zamanlarına göre hayali oyun (örneğin yazın 'balık olmak' veya sonbaharda 'düşen bir yaprak').

'Alt alta üst üste' oyun, özellikle oğlanlar için, zaman zaman yapılandırılmamış oyunun bir parçası olabilir. Oğlanlar kızlardan farklı biçimlerde oynayabilirlerse de, oğlanların ve kızların oyun alanlarına ve malzemelerine erişiminin eşit olması gerekir.





### **Yapılandırılmış oyun**

Yapılandırılmış oyun, belirli zamanlarda olabilen, belirli kuralları olan veya özel gereçlere gereksinimi olabilen oyunlardır.

Yapılandırılmış oyunların örnekleri şunlardır:

- yaratıcı hareketler ve dans
- 'Hokey Pokey' gibi hareketli oyunlar ve şarkılar
- yetişkinlerin, belirli hareketleri yapabilmeleri için daha iyi yollar bulmaları doğrultusunda çocuklara yön verdikleri kılavuzlu keşif zamanları, problem çözme etkinlikleri.



## **Etkin ulaşım**

'Etkin ulaşım, yol almak için yürümek, bisiklete binmek veya bir skuter kullanmak gibi bedensel etkinlikleri içerir. Aileler de etkin ulaştırmayı kullanmaya özendirilebilir. Küçük çocukların çoğu, sadece kısa bir zaman için bile olsa yürüyebilir veya bisiklete binebilir. Büyüdükçe ve güçlendikçe, çocukların yürüdüğü ve bisiklete bindiği mesafe ve süre giderek artabilir. Etkin ulaşım ayrıca çocuklara yol ve yaya güvenliğini öğretmek için de iyi bir fırsattır. Etkin ulaşımına katılırken çocukları denetlemeyi unutmayın.

**Çocukların ve yetişkinlerin kullandıkları etkin ulaşımın basit örnekleri şunlardır:**

- arabayı daha uzağa park edip gidilecek yere yürümek
- duraklara gidip gelmeyi gerektiren kamu ulaştırma araçlarını kullanmak
- çocuk arabasında geçirilen zamanı azaltmak ve bunun yerine çocukları yürümeye özendirmek.

**'Etkin ulaşım ayrıca çocuklara yol ve yaya güvenliğini öğretmek için de iyi bir fırsattır.'**







### **Gündelik bedensel işler**

Çocuklar birçok gündelik bedensel iş sırasında yetişkinlere yardım etmekten zevk alır. Bu etkinliklerin ev işleriyle sınırlandırılması gerekmez ve kendi kendine gelişen oyunları da içerebilir.

Gündelik bedensel işlerin örnekleri şunlardır:

- bahçe işlerinde yardımcı olmak
- oyun alanlarının içini ve dışını toplamak
- etkinliklerin ve yemek alanlarının kurulmasına yardım etmek.

## **'...çocukları kendi oyunlarını ve etkinliklerini yaratmaları için özendirin.'**

### **Bir ile beş yaşları arasındakiiler için etkin oyunları teşvik etmek**

Tüm çocuklar doğal olarak etkin veya yaratıcı değildir ve kimilerine diğerlerinden fazla yol göstermek gerekir. Farklı aygıtları kullanmaktan nasıl zevk alınabileceğinin, başkasının yaptığı bir hareketin nasıl yapılabileceğinin veya oyunu daha eğlenceli hale getirmek için müziğin ve seslerin nasıl kullanılabileceğinin kendilerine gösterilmesine gereksinimleri olabilir. Zaman zaman çocukların etkin oyunlarına katılmayı deneyin; ama, çocukları kendi oyun ve etkinliklerini yaratmaları için özendirin.

Çocukların etkin olmasını ve etkin olmaktan zevk almasını sağlamakta yetişkinler çok önemlidir. Yetişkinlerin, çocuklar için çeşitli oyun deneyimleri sağlama yeteneklerine güvenmeleri gerekir. Yetişkinlerin olumlu etkisi küçümsenmemelidir. Yetişkinler, düzenli bedensel etkinlikler ve hareketler yoluyla öğrenip büyümeleri için çocuklara yardımcı olarak izleri uzun süre kalacak bir fark yaratabilir.

### En basit etkin oyun yönlendirmelerini yapmak

Çocukları sürekli olarak farklı yönlere hareket etmeye yönlendirmek, önlerine zorluklar koymada ve sürekli olarak becerilerini iyileştirmede yardımcı olur. Bu, çocukları şunları değiştirmeleri için yönlendirmeyi içerir:

- bedenlerinin **nasıl** hareket edebileceğini
- bedenlerinin **hangi** yönde hareket edebileceğini
- bedenlerinin **neler** yapabileceğini
- **kiminle** hareket edebileceklerini.





### ***Beden nasıl hareket eder***

#### **Zaman**

- 'Şunu ne kadar hızlı yapabilirsin...?'
- 'Bunu daha ağır yapabilir misin?'
- 'Şunu önce hızlı, sonra yavaş yapabilir misin?'

#### **Güç**

- 'Ağır bir şey bulabilir misin?'
- 'Bunu ne kadar hafifçe...?'
- 'Şunu hafifçe veya nazikçe tutabilir misin?'

#### **Akış**

- 'Ve hareketsiz kal!'
- 'Bunu sallanarak yapabilir misin?'
- 'Ne kadar yumuşak bir şekilde...?'

### ***Beden nereye hareket eder***

#### **Hareketin yönü ve şekli**

- 'Şunu ileri doğru/geri doğru/yanlara doğru/aşağı doğru/yukarı doğru yapabilir misin?'
- 'Şunun içinden, üstünden, altından, etrafından geçebilir misin?'

#### **Düzy**

- 'Ne kadar yükseğe...?'
- 'Şunu alçakta yapabilir misin?'

#### **Yer modeli**

- 'Düz/eğri/kıvrımlı/çapraz bir çizgide hareket edebilir misin?'

## **Beden neler yapabilir**

### **Şekil**

- 'Uzanıp şunu yapabilir misin...?'
- 'Kıvrılıp bunu yapabilir misin...?'
- 'Ne kadar büyük/küçük...?'
- 'Yüksek/kısa/küçük/büyük/ufak/uzun/geniş bir şey inşa edebilir misin?'

### **Beden desteği**

- 'Bunu ayakta durarak/oturarak/diz çökerek/çömelerek/yatarak/karın üstü/sırt üstü yapabilir misin?'
- 'Bunu tek bacak üstünde yapabilir misin?' 'Şimdi de diğer bacak üstünde?'

## **Genel beden farkındalığı**

- 'Başını/parmaklarını/dizini izleyebilir misin?'
- 'Bunu ayakların yukarda/ellerin aşağıda/kollarını açarak yapabilir misin?'
- 'Bunu tek bacakla/kolla/dirseklerle/dizle yapa bilir misin' 'Şimdi de diğeriyle yapabilir misin?'

## **Kiminle birlikte hareket edileceği**

- 'Onu nasıl yaptığını bana gösterebilir misin?'
- 'Ayşe'ye öğretebilir misin?'
- 'Ali'nin yaptığını yapabilir misin?'
- 'Onu ikiniz birlikte yapabilir misiniz?'





### **Bir ile beş yaşları arasındakiiler için etkin oyun gereçleri fikirleri**

Oyun nesnelere oyuncaklar veya günlük malzemeler olabilir ve çocuğun gelişimine uygun olmalıdır. Etkin oyun ev içi ve açık hava oyun alanlarında bedenün üst kısmını, alt kısmını ve tümünü kullanmayı özendirilmelidir.

Tüm oyun gereçlerinin güvenliğini, bunlara erişim ve depolanmaları da dahil olmak üzere, daima sağlayın. Büyük çocuklar için uygun olan kimi nesnelere küçükler için güvenli olmayabileceğini unutmayın.

## **‘Oyun, bedenün üst kısmını, alt kısmını ve tümünü kullanmayı özendirilmelidir.’**

### ***Bedenün üst kısmı için hareketler***

Tutmak, sallamak, sarsmak, çarpmak, fırlatmak, vurmak veya yakalamak için nesnelere sağlayın.

#### **Gereç önerileri:**

Toplar, ponponlar, küçük doldurma koltuklar, sopalar, raketler, halkalar, tefler, şeritler, boş kaplar, tencere ve tavalalar.

### ***Bedenün alt kısmı için hareketler***

Üzerinden, içinden veya etrafından geçilecek nesnelere sağlayın.

#### **Gereç önerileri:**

Halkalar, tüneller, köpük şehriyeler, huniler, araba lastikleri, kutular, renkli halı parçaları, tebeşir işaretleri ve yaprak yığınları.

### **Tırmanmak**

Tırmanma etkinlikleri planlarken daima çocukların güvenliğini göz önüne alın. Ancak, çocuklara, uygun riskler almaları için izin verilmelidir.

#### **Gereç önerileri:**

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



### **Denge kurmak**

Denge kurma etkinliklerinin yüksekte yapılması gerekmez ve gereçler kurulurken yaş daima göz önüne alınmalıdır.

#### **Gereç önerileri:**

Kirişler, sallanma tahtaları, kalaslar, kütükler, tebeşir çizgileri, basamak kütükleri ve taşlar.

### **İnşa etmek**

İnşa etme etkinlikleri çeşitli maddeleri yığmayı veya küçük evler gibi inşaatlar yapmayı içerebilir.

#### **Gereç önerileri:**

Tahta bloklar, kum, kovalar, kutular, kalaslar, araba lastikleri, eski yatak takımları ve mobilya.

### **Yaratıcı hareket**

#### **Gereç önerileri:**

Müzik, müzik aletleri, ziller, çingıraklar, şeritler ve kurdeleler.







## Bir ile beş yaşları arasındakiler için hareket fikirleri

### Bedenin alt kısmı için

Örnekler atlamayı, tekmelemeyi, yürüyüşü, yürümeyi ve koşmayı içerir.

### Şunlarla başlayın:

- müzikle yerinde veya alçak bir trampolinde *zıplamak*,
- duran şişirilmiş büyük topları, buruşturulmuş kağıtları veya boş plastik kapları *tekmelemek*,
- yerinde, müzikle veya mobilyaların çevresinde *yürüyüşe geçmek*,
- farklı yüzeylerde veya farklı nesnelere etrafında *yürümek*,
- gergin kağıt şeritler arasında *koşmak*.



### Şunlara geçin:

- ip, koni veya renkli halı parçaları gibi nesnelere üzerinden veya etrafından daha uzun mesafelere, bir hayvanı taklit ederek *atlamak*,
- her iki ayakla da bir şeyleri daha uzun mesafeye ya da daha yükseğe *tekmelemek*,
- yanlara doğru, geri ve ileri ve diğer bacakla başlayarak *yürüyüşe geçmek*,
- farklı yönlerde, farklı hızlarla ve şekillerle, parmakların ucunda veya bir ip boyunca *yürümek*,
- geriye doğru, bir nesnenin etrafında veya daha uzun mesafelerde *koşmak*.

### **Bedenin üst kısmı için**

Örnekler inşa etmeyi, vurmayı, atmayı ve kazmayı içerir.

#### **Şunlarla başlayın:**

- mukavva kutular, süt kutuları veya kovalar gibi büyük, hafif nesnelere *inşaat yapmak*,
- duran büyük plaj toplarına veya buruşturulup topak yapılan kağıtlara (elle) *vurmak*,
- ponponları, büyük topları veya doldurma koltukları *atmak*,
- eşarp veya yün kutularını (elle) *eşelemek*.

#### **Şunlara geçin:**

- kutular, sopalar veya bloklarla küçük veya büyük nesnelere *inşa etmek*,
- yavaş hareket halindeki toplara bir elle, sonra diğer elle *vurmak*,
- bir elle sonra diğer elle veya bir hedefe atmak,
- küreklerle veya eski kaplarla toprağı veya kumu *kazmak*.

### **Tüm beden için**

Örnekler dans etmeyi, tırmanmayı ve denge kurmayı içerir.

#### **Şunlarla başlayın:**

- farklı öyküler, sesler ve ritimlerle veya vurmali müzik aletleri ile *dans etmek*,
- mobilyalara, yastıklara, halkaların içinden veya çarşafın altından *tırmanmak*,
- tebeşir çizgileri arasında, halkanın içinde veya büyük, düz düzeyler üzerinde *denge kurmak*.

#### **Şunlara geçin:**

- farklı hızlarla veya şeritler gibi nesnelere dans etmek veya dans adımlarını *öğrenmek*,
- iplere ve merdivenlere tırmanıp inmek veya kutulara ya da tırmanma çerçevelerine *tırmanmak*,
- kalasların üzerinde tek bacakla, kollar havada veya parmakların ucunda *denge kurmak*.





### Bir ile beş yaşları 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 etkin olmasına olanak tanır ve daha serin havalarda açık havada bulunmak nezleye neden olmaz. Açık hava alanları çocuklara genellikle, daha büyük kas gruplarını kullanmaları ve çok farklı şekillerde, hızlarda ve yönlerde hareket etme deneyimi kazanmaları için daha fazla yer ve fırsat tanır. Açık hava oyunları ayrıca çocukların dağınık ve gürültücü olmalarına da olanak sağlar.



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 genişletmek
- yanlışlıklarından ders çıkarmak
- korkularını denetlemek ve dayanırlılık inşa etmek.

## Açık hava oyunlarında 'şansını' denemek

Açık hava oyunları riskli gibi görünse de, çocukların özgürce oynama ve açık hava oyun alanlarını keşfetme fırsatlarına ihtiyacı vardır. Çocuklara bir sonraki keşif düzeyine geçme izni vermek, kendilerini denemede ve yeni işlerin altından kalkmada onlara yardımcı olur. 'Alt alta üst üste' oyunlarda olduğu gibi, açık havada oynamak oğlanların ve kızların gelişiminde önemlidir. Kimi yetişkinlerin 'riskli' oyunların sonucu olarak gördüğü şey, şunlar gibi eğlenceli etkin oyun deneyimlerinin yan etkileri olabilir:

- dağınık ve gürültücü olmak
- kirlenmek
- küçük sıyrıklar, şişkinlikler ve morarmalar olması
- yüksekliklerin, farklı yüzeylerin ve yeni oyun alanları ve malzemelerinin üstesinden gelmek.

Anababalar çocuklarına riskli oyunlara katılmak için izin vermeye özendirilmeli ve bunların yararlarının risklere ağır basabileceklerini anlamaları için eğitilmelidirler.

### 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. Engelli çocuklarla zaman geçirirken sabırlı ve cömert olarak yardımcı olabilirsiniz.



### Açık hava oyunları için anımsatıcılar...

**SunSmart® Olun** Güneşten korunma kurallarına uyun; güneş kremleri, gölgelik, şapkalar ve uygun giysiler.

**Denetleme** Suyun, yüksek yerlerin, basamakların, çitlerin, hayvanların veya küçük nesnelerin yakınında çocukları etkin olarak denetleyin.

**Giysi** Anababaları çocuklara etkin olmaya uygun şekilde elbise ve ayakkabı giydirmeye özendirin.

**Su** Dışarda, özellikle sıcak havalarda oynarken, çocukların bol bol su içmesini sağlayın.

**Katılın** Çocukların oyununa katılın ve onları açık hava oyunlarında destekleyin. Oyunlara kesinlikle çocuklar öncülük etsin.



### Tüm kültürlerden çocuklar

Farklı kültürlerin, saygı gösterilmesi gereken çeşitli duyarlılıkları vardır.

- Kendi ülkelerinde oyun ve etkin olmanın ne anlama geldiği hakkında anababalarla konuşun.
- Anababalardan çeşitli müzikler, aletler ve oyun malzemeleri getirmelerini isteyin.
- Farklı dans ve hareket biçemlerini özendirin.
- Beden teması veya giysi konularındaki farklı görüşleri unutmayın.

### Güvenlik tavsiyeleri

Her eyalet ve bölgenin, içerde ve açık havada oyun alanlarını güvenli ve Avustralya standartlarına uygun hale getirmekle ilgili kendi kuralları ve tavsiyeleri vardır. Ortamınızın, bulunduğu yere ait yönergelere uyması gerekmektedir.





# Hareketsizlik davranışları ve ekran zamanı

'Hareketsizlik davranışı', çok fazla enerji gerektirmeyen bedensel açıdan hareketsiz işler yapmakla geçirilen zamanı tarif etmek için kullanılan bir terimdir. Televizyon seyretmek yaygın bir çocukluk hareketsizlik davranışdır. Hareketsiz olarak uzun zaman geçiren çocukların bedensel, toplumsal ve zihinsel gelişimlerinin daha zayıf olma olasılığı vardır. Çocukların uyanık olduğu zaman için bedensel etkinlikler planlamak ve bunları özendirmek, sağlıklı bir yaşam biçimini desteklemenin önemli bir parçasıdır. Çocukların hareketsiz oldukları zaman sürelerini sınırlamak, onların yeterli etkinlikler yapmasını sağlamak kadar önemlidir.

Hareketsiz işler '**verimli**' veya '**verimsiz**' olacak şekilde gruplandırılmalıdır. Verimli hareketsiz ve sessiz 'sakin zamanlar' küçük çocuklar için gereklidir.

## **Verimsiz hareketsiz davranış:**

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

## **Verimli hareketsiz davranış:**

- Okuma, masal dinleme veya kitaplara bakma.
- Sanat ve el işi etkinlikleri, resim yapma ve bulmaca çözme gibi sessiz oyunlar.
- Uyumak.

## TAVSİYE

İki yaşından küçük çocuklar, asla televizyon seyrederek veya diğer elektronik araçları (DVD'ler, 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 çok zamana gereksinimi vardır. Bebekler daha hareketli oldukça ve emeklemeye ve yürümeye başladıklarında, serbestçe hareket etmek ve yeni hareketleri yaratıcı bir şekilde gerçekleştirmek 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.





## 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 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
- sağlıksız yeme alışkanlıkları
- daha zayıf toplumsal beceriler
- düşünme becerilerini geliştirmek için daha az sayıda fırsat
- dil becerilerinin ve kısa dönem belleklerinin 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. Hatta açık hava oyun zamanında bile kimi çocuklar etkinliksiz kalabilir.

Oyun sırasında karşılıklı etkileşim kurabilecekleri yetişkinlere sahip olan küçük çocukların etkin olma olasılığı daha büyüktür. Oyuna katılmaya ve daha hareketsiz çocuklara oyun zamanında daha hareketli olmaları için yardımcı olmaya hazır olun. 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
- büyük hareketler yapmak ve yeni şeyler denemek
- gündüz açık havada oynamak.

**'Oyun sırasında karşılıklı etkileşim kurabilecekleri yetişkinlere sahip olan küçük çocukların etkin olma olasılığı daha büyüktür.'**



### Farklı kültürlerden çocuklar

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.
- Aileleri ekran zamanı ve bedensel hareketsizlik tavsiyeleri hakkında bilgilendirin.



# 'Aileleri ekran zamanı ve bedensel hareketsizlik tavsiyeleri hakkında bilgilendirin.'



Doğumdan beş yaşına kadarki çocuklar için tavsiyeler özeti [➔](#)



## Bölüm 2: Bedensel etkinlik

Doğumdan beş yaşına kadar ki çocuklar için tavsiyeler özet:	Doğumdan 1 yaşına kadar	1-2 yaşları	2-3 yaşları	3-5 yaşları
<b>Bedensel etkinlik tavsiyesi</b>	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.
<b>Hareketsizliğe ilişkin tavsiye – ekran zamanı</b>	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.
<b>Hareketsizliğe ilişkin tavsiye – uzun süreli hareketsizlik</b>	Çocuk, uyku zamanı haricinde, hareketsiz, zaptedilmiş veya etkinlik olmadan bir saatten fazla tutulmamalıdır.	Çocuk, uyku zamanı haricinde, hareketsiz, zaptedilmiş veya etkinlik olmadan bir saatten fazla tutulmamalıdır.	Çocuk, uyku zamanı haricinde, hareketsiz, zaptedilmiş veya etkinlik olmadan bir saatten fazla tutulmamalıdır.	Çocuk, uyku zamanı haricinde, hareketsiz, zaptedilmiş veya etkinlik olmadan bir saatten fazla tutulmamalıdır.

# Daha fazla bilgi için

Lütfen eyaletiniz ve bölgenizdeki kaynakların yanı sıra belirli erken çocukluk ortamı bilgilerine bakın.

## Sağlıklı yeme

### **Allergy and Anaphylaxis Australia (Avustralya Alerji ve Anafilaksi Kuruluşu)**

T: (02) 9482 5988 veya 1300 728 000  
W: [www.allergyfacts.org.au](http://www.allergyfacts.org.au)

### **Australasian Society of Clinical Immunology and Allergy (ASCIA) (Avustralya Klinik Bağışıklık ve Alerji Derneği (ASCIA))**

W: [www.allergy.org.au](http://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](http://www.breastfeeding.asn.au)

### **Australian Dental Association (Avustralya Dişçilik Derneği)**

T: (02) 9906 4412  
W: [www.ada.org.au](http://www.ada.org.au)

### **Australian Dietary Guidelines and Infant Feeding Guidelines, Australian Government Department of Health and Ageing and National Health and Medical Research Council**

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

W: [www.eatforhealth.gov.au](http://www.eatforhealth.gov.au)

### **Australian General Practice Network (Avustralya Genel Pratisyen Ağı)**

W: [www.agpn.com.au](http://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](http://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](http://www.eatforhealth.gov.au)

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

T: (02) 6163 5200 veya 1800 812 942

W: [www.daa.asn.au](http://www.daa.asn.au)

**Early Childhood Australia  
(Erken Çocukluk Avustralya)**

T: (02) 6242 1800 veya 1800 356 900

W: [www.earlychildhoodaustralia.org.au](http://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](http://www.foodstandards.gov.au)

**Kidsafe**

W: [www.kidsafe.com.au](http://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](http://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](http://www.deewr.gov.au/earlychildhood/policy_agenda/quality/pages/home.aspx#nqf)

**Raising Children Network  
(Çocuk Büyütme Ağı)**

W: [www.raisingchildren.net.au](http://www.raisingchildren.net.au)

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

T: (03) 9489 8099

W: [www.snaicc.asn.au](http://www.snaicc.asn.au)

## **Bedensel etkinlik**

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

W: [www.health.gov.au](http://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](http://www.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/Content/Healthy_Kids_Check)

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

W: [www.educ.uvic.ca/faculty/temple/pages/hop.htm](http://www.educ.uvic.ca/faculty/temple/pages/hop.htm)

**Raising Children Network  
(Çocuk Büyütme Ağı)**

W: [www.raisingchildren.net.au](http://www.raisingchildren.net.au)

**Sport New Zealand (SPARC)  
(Spor Yeni Zelanda)**

T: +64 4 472 8058 (international)

W: [www.sportnz.org.nz](http://www.sportnz.org.nz)

**2010 Legacies Now**

W: [www.2010legaciesnow.com/leap\\_bc/](http://www.2010legaciesnow.com/leap_bc/)



## Bölüm 3: Ek Okuma



## Avustralya Beslenme Kılavuzları

<b>Kılavuz 1</b>	<p>Sağlıklı bir kiloya ulaşmak ve onu korumak için bedensel olarak aktif olun ve enerji ihtiyacınızı karşılayacak, besleyici yiyecek ve içecekleri seçin.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 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.</li><li>• Yaşlıların da kaslarını güçlü tutmaları ve sağlıklı kilolarını koruyabilmeleri için besleyici gıdalar yemeleri ve bedensel olarak aktif olmaları gerekir.</li></ul>
<b>Kılavuz 2</b>	<p>Her gün bu beş grupta yer alan çok çeşitli yemeklerin tadını çıkartın:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• değişik türde ve renkte ve baklagiller dahil olmak üzere bol bol sebze,</li><li>• meyve</li><li>• tahıl (gevrek) ürünleri, genellikle tüm tahıl ve/veya ekmek, gevrekler, pilav, makarna, şehriye, sütü yemekler, kuskus, yulaf, kinoa ve arpa gibi yüksek oranda lifli çeşitler</li><li>• yağsız et veya kümes hayvanları, balık, yumurta, tofu, kuru yemişler ve çekirdekler ve baklagiller</li><li>• yağı azaltılmış süt, yoğurt, peynir ve/veya bunların alternatifleri (yağı azaltılmış sütler, iki yaşından küçük çocuklar için uygun değildir).</li></ul> <p>Bol miktarda su için.</p>





<b>Kılavuz 3</b>	<p>Doymuş yağ, ilave tuz, ilave şeker içeren yiyecekleri ve alkol alımını sınırlayın.</p> <p>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.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Tereyağı, krema, yemeklik margarin, hindistan cevizi ve palmye 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.</li><li>• Az yağlı yemekler iki yaşın altındaki çocuklar için uygun değildir.</li></ul> <p>b. İlave tuz içeren yiyeceklerin ve içeceklerin tüketimini sınırlayın.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Benzer yiyeceklerin içinde sodyum miktarı düşük olanı bulmak için etiketini okuyun.</li><li>• Yemeklere pişirme sırasında veya masada tuz ilave etmeyin.</li></ul> <p>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.</p> <p>d. Eğer alkol almaya karar verirsiniz bunu sınırlı tutun. Hamile kadınlar için veya hamilelik veya emzirme planları yapanlar için alkol almamak en güvenli seçenektir.</p>
<b>Kılavuz 4</b>	Emzirmeyi teşvik edin, destekleyin ve tanıttın.
<b>Kılavuz 5</b>	Yiyeceklerinize dikkat edin; yemeğinizi güvenli bir şekilde hazırlayın ve saklayın.

## 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](http://www.health.gov.au)**

Bu yayındaki tüm bilgiler Haziran 2013 tarihi itibariyle doğrudur.