

Önceden planlamak için kimi yararlı ipuçları

- Yemek pişirmek için zamanınız olduğunda, ihtiyacınız olanın iki mislini yapın ve fazla porsiyonları başka bir yemek için dondurun.
- Kilere, makarna için domates sosu, et suyu tozu, makarna, pirinç, kuskus, kuru fasulye ve ton balığı, sombalığı, domates, mısır, fasulye ve nohut konserveleri gibi yararlı yiyecekleri depolayın.
- Buzdolabı ve buzuğa peynir, yumurta ve dondurulmuş sebze ve voku içinde yağda kızartılmış karışımları depolayın.

Çerezler

Çerezler, çocukların beslenmesi için yemekler kadar önemlidir. Küçük çocuklar için günde üç öğün yemek ve iki öğün çerez idealdir. Yemeklerde sunulan yiyeceklerin çoğu çerez olarak da sunulabilir. En yaygın uygun çerezler ekmek ve gevrekler, meyve, ve sütlü içecekleri içerir. Çerezlerin büyük olması gerekmez, besleyici olmalıdır.

Şu çerez önerilerini deneyin:

- Bir iki bisküvi ve peynir
- Bir parça taze meyve
- Küçük bir kase konserve veya pişirilmiş meyve
- Küçük bir bardak meyveli süt
- Küçük bir kap yoğurt
- Birkaç sebze çubuğu (küçük çocuklar için sebzeleri yumuşayana kadar buharda pişirin)



GET UP & GROW

HEALTHY EATING AND PHYSICAL ACTIVITY FOR EARLY CHILDHOOD

Türkçe (Turkish)



Meşgul anababalar için yiyecek önerileri

Food ideas for busy parents

Daha fazla yemek ve çerez önerileri için

Dietitians Association of Australia

www.daa.asn.au



Australian Government

Department of Health and Ageing

Bir-iki yaş arasındaki çocuklar ve okul öncesi yaşlarındaki çocuklar, ailenin yediği yiyeceklerin aynısını yiyebilir. Sadece sınırlı zamanınız bile olsa, sağlıklı bir yemek veya çerez çabucak ve kolayca hazırlanabilir. Yemek zamanlarında çeşitli yiyecekler sunduğunuzdan ve her yemek ve çerez ile su da verdiğinizden emin olun



Aile kahvaltıları

Kahvaltı önemli bir yemektir ve her sabahki alışkanlığın bir parçası olmalıdır. Sağlıklı kahvaltı seçenekleri şunları içerir:

- Süt ve meyve ile birlikte kepekli gevrek
- Bir bardak sütle yulaf lapası ve meyve
- Yoğurt ve meyve ya da meyveli süt
- Meyve dilimleri ile birlikte peynirli kızarmış dilim veya yuvarlak ekmek
- Kızarmış ekmeğin üstünde kuru fasulye ve peynir
- Bir bardak sütle, kızarmış meyveli ekmek

Aile öğle yemekleri

Aile akşam yemekleri

Çabucak ve kolayca hazırlanabilecek akşam yemeklerinin bir listesini tutun. Ayrıca, birkaç dakika içinde yapılıp sunulabilecek yemekler için kilerde ve buzdolabında yiyecekler bulundurmak da yararlıdır. Şunları deneyin:

- Vokta, karışık sebzeler ve Hokkien şehriyesi ile kızartma
- Karışık sebzeler ve pişmiş yumurta ile yağda kavulmuş pirinç
- Domates sosu, ton balığı ve karışık sebzeli makarna
- Ev yapımı salata ve yuvarlak ekmekle, çarşıdan alınan rosto tavuk
- Ev yapımı piza – pide, domates salçası, jambon, mantar, ananas ve peynir
- Fasulye, marul, domates, peynir, avokado, ve sığır eti veya tavuklu 'burritos'
- Çıtır çıtır yuvarlak ekmekle et ve sebze çorbası veya fasulye ve sebze çorbası (konserve veya ev yapımı)
- Kuru fasulye ve peynirli tost
- Kızarmış ekmeğin üstüne ızgara domates ve mantarlı yumurta



'Yemek zamanlarında farklı yiyecekler sunduğunuzdan emin olun...'