GET UP & GROW

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

ÇOCUKLAR İÇİN YEMEK PİŞİRMEK

COOKING FOR CHILDREN
Türkçe (Turkish)

Australian Government
Department of Health and Ageing

Bakan'ın Önsözü

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

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

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

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

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

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

Nicola Roxon
Sağlık ve Yaşlılık Bakanı

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

© Avustralya Eyaletler Topluluğu 2009

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

ÇOCUKLAR İÇİN YEMEK PİŞİRMEK

İçindekiler

Bakan'ın Önsözü i
Sunuş 2

BÖLÜM 1: SAĞLIKLI YEME

Emzirme 5
Bebek maması 8
Katı yiyeceklerin verilmeye başlanması 10
Aile yiyecekleri 15
Yemekleri planlamak 23
Örnek yemek listesi 32
Yiyecek güvenliği:
Alerjiler, boğulma ve yiyeceklerin elden geçirilmesi 36

BÖLÜM 2: YEMEK TARİFLERİ

Yemek tariflerine giriş 49
Kızgın yağda karıştırılarak kızartılanlar 52
Pilav 56
Makarna 60
Güveç ve et yemeği 64
Yassı köfteler ve omletler 68
İkinci yemek ve çerezler 72

BÖLÜM 3: DAHA BAŞKA BİLGİLER

Daha fazla bilgi için 79
Get Up & Grow kaynaklarını sipariş vermek 81
Teşekkürler 83

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

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

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

Sunuş

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

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

Bu sağlıklı yemek ve fiziksel etkinlik kaynakları, çocuklar üzerine odaklanan ve anahtar niteliğinde olan üç ulusal sağlık belgesini temel alır:

- Avustralya'da beslenme politikasına temel oluşturan *Avustralya Beslenme Kılavuzları* (2013) ve *Bebek Beslenme Kılavuzları* (2012).
- 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).

'...çocuklarda sağlıklı yeme alışkanlıklarını özendirin...'

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

Avustralya'da şu anda gittikçe yükselen bir fazla kilolu ve aşırı şişman çocuklar sorunuyla karşı karşıyayız. *Çocuklar için Yemek Pişirmek,* sağlıklı yemek için kurallar sunmak üzere tasarlanmıştır ve çocukların büyüme ve gelişimini ilerleten ve çocuklarda sağlıklı yeme alışkanlıklarını, ilerdeki yaşam için bir temel oluşturabilecek alışkanlıkları özendiren yiyecek fikirlerini içerir.

Avustralya, Yerli Avustralyalı aileleri ve tüm dünyadan aileleri kapsayan birçok farklı aileden oluşan, çeşitlilik içeren bir toplumdur. Her birinin farklı tercihleri ve kültürleri vardır ve böylece *Çocuklar için Yemek Pişirmek*'e çeşitli yemek tarifleri ve stilleri dahil edilmiştir. Anababalar ve ailelerle belirli gereksinimleri ve inançları görüşmek, tüm kültürler ve dinlere saygı göstermenin en iyi yoludur ve ortamda paylaşabileceğiniz iyi fikirler sunabilir.

Yiyecek, çocukların toplumsal yaşamının ve gelişiminin çok önemli bir parçasıdır. Çocuklar için Yemek Pişirmek, çeşitli yeme fırsatları sağlamak ve sağlıklı yemeyi zevk alınacak hale getirmek üzere tasarlanmıştır. *Çocuklar için Yemek Pişirmek* şu konularda bilgi sağlar:

- farklı yaşlardaki çocuklara uygun yiyecek türleri
- (mevcut olan malzemelerin kullanımını olanaklı kılmak üzere) farklı içerik seçenekli, yapılması kolay yemek tarifleri
- alerjili veya tahammülsüz çocuklar için uygun yemek tarifleri seçmek
- mutfak ve genel yiyecek hazırlama temizliği
- altı, 25 ve 60 çocuk porsiyonu için malzeme miktarı (miktarlar, porsiyonların sayısına bağlı olarak, kendi tariflerinizi kolayca ayarlayabilmek için bir kılavuz olarak da kullanılabilir).).

Dört kaynak kitabın (*Yönetici/ Koordinatör Kitabı, Görevli ve Bakıcı Kitabı, Aile Kitabı* ve *Çocuklar İçin Yemek Pişirme Kitabı*) yanı sıra çocuk bakım merkezleri için poster ve, yapıştırmalar, anne ve babalar için el ilanları ve haber bültenleri gibi ek malzemeler de vardır.

Erken çocukluk ortamlarındaki çocuklar için sağlanan yiyecekler, çocukların sağlıklı büyümeleri ve gelişmeleri için yeterli besin almalarını sağlamada önemli bir rol oynar ve tüm yaşam boyunca sağlıklı yemek için bir temel oluşturmada yardımcı olur. Bu kitaptaki bilgiler, çocuklara ve ailelere, ayağa kalkıp büyümede yardımcı olmak için bir kılavuz olma görevini yerine getirecektir!

Emzirmek

SAĞLIKLI YEME KILAVUZU

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

Anne sütü küçük bebekler için ideal besindir. Bebeklerin ilk 6 ay içinde ve 12 aylık olana kadar ve anne ile bebek arzu ederse daha da uzun süre **sadece** anne sütüne (veya anne sütü mümkün değilse bebek mamasına) ihtiyacı vardır. İşyeriniz, mümkünse bebeklerine anne sütü vermeleri için anneleri özendirmelidir. Bir bebek katı yiyecek yemeğe başlayana değin, herhangi bir yiyecek hazırlamaya gerek yoktur; ancak, anne sütünü elden geçirmeniz gerekebilir.

Anne sütünün güvenlikle elden geçirilmesi

Bebekler sadece kendi annelerinin sütünü içmelidir. Anne sütünün bebeğin içmesi için en iyi koşullarda korunmasını sağlamak için özen gerekir. Anne sütünün başka bir yiyecek veya içecekle teması olmamasını sağlamak da ayrıca önemlidir.

Etiketleme ve depolama

- O gün kullanılmayan ve evden getirilen anne sütü günün sonunda atılmalıdır.
- Anne sütü bir erken çocukluk ortamına:
  - yalıtılmış kaplarda taşınan sterilize plastik biberonlarda
  - 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.

Anne sütünü ısıtmak

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

- Biberonu ılık sütün içinde tutarak sütü ısıtın.
- Bebeğe vermeden önce sütün ısısını daima kontrol edin.
- Sütü, eşit derecede ısıtmadığı ve yanmaya neden olabileceği için, mikrodalgada ısıtmayın. Ayrıca, anne sütünü mikro dalgada ısıtmak bazı doğal yararlarını da yok edebilir.
- Isıtılıp kullanılmayan veya beslenmeden sonra biberonda kalan anne sütünü dökün. Bu süt, daha sonrası için saklanamaz veya yeniden ısıtılamaz.

Anne sütüne ilişkin hükümler

Bebeğe buzdolabından süt verme zamanı geldiğinde:

- Biberonun üzerindeki ismin beslenecek bebeğin ismi olduğunun iki görevli tarafından kontrol edilmesini sağlayın.
- Bebeğin beslenme kaydını imzalayın.
- Anne sütünü, anne tarafından sağlanan sterilize plastik biberonda veya fincanda 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.**

Bebek maması

SAĞLIKLI YEME KURALLARI

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

Anne sütünün en iyisi olmasına karşın, emzirmek mümkün değilse, tek güvenlikli alternatif bebek mamasıdır. Bebekler 12 aylık olana değin, sütten kesilmiş veya kısmen kesilmiş bebeklere verilen ana içecek bebek maması olmalıdır. Bebek maması üreticinin tarifine göre hazırlanmalı ve bebeklere temiz bir biberon veya fincanda verilmelidir.

Erken çocukluk ortamında biberonların ve mamaların güvenlikli bir şekilde elden geçirilmesi

Anababalar her gün, önceden ölçülmüş toz mamanın yanı sıra, sterilize edilmiş biberonu ve bunun memesini sağlamalıdır. Bunların üzerine, tarihi, bebeğin adını ve mamayla karıştırılması gereken su miktarını açıkça belirten bir etiket yapıştırılması gerekir. 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 güvenlikli yoldur.

Anababaların önceden hazırlanmış bebek maması sağlaması, önceden hazırlanmış mamanın içinde mikrop üreme ve hastalığa neden olma riski bulunduğundan, güvenlikli değildir.

Ortamınız anababaların önceden kaynatılıp soğutulmuş su ile dolu biberonlar getirmesini tercih edebilir. Böylece görevliler ve bakıcılar her bebeği beslemeden önce suyu kaynatıp soğutmak zorunda kalmazlar.

Mama şişelerini hazırlarken şunları unutmayın:

- Su kaynatma birimlerinden alınan su küçük çocuklar için uygun değildir.
- Bebek maması, tüketime mümkün olan en yakın zamanda hazırlanmalıdır.
- Mamanın, karıştırıldıktan sonra saklanması gerekiyorsa, kullanılana kadar buzdolabında saklayın ve 24 saat sonra atın.
- Bebek mamasına başka bir şey katmayın. Bebek gevreği veya başka içerikler katmak bebeklerin beslenmesini olumsuz etkileyebilir.
- Mama biberonlarını mikrodalgada ısıtmayın. Biberonları, suyun içinde 10 dakikayı geçmeyecek şekilde ısıtın. Bu, biberonun her yanını eşit şekilde ısıtır ve bebeğin ağzını yakma riskini azaltır.
- Kullanımdan sonra, biberonları ve memelerini, soğuk suda çalkalayın ve yıkanıp sterilize edilmeleri için eve yollayın.

İnek sütü

Bebeklere en az 12 aylık oluncaya kadar, esas içecek olarak inek sütü verilmemelidir. Karışık besinlere az miktarda inek sütü eklenebilir. Ancak iki yaşından küçük çocuklar için az yağlı veya yağı alınmış süt tavsiye edilmez.

Katı yiyeceklere başlamak

SAĞLIKLI YEME KILAVUZU

Katı yiyecekleri yaklaşık altı aylıkken vermeye başlayın.

Katı yiyeceklere ne zaman başlanır

Katı yiyeceklere altı aylıktan önce başlanması kesinlikle tavsiye edilmez. Emzirme sürdürülürken yeni besinlere de başlanmasının birçok yararı vardır, emzirme de bebeğin yaşamının en az ilk 12 ayı boyunca sürdürülmelidir. Emzirme, anne ve bebek arzu ederse, 12 aydan sonra da sürdürülebilir. Bebek maması yiyen çocuklar da,

katı yiyeceklere başlanırken ve 12 aylık olana değin, mama yemeyi sürdürmelidir.

"Katı yiyeceklere altı aylıktan önce başlanması kesinlikle tavsiye edilmez..."

Bebekler için ilk yiyecekleri hazırlamak

Bebekler için ilk yiyecekleri hazırladığınızda şunları akılda tutun:

- Tuz, şeker veya diğer tatları katmanın gereği yoktur.
- Daha fazla sıvıya ihtiyaç duyulursa, su katılabilir.
- Anne sütü veya bebek maması, sadece her çocuk için bireysel yemekler yapılırken, katılabilir. Bir annenin sağladığı anne sütünün sadece o annenin bebeğine verilmesinin gerektiğini unutmayın.
- Çoğu bebekler için ilk yiyecekler pürüzsüz, topaksız ve muhallebi kıvamına benzer olmalıdır.
- Bebekler önce pürüzsüz yiyeceklerle beslenmelidir. Yeme becerileri çabucak gelişecek ve ezilmiş, kıyılmış veya ince ince doğranmış yiyeceklere geçebileceklerdir.
- Demir açısından zengin gıdalara ilk yemeklerde kullanıldığı sürece, besinlere, bebeğe uyan herhangi bir sırada ve oranda başlanabilir.
- Bebeklere verilen ancak yenilmeyen yiyecekler atılmalıdır.

Hangi yiyecekler verilmeye başlanmalıdır

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

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

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

Kuru yemişler ve diğer sert yiyecekler

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

Fincanla beslemeye geçiş

Bebekler küçük yaştan itibaren fincan kullanmayı öğrenebilirler ve bunu denemeye yaklaşık 7 aylıktan itibaren hazırlardır. Kimi bebekler için geçiş biberonla beslemeden fincanla beslemeye olacaksa da, emzirilen bebekler, çoğu kez emzirme sürerken, biberonu atlayarak doğrudan fincanla beslenmeye geçebilir.

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

'Bebekler küçük yaştan itibaren fincan kullanmayı öğrenebilirler...'

Altı aylıktan sonra su kimi zaman biberonla verilebilirse de, en iyisi fincan kullanmaktır. 12 ile 15 aylık arasında çoğu bebekler (bebek maması ile beslenenler için daha erken olabilir) bardağı susuzluklarını giderebilecek kadar iyi kullanabilirler ve bu durumda biberon kullanımına son verilebilir. 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.

Bebeklerin, su katılan şuruplar, meşrubatlar ve meyve suları gibi tatlı içeceklere ihtiyacı yoktur. Bunlar hiç verilmemeli, özellikle de şişeden hiç verilmemelidir. Tatlı içecekler bebeklerin besleyici yiyecekler için iştahını azaltabilir ve diş çürümesi tehlikesini artırabilir. 12 aylık olana değin anne sütü veya mama, bebeklerin esas içeceği olmalıdır.

Bebeklerin boğulma tehlikesi

Bebekler, beslenirken daima denetim altında olmalıdır, çünkü kolayca boğulabilirler. Bebekler bir biberonla beşiğe veya yatağa konulmamalıdır. Küçük bir bebek için biberonların bir yere yaslanması veya bebeğin beslenirken denetimsiz bırakılması boğulma tehlikesi yaratır.

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

Boğulma tehlikesini azaltmak için:

- Beslenme sırasında bebekleri daima denetleyin.
- Çocuğun yeme yeteneklerine uygun yiyecekler verin. Pürüzsüz ve yumuşak yiyeceklerden başlayın ve sonra 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 gıdaları vermeyin.
- Çocuğu yemesi için asla zorlamayın.

Özel besleme gereksinimleri

Kimi çocuklara katı yiyeceklerin verilmeye başlanması geciktirilebilir ve katı yiyecekleri kabul etmeleri ve farklı kıvamlardan geçmeleri daha yavaş olabilir. Çocukların yemesi ile ilgili konuları anababalarla görüşmek ve çocuğun gereksinimlerini karşılayan ortaklaşa bir plan hazırlamak önemlidir.

Aile yiyecekleri

Çocukları aile yiyecekleri ile tanıştırmak

İyi yeme alışkanlıklarına yaşamın erken yaşlarında başlamak ve dengeli bir beslenme, çocukların sağlık ve esenliği için şarttır. Çocuklar için yiyecek hazırlayan ve yemek pişiren bir kişi olarak, çocukların yiyeceklerini ve yeme alışkanlıklarını olumlu yönden etkileme fırsatınız vardır. Bu, çocuklukta ve daha sonraki yaşamda iyi alışkanlıklar ve iyi bir sağlık geliştirmelerine katkıda bulunur

SAĞLIKLI YEME KILAVUZU

Çocuklara sunulan yiyeceklerin çocuğun yaşına ve gelişimine uygun olduğundan ve *Avustralya Beslenme Kılavuzları* ile tutarlı olan çok çeşitli besleyici yiyecekler içerdiğinden emin olun (aşağıya bakın).

Avustralya Beslenme Kılavuzları

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

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

© Commonwealth of Australia, 2013.

Temel yiyecek grupları

- *Avustralya Sağlıklı Yeme* Kılavuzu, tüm besinleri, sağladıkları besleyici maddeler temelinde gruplara ayırır. Temel yiyecek grupları, iyi sağlık ve günlük yaşam için gerekli besinleri sağlar.

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)

Temel yiyecek grupları yiyeceklerine 'günlük yiyecekler' denir. Yemekler veya çerezler dahil, her gün yenilen yiyeceklerin çoğunu bu yiyecek gruplarından seçmek, önemlidir. Yemeklerde verilen yiyeceklerin çoğu çerez olarak da verilebilir. Yaygın uygun çerezler ekmeği veya gevrekleri, meyveyi, sebzeleri, sütü, peyniri ve yoğurtu içerir.

Öte yandan, 'arasıra yiyecekleri' veya 'zaman zaman yiyecekleri'nin (21'inci sayfaya bakın), besleyici değeri düşüktür ve iyi sağlık için zorunlu değildir. Arasıra yiyeceklerini yemek bir çocuğun yiyecek gruplarından yiyecekler için iştahını azaltabilir.

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 çocukların beslenmesi için yemekler kadar önemlidir.

Çok çeşitli yiyecekler sunduğunuzdan ve yemek listelerinize çeşitli kültürlerden geleneksel yemekler dahil ettiğinizden (birkaç fikir için yemek tarifi bölümüne bakın) emin olun. Aileleri, geleneksel veya beğenilen yemek tariflerini paylaşmaya davet edin. Yeni yemek tariflerini sunarken yiyecek alerjilerini akıldan çıkarmayın ve bunları yemek listenize dahil ederken dikkatle kontrol edin; kimi yemek tariflerini değiştirmeniz gerekebilir. Erken çocukluk ortamında çok sayıda çocuğa da yemek ve çerez hazırlıyor olsanız, evde birkaç çocuğa da, temel yiyecek gruplarını ve demir, kalsiyum ve C vitamini gibi belirli besleyicileri göz önüne almak önemlidir.

Ekmekler, gevrekler, pirinç, makarna ve diğer tahıllar

Her gün çeşitli ekmek, gevrek, pirinç, makarna ve (kuskus veya mısır lapası gibi) diğer tahılları sunun. Kepekli, tam-tahıllı, yuvarlak ekmekler, Lübnan ekmeği, pide ve İngiliz ekmeği gibi farklı türde ekmekler deneyin.

Sebzeler ve baklagiller

Her ana yemekte bir veya daha fazla porsiyon sebze verin. Farklı renkler ve kıvamları seçerek farklı sebzeler sunun. Salata sebzelerinin yanı sıra pişmiş sebzeleri de dahil edin. Boğulma risklerinden kaçınmaya dikkat edin ve küçük çocuklara çiğ, sert sebzeler vermeyin.

Meyve

Her gün çerez veya ikinci yemek olarak meyve sunun. Mevsim meyvelerinin yanı sıra donmuş veya konserve meyveler dahil, her hafta farklı meyveler seçin. Çocukların çoğu meyve salatası veya çeşitli meyveler konmuş tabaktan hoşlanır.

Süt, yoğurt, peynir ve/veya bunların yerine geçenler

Katıksız süt, peynir ve yoğurt, en yaygın sütlü yiyeceklerdir. 12 aylıktan küçük bebeklere inek sütü esas içecek olarak verilmemelidir. Fakat altı aylıktan itibaren kahvaltı gevrekleri gibi diğer yiyeceklerin içine az miktarda katılabilir. Ve yoğurt, muhallebi ve peynir gibi diğer sütlü ürünleri de verilebilir. Tam yağlı katıksız süt bir ile iki yaşları arasındaki çocuklar için tavsiye edilir ve az yağlı katıksız süt ise iki yaşından büyük çocuklar için uygundur. Krema ve tereyağı, yeterli kalsiyum kaynağı değildir ve günlük yiyeceklere dahil edilmemiştir.

Her yemek veya çerezde bir porsiyon süt, peynir veya yoğurt vermeyi deneyin. Bunlar, şu yiyecekler olabilir:

- meyveli süt.
- yoğurt.
- bir bardak süt.
- meyve ve sebze tabağı, ekmek veya bisküvi ile verilen peynir
- örneğin muhallebi veya makarnada kullanılan süt veya peynir.

12 aylıktan büyük olup inek sütü veya inek sütünden yapılmış ürünleri içmeyen çocuklar, bunun yerine kalsiyum açısından kuvvetlendirilmiş soya içeceği içebilir. 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 ve/veya bunların yerine geçenler

Öğlen ve akşam yemeğinde bir çocuk porsiyonu et veya bunun yerini geçen bir yiyeceği sunun. Şunlar olabilir:

- sığır, koyun ve kanguru gibi yağsız kırmızı et
- tavuk, hindi, balık, domuz veya dana gibi yağsız beyaz et
- yumurta, peynir, baklagiller (fasulye, nohut ve mercimek dahil), fındık fıstık ve soya peltesi gibi, protein açısından zengin vejeteryen yiyecekleri.

Demir açısından zengin yiyecekler

Beyaz et veya vejeteryen yiyecekleri verirken, ana yemekle birlikte, demir içeren başka bir yiyecek daha sunun. Bu, beyaz et, tahıllar ve sebzeler, kırmızı ete göre daha az demir sağladıklarından, önemlidir. Biraz demir sağlayan diğer yiyecekler şunlardır:

- kepekli ekmek
- ıspanak, brokoli ve karnıbahar gibi sebzeler
- kuru fasulye ve mercimek.

C Vitamini açısından zengin yiyecekler

C vitamini vücudun demiri emmesine yardımcı olduğundan, her beyaz et veya vejeteryen yemeği ile birlikte C vitaminli bir meyve veya sebze verin. C Vitamini açısından zengin yiyecekler şunlardır:

- brokoli, karnıbahar, bezelye, domates ve dolmalık biber
- turunçgiller, kivi, kavun ve çilek.

'Ara sıra yiyecekleri"

'Arasıra yiyecekleri' temel besin gruplarından hiçbirine dahil değildir ve genellikle yüksek kalorili olup doymuş yağ, ilave şeker ve/veya tuz içerir. Tipik olarak besleyici değerleri çok azdır ve çoğunlukla işlemden geçirilmiş ve paketlenmişlerdir. Arasıra yiyeceklerini düzenli olarak sunmak gerekmez.

'Arasıra yiyeceklerini düzenli olarak sunmak gerekmez.'

Arasıra yiyeceklerinin örnekleri şunlardır:

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

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. 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 esas içecekler olmalıdır.

Çocukların gün içinde her zaman içme suyuna erişimi olmalıdır. Varsa, çocuklara temiz, güvenlikli musluk suyu verin, şişe suyu satın almak genellikle gerekli değildir. İyi bir kalsiyum kaynağı olduğundan, katıksız süt de önemlidir.

Tatlı içecekler, fazla bir besin sağlamadıklarından ve çocukların karınlarını şişirip daha besleyici yiyecekler için iştahlarını azalttıklarından, sağlıklı beslenmenin bir parçası değildir. Tatlı içecekler ayrıca diş çürümesine ve kilo almaya katkıda bulunabilir. Meşrubatlar, tatlandırılmış maden suyu, tatlandırılmış süt, su katılan şuruplar, meyveli içecekler ve meyve suları gibi tatlı içecekleri çocuklara vermekten kaçınmak, önemlidir.

‘Çocukların gün içinde her zaman içme suyuna erişimi olmalıdır...’

Yemekleri planlamak

Çocuklar için yemek hazırlarken önceden plan yapmak önemlidir, böylece çeşitli yiyecekler sunulur. Önceden planlamak, yemek malzemelerinin satın alınmasına ve bütçe yapmaya da yardımcı olur.

Bir yemek listesi hazırlamak

Bir yemek listesi hazırlamak, yemekleri planlama ve hazırlamayı çok daha kolaylaştıracaktır. Sayfa 34 ve 35'te örnek bir yemek listesi verilmiştir. Kendi yemek listenizi hazırlamak için, örnek yemek listesine bakarak, şu adımları atın.

1. Yemek listenizin kapsayacağı gün sayısını kararlaştırın.

Çok sayıda 'bir kereye mahsus' yemekler ve çerezler düşüneceğinize, 'dönüşümlü' ya da zaman içinde yinelenen bir yemek listesi planlamak genellikle daha kolaydır. Planlı bir dönüşüme sahip olmak, planlama ve sipariş vermede geçireceğiniz zamanı azaltır. Ortamınıza ve gerekliliklerine bağlı olarak, çeşitlilik için üç veya dört haftalık yemek listeleri gerekebilir. Çocukların çoğu ortama arada bir geliyorsa, değiştirmek gerekli olsa da, daha kısa süreli bir dönüşüm, işe yarayabilir. Daha kısa bir dönüşüm kullanıyorsanız, bakıma her geldiklerinde çocuklara farklı yiyecekler sunulduğundan emin olmak için altı veya yedi günlük bir yemek listesi düşünün.

34 ve 35'üncü sayfalardaki, 10 günlük veya iki haftalık örnek yemek listesine bakın.

2. Öğle yemeğinde tek çeşit veya iki çeşit yemek verip vermeyeceğinizi kararlaştırın.

34 ve 35'üncü sayfalardaki, öğle yemeğinde iki yemek sunan örnek yemek listesine bakın.

Bir yemek sunmayı kararlaştırırsanız, ek yemeğe çerez zamanlarında ihtiyaç duyulabilir.

3. Kağıt üzerinde veya bilgisayarda bir çizelge hazırlayın.

Yemek listesi dönüşümünüzdeki günlerin sayısını kapsayacak sayıda sütunlarınız ve çerezler ve her günkü yemek sayısı için yeterli satırlarınız olsun.

34 ve 35'üncü sayfalardaki, örnek yemek listesine bakın. Sayfanın en üstünde sütun adları vardır. Bu iki haftalık yemek listesi olduğundan, iki sayfadan oluşur ve on günün her biri için bir sütun vardır. Sol tarafta, her gün için programlanan çerezler ve ana yemekler için beş satır bulunmaktadır.

4. Yemek tariflerinizi gözden geçirin ve yeni yemekler düşünün.

Yemek tariflerinizi gözden geçirdiğinizde, mevsimi düşünün. Çoğunlukla mevsimindeki malzemelerinin tadı daha iyidir ve bunlar çok daha ucuzdur. Her öğle ve akşam yemeğinin her çocuk için şunları içermesi gerekir:

- bir porsiyon yağsız et, kümes hayvanı, balık veya alternatifleri
- bir porsiyon ekmek, gevrek veya tahıl
- bir veya iki porsiyon sebze.

34 ve 35'üncü sayfalardaki, örnek yemek listesine bakın. Bu yemek listesi, her yiyecek grubundan çeşitli yiyecekler içerir.

5. Kendi tablonuzu yemek fikirleri ile doldurmaya başlayın.

- Ana protein kaynağı olan yemekle başlayın (et, balık, tavuk veya yumurta veya baklagiller gibi alternatifler). Örneğin, kuzu eti yemeğinde protein kaynağı olarak et, fırınlanmış ton balığında balık ve mercimek çorbasında baklagiller bulunur.
- Ana yemekle iyi gidecek yiyecekler ekleyin ve çeşitli renkleri hedefleyin. Örneğin, ana yemekte hiç olmadığı için yeşil veya turuncu renkli bir sebze gerekir mi? Yemeğin yanında pilav, şehriye veya ekmek mi verilecek?
- İkinci bir yemek sunacaksanız, ana yemeği bütünleyen yiyecekler seçin. Genellikle, meyve ve/veya süt temelli ikinci yiyecekler en iyi seçimlerdir.
- Tüm hafta boyunca çeşitli türlerden yemekler olduğundan emin olun. Çeşitli tadlar, renkler ve pişirme stilleri yemekleri daha çekici kılar.

34 ve 35'üncü sayfalardaki, örnek yemek listesine bakın. Dönüşüm süresince, her yiyecek grubundan farklı yiyecekler vardır.

'Çeşitli tadlar, renkler ve pişirme stilleri yemekleri daha çekici kılar.'

6. Yemek listesi tablosuna çerezleri ekleyin.

Düzenli çerez seçimleriniz olabilir; örneğin, sabah çayı zamanında meyve, öğleden sonra sade kuru bisküviler veya bir sandviç. Bunu biraz değiştirmeyi düşünebilirsiniz. Kimi seçenekler yoğurtla birlikte konserve meyveleri, meyveli sütü, meyve ve batırılacak tuzsuz krem peyniri, buğulanmış sebze çubuklarını ve batırılacak sosu, veya küçük koçanlı mısır parçalarını içerir. Zaman zaman, muzlu ekmek ve küçük pide gibi, fırında pişirilmiş şeyler sunmayı kararlaştırabilirsiniz.

Çerezler için şunların birleşiminden bir veya iki porsiyon hedefleyin:

- meyve
- sebzeler
- süt, peynir, yoğurt ve alternatifleri
- ekmekler, gevrekler ve tahıllar.

34 ve 35'üncü sayfalardaki örnek yemek listesine bakın. Sabah çayı, sadece kısa bir hazırlık zamanı gerektiren bir çerez içerir. Bazı ikindi kahvaltısı çerezleri fırınlamayı veya daha uzun hazırlık zamanını gerektirir.

7. Göz önüne alınabilecek birkaç şey daha...

Yemek listenizi bitirmeden önce, aşağıdakiler gibi bazı şeyleri kontrol etmelisiniz::

- Yemek hazırlığının lojistiği ve zamanlaması. Örneğin, fırını öğle yemeği için kullanmanız gerekiyorsa, her ikisi için yeterli zaman olmayabileceğinden, ikindi kahvaltısı için bir şey fırınlamayı planlamayın. Veya, süpermarket alışverişi yapacağınız günler için sadece kısa hazırlık süresi gerektiren yemekler planlayın.
- Yemek listesini yinelediğinizde, günleri değiştirmeyi düşünün. Haftanın değişik günlerinde farklı yemekler sunmak, sadece belirli günlerde gelen çocuklar için çeşitlilik sağlar.

Vejeteryen ve hayvansal ürünler yememe uygulamaları

Kimi aileler vejeteryen uygulamalarını izler. Bu genellikle et, kümes hayvanları ve balık gibi hayvan ürünlerinden kaçınmaları demektir. Kimi vejeteryenler yumurta, süt, peynir ve yoğurt gibi hayvansal ürünleri yemez.

Vejeteryenlerin, etin, kümes hayvanlarının ve balığın sağlayabileceği besinleri sağladıkları için çeşitli baklagilleri, fındık fıstığı, tohumları ve tahıllı yiyecekleri yemeleri özellikle önemlidir. Küçük çocuklar için boğulma riski oluşturduklarından fındık fıstık ve tohum sunarken dikkatli olun.

Aşırı vejeteryen uygulamaları et, kümes hayvanları ve balığın yanı sıra, içlerinde süt, peynir ve yumurta gibi hayvansal ürünler bulunan tüm yiyecekleri dışlar. Aşırı vejeteryen uygulamaları ile çocukların beslenme gereksinimlerini karşılamak, yeterli besin vermek için gerekli yiyecek miktarı çocuğun altından kalkabileceğinden çok fazla olabileceğinden, çok güçtür. Aileler aşırı vejeteryen besinleri yiyen bir çocuk için planlamayı dikkatle yapmalıdır ve bu tür çocuklara yemek ve çerez sunmak bir ortam için mümkün olmayabilir.

Dînî ve kültürel uygulamalar

Kültürel ve dilsel açıdan farklı kökenlere sahip olanlar da dahil olmak üzere ailelerin değerlerini göz önüne almak ve bunlara saygı göstermek önemlidir. Kimi çocuklar ve ortamlar, örneğin Musevi ve İslamî yeme kurallarını belirleyen dînî ve kültürel inançlara uyarlar. Bunlar gibi belirli uygulamaları benimseyen ortamlar, daha önce anlatılan beslenme kurallarını takip edebilirler. Kimi anababalar çocukları için evden yiyecek sağlamayı seçebilir; evden yiyecek sağlamaya ilişkin bilgiler *Aile Kitabı*'nda ve *Görevliler ve Bakıcılar Kitabı*'nda bulunabilir.

Bir iki yaşındakiler ve okul öncesi yaştakiler için önerilen yiyecek miktarları

Aşağıdaki tablolar, çocukların sağlıklı olmak için almaları gereken beş besin grubu için tavsiye edilen en düşük yeme sayısı ve sunum miktarını göstermektedir. 'Sunum miktarı' sabit bir rakam olup her gün ortalama olarak toplamda ne kadar besin alınması gerektiğini bulmakta kullanılır. 'Porsiyon büyüklüğü' ise çocuğun gerçekte ne kadar yediğidir. Bu, onların yaşına ve enerji ihtiyaçlarına olduğu kadar o günkü iştah durumlarına da bağlıdır. Gün boyunca yemeklerde ve çerez olarak bütün besin gruplarından çeşitli yiyecekler verin.

Yemek grubu	Avustralya Beslenme Kılavuzları standart sunum miktarı
Ekmekler ve gevrekler	1 dilim ekmek veya $^{2}/_{3}$ fincan kahvaltı gevreği veya $^{1}/_{2}$ fincan pilav veya $^{1}/_{2}$ fincan makarna
Sebzeler	$^{1}/_{2}$ fincan sebze – 2 veya 3 farklı tür dahil edin
Meyve	1 fincan taze veya pişmiş meyve veya 2 küçük parça meyve (örneğin kayısı, kivi, erik) veya 1 orta boy meyve (örneğin elma, muz, portakal) veya bunlara eşit miktarda 2-3 farklı çeşit meyve
Süt ürünleri ve alternatifleri	250 ml süt 40 gr peynir 200 gr yoğurt 250 ml kalsiyumu artırılmış soya sütü
Et ve alternatifleri	65 gr yağsız kırmızı veya 80 gr beyaz et veya 100 gr pişmiş balık veya 1 fincan baklagil (örneğin kuru fasulye, nohut) veya 2 yumurta

Çocuğun yaşına göre günlük sunum miktarı

Yemek grubu	13 – 23 aylık	2 – 3 yaş	4- 8 yaş
Ekmekler ve gevrekler	4	4	4
Sebzeler	2-3	2 $^{1}/_{2}$	4 $^{1}/_{2}$
Meyve	$^{1}/_{2}$	1	1 $^{1}/_{2}$
Süt ürünleri ve alternatifleri	1 - 1$^{1}/_{2}$	1 $^{1}/_{2}$	1 $^{1}/_{2}$ (kızlar); 2 (erkekler)
Et ve alternatifleri	1	1	1 $^{1}/_{2}$

Farklı yaş gruplarındaki sunum miktarı ile ilgili daha fazla bilgi almak için www.eatforhealth.gov.au web sitesini ziyaret edin.

‘Hâlâ açım’

Çocukların iştahı günden güne değişir ve bir gün çok, bir gün az yerler. Bir yemeğin veye çerezin sonunda 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.

Sipariş verme ve alışveriş

Ne kadar yiyecek satın almalıyım?

Yemeklerinizi ve çerezlerinizi en az bir hafta önceden planlayın. Yemek listenize bakın ve tüm hafta boyunca ihtiyacınız olacak tüm malzemeleri yazın. Şu anda ne var ne yok diye dolapları kontrol edin, bir alışveriş listesi hazırlayın ve ihtiyacınız olan diğer şeyleri satın alın. Toptan satın almak çoğu kez daha ucuzdur, o halde bozulmayacak yiyecekleri büyük miktarlarda alabilir ve taze yiyecekler için haftada bir alışveriş yapabilirsiniz.

Çerez veya yemek	Örnek Yemek Listesi 1 Gün	Örnek Yemek Listesi 2 Gün	Örnek Yemek Listesi 3 Gün	Örnek Yemek Listesi 4 Gün	Örnek Yemek Listesi 5 Gün
Sabah çayı	• Taze meyve	• Üzümlü tost	• Taze meyve	• Üstüne bir şeyler sürülmüş kepekli tost	• Üzümlü tost
İçecek	• Süt veya su	• Süt veya su	• Süt veya su	• Süt veya su	• Süt veya su
Öğle yemeğinde ilk yemek	• Beef Stroganoff • Kuskus • Balkabağı bezelye ve brokoli	• Yağda kavrulmuş tavuk ve sebze • Pilav	• Yer elmalı ve nohutlu yassı köfteler • Türk pidesi • Karışık salata	• Lazanya • Pide • Bezelye ve brokoli	• Arpa şehriyeli tavuk • Yeşil salata
İçecek	• Su	• Su	• Su	• Su	• Su
Öğle yemeğinde ikinci yemek	• Pişirilmiş elma • Muhallebi	• Taze meyve • Yoğurt	• Pişirilmiş kayısı • Yoğurt	• Taze meyve	• Elmalı pandispanya • Muhallebi
İkindi Kahvaltısı	• Pide ve humus	• Meyveli süt	• Küçük pideler • Çilek türünde meyveler	• Meyve reçelli ekmekler	• Taze meyve • Yoğurt
İçecek	• Süt veya su	• Süt veya su	• Süt veya su	• Süt veya su	• Süt veya su

Çerez veya yemek	Örnek Yemek Listesi 6 Gün	Örnek Yemek Listesi 7 Gün	Örnek Yemek Listesi 8 Gün	Örnek Yemek Listesi 9 Gün	Örnek Yemek Listesi 10 Gün
Sabah çayı	• Peynir ve bisküvitler	• Taze meyve	• Üstüne bir şeyler sürülmüş, kepekli İngiliz ekmeği	• Lor peyniriyle üzümlü tost	• Taze meyva
İçecek	• Süt veya su	• Süt veya su	• Süt veya su	• Süt veya su	• Süt veya su
Öğle yemeğinde ilk yemek	• Kremalı ton balıklı makarna • Karışık salata	• Brokoli, yumurta ve soya pelteli, yağda kızartılmış sebze	• Naneli bezelyeli kuzu • Mısır lapası • Havuç, mısır ve bezelye	• Bezelye veya tavuklu omlet • Kepekli ekmek	• Pilav ve peynirli kıymalı kuru fasulye • Tortilla • Yeşil salata
İçecek	• Su	• Su	• Su	• Su	• Su
Öğle yemeğinde ikinci yemek	• Meyveli ekmek tatlısı	• Taze meyve • Yoğurt	• Meyve kebapları • İçine batırılacak yoğurt	• Meyve salatası	• Konserve armut • Muhallebi
İkindi Kahvaltısı	• Taze meyve	• Peynirli ve mısırlı kek	• Muzlu kek	• Buğulanmış sebze çubukları • Cacık	• Küçük pideler • Taze meyve
İçecek	• Süt veya su	• Süt veya su	• Süt veya su	• Süt veya su	• Süt veya su

Şu yiyecekler dolapta, buzdolabında veya buzlukta iyi saklanır ve birçok yemek tarifinde kullanılır.

Kuru malzemeler

- Kepekli sade un
- Kepekli kabaran un
- Makarna ve şehriyeler
- Pirinç
- Kuru fasulye, nohut ve çeşitli mercimekler
- Süt tozu

Konserve yiyecekler

- Konserve domates
- Konserve meyve (doğal suyunun içinde)
- Konserve ton balığı (kaynak suyunun içinde)
- Kuru veya konserve fasulye, nohut ve mercimek
- Pişmiş kuru fasulye
- Yoğunlaştırılmış konserve süt

Dondurulmuş yiyecekler

- Bezelye
- Mısır
- Karışık sebzeler

Buzdolabına konulan yiyecekler

- Yumurta

Taze yiyecekler

- Soğan
- Sarmısak

Diğer

- Zeytinyağı
- Kanola yağı
- Uzun ömürlü/UHT süt
- Kuru baharatlar

Kahvaltı

Kahvaltı önemli bir öğündür. Güne kahvaltı ile başlamak, sağlıklı bir yeme alışkanlığı oluşturmada önemlidir.

Çocuklar kahvaltı etmezlerse:

- davranışlarını kontrol etmeleri ve günü keyifle geçirmeleri zorlaşır
- o gün için yeterli besin almaları çok zor olur
- gün içinde daha sonra acıkırlar ve daha az besleyici çerez yeme olasılıkları artar
- kilolu veya aşırı şişman olma olasılıkları artar.

Kahvaltı basit ve besleyici olabilir ve pahalı olması gerekmez ve uzun hazırlık gerektirmez. Ortamınız kahvaltı sunmasa bile, yemeden gelmiş çocuklar için biraz kahvaltılık bulundurmak yararlıdır. Birçok çocuğun kahvaltı etmeden geldiği ortaya çıkarsa, günlük yemek listenize kahvaltıyı da katmayı veya çocuklarına kahvaltı ettirmeleri için aileleri özendirmeyi düşünebilirsiniz.

Kimi sağlıklı kahvaltı seçenekleri şunlardır:

- tam-tahıllı gevrek, süt ve meyve
- meyve ve bir bardak sütle lapa
- yoğurt ve meyve veya meyveli süt
- peynir ve dilimlenmiş meyveyle tost veya kızarmış ekmek
- lor peyniri ve meyve ile küçük pideler.

Yiyecek güvenliği

Alerjiler, boğulma ve yiyeceğin elden geçirilmesi

Yiyecek güvenliğine giriş

Çocuklara yiyecek sağlarken yiyecek güvenliği önemli bir etkendir. Bu, tüm boğulma risklerini denetleme, alerjik reaksiyonlardan kaçınma, hassaslık ve tahammülsüzlük ve yiyeceğin kirlenmemesini sağlamak gibi tüm yiyecek hazırlama ve sunma öğelerini içerir.

'Yiyecek alerjisine, bağışıklık sisteminin bir proteine reaksiyon göstermesi neden olur.'

Alerjiler ve tahammülsüzlükler

Kimi çocuklar belirli yiyeceklere karşı ters reaksiyon gösterebilir. Bu reaksiyonların nedeni, o yiyeceğe karşı alerji veya tahammülsüzlük olabilir. Alerjiler ve tahammülsüzlükler aynı şey değildir. Gıda duyarlılığı alerjilerden çok daha az şiddetlidir. Bunun çocuk bakım merkezlerinde her çocuk için nasıl yönetileceği farklılıklar gösterir.

Yiyecek alerjileri

Yiyecek alerjisine, 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 yiyecek alerjisi olur ve bu alerjilerin bazıları şiddetlidir. Yiyecek alerjilerini denetlemenin tek yolu, çocukların alerjik oldukları yiyeceklere maruz kalmaktan kaçınmasını sağlamaktır.

Yiyecekleri hazırlayan kişi olarak sizin işleviniz, çocukların 'tetikleyici' yiyecek veya yiyeceklere maruz kalmamasını sağlamaktır. Bilinen bir yiyecek alerjisi olan bir çocuk sizin ortamınıza kaydolduğunda, çocuğun anababası tıbbi bilgiyi sağlayacak ve bir alerji denetim planı geliştirmek için ortamdaki görevliler ve bakıcılarla birlikte çalışacaktır. Bir risk denetimi planına ek olarak ortamın şunlara gereksinimi olacaktır:

- çocuğun adı ve bir fotoğrafı
- tüm alerjilerin ve tetikleyici yiyeceklerin ayrıntıları
- anababalar ve ortamın müdürü veya koordinatörünün birlikte yazdığı bir ilk yardım veya anafilaksi denetim planının ayrıntıları.

Tetikleyici yiyecekler, alerjisi olan çocuğa verilecek yiyeceklere asla bulaşmamalıdır. Bir ortam tarafından sağlanan bir yemek, belirli bir alerjisi olan bir çocuk da dahil olmak üzere tüm çocuklar tarafından yenecekse, herhangi bir riskli malzeme içermemelidir. Etiketlerinde 'Fıstık kalıntısı içerebilir' ibaresi taşıyan malzemelerle yapılmış yemekler, fıstığa karşı alerjisi olan bir çocuğa, çocuğun ailesi belirli yiyeceklerin çocukları için güvenlikli olduğunu belirtmemişse, asla verilmemelidir.

Tüm yiyecek hazırlama yerlerini temiz tutun ve özellikle, bilinen bir tetikleyici yiyeceği kullanıyorsanız, tüm mutfak eşyalarını yıkayın.

Kimi ortamlar, tetikleyici yiyecekleri kesinlikle yemek listelerine almamayı seçebilirler. Bu her zaman gerekli değildir ve sadece, bir tıp profesyonelinin yazılı tavsiyesi üzerine göz önüne alınmalıdır. Belirli ayrıntılar için ortamınızın alerji denetim politikasına bakın.

Bir alerji şiddetliyse, çocuğun sadece evden getirilen yiyecekleri yemesine karar verilebilir. Bunun, çocuk kaydolduğu zaman kararlaştırılması gerekir.

Alerji denetleme planları hakkında daha fazla bilgi için Avustralya Klinik Bağışıklık ve Alerji Derneği'nin (ASCIA) www.allergy.org.au adresindeki internet sitesine bakın.

'Tetikleyici yiyecekler, alerjisi olan çocuğa verilecek yiyeceklere asla bulaşmamalıdır.'

Yiyecek tahammülsüzlüğü

Yiyecek tahammülsüzlüğü durumunda reaksiyonların şiddeti, genellikle alerjik reaksiyonlardan daha hafiftir ve ortaya çıkması için büyük miktarda yiyeceğin yenmesini gerektirir. Anababalar genellikle erken çocukluk ortamına, çocuklarının belirli yiyeceklere maruz kalmasını en az düzeye indirmek için stratejiler sağlar.

Her çocuk için hazırladığınız yiyeceğin güvenlikli olduğundan kesinlikle emin olmanız gerektiğini unutmayın.

Bir iki yaşındaki çocuklar ve küçük çocuklar için boğulma tehlikeleri

Küçük çocukların dişleri ve çiğneme becerileri henüz gelişmektedir. Solunum yolları dardır ve buralara kaçan yiyecek, kimi zaman kolaylıkla solunum yolu tıkanmasına yol açabilir. Bu nedenle çocuklar, yemek yerken daima oturmalı ve denetim altında olmalıdır.

Kimi yiyecekler çocuklar için daha büyük boğulma tehlikesi oluşturur ve bu yiyeceklere daha çok dikkat edilmelidir. Sert, küçük, yuvarlak şekilli ve/veya yapışkan katı yiyecekler tavsiye edilmez çünkü boğulmaya ve hava yutmaya sebep olabilirler.

Boğulmaya yol açabilecek yaygın yiyecekler şunlardır:

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

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

'...solunum yollarına kaçan yiyecek, kimi zaman kolaylıkla solunum yolu tıkanmasına yol açabilir.'

Yiyeceklerin güvenlikle elden geçirilmesi

Küçük çocukların bağışıklık sistemleri hâlâ gelişmektedir; bu durumda, onlar için yiyecek hazırlandığında, yiyecek güvenliği kurallarına uyulması önemlidir.

Yiyeceklerdeki pislenme şunları içerebilir:

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

Güvenliksiz yiyecekler ve çocuklar

Çocukların güvenliksiz yiyeceklerden dolayı hastalanma olasılığı yetişkinlerden fazladır. Erken çocukluk ortamlarında beslenen çocukların sayısı ne kadar çoksa, kirlenme riski de o oranda büyüktür. Bunun nedeni daha büyük miktarlarda yiyeceğin güvenlikli bir şekilde elden geçirilme güçlüğüdür.

Yiyeceklerdeki bakteriler

Çoğu yiyeceklerde bakteri vardır ve yiyeceklerin bozulmasına çoğu kez bakteriler neden olur. Bakteriler çoğu kez yiyecekleri yenilmeyecek ve kötü hale getirir ama her zaman zararlı değildir. Patojenler denilen kimi bakteriler, zararlıdır ve yiyecek zehirlenmesine veya mide-bağırsak iltihabına neden olabilir.

Bunun belirtileri arasında mide bulantısı, kusma, ishal ve mide krampları vardır. Farklı bakteriler farklı hastalıklara neden olur – bazıları kısa süreli ve hafif, diğerleri daha ciddi olabilir ve vücudun su kaybına neden olarak hastaneye kaldırılmayı gerektirebilir.

Yiyecek zehirlenmesi çocuklarda ve yaşlılarda meydana geldiğinde özellikle ciddidir, çünkü onların bağışıklık sistemleri daha zayıftır ve bedenleri daha kolay şekilde susuz kalabilir.

Mide-bağırsak iltihabını önleme

Mide ve bağırsak iltihabının en yaygın nedeni, yiyecekler aracılığıyla olmasından çok, insanlarla ilişkiden geçen ve virüsün yol açtığı hastalıklardır. Virüslü mide-bağırsak itihabının bulaşmasını engellemek için iyi bir temizlik ve özellikle ellerin yıkanması çok önemlidir.

‘Yiyecek zehirlenmesi, çocuklarda meydana geldiğinde özellikle ciddidir.’

Yüksek riskli yiyecekler

Bakterilerin kolaylıkla büyümesini olanaklı kılan yiyecekler, nemli ve birçok besini içerenlerdir. 'Yüksek riskli yiyecekler' denilen bu yiyecekler sütü, eti, balığı ve bu malzemeleri içeren yemekleri kapsar. Pişmiş pirinç de bazı bakterilerin büyümesine olanak tanır. Bu yiyecekler uzun süre buzdolabının dışında bırakılırlarsa bozulacaklardır ve yenilmezler. Ancak sadece, zararlı patojenik bakteriler içerirlerse hastalığa neden olurlar. Doğru pişirme ve depolama yöntemlerini izlemek, bakterilerin üremesini ve sayılarının artmasını olanaklı kılan koşulların kontrol edilmesini sağlayarak, yiyeceğin güvenlikli bir şekilde saklanmasına yardımcı olur.

Düşük riskli yiyecekler

Bakterilerin büyümesine pek müsait olmayan yiyecekler veya 'düşük riskli' yiyecekler pişmemiş makarnayı ve pirinci, bisküvileri paketlenmiş çerezleri, şekerleri ve çikolatayı içerir. Bu yiyecekler buzdolabına konmadan uzun süre saklanabilir. Konserve yiyecekler, konserve açılmadığı sürece güvenliklidir, ancak açıldığında yiyecek yüksek riskli hale gelebilir. Şekerler, çikolatalar ve paketlenmiş pek çok çerezler arasıra yiyecekleridir ve normal yemek düzenlemelerine uygun değildir.

Yiyeceği güvenlikle hazırlamak

Yiyeceğin güvenlikli olmasını sağlarken göz önüne alınacak birkaç etken vardır.

Yiyeceklerin satın alınması

- Yiyecekleri güvenilen satıcılardan alın
- Satışın yüksek olduğu yerlerden alışveriş edin.
- Paketlerin açılmamış olduğundan ve ürünlerin son kullanma tarihlerinin geçmemiş olduğundan emin olun.
- Yüksek riskli yiyecekleri çabucak veya soğuk kaplarda nakledin.

Yiyecek depolama

- Düşük riskli yiyecekleri, paketleri açıldığında, kapalı kaplarda saklayarak koruyun.
- Yüksek riskli yiyecekleri, pişirmeden önce veya yeninceye kadar buzdolabında saklayın.
- Pişirilmiş yüksek riskli yiyecekleri, hemen yenmiyorlarsa, yeniden buzdolabına koyun.

Yiyecek hazırlamak

- Yiyeceği ellemeden önce daima ellerinizi yıkayın. Saçınıza dokunduktan, burnunuzu veya bir çocuğun burnunu bir kağıt peçete ile sildikten, aksırdıktan veya tuvalete gittikten, bir çocuğa tuvalete gitmesi için yardım ettikten, bezini değiştirdikten veya bakteri taşıyabilecek başka şeylere dokunduktan sonra ellerinizi yeniden yıkayın.
- Çiğ et ve balık, et ve sebze gibi pişirilmiş malzemeler ve meyve ve sandviçler için farklı kesme tahtaları kullanın. Karışmamaları için bu tahtalara değişik renkler verin.
- Bıçakları, pişmemiş et ve balıkla kullandıktan sonra ve yemeye hazır yiyecekler için kullanmadan önce yıkayın.
- Yiyeceğin doğru ısıda piştiğinden ve yeniden ısıtıldığından emin olun.

Çocuklarla birlikte yemek hazırlamak

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

Yiyeceği yeniden kullanmak

- Pişirilmiş yiyecekleri bir defadan fazla yeniden ısıtmayın.
- Servis yapılmış ve yenmemiş yiyecekleri atın.
- Servis yapılmamış ama iki saatten fazla bir süre buzdolabının dışında kalmış yiyeceği atın.
- Yiyeceği yeniden ısıtırken, buhar çıkarana kadar yeniden ısıtın, servis yapılabilecek ısıya gelene kadar soğutun ve derhal servis yapın.

Mutfak ortamları

- Tüm mutfak alanlarını temiz tutun.
- Buzdolabının çalışmasını ve yiyeceklerin soğuk olup olmadığını hergün kontrol edin.
- Yemek takımlarını kullandıktan sonra sıcak sabunlu su ile yıkayın, bez ile kurulamak yerine kurumaya bırakın. Çocukların tabaklarının güvenlikle yıkanması için genellikle bir bulaşık makinesi gerekir.

Yiyecek güvenliği yasaları

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

‘Daha önce yeniden ısıtılmış yiyecekler... sonra yeniden ısıtılıp servis yapılamaz.’

Yiyeceği güvenlikle servis yapmak

Yetişkinlerin ve çocukların, yiyeceklerin temiz bir şekilde servis yapılmasına ilişkin kimi temel kuralları anlaması önemlidir. Kimi ana noktalar şunlardır:

- Çocuklar ve yetişkinler yemekten önce kesinlikle ellerini yıkamalıdır.
- Yiyeceği servis yapmak için maşa ve kaşık kullanılmalıdır. Çocuklar için küçük boyutlarda mutfak aletleri sağlanarak, güvenlikli yiyecek elden geçirme uygulamalarını sürdürürken bile, çocukların bağımsız olmaları teşvik edilebilir.
- Masaya veya kişisel tabaklara servis yapılıp yenmeyen yiyecekler, daha sonra servis yapılmayıp atılmalıdır.
- Mutfaktan servis yapılmamış yiyeceğin üzeri kapatılıp buzdolabına koyulabilir ve daha sonra yeniden ısıtılıp servis yapılabilir. Daha önce yeniden ısıtılmış yiyecekler bir daha ısıtılamaz; örneğin, bir gün önceden pişirilmiş, buzdolabına konulmuş ve ertesi gün yine ısıtılıp ortamda servis yapılmış et yemeği bir kez daha ısıtılıp servis yapılamaz.
- Çocuklar tasları ve çatal kaşık takımlarını paylaşmamalı veya birbirlerinin tabağından veya fincanından yememelidir.
- Yere düşmüş yiyecekler yenmemelidir.

Mutfaktaki acil durumların güvenlikle ele alınması

Buzdolabı bozulursa ne olur?

Bazen, buzdolabının bozulması gibi, elinizde olmayan olaylarla karşı karşıya kalabilirsiniz. Böyle bir şey olursa, en pahalı yiyecekleri hemen kullanabilmek için yemek listesini değiştirin. Buzdolabı kapalı tutulursa, soğukluğunu bir süre daha koruyabilir. Yiyecekleri soğuk tutmak için buz satın alabilirsiniz ve bu da size, yemek pişirmek, buzdolabı için tamirci çağırmak ve gerekirse alternatif depolama ayarlamak için zaman verebilir.

Hemen kullanamayacağınız yiyecekleri bir başka buzdolabına, örneğin bir anababanınkine, depolayabilirsiniz.

Buzdolabının tamiri zaman alacaksa, düşük riskli yiyecek maddelerini servis yapın. Bunların kimi örnekleri şunlardır:

- aralarında kuru fasulye, fıstık ezmesi (ortamınızda buna izin varsa), yumurta veya ton balığı (ihtiyaç olmadan hemen önce pişirilmiş veya hazırlanmış) gibi maddeler olan sandviçler
- (hepsi pişmiş ve hemen servis yapılmış) makarna, pilav, soğan ve konserve domatesler ve ton balığı
- yoğunlaştırılmış veya kurutulmuş süt
- konserve veya dondurulmuş-kurutulmuş sebze
- taze ve konserve meyve.

Yemek sırasında kullanılmamış yiyecekler atılmalıdır.

Aşçının izin günü

Planlanmış bir izin günü veya beklenmedik bir şekilde işe gelemeyeceğiniz günler için fazladan bir günlük yemeğin hazırlanıp dondurulması iyi bir olur (iyi dondurulabilecek yemekler için yemek tarifleri bölümüne bakın). Buzluk çok büyük değilse, dolaplardaki maddelerle birlikte kullanılabilecek maddeleri hazırlayıp dondurmak daha kolay olur. Örneğin, dondurulmuş makarna sosu, aynı gün pişirilmiş makarna ile kullanılabilir.

Dondurulmuş yiyecekler üç ay içinde kullanılmalıdır. Önceden hazırlanmış dondurulmuş yiyeceklere üç ay içinde ihtiyaç duyulmazsa, onları yemek listesinde kullanın ve onların yerine buzluğa taze pişmiş yemek koyun.

Çok sayıda kişi için sandviç yapmak çok zaman alır. Ekmek veya tostla servis edilen kuru fasulye, iyi bir seçenektir.

Yemek tariflerine giriş

Yemek tariflerini seçmek

Yemek tariflerini temel yiyecek gruplarından seçin ve büyük miktarda yağ, şeker ve tuz içeren malzemesi olanlardan kaçının.

Karıştırarak kızartma, buğulama, fırınlama ve ızgara gibi sağlıklı pişirme yöntemlerini kullanan tarifleri arayın. Eklenen yağ veya sıvı yağ miktarını sınırlı tutun. Sıvı yağ kullanılan yemeklerin çoğu, önerilenden çok daha azı ile hazırlanabilir ve yine de işe yarar ve lezzetli olur.

Yemek tarifinin miktarını ortamınızdaki çocuklara yetecek kadar artırmanız gerekiyorsa, her çocuğa her yiyecek grubundan en az bir porsiyon sunabilmeniz için yeterli yiyeceğiniz olduğundan emin olmak üzere 32'uncu sayfada belirtilen çocuk porsiyonlarını kullanın. Soğan ve sarmısak gibi fazladan malzemeler veya şifalı otlar ve baharatlar gibi tatları ayarlarken dikkat edin. Bunların esas malzemeler kadar artırılması gerekmez. Bu kitaptaki yemek tarifleri, farklı sayıdaki çocuklar için gerekli ana malzemelerin ve içeriklerin miktarına ilişkin kimi kurallar da sağlayabilir.

Yemek tariflerini değiştirmek

Bir yemek tarifini çok yağlı veya tuzlu hale getirebilecek olan birçok malzeme, daha sağlıklı bir seçenekle değiştirilebilir. Şu tabloda kimi öneriler sunulmaktadır:.

Malzeme	Sağlıklı seçenek
Süt	Yağı azaltılmış süt 2 yaşından büyük çocuklar için kullanılabilir (yağı alınmamış süt 2 yaşından küçük çocuklar için tavsiye edilir)
Krema	Yağı azaltılmış yoğunlaştırılmış süt veya yağı azaltılmış krema
Ekşi krema	Doğal yoğurt
Hindistan cevizi sütü	Yağı azaltılmış, hindistan cevizi tadı katılmış yoğunlaştırılmış süt veya az yağlı hindistan cevizi sütü
Et	Yağsız et
Tavuk	Derisiz tavuk
Sosis kıyması	Yağsız sığır veya tavuk kıyması
Hamur işi	Yufka kullanın ve her ikinci tabakayı yağlayın veya yufkayı sadece "pie"ın üzerinde servis yapın
Tereyağı	Çoklu doymamış margarin veya bitkisel yağ
Sıvı yağlar	Zeytinyağı veya kanola yağı gibi bitkisel yağlar
Et suyu	Tuzu azaltılmış et suyu
Tuz	Tamamıyla çıkarın ve tadı artırmak için şifalı otlar ve baharatlar kullanın
Şeker	Az miktarda

Yemek tarifi için öneriler

Bir sonraki sayfa, hem evde hem de erken çocukluk ortamında hazırlanabilecek tarifler içerir. Tüm tarifler, küçük çocuklara sağlıklı yiyecekler sunmak üzere tasarlanmıştır.

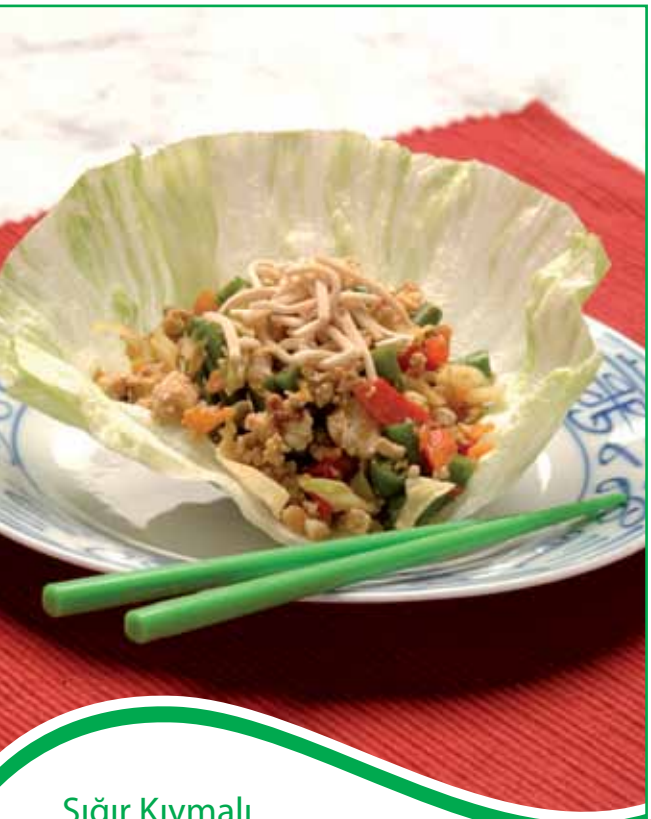
Yemek tarifi notları

Bundan sonraki sayfalardaki yemek tariflerinin hazırlanması kolaydır. Kimi yemekler daha uzun zamanda pişerken diğerleri daha uzun zamanda hazırlanır. Kimi yemekleri de günün erken saatlerinde hazırlamaya başlamanız gerekir veya bunları bir gün önceden hazırlamak isteyebilirsiniz.

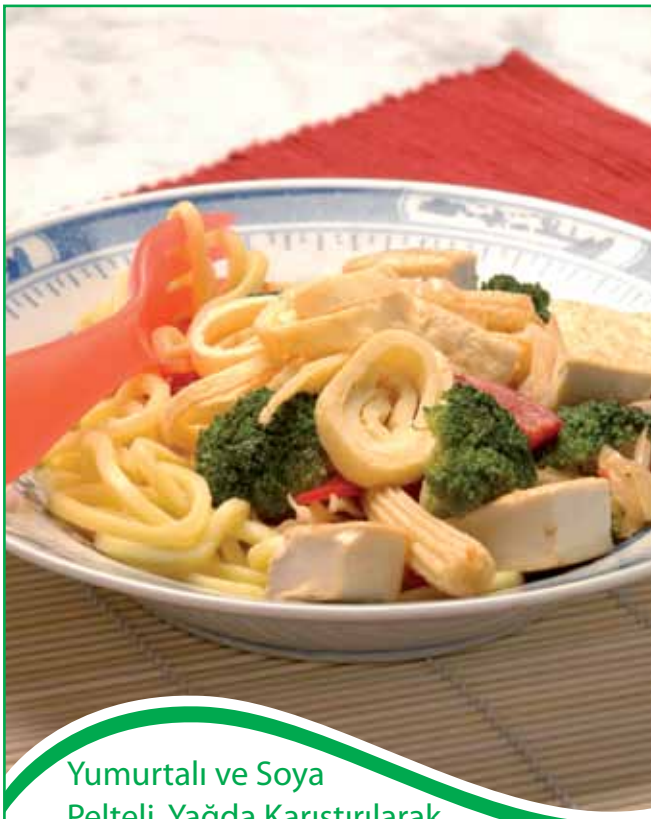
- Etin kullanıldığı her yerde yağsız et veya yağsız kıyma tavsiye edilir.
- Derisiz tavuk butları tavsiye edilir. Başka tür tavuk parçaları kullanıyorsanız, tüm derisini ve kemiklerini çıkarın veya kemiksiz, derisiz parçalar satın alın.
- Mümkün olduğunca az tuzlu et suları ve soslar seçin.
- Yumurta kullanılacaksa, 70 gr'lık yumurtalar tavsiye edilir.
- Tavsiye edilen pişirme zamanları fırınınıza / ocağınıza göre değişebilir.
- Her yemek tarifi küçük çocuklar için tasarlanmıştır. Miktarlar, altı, 25 veya 60 çocuğun ana yemeği şeklinde yaklaşık tahminlerdir. İkinci yemekte veya çerez tariflerinde kimi istisnalar vardır.
- Ölçü kısaltmaları
  - Çayk = çay kaşığı (5 mililitre)
  - Çork = çorba kaşığı (20 mililitre)
  - Fincan = metrik fincan (250 mililitre)

Yağda karıştırılarak kızartılanlar

Yağda karıştırılarak kızartılanlar genellikle vokda veya büyük düz tavada, yüksek ateşte pişirilir. Bir yemeğe birçok sebze katmanın harika bir yoludur. Yağda karıştırılarak kızartılanlar sığır, kuzu, domuz veya tavuk ve sebze karışımlarıyla iyi gider. Sebzelisini yapmak için bol sebze ve biraz yumurta veya soya peltesi kullanın. Yağda karıştırılarak kızartılan yemekleri marul yaprağının içinde veya pilav veya şehriye ile birlikte servis yapın.



Sığır Kıymalı
San Choy Bau (s. 57)



Yumurtalı ve Soya
Pelteli, Yağda Karıştırılarak
Kızartılan Sebzeli Yemek (s. 55)

Yumurtalı ve Soya Pelteli, Yağda Karıştırılarak Kızartılan Sebzeli Yemek

* Dondurmak için uygun değildir

MALZEMELER	6 kişilik	25 kişilik	60 kişilik
Kanola yağı	½ çork	2 çork	3 çork
Kahverengi soğan	1 küçük	1 büyük	2 büyük
Yumurta	3	12	30
Beyaz lahana	¼ büyük	1 büyük	2½ büyük
Parmak mısır	1 fincan	4 fincan	10 fincan
Kırmızı dolmalık biber	1	4	10
Brokoli çiçeği	1 fincan	4 fincan	10 fincan
Katı soya peltesi	200gr	800gr	2kg
Soya sosu	2 çork	3 çork	125ml
Hokkien şehriyesi	300g	1.2kg	3kg

Yöntem

1. Şehriyeleri paketteki yönergelere göre pişirin
2. Yumurtaları çatalla çırpın ve sıcak voka veya teflon tavaya dökün. İnce bir omlet olana kadar pişirin ve kenara kaldırın.
3. Soğanın kabuklarını soyun ve doğrayın.
4. Sebzeleri yıkayın ve aynı boyutlarda dilimleyin (dolmalık biberin çekirdeklerini ve sapını atın)
5. Parmak mısırın suyunu süzüp alın ve ikiye bölün.
6. Tavada yağı kızdırın, soğan ve sarmısağı içine koyun ve kahverengi olana kadar hafifçe pişirin.
7. Tüm sebzeleri ve soya sosunu ekleyin. Sebzeler yumuşayana kadar karıştırarak pişirin.
8. Pişmiş yumurtayı şeritler halinde kesin. Soya peltesini bloklar halinde kesin.
9. Yumurta ve soya peltesini tavaya dökün. Hepsi ısınana karar 2-3 dakika karıştırın.
10. Hokkien şehriyeleri ile servis yapın.

◉ Süt ürünsüz ◉ Glutensiz ◉ Vejeteryen ◉ Yumurtasız

Yağda Karıştırılarak Kızartılan Tavuklu ve Sebzeli Yemek

* Dondurmak için uygun değildir

MALZEMELER	6 kişilik	25 kişilik	60 kişilik
Kanola yağı	½ çork	2 çork	3 çork
Ezilmiş sarmısak	1 baş	2 baş	3 baş
Kemiksiz tavuk butu (derisiz)	350gr	1.5kg	3.5kg
Beyaz lahana	¼ küçük	1 küçük	2½ küçük
Havuç	1 orta boy	4 orta boy	10 orta boy
Kırmızı dolmalık biber	1	4	10
Dolmalık kabak	1orta boy	4 orta boy	10 orta boy
Tatlı biberli sos	2 çork	3 çork	125ml
Pirinç (pişmemiş)	1 fincan	4 fincan	10 fincan

Yöntem

1. Pirinci paketteki yönergelere göre pişirin.
2. Sebzeleri yıkayın ve aynı boyutlarda dilimleyin (dolmalık biberin çekirdeklerini ve sapını atın)
3. Tavuğu küçük şeritler halinde kesin, derisini ve kemiklerini çıkarıp atın.
4. Tavada yağı kızdırın, tavuk ve sarmısağı içine koyun ve tavuk kızarıncaya kadar hafifçe pişirin. Kenara kaldırın.
5. Beyaz lahanayı, havucu ve dolmalık biberi tavaya koyun ve 2-3 dakika pişirin.
6. Dolmalık kabağı koyun ve 3-5 dakika daha pişirmeye devam edin.
7. Tavaya tavuğu koyun ve tatlı biberli sosu dökün. Sebzeler yumuşayana ve tavuk tamamen ısınana kadar karıştırarak pişirin.
8. Haşlanmış pirinç ile servis yapın.

◉ Süt ürünsüz ◉ Glutensiz ◉ Vejeteryen ◉ Yumurtasız

Çeşitleme: Yağda Karıştırılarak Kızartılan Sığır Etli ve Brokolili Yemek

- Kemiksiz tavuk yerine şerit halinde kesilmiş yağsız sığır eti kullanın.
- Dolmalık kabağı kullanmayın.
- 5'inci aşamada brokoliyi katın (6 çocuk için 2 fincan, 25 çocuk için 8 ve 60 çocuk için 20 fincan).
- Tatlı biberli sos yerine aynı miktarda Hoisin veya erik sosu kullanın

◉ Süt ürünsüz ◉ Glutensiz ◉ Vejeteryen ◉ Yumurtasız

Beef Mince San Choy Bau

* Dondurmak için uygun değildir

MALZEMELER	6 kişilik	25 kişilik	60 kişilik
Kanola yağı	½ çork	2 çork	3 çork
Ezilmiş sarmısak	1 baş	2 baş	3 baş
Rendelenmiş zencefil	1 çayk	2 çayk	3 çayk
Yeşil soğan	1	4	10
Sığır kıyması	400gr	1.75kg	4kg
Beyaz lahana	¼ küçük	1 küçük	2½ küçük
Havuç	1 orta boy	4 orta boy	10 orta boy
Yeşil fasulye	2 fincan	8 fincan	20 fincan
Dolmalık biber	½	2	5
Soya sosu	2 çork	3 çork	125ml
Pirinç şehriyesi (kurutulmuş)	200gr	800gr	2kg
Göbek marul	6 yaprak	25 yaprak	60 yaprak

Yöntem

1. Pirinç şehriyesini küçük parçalar halinde kırın, ısıya dayanıklı büyük bir tasa koyun ve kaynamış suyla doldurun. 5 dakika veya yumuşayıncaya kadar bekleyin. Suyunu süzün.
2. Sarmısağı ezin. Zencefili rendeleyin. Yeşil soğanı ince ince kıyın.
3. Sebzeleri yıkayın ve aynı boyutlarda ince ince doğrayın.
4. Voku veya tavayı orta-yüksek ateşte kızarıncaya kadar ısıtın. Sıvı yağ, zencefil ve yeşil soğanı katın. 30 saniye pişirin.
5. Kıymayı ekleyin. Et topaklarını ufalamak için, tahta kaşık kullanarak, tüm et kahverengi olana kadar karıştırarak kızartın. (Büyük miktarlar için bunun, azar azar yapılması gerekir.)
6. Soya sosunu içine dökün. Karıştırarak 2-3 dakika veya sos hafifçe yoğunlaşana kadar pişirin.
7. Beyaz lahanayı, dolmalık biberi, havucu ve fasulyeleri ekleyin. Sebzeler yumuşayana kadar 5 dakika karıştırarak pişirin.
8. Şehriyelerin suyunu süzün ve onları da ekleyin. Karıştırın.
9. Marul yapraklarının içinde servis yapın. Çocuklara bu karışımı marula doldurup yemeleri için izin verin.

◉ Süt ürünsüz ◉ Glutensiz ◉ Vejeteryen ◉ Yumurtasız

Pirinç

Pirinç birçok farklı şekilde kullanılabilir. Buradaki tarifler tavuklu pilavı, köftenin içinde pişirilen pirinci ve yan yemek olarak pilavı içerir. Pirincin, pişerken çok miktarda sıvı emdiğinden çok bol miktarda sıvının içinde pişirilmesi gerekir. Pirinç, piştiğinde 3 misli yer kaplar; bir fincan pişmemiş pirinçten 3 fincan pilav çıkar.

Fırında
Tavuklu Pilav (s. 59)

Domates ve Köfteli
Çorba (s. 61)

Kıymalı Kuru Fasulye
ve Pilav (s. 60)

Fırında Tavuklu Pilav

*Erkenden hazırlanabilir *Dondurmak için uygun değildir

MALZEMELER	6 kişilik	25 kişilik	60 kişilik
Zeytinyağı	½ çork	2 çork	3 çork
Kahverengi soğan	1 küçük	1 büyük	2 büyük
Kemiksiz tavuk butu	350gr	1.5kg	3.5kg
Tavuk suyu	1 litre (4 fincan)	4 litre	10 litre
Yavru ıspanak yaprakları	150gr	600gr	1.5kg
Balkabağı	400gr	1.5kg	4kg
Kısa veya uzun pirinç (pişmemiş)	1 fincan	4 fincan	10 fincan
Parmesan peynir	1 çork	¼ fincan	¾ fincan

Yöntem

1. Fırını önceden 180 derecede ısıtın.
2. Soğanın kabuklarını soyup ince ince doğrayın.
3. Tavuğu küçük şeritler halinde kesin, derisini ve kemiklerini çıkarın.
4. Ispanağı yıkayın. Balkabağını küçük küpler halinde kesin.
5. Sıvı yağı teflon tavada orta sıcaklıkta kızdırın.
6. Tavaya tavuğu koyun. Döndürerek 5 dakika veya kahverengi olana kadar pişirin.
7. Tavadan alıp kenara ayırın.
8. Soğanı ve pirinci katın. Karıştırın.
9. Tavuk suyunu, ıspanağı ve balkabağını tavaya dökün ve 1 dakika süreyle kaynatın.
10. Karışımı fırın tepsisine aktarın. Tavuğu pilavın üstüne yerleştirin, üstünü örtün ve 25 dakika fırında pişirin.
11. Kapağını kaldırın, karıştırın ve tekrar fırına koyun, 10 dakika daha veya pirinç tamamen pişene ve tüm sıvılar emilene kadar pişirmeyi sürdürün.
12. Buğulanmış sebzelerle servis yapın.

◉ Süt ürünsüz ◉ Glutensiz ◉ Vejeteryen ◉ Yumurtasız

Küçük parmaklar: Çocuklar bebek ıspanak yapraklarının yıkanması ve kurutulmasında yardımcı olabilir.

Kıymalı kuru Fasulye ve Pilav

*Erkenden hazırlanabilir *Dondurmak için uygun değildir

MALZEMELER	6 kişilik	25 kişilik	60 kişilik
Zeytinyağı	½ çork	2 çork	3 çork
Kahverengi soğan	1 küçük	1 büyük	2 büyük
Sarmısak	1baş	2 baş	3 baş
Havuç	1 orta boy	2 orta boy	4 orta boy
Kereviz	1 sap	2 sap	4 sap
Kırmızı dolmalık biber	1	2	10
Toz kırmızı biber	½ çayk	1 çayk	2 çayk
Öğütülmüş kimyon	½ çayk	1 çayk	2 çayk
Yağsız sığır kıyması	250gr	1kg	2.5kg
Nohut	1 x 125 gr konserve	1 x 400 gr konserve	3 x 400 gr konserve
Barbunya fasulye	1 x 125 gr konserve	1 x 400 gr konserve	3 x 400 gr konserve
Domates	1 x 400 gr konserve	1 x 800 gr konserve	5 x 800 gr konserve
Soğuk su	250ml (1 fincan)	1 litre	2.5 litre
Un tortillası	6	25	60
Pirinç (pişmemiş)	1½ fincan	4½ fincan	15 fincan

Yöntem

1. Pirinci paketteki yönergelere göre pişirin.
2. Soğanı soyup ince ince doğrayın. Havucu, kerevizi ve dolmalık biberi doğrayın.
3. Sıvı yağı büyük tencerede orta ateşte kızdırın. Soğanı, havucu, kerevizi, dolmalık biberi tencereye koyun. Toz kırmızı biberi ve kimyonu ekleyin. 6 veya 8 dakika, sebzeler yumuşayana kadar karıştırarak pişirin,,
4. Sığır etini karıştırın, küçük parçalara ayırmak üzere tahta kaşıkla ezin. 2-3 dakika, et hafifçe pembeleşene kadar pişirin.
5. Nohutun ve fasulyenin suyunu süzün ve durulayın. Konserve domates ve soğuk su ile birlikte tencereye boşaltın. Karıştırarak kaynatın.
6. Ateşi kısın, 30 dakika veya sos koyulaşıncaya kadar ağır ateşte pişirin
7. Sade pişmiş pirinç ve un tortillası ile birlikte servis yapın. Çocuklar için üzerine ezilmiş avokado, domates, kıyılmış marul veya rendelenmiş peynir koyun..

◉ Süt ürünsüz ◉ Glutensiz ◉ Vejeteryen ◉ Yumurtasız

Küçük parmaklar: Çocuklar üstüne konulacakların seçiminde ve bunların yemeğin üzerine serpiştirilmesinde yardımcı olabilir.

Domates ve Köfte Çorbası

*Erkenden hazırlanabilir *Dondurmak için uygun değildir

MALZEMELER	6 kişilik	25 kişilik	60 kişilik
Konsantre, tuzu azaltılmış domates çorbası	1 x 420gr konserve	4 x 420gr konserve	10 x 420gr konserve
Soğuk su	1¾ fincan	1.75 litre	4.25 litre
Sığır kıyması	400gr	1.75kg	4kg
Kahverengi soğan	1 küçük	1 büyük	2 büyük
Uzun pirinç (pişmemiş)	1 fincan	4 fincan	10 fincan
Yumurta	1	2	4
Düz yaprak maydanoz	¼ fincan	½ fincan	1 fincan

Yöntem

1. Çorbayı ve suyu, orta ateşteki büyük tencereye koyun. Kaynatın.
2. Kıymayı, soğanı, pirinci, yumurtayı ve ince ince kesilmiş maydanozu büyük bir tasta karıştırın.
3. Her seferinde 1 çorba kaşığı karışımı yuvarlayıp köfte yapın.
4. Köfteleri kaynayan çorbaya dikkatle bırakın. Ateşi kısın. Tencerenin kapağını örtün ve 40 dakika süreyle veya pirinç ve köfteler pişene kadar ağır ateşte pişirin.
5. . Bezelye, balkabağı püresi ve patates ve tam-tahıllı ekmekle birlikte servis yapın.

Çeşitleme: Domates ve Tavuk Köftesi Çorbası

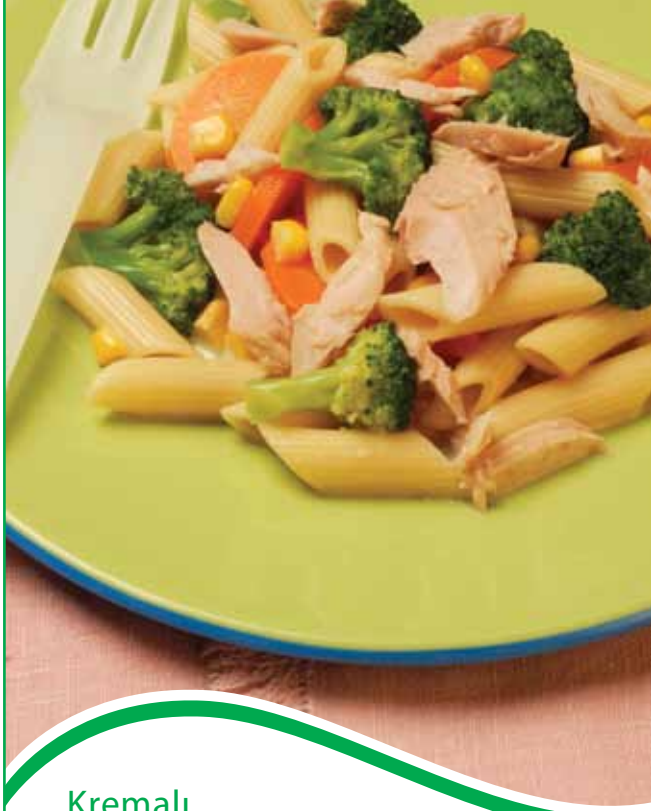
- Sığır kıyması yerine yağsız tavuk kıyması kullanın.
- Patates püresi, buğulanmış yeşillik ve taze ekmekle servis yapın.

◉ Süt ürünsüz ◉ Glutensiz ◉ Vejeteryen ◉ Yumurtasız

Küçük parmaklar: Çocuklar köftelerin yuvarlanmasında yardımcı olabilir.

Makarna

Mevcut birçok makarna türü ve makarnaya eşlik edecek birçok farklı sos vardır; yapabileceğiniz bileşimlerin sayısı sonsuzdur! Makarna yaparken, uzun düdük, kısa düdük, burma, deniz kabuğu, fiyonk, düz, yassı, patatesten yapılma, tüp makarna veya lazanyayı seçebilirsiniz. Sosa gelince de, kıyma, sebze veya her ikisi ile birlikte domates sosları sevilir. Kremalı soslar da başka bir seçenektir. Aşağıdaki tariflerde, makarna sosuna "kremalılık" katmak için yoğunlaştırılmış süt kullanılır. Makarna pişirildiğinde boyutunun genellikle iki misline çıkar; yarım fincan pişmemiş makarna, bir fincan pişmiş makarna verecektir.



Kremalı
Ton Balıklı Makarna (s. 64)

Lazanya (s. 65)

Kıymalı Makarna

*Erkenden hazırlanabilir *Dondurmak için uygun değildir (sauce only)

MALZEMELER	6 kişilik	25 kişilik	60 kişilik
Zeytinyağı	½ çork	2 çork	3 çork
Sarmısak	1baş	2 baş	3 baş
Kahverengi soğan	1 küçük	2 büyük	4 büyük
Havuç	1 büyük	4 büyük	10 büyük
Kereviz	2 sap	1 kg	2.5 kg
Dolmalık kabak	1 büyük	4 büyük	10 büyük
Yağsız sığır kıyması	400gr	1.75kg	4kg
Ezilmiş domates	1 x 800 gr konserve	3 x 800 gr konserve	8 x 800 gr konserve
Kahverengi mercimek	1 x 125 gr konserve	1 x 400 gr konserve	3 x 400 gr konserve
Kurutulmuş fesleğen	½ çayk	1 çayk	1½ çayk
Kurutulmuş kekik	½ çayk	1 çayk	1½ çayk
Burma makarna (pişmemiş)	1½ fincan	6 fincan	15 fincan
Rendelenmiş kaşar veya parmesan peynir	¼ fincan	1 fincan	4 fincan

Yöntem

1. Soğanı, havucu ve kerevizi ince ince doğrayın. Dolmalık kabağı rendeleyin, Mercimeğin suyunu süzün ve durulayın.
2. Sıvı yağı büyük tavada orta ateşte kızdırın. Soğanı, sarmısağı, havucu, kerevizi ve dolmalık kabağı ekleyin. Karıştırarak 3-4 dakika veya soğan yumuşayana kadar pişirin.
3. Kıymayı katın. Karıştırarak ve kıymayı parçalamak için bir tahta kaşık kullanarak 5-6 dakika veya kıyma kahverengi olana kadar pişirin. (Büyük miktarlar için bunun, azar azar yapılması gerekir.)
4. Domatesi, mercimeği, fesleğeni ve kekiği tavaya dökün. Ateşi orta-az düzeye indirin. Kapağını kapatarak ve zaman zaman karıştırarak en az 30 dakika veya sos hafifçe koyulaşana kadar pişirin.
5. Makarnayı, paketin üzerindeki yönergelere göre, kaynar suda, yumuşayana kadar haşlayın. Suyunu süzün.
6. Makarnayı üzerinde sosla ve rendelenmiş peynir serpiştirerek servis yapın.
7. Pide ile veya kepekli yuvarlak ekmekle servis yapın.

◉ Süt ürünsüz ◉ Glutensiz ◉ Vejeteryen ◉ Yumurtasız

Kremalı Ton Balıklı Makarna

* Dondurmak için uygun değildir

MALZEMELER	6 kişilik	25 kişilik	60 kişilik
Uzun düdük makarnası (pişmemiş)	1½ fincan	6 fincan	15 fincan
Brokoli çiçeği	1 fincan	4 fincan	10 fincan
Havuç	2 büyük	8 büyük	20 büyük
Su	50ml	200ml	500ml
Mısır taneleri	200gr (1 fincan)	800gr	2kg
Az yağlı yoğunlaştırılmış süt	1 x 185ml konserve	2 x 375 ml konserve	5 x 375 ml konserve
Mısır unu	1 çayk	1 çork	2 çork
Ton balığı (kaynak suyunda)	1 x 425 gr konserve	3 x 425 gr konserve	8 x 425 gr konserve

Yöntem

1. Brokoli çiçeklerini yıkayın. Havucu yıkayın ve ince ince dilimleyin.
2. Makarnayı, paketindeki yönergeleri izleyerek büyük bir tencerede kaynayan suyun içinde haşlayın.
3. Havuç ve suyu, kısık ateşteki tencereye dökün. Kapağını kapatın ve 5 dakika veya havuçlar yumuşayana kadar pişirin.
4. Yoğunlaştırılmış sütü ve mısır ununu ekleyin. Kaynatın.
5. Ton balığının suyunu süzün, balığı tencereye koyun. 2 dakika ağır ateşte pişirin.
6. Makarna ve brokolinin suyunu süzün. Tencereye geri koyun.
7. Makarna ve brokoliye sos ekleyin. Hafifçe karıştırın.
8. Hemen servis yapın.

◉ Süt ürünsüz ◉ Glutensiz ◉ Vejeteryen ◉ Yumurtasız

Çeşitleme: Fırında Vejeteryen Makarna

- Uzun düdük makarnasının yerine deniz kabuğu makarna kullanın.
- Ton balığı yerine dilimlenmiş küçük mantar kullanın. (6 çocuk için 120 gr, 25 çocuk için 500 gr, 60 çocuk için 1.2 kg)
- Makarna ve sos karıştırıldığında (8. Aşama) kaşıkla büyük fırın tepsisine boşaltın.
- Üstüne rendelenmiş peynir serpiştirin (6 çocuk için 100 gr, 25 çocuk için 400 gr, 60 çocuk için 1 kg).
- 180 derecedeki fırında 30 dakika, üzeri kızarıncaya kadar bırakın.

◉ Süt ürünsüz ◉ Glutensiz ◉ Vejeteryen ◉ Yumurtasız

Lazanya

*Erkenden hazırlanabilir *Dondurmak için uygundur

MALZEMELER	6 kişilik	25 kişilik	60 kişilik
Bolonez sosu	6 çocuk miktarı	25 çocuk miktarı	60 çocuk miktarı
Lor peyniri	375gr	1.5kg	3.5kg
Hazır lazanya tabakaları	225gr	1kg	2.25kg
Permesan peyniri	¼ fincan	1 fincan	2½ fincan

Yöntem

1. Fırını önceden 200 derecede ısıtın..
2. Bolonez sosunu, önceki tarif gibi hazırlayın (s. 61). (Burma makarnayı haşlamanız gerekmeyecektir.)
3. Büyük bir fırın tepsisinin tabanına kıyma sosundan küçük miktarda yayın. Üzerine bir tabaka lazanya koyun.
4. Bunun da üzerine bolonez sosunu ve lor peynirinin yarısını döküp yayın.
5. Lazanya tabakaları ile bolonez sosunu yaymayı, tepsi neredeyse dolana kadar sürdürün. Son tabaka olarak bolonez sosunu yayın.
6. Kalan lor peynirini en üstüne yayın ve parmesan peyniri serpiştirin.
7. 200 derecedeki fırında 1 saat pişirin.
8. Kepekli ekmek ve karışık sebze ile servis yapın.

◉ Süt ürünsüz ◉ Glutensiz ◉ Vejeteryen ◉ Yumurtasız

Küçük parmaklar: Çocuklar peyniri en üstüne serpiştirerek yardımcı olabilir.

Güveç ve etli yemekler

Güveçler ve et yemekleri hemen hemen her zaman soğan, havuç, kereviz ile domates veya et suyundan sıvı tabanı ile başlar. Ve bu tabana herhangi bir bileşim eklenebilir. Diğer sebzeleri, çeşnileri ve biraz kırmızı veya beyaz eti ekleyip ocağın üstünde kısık ateşte veya orta derece ateşli fırında en az bir saat pişirin.

Beef
Stroganoff (s. 68)

Körili
Tavuk (s. 67)

Güveç ve
Et Yemeklerinin
yanındaki yiyecekler

Körili Tavuk

* Erkenden hazırlanabilir * Dondurmak için uygundur

MALZEMELER	6 kişilik	25 kişilik	60 kişilik
Kahverengi soğan	1 küçük	1 büyük	2 büyük
Havuç	1 orta boy	4 orta boy	10 orta boy
Kereviz çubukları	1	2	4
Domates	1 x 800 gr konserve	4 x 800 gr konserve	8 x 800 gr konserve
Zeytinyağı	½ çork	2 çork	3 çork
Köri tozu	1 çayk	3 tçayk	2 çayk
Balkabağı	fincan	4 fincan	10 fincan
Yeşil fasulye	1 fincan	4 fincan	10 fincan
Dolmalık kabak	1 orta boy	2 orta boy	5 orta boy
Kemikli tavuk butu	350gr	1.5kg	3.5kg
Kuru üzüm	1 çork	4 çork	8 çork
Ananas	120gr	500gr	1.2kg
Sade yoğurt	¼ fincan	1 fincan	4 fincan
Pirinç (pişmemiş)	1 fincan	4 fincan	10 fincan

Yöntem

1. Pirinci paketteki yönergelere göre pişirin.
2. Fırını önceden 180 derecede ısıtın.
3. Soğanın kabuklarını soyup doğrayın. Havuç ve kerevizi yıkayıp dilimleyin.
4. Sıvı yağı, büyük tavada orta ateşte kızdırın. Soğanı, havucu ve kerevizi içine dökün. Hafif ateşte 5 dakika pişirin.
5. Köri tozunu içine döküp 1-2 dakika pişirin.
6. Balkabağını soyun. Balkabağını, dolmalık kabağı ve fasulyeleri, lokmalık boyutta doğrayın. Tavaya ekleyip 1-2 dakika karıştırın.
7. Tavuğu, konserve domatesi ve kuru üzümü tavaya dökün. Kaynatın ve ısıyı azaltarak ağır ateşte 1 saat pişirin.
8. Pilav, doğranmış ananas ve yoğurtla servis yapın.

◉ Süt ürünsüz ◉ Glutensiz ◉ Vejeteryen ◉ Yumurtasız

Küçük parmaklar: Çocuklar üstüne konulacakları seçmede ve bunu köri tabaklarına koymakta yardımcı olabilirler.

Beef Stroganoff

* Dondurmak için uygundur

MALZEMELER	6 kişilik	25 kişilik	60 kişilik
Kahverengi soğan	1 küçük	1 büyük	2 büyük
Havuç	1 orta boy	4 orta boy	10 orta boy
Kereviz çıbukları	2	4	6
Et suyu (az tuzlu)	2 fincan	8 fincan	20 fincan
Zeytinyağı	½ çork	2 çork	3 çork
Küçük mantar	250gr (1 fincan)	1kg	2.5kg
Küçük patates	200gr	800gr	2kg
Sade un	1 çork	¼ fincan	½ fincan
Yağsız sığır eti şeritleri	400gق	1.75kg	4kg
Worcestershire sosu (acı sos)	2 çork	8 çork	20 çork
Domates salçası	2 çork	¼ fincan	½ fincan
Az ekşi krema	2 çork	½ fincan	1 fincan
Makarna (pişmemiş)	1 fincan	4 fincan	10 fincan

Yöntem

1. Makarnayı paketin üzerindeki yönergelere göre pişirin.
2. Soğanı, kabuklarını soyup doğrayın. Havuç ve kerevizi yıkayıp dilimleyin.
3. Sıvı yağı tavada orta ateşte kızdırın. Soğan, havuç ve kerevizi içine koyun. 5 dakika kadar hafifçe pişirin.
4. Mantarları dilimleyin. Patatesleri yıkayıp ince ince dilimleyin.
5. Patatesleri tavaya koyun. 3 dakika pişirin.
6. Ateşi yükseltin. Mantarları katın. 4 dakika veya yumuşayana kadar pişirin. Kenara alın.
7. Derin olmayan bir tencereye un serpiştirin. Sığır eti şeritlerini hafifçe unlayın.
8. Teflon tavada, sığır etini azar azar, kahverengi olana kadar pişirin.
9. Eti, soğanı, patatesi ve mantarları tavaya geri koyun. Et suyunu, Worcestershire sosunu ve domates salçasını ekleyin. Kaynatın ve ateşi orta-düşük dereceye getirin. Ağır ateşte 10 dakika veya sos hafifçe koyulaşıncaya kadar pişirin.
10. Ateşten alın. Ekşi krema ile karıştırın.
11. Makarna, kuskus veya pirinç ve karışık sebze ile servis yapın..

◉ Süt ürünsüz ◉ Glutensiz ◉ Vejeteryen ◉ Yumurtasız

Kuskuslu sebze güveci

* Erkenden hazırlanabilir
* Dondurmak için uygundur (Türk yoğurdu katılmadan önce)

MALZEMELER	6 kişilik	25 kişilik	60 kişilik
Zeytinyağı	1 çork	2 çork	3 çork
Kahverengi soğan	1 küçük	1 büyük	2 büyük
Tatlı kırmızı biber	½ çayk	2 çayk	1 çork
Domates	1 x 800 gr konserve	4 x 800 gr konserve	8 x 800 gr konserve
Sıcak su	275ml	1 litre	2.75 litres
Domates salçası	1 çork	3 çork	6 çork
Karnıbahar	½ küçük	2 küçük	4 büyük
Havuç	1 orta boy	4 orta boy	10 orta boy
Dolmalık kabak	1 orta boy	2 orta boy	5 orta boy
Patates	2 büyük	8 büyük	10 büyük
Yeşil dolmalık biber	1	4	10
Nohut	1 x 400 gr konserve	3 x 400 gr konserve	4 x 800 gr konserve
Az yağlı Türk yoğurdu	¼ fincan	1 fincan	2½ fincan
Kuskus (Pişmemiş)	1 fincan	4 fincan	10 fincan

Yöntem

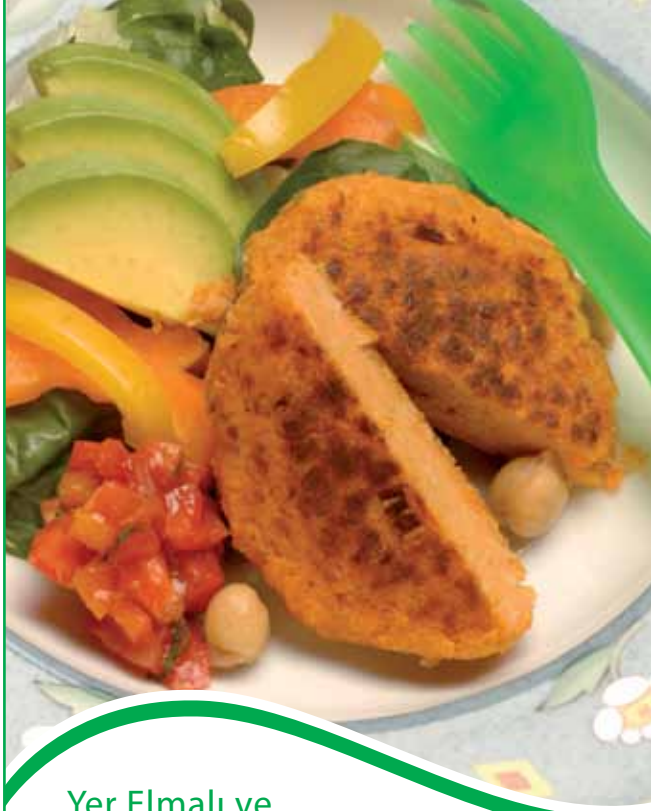
1. Kuskusu paketin üzerindeki yönergelere göre pişirin.
2. Fırını önceden 180 derede ateşe ısıtın.
3. Soğanı, kabuklarını soyup doğrayın. Karnıbaharı küçük çiçeklere ayırın. Havucu, dolmalık kabağı, patatesi ve dolmalık biberi aynı boyutlarda dilimleyin.
4. Sıvı yağı büyük tavanın içinde orta ateşte kızdırın. İçine soğanı koyup 5 dakika, yumuşayana kadar kavurun.
5. Kırmızı biberi, domatesi, suyu ve domates salçasını içine dökün. Karıştırın ve ağır ateşe getirin.
6. Sebzeleri ve nohutu tavaya dökün. Karıştırın.
7. Sıcağa dayanıklı fırın tepsisine aktarın, üzerini kapatın ve 180 derecelik fırında 40 dakika (tüm sebzeler yumuşayana kadar) pişirin.
8. Servis yapmadan hemen önce Türk yoğurdu ile karıştırın.
9. Kuskus ile servis yapın. Veya pirinç, makarna, ya da mısır lapası kullanın.

◉ Süt ürünsüz ◉ Glutensiz ◉ Vejeteryen ◉ Yumurtasız

Yassı köfteler ve omletler

Yassı köfteler, patates püresi, pirinç veya ekmek kırıntıları gibi bir nişastalı taban ile başlar. Buna, yoğurup istediğiniz boyutu vermeye yardımcı olması için sebze, kıyma ve yumurta katın.

Omletler genellikle fırında yapılır ve daima esas malzeme olarak yumurtayı içerir. Hemen hemen herhangi bir sebze, peynir, balık, tavuk veya et bileşimi yumurtalara katılır ve fırınlanır.



Yer Elmalı ve
Nohutlu Yassı Köfte (s. 72)

Bezelye veya
tavuklu omlet (s. 73)

Ton Balıklı ve
Mısırlı Yassı Köfte (s. 72)

Et ve Sebze Köftesi

* Dondurmak için uygundur

MALZEMELER	6 kişilik	25 kişilik	60 kişilik
Yağsız kıyma	400gr	1.75gr	4kg
Patates	1 orta boy	4 orta boy	10 orta boy
Havuç	1 orta boy	4 orta boy	10 orta boy
Kahverengi soğan	1 küçük	1 büyük	2 büyük
Dolmalık biber	1	4	10
Dolmalık kabak	½ küçük	2 küçük	5 küçük
Galeta unu	2 çork	¼ fincan	¾ fincan
Yumurta	1	4	10
Zeytinyağı	1 püskürtme	2 püskürtme	3 püskürtme

Yöntem

1. Soğanı, kabuklarını soyup rendeleyin.
2. Patatesleri, havucu ve dolmalık kabağı yıkayıp rendeleyin.
3. Dolmalık biberi ince ince doğrayın.
4. Kıymayı, galeta ununu ve sebzeleri bir çanağa koyun, yumurtayı ekleyip iyice karıştırın.
5. Bu karışımdan küçük toplar halinde köfteler yapın.
6. Teflon tavayı kızdırın, hafifçe yağlayın ve köfteleri, tavaya koyup spatula ile hafifçe yassılaştırıp azar azar kızartın.
7. Her iki tarafını 4-5 dakika kadar, hafifçe kahverengileşene ve içi pişene kadar kızartın
8. Pide ve salata ile servis yapın.

◉ Süt ürünsüz ◉ Glutensiz ◉ Vejeteryen ◉ Yumurtasız

Küçük parmaklar: Çocuklar, köftelerin yuvarlanmasında yardımcı olabilir.

Yer Elması ve Nohut Yassı Köftesi

* Dondurmak için uygundur

MALZEMELER	6 kişilik	25 kişilik	60 kişilik
Yer elması (portakal rengi)	1 orta boy (400 gr)	4 orta boy (1.5 kg)	10 orta boy (4 kg)
Nohut	1 x 400 gr konserve	4 x 400 gr konserve	10 x 400 gr konserve
Limon suyu	2 çayk	2 çork	100ml
Kırmızı soğan (ince ince doğranmış)	¼ küçük	1 küçük	4 küçük
Galeta unu	½ fincan	2 fincan	5 fincan
Yumurta	1	4	10

Yöntem

1. Fırını önceden 180 derecede ısıtın
2. Yer elmasını soyup küçük küçük doğrayın.
3. Yer elmasını 20 dakika veya yumuşayana kadar buharda pişirin.
4. Yer elmasının suyunu süzün. Nohutların suyunu süzün ve durulayın.
5. Yer elmasını ve nohutları, pürüzsüz olana kadar limon suyu ile ezin. Soğuması için 30 dakika kadar buzdolabına koyun.
6. Yer elması ve nohutları, soğan, galeta unu ve yumurta ile karıştırın.
7. Bu karışımdan avucunuza küçük küçük alıp yuvarlayarak köfteler yapın. Yassılaştırmak üzere hafifçe üstlerine bastırın.
8. Fırın tepsisine yapışmayan fırın kağıtlarından döşeyin. Yassı köfteleri döşenmiş tavaya koyun.
9. Üzerine hafifçe zeytinyağı püskürtün.
10. Fırında, bir kez çevirerek 180 derecede 30 dakika veya kızarıncaya kadar kızartın.
11. Pide, tatlı turşu ve salata veya yumuşak sebzelerle servis yapın.

◉ Süt ürünsüz ◉ Glutensiz ◉ Vejeteryen ◉ Yumurtasız

Çeşitleme: Ton Balığı ve Mısır Yassı Köftesi

- Yer elması yerine (her yer alması için 2 orta boy beyaz patates) kullanın.
- Nohut yerine suyunu süzerek kaynak suyunda konserve ton balığı (6 çocuk için 180 gr, 25 çocuk için 720 gr, 60 çocuk için 1.8 kg)
- 7. Aşamada konserve tatlı mısır taneleri (suyu süzülmüş ve durulanmış) katın. (6 çocuk için 125 gr, 25 çocuk için 500 gr, 60 çocuk için 1.25 kg).
- Kepekli yuvarlak ekmek ve krem peynir ve salata ya da yumuşak sebzelerle servis yapın.

◉ Süt ürünsüz ◉ Glutensiz ◉ Vejeteryen ◉ Yumurtasız

Küçük parmaklar: Çocuklar köfteleri yuvarlamada ve krem peyniri ekmeklerin üzerine sürmede yardımcı olabilir.

Bezelye veya tavuklu omlet

* Dondurmak için uygun değildir

MALZEMELER	6 kişilik	25 kişilik	60 kişilik
Zeytinyağı	½ çork	2 çork	3 çork
Soğan	1 küçük	1 büyük	2 büyük
Yumurta	4	15	40
Tavuk (pişmiş ve doğranmış)	200gr	800gr	2kg
Bezelye	1 fincan	4 fincan	10 fincan
Haşlanmış patetes (dilimlenmiş)	1 büyük	4 büyük	10 büyük
Rendelenmiş peynir	½ fincan	2 fincan	5 fincan

Yöntem

1. Sıvı yağı tavada kızdırın ve soğanları içine dökün. Yumuşayana kadar ama kahverengi olmayacak şekilde karıştırıp kızartın.
2. Tavuk, bezelye ve patates ekleyin. Hafifçe karıştırarak ısıtın.
3. Başka bir tasta yumurtaları çırpın.
4. Sebzeleri fırına dayanıklı tepsiye koyun.
5. Rendelenmiş peyniri sebzelerin üstüne serpin.
6. Çırpılmış yumurtayı sebzelerin ve peynirin üstüne dökün.
7. 160 derecedeki fırında 30 dakika (veya iyice pişene kadar) pişirin.
8. Ekmek veya kepekli krakerlerle servis yapın.

Çeşitleme: Ton Balığı ve Brokoli Omleti

- Tavuğu, kaynak suyundaki ton balığı ile değiştirin (6 kişilik servis için 200 gr, 25 kişilik servis için 800gr, 60 kişilik servis için 2 kg).
- Bezelyelerin yerine aynı miktarda brokoli çiçeği kullanın.
- 4. Aşamada taze, donmuş veya konserve tatlı (suyu alınıp durulanmış) mısır taneleri katın (6 çocuk için 125 gr, 25 çocuk için 400 gr, 60 çocuk için 1.25 kg).
- Ekmek veya kepekli krakerle servis yapın.

◉ Süt ürünsüz ◉ Glutensiz ◉ Vejeteryen ◉ Yumurtasız

İkinci yemekler ve çerezler

Besleyici yiyecekleri temel alan ikinci yemekleri ve çerezleri seçin. 'Ara sıra yiyeceklerini' ikinci yemek veya atıştırmalık olarak vermekten kaçının. Birçok durumda taze meyve ve yoğurt, lezzetli ikinci yemektir. Aşağıdaki tarifler, sağlıklı besinler içerirken, az hazırlık gerektiren ikinci yemek veya çerez fikirleri sunar.

Meyve kebapları (s. 79)

Meyveli sütler (p. 80)

Küçük pideler (s. 78)

Elma Tatlısı

* Dondurmak için uygun değildir

MALZEMELER	6 kişilik	25 kişilik	60 kişilik
Turtalık elma	1 x 880 gr konserve	3 x 880 gr konserve	7 x 880 gr konserve
Tarçın	½ çayk	1 çayk	2 çayk
Yumurta	3	12	30
Toz şeker	¼ fincan	1 fincan	2½ fincan
Kepekli kabaran un	¾ fincan	3¼ fincan	7½ fincan
Az yağlı süt	1 çork	80ml	200ml
Su	¼ fincan	1 fincan	2½ fincan

Yöntem

1. Fırını önceden 180 derecede ısıtın.
2. Elmaları fırına dayanıklı büyük bir fırın tepsisine yayın.
3. Tarçını elmaların üstüne eşit şekilde püskürtün.
4. Yumurtaları ve şekeri koyulaşıp krema kıvamına gelinceye kadar çırpın.
5. Unu, sütü ve suyu yumurta ile karıştırın.
6. Un ve yumurta karışımını eşit miktarda elmanın üzerine dökün.
7. 180 deredeki fırında 20 dakika pişirin. Tatlı hazır olduğunda üstü, altın sarısı gibi olacaktır.

Çeşitlemeler

- Elma ve tarçın tabakasına kuru üzüm katın.
- Elma yerine konserve şeftali veya armut kullanın.

◉ Süt ürünsüz ◉ Glutensiz ◉ Vejeteryen ◉ Yumurtasız

Fruit Crumble

* Dondurmak için uygundur (sadece pasta karışımı)

MALZEMELER	6 kişilik	25 kişilik	60 kişilik
Yulaf	100gr	400gr	1kg
Kepekli un	100gr	400gr	1kg
Kahverengi şeker	2 çork	¼ fincan	¾ fincan
Margarin	2 çork	125gr	300gr
Meyve	1 x 440 gr konserve	2 x 800 gr konserve	6 x 800 gr konserve
Tarçın	1 çayk	2 çayk	3 çayk

Yöntem

1. Fırını önceden 180 derecede ısıtın.
2. Unu, yulafı, şekeri ve margarini bir çanağın içinde yoğurun.
3. Parmak uçlarını kullanarak, karışım ekmek kırıntıları hissi verene kadar, kuru malzemeleri margarinle ufalayın.
4. Konserveden meyve suyunu süzün ve meyveleri fırına dayanıklı büyük bir fırın tepsisinin tabanına dizin.
5. Tarçını eşit bir şekilde elmanın üzerine serpin.
6. Kırıntı karışımını eşit bir şekilde elmanın üzerine serpin.
7. 180 derecelik fırında 20 dakika kadar, üzeri kızarıncaya kadar pişirin.

◉ Süt ürünsüz ◉ Glutensiz ◉ Vejeteryen ◉ Yumurtasız

Küçük parmaklar: Çocuklar kırıntıları karıştırma ve meyvenin üzerine serpmede yardımcı olabilir.

Meyveli Ekmek Pudingi

* Dondurmak için uygun değildir

MALZEMELER	6 kişilik	25 kişilik	60 kişilik
Meyveli ekmek	6 dilim	25 dilim	60 dilim
Yumurta	3	12	30
Süt	500ml	2 litre	5 litre
Şeker	1 çork	¼ fincan	¾ fincan

Yöntem

1. Fırını 180 derecede ısıtın.
2. Her dilim ekmeği 4'e bölün ve dilimleri derin bir fırın kabına dizin.
3. Yumurtaları bir sürahide hafifçe çırpın. Sütü ve şekeri ekleyin ve karışması için çırpın.
4. Bu karışımı ekmeğin üstüne eşit miktarda dökün. Ekmeğin sıvıyı emmesi için 10 dakika öylece bırakın.
5. 45 dakika, karışım ortada sertleşene ve ekmeğin üst katmanı kızarıncaya kadar pişirin.
6. Doğranmış muz veya diğer meyvelerle servis yapın.

◉ Süt ürünsüz ◉ Glutensiz ◉ Vejeteryen ◉ Yumurtasız

Küçük parmaklar: Çocuklar ekmeği yaymada ve üstine karışımı dökmede yardımcı olabilir.

Küçük pideler

* Dondurmak için uygun değildir

MALZEMELER	6 kişilik	25 kişilik	60 kişilik
Kepekli kabaran un	½ fincan	2½ fincan	6 fincan
Toz şeker	1 çayk	1½ çork	4 çork
Süt	100ml	400ml	1 litre
Yumurta	1	3	8

Yöntem

1. Unu büyük bir çanağa eleyin.
2. Una toz şeker karıştırın. Ortada bir çukur yapın.
3. Yumurta ile sütü bir sürahide çırpın.
4. Sütü ve yumurtayı un karışımına dökün ve pürüzsüz bir bulamaç oluncaya değin çırpın.
5. Teflon tavayı orta ateşte ısıtın veya düz tost makinesini ısıtın.
6. Tepeleme çorba kaşığı dolu bulamacı tavaya veya sandviç makinesine dökün ve 1 dakika veya yüzeyinde kabarcıklar oluşana değin kızartın. Altını çevirin ve bir dakika daha veya kızarıp tamamıyla pişene değin kızartın.
7. Tüm bulamaç bitene kadar aynısını tekrar edin.
8. Doğranmış taze meyve ve sade yoğurt ile servis yapın. Çocukların kendi küçük pidelerini süslemelerine izin verin.

◉ Süt ürünsüz ◉ Glutensiz ◉ Vejeteryen ◉ Yumurtasız

Küçük parmaklar: Çocuklar karışımı sandviç makinesine veya tavaya dökmede ve kendi seçimleri olan süsleri koymada yardmcı olabilir.

Meyve Kebapları

* Dondurmak için uygun değildir

MALZEMELER	6 kişilik	25 kişilik	60 kişilik
Portakal	1	3	5
Çilek	6	25	60
Kivi	2	7	15
Karpuz – kavun	¼	½	1
Tahta kebap şişleri	6	25	60

Yöntem

1. Portakalları soyun ve küp şeklinde kesin.
2. Çilekleri durulayın, saplarını çıkarın ve yarıya bölün.
3. Kivileri soyun ve dörde bölün.
4. Kavun-karpuzu soyun ve küp şeklinde kesin.
5. Meyveleri bir tabağa dizin ve tahta kebap şişlerine geçirin.

◉ Süt ürünsüz ◉ Glutensiz ◉ Vejeteryen ◉ Yumurtasız

Küçük parmaklar: Çocuklar meyve parçalarının tahta şişlere dizilmesine yardım edebilirler.

Meyveli sütler

* Dondurmak için uygun değildir

MALZEMELER	6 kişilik	25 kişilik	60 kişilik
Süt	600ml	2.5 litre	6 litre
Yoğurt	300ml	1.75 litres	3 litres
Meyve	1½ fincan	6 fincan	15 fincan

Yöntem

1. Sütü, yoğurdu ve doğranmış meyveleri bir mikserde, pürüzsüz olana değin karıştırın.
2. Hemen dökün ve servis yapın.

Meyve önerileri

- Muz
- Çilek
- Yaban mersini
- Konserve şeftali
- Donmuş çilek

◉ Süt ürünsüz ◉ Glutensiz ◉ Vejeteryen ◉ Yumurtasız

Küçük parmaklar: Çocuklar her meyveli sütün taze meyve parçaları ile garnitürlenmesine yardımcı olabilir.

For more information

Sağlıklı yeme

Allergy and Anaphylaxis Australia
(Avustralya Alerji ve Anaflaksi Kuruluşu)

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

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

W: www.allergy.org.au

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

W: www.eatforhealth.gov.au

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

W: www.eatforhealth.gov.au

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

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

Kidsafe

W: www.kidsafe.com.au

Yemek Tarifler

Dietitians Association of Australia
(Avustralya Beslenme Uzmanları Derneği)

W: www.daa.asn.au

Avustralya Beslenme Kılavuzları

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

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

© Commonwealth of Australia, 2013.

Teşekkürler

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

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

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

© telif hakkı 2009

10149 June 2013

Australian Government

Department of Health and Ageing

www.health.gov.au

Bu yayındaki tüm bilgiler Haziran 2013 tarihi itibariyle doğrudur.