

Tatlı içecekler

Fazla besin sağlamadıkları için tatlı içecekler sağlıklı beslenmenin bir parçası olarak gereksizdir. Tatlı içecekler çocukları doyurur ve diğer yiyecekler için iştahsızlığa yol açar. Fazla oranda şeker içerdiklerinden, tatlı içecekler diş çürümelerine katkıda bulunabilir ve çocukların fazla kilo almalarında rol oynayabilir.

Tatlı içecekler şunları içerir:

- meşrubatlar
- tatlandırılmış maden suyu
- tatlandırılmış süt
- sulandırılan şurup
- spor içecekleri
- enerji içecekleri
- meyveli içecekler
- meyve suları.

Zaman zaman tatlı içecekler sunuyorsanız, çok küçük miktarda verin ve her gün vermeyin. Tüketilen şekerin miktarını sınırlamak için, tatlı içecekleri sulandırarak ikram edin.

Diş çürümmesine yol açabileceği ve çocukların iştahını azaltacağı için tatlı içecekleri asla şişe ile sunmayın. Tatlı içecekleri, ille verecekseniz, bir fincandan sadece küçük miktarlarda için.



GET UP & GROW

HEALTHY EATING AND PHYSICAL ACTIVITY FOR EARLY CHILDHOOD

Türkçe (Turkish)



Su içmenin önemi

The importance of drinking water

Daha fazla bilgi için

Raising Children Network
www.raisingchildren.net.au

www.health.gov.au

Bu yayındaki tüm bilgiler Haziran 2013
tarihi itibarıyla doğrudur.

10149 June 2013



Australian Government
Department of Health and Ageing



Bebekler için su

Yaklaşık altı aya kadar bebekler için ideal besin anne sütüdür ve en az 12 aya kadar temel içecekleri olmayı sürdürmelidir. Ancak, yaklaşık 6 aylıktan itibaren, önceden kaynatılıp soğutulmuş su, ek içecek olarak biberon veya fincanla verilebilir.

1-2 yaşlarındakiler için su

Su her zaman mevcut olmalıdır. Yemek ve çerez zamanlarında daima suyu sağlayın ve yemek ve çerez aralarında da su verin. 1-2 yaşlarındaki çocuklar suyu fincandan içebilirler; biberon kullanmayın.

Okul öncesi yaştaki çocuklar için su

Su her zaman mevcut olmalıdır. Yemekler ve çerezlerle su verin ve istedikleri zaman içebilmeleri için yemek aralarında da musluk suyu bulunsun. Okul öncesi yaştaki çocukları kendi sularını sürahidenden fincana dökmeye özendirin. Okul öncesi çocukların, istedikleri zaman kullanabilmeleri için kendi su şişelerinin olması gerekir.

1-2 yaşlarındaki çocuklar günde yaklaşık bir litre sıvı içmeye özendirilmelidir. Üç-beş yaşlarındakilerin günde yaklaşık 1,2 litre suya gereksinimi vardır.

Çocuklara su sağlamak için ipuçları

- Bir sürahi musluk suyunu erişilebilecek yerde tutun.
- Sıcak günlerde su sürahisini buzdolabında tutun.
- Erken çocukluk ortamına her gün etiketli, saydam su şişesi yollayın.
- Alışverişe veya parka giderken yanınıza bir şişe su alın.
- Yetişkinler de bol su içerek çocuklara örnek olsunlar!

Katıksız süt

Katıksız, tatlandırılmamış süt de, küçük çocuklar için önemli bir içecektir ve 12 aylıktan büyük çocuklara yemek ve çerezler de sunulabilir. Özellikle yemeklerden önce çok fazla miktarda katıksız süt sunmamaya dikkat edin – çocuklar sütle kolayca doyar ve yemek için acıkmayabilirler. İki yaşından büyük çocuklara yağ azaltılmış, tatlandırılmamış süt sunun. Yağ azaltılmış sütler iki yaşından küçük çocuklar için uygun değildir.

Su yaşam için şarttır. Özellikle küçük çocuklar susama ve susuz kalma tehlikesi altındadır ve her zaman içme suyuna erişebilmelidirler.

Tatlı içecekler veya çok şekerli içecekler'ara sıra içecekleridir. Bunlar sadece zaman zaman ve çok az miktarlarda verilmelidir.

