

İçecekler

Çocuğunuz için en iyi içecek sudur. Çocuğunuzun yemek kutusuna her gün bir şişe su koyun.

Neler dahil edilmemelidir

Meşrubatlar, tatlandırılmış maden suları, tatlandırılmış sütler, su katılarak içilen tatlı sıvılar ve meyveli sular gibi tatlı içecekler 'arasıra içecekleridir'. Fazla bir beslenme sağlamazlar ve çocukların midelerini doldurarak sağlıklı yiyecekler için iştahın azalmasına yol açarlar. Tatlı içecekler ayrıca diş çürümesine ve kilo almaya yol açabilir ve sağlıklı bir yemek kutusunda yerleri yoktur.

Çocuğunuzun yemek kutusuna her gün farklı yiyecekler koyun. Yemek kutusuna konulan yiyeceklerin temel yiyecekler grubunda olduğundan emin olun.

- 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).

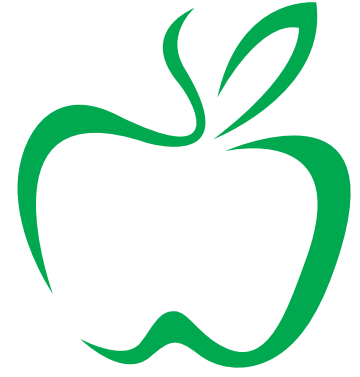
Kutuya (peynir, yoğurt, süt veya pişmiş yumurta ya da et gibi) buzdolabında saklanması gereken yiyecekler koyuyorsanız, içinde donmuş su şişesi olan yalıtılmış bir yemek kutusu kullanın. Bu, yemeği serin tutacak ve bozulmasını önleyecektir.



GET UP & GROW

HEALTHY EATING AND PHYSICAL ACTIVITY FOR EARLY CHILDHOOD

Türkçe (Turkish)



Yemek kutusu önerileri:

Erken çocukluk ortamları için yemekler

Lunchbox ideas:

Meals for early childhood setting

Daha fazla yemek ve çerez önerisi için

Dietitians Association of Australia

www.daa.asn.au

www.health.gov.au

Bu yayındaki tüm bilgiler Haziran 2013 tarihi itibarıyla doğrudur.

10149 June 2013



Australian Government

Department of Health and Ageing



Ortamda yemek verilmiyorsa, çocuğunuzun aile gündüz bakımı, çocuk bakımı ya da okul öncesi bakımındayken yemesi için öğle yemeği ve çerezler hazırlamanız gerekecektir. Çocukların mideleri küçüktür, o nedenle enerji ve beslenme gereksinimlerinin en iyi şekilde, tüm güne yayılan az miktarda yemekler ve çerezlerle karşılanması gerekir.

İnek sütü, 12 aylıktan küçük bebeklere, esas içecek olarak verilmemelidir. Altı aylık civarında iken diğer yiyeceklerin içine az miktarda katılabilir. Tam yağlı sade süt bir ile iki yaş arası çocuklar için tavsiye edilir. Yağı azaltılmış sade süt ise iki yaşından büyük çocuklar için uygundur.

Çocuğunuzun o ortama ne kadar süreyle gittiğine bağlı olarak, sadece bir çerez veya öğle yemeği ve bir ya da iki çerez vermeniz gerekebilir. Düzenli yemekler ve çerezler çocuğunuza dikkatini toplamada, oyunda ve gününden zevk almada yardımcı olur.

Öğle yemeği önerileri

- Arasına şunların koyulabileceği bir sandviç, küçük bir pide dürümü veya küçük bir sandviç ekmeği:
 - ezilmiş yumurta ile marul
 - didiklenmiş tavuk ile peynir ve marul
 - ton balığı, mısır ve marul
 - hindi göğsü ile salatalık ve marul
 - peynir, acılı hint turşusu ve baklagil filizleri
 - soğuk et rostosu, tatlı turşu ezmesi, marul ve domates
 - ‘vegemite’ ve peynir
 - krem peynir ve rendelenmiş havuç
 - avokado, domates ve marul
 - ezilmiş muz
- peynirle birlikte birkaç kraker ya da pirinç krakeri
- küçük, soğuk bir omlet dilimi
- ev yapımı tatlı olmayan kek – kabak veya mısır ve peynirli
- bir veya iki dilim ev yapımı pide piza

Neler dahil edilmemelidir

Sandviçlerin arasına tatlı şeyler koymamaya çalışın. Örneğin; reçel, bal, serpintiler veya sürülen çikolata.

Öğle yemeklerini, içinde dondurulmuş bir su şişesi ya da buz kabı konulmuş yalıtılmış yemek kutusunda göndererek serin tutun.

Çerez önerileri

- Küçük, taze meyve parçaları: mandalina, muz, kayısı, armut, erik, veya bir salkım üzüm
- Dilimlenmiş meyve: elma, portakal, kavun, karpuz veya ananas
- İki üç tane kremli veya “vegemite”li kraker
- Bir veya iki tane küçük ekmekçik – karışıma rendelenmiş meyve veya sebze katmaya çalışın
- Tat verilmiş bir tane çörek – balkabağı veya peynir
- Banılacak bir şeyle birkaç sebze dilimi veya çubuğu (sert ve lifli sebzeleri mutlaka yumuşayınca kadar haşlayın)
- Küçük bir kap yoğurt
- Bir peynir çubuğu

Neler dahil edilmemelidir

‘Muesli bar’, ‘fruit straps’, çikolata, şekerler, halka tatlısı ve patates çipsi gibi paketlenmiş abur cuburlar. Bunlar, çok az besleyici değer taşıyan ve genellikle yüksek kalorili olup doymuş yağ, ilave şeker ve/veya tuz içeren ‘ara sıra yiyecekleridir’.

Çocuğunuzun yemek kutusuna bir “sürpriz” koymak istiyorsanız, yiyecekten başka bir şey koyun. Kendinizden bir küçük not veya resim ya da parlak bir etiket zaman zaman çok sevimli bir sürpriz olabilir. Yemek kutusunu ‘ara sıra yiyecekleridir’ ile doldurmak gerekmez.