



mış taze)

1 kibrit kutusu peynir veya 1 yumurta (haftada iki kez)

1 tatlı kaşığı yağ veya 5 adet çekirdeği çıkarılmış zeytin

2-3 tatlı kaşığı reçel, bal veya pekmez

1 orta dilim ekmek, domates

Ara;

1 porsiyon meyve

Öğle;

1 köfte kadar haşlama veya ızgara et, tavuk, balık veya sebze köfte, kıymalı kabak dolması, kuru baklagil yemekleri

4 yemek kaşığı sebze yemeği

3-4 yemek kaşığı pilav yada makarna

1 çay bardağı yoğur veya süt

İkindi;

1 çay bardağı meyve suyu veya 1 çay bardağı süt,

(sabahki sütün yerine) 4-5 adet bisküvi veya 1 dilim ekmek

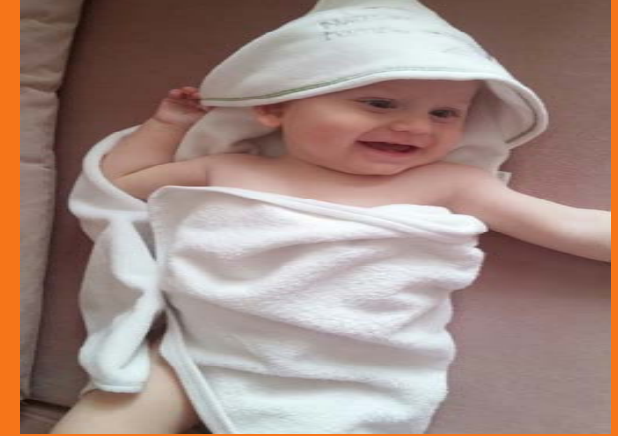
Akşam;

1 kâse çorba (mercimek, tarhana, yayla)

4 yemek kaşığı sebze yemeği

1 çay bardağı yoğurt

1 - 2 YAŞ ÇOCUĞUN BESLENMESİ



Koordinasyon ve Tarımsal Veriler
Şube Müdürlüğü

No: E/6
2018



SAMSUN
İL TARIM VE ORMAN MÜDÜRLÜĞÜ

SAMSUN İL TARIM VE ORMAN MÜDÜRLÜĞÜ

<http://samsun.tarimorman.gov.tr>

E-Posta : samsun@tarimorman.gov.tr

Kılıçdede Mah. Abdülhakhamit Cad. No:5 55060 İlkadım/SAMSUN

Telefon : 0362 2313700 (3 Hat) Faks : 0362 2332163





1-12 YAŞ ÇOCUĞUN BESLENMESİ

9. aydan sonra çocuğun temel besini olmaktan çıkan anne sütü 12 –15 ay arasında, en geç iki yaşında ve anne için uygun olan bir zamanda kesilmelidir. Anne sütü kesilirken ailenin diğer bireylerinin çocuk ile daha fazla ilgilenmesi ve anneye yardımcı olması gerekir.

Çocuk 13 – 14 aylık olduktan sonra kendisi kaşık kullanılmalıdır. Aile bireyleri ile sofraya oturan çocuğun ayrı bir tabağı olmalı ve neyi ne kadar tükettiğine dikkat edilmelidir.

En sık yapılan hatalardan biri çocuğu yemek sularıyla beslemektir. Hiçbir besleyici değeri olmayan bu beslenme biçimi uygulanmamalıdır. Bu dönemde çocuklar 4 öğün beslenmeli, temel besin gurupları;

a) süt ve sütlü gıdalar

b) etler, yumurta ve baklagiller

c) sebze ve meyveler.

d) unlu ve nişastalı besinler, yeterli ve dengeli olarak tüketilmelidir.

DENGELİ BESLENME LİSTESİ

** Her gün en az su bardağı süt veya yoğurt verilmelidir. Çünkü bu besinler kemik gelişimi için önemli olan kalsiyumun en iyi kaynağıdır. İki kibrit kutusu peynirde de bir bardak sütteki kadar kalsiyum vardır.

** Vücuttaki kan yapımında görevli olan DEMİR'



in en iyi kaynağı olan tavuk, balık, yumurta ve kuru baklagillerin bir veya bir kaçından en az iki porsiyon bulunmalıdır. Yumurta, düzenli et yiyen çocuklara gün aşırı, diğerlerine her gün verilir. Yumurta rafadan veya katı pişmiş olarak sandviç içinde veya omlet şeklinde de tüketilebilir.

** Meyve ve sebzeler, VİTAMİNLER açısından zengindir, ayrıca kalsiyum ve demir emilimine de yardımcıdır. Bu yaşta çocuklara 3 – 4 porsiyon sebze ve meyve verilmelidir.

Ancak çocuklar özellikle sebzeler konusunda çok seçicidir. Bu nedenle sebzelerin çorbalar, pilav, makarna, köfte ve börekler içine doğrudan konması veya yine pilav, makarna, köfte yanında ek olarak verilmesi sebzelerin daha zevkli ve kolay yenmesini sağlayabilir.

Meyvelerin kabuklu olarak yenmesi bu yaş grubunda sık rastlanan kabızlık sorununa yardımcı olur.

1 porsiyon = 5 – 6 yemek kaşığı sebze yemeği

1 porsiyon meyve = 1 orta boy meyve = $\frac{3}{4}$ su bardağı meyve suyu

Vücudun esas enerji kaynağı olan ekmek ve diğer unlu nişastalı yiyeceklerden günde en az 6 porsiyon yenmesi gerekmektedir. Belirlenen bu miktarın 3 porsiyonu 3 dilim ekmek, diğerleri çorba, pilav, makarna, patates, börek vb. şeklinde verilebilir.

1 porsiyon = 5-6 yemek kaşığı pilav/ makarna veya 1 dilim ekmek



Çocuklarda mümkün olduğu kadar erken dönemde kendi kendilerine çatal kaşık kullanarak yemeleri öğretilmelidir.

İlk yaşta çocuklarda çiğneme ve yutma işlevlerinin gelişimi tamamlanmamıştır. Bu nedenle besinler yumuşak bir şekilde verilmelidir.

Sert ve taneli besinler kolayca soluk borusuna kaçarak boğulmaya yol açabileceği için verilmemelidir.

Fındık fıstık, kabak veya ay çekirdeği ve kuru baklagiller solunum yollarına en sık kaçan maddelerdir

Çocuklara çay kahve veya kola verilmesi içerdikleri uyarıcı maddeler nedeni ile onları aşırı sinirli yapar. En iyisi bu içecekleri çocuğa hiç tattırmamaktır.

Her çeşit şeker çocuklara sık verilmemesi gereken yiyeceklerdendir. Yemek aralarında çocuğa şeker vermek iştahı kapatarak yetersiz beslenmesine yol açtığı gibi ilerde görülen diş çürüklerinin de önde gelen nedenidir.

Bu dönemde çocuklar ağız ve diş sağlığı konusunda eğitilmelidirler. 1.5 – 2 yaşına gelen her çocuk bir diş fırçasına sahip olmalıdır. Bu yaşta henüz diş macununa gerek yoktur. Diş macunu kullanmaya 3. yaştan sonra başlanabilir.

2 YAŞ ÇOCUK İÇİN ÖRNEK MENÜ

Sabah;

1 çay bardağı süt veya meyve suyu (evde yapıl-