

Türkisch (Übersetzung durch komin)



(Ausgabe September 2017)

**İlk yaşındaki gıda yapısı**  
Anneler ve babalar danışmanlığı Kanton Schwyz

## İlk yaşındaki gıda yapısı

Remo H. Largo'ya dayanarak, „bebeklik yaşları“ („Babyjahre“) kitabının yazarı, „çocukların yemek adetleri eğitilerek değil, taklit den oluşuyor“. Aile tavrını örnek olarak biçimlendiriyor. Yemeğe veliler olarak verdiğiniz değer, gıdaya baktığınız bakış açıları, sevdikleriniz ve sevmedikleriniz, çocuklarınızın yeme davranışını büyük derecede belirliyor. Yemeklerinizi özenle hazırladığınız ve aile ile birlikte masada yeme kültürünü sağladığınız zaman, çocuğunuz için yemekler çok değer kazanacaktır. Bu broşür size çocuğunuzun ilk senesinde gıda yapısını oluşturmada destek verecektir.

### Umumi uyarılar

- Tamamlayıcı gıdalarla 5. ile 6. ayda başlayın.
- Üç dört günde bir yeni bir besin çeşidi verin.
- Çocuğunuz hastalıklı gibi olduğu zaman, yeni besin çeşidi vermeyin.
- Sabır: Her çocuğun yeni gıda tadına ve ağızındaki yeni hislere alışması için zamana ihtiyacı vardır.
- Yemek sadece besleme değil, ilgi ve dikkat demektir. Yenilikleri keşfetmek ve tanımak için her çocuğun zamana ihtiyacı vardır.
- Çocuğunuzun aile sofrasında yemeklere katılmasını sağlayın.
- Çocuğunuzun doyma işaretlerini fark ettiğiniz an (başını yana çevirmek, ağızını kapatmak gibi), yemeğini bitirin.
- Çocuğun kakası yediği besine göre niteliğini ve rengini değiştirebilir.

### Depolama/saklama

- Taze mama (lapa) en fazla 1 gün buzdolabında saklanır.
- Isıtılmış lapa tekrar soğutulup ısıtılmaz.
- Sıvı yağsız soğutulmuş lapa buzlukta saklanabilir.

### Kullanışlı bilgiler

- Mevsimlik ürünler kullanın.
- Lapa yemeklerin artışı emzirmeyi veya şişe besinlerini yavaş yavaş azaltır.
- Çocukların yeme adetlerinde iştahlarının büyük dalgalanmalar yaşaması sıhhatlidir. Ancak çocuğunuzun yemekte uzun vadeli, dikkat çekici bir tavrı olursa, onu ya anneler danışmanınızla veya doktorunuzla görüşün.
- Bir lapa öğünü 180g ile 250g arasındadır. (Bir 180g'lık yoğurt bardağı kadar).
- Çocuğunuza içecek olarak su veya şekersiz çay verin. İçmek ihtiyacı olduğunu ve ne kadar içmek istediğine dair çocuğunuz kendi karar verir.
- Lapaların içinde ne tuz, ne Aromat, ne et suyu, ne şeker ne de bal olsun.

### Çocuğun yemek yeme zevkini destekleyenler

- Masada rahat bir ortam yaratın: çocuğu oyuncaklarla, televizyon vs. ile oyalamayın.
- Sabır! Çocuğunuzun ağızını açmasını bekleyin.
- Çocuğun yemekte bağımsızlığını destekleyin.

Bunlar umumi öneriler. Birebir danışmanlık için lütfen anneler danışmanınız ile veya doktorunuzla görüşün.

### Gıda önerileri

#### Doğumdan sonra 5. (6.) aya kadar

Emzirmek/bebekler için başlangıç sütü veya bebekler için HA başlangıç sütü.

#### 5. aydan 6. aya kadar

- Sebze veya meyve lapası ile başlayın (mevsimlik gıda kullanın, gaz yapanları kullanmayın)
- Olumlu sebzeler: havuç, rezene, yeşil kabak, tatlı kabak
- Sonra lapanızı sebze-patates lapasına veya sebze-tahıl (mesela darı [Hirse], kızıl buğday [Dinkel], vs.) lapasına genişletin.
- En fazla 2 çeşit sebze artı bir tahıl veya patates (oran 2/3 sebze 1/3 patates veya tahıl) kullanın.
- Sebze-patates veya sebze-tahıl lapalarına 100g başına 1 tatlı (kahve) kaşığı kozla yağ (Rapsöl) ekleyin.
- Beden gıdadan demiri iyi kabul edebilmesi için vitamin C içeren 200g başına bir ek gıda verin, mesela elma suyu, rendelenmiş elma, taze maydonoz veya yarım ile bir tatlı kaşığı arası deniz diken şurubu (Sanddornsafft).
- Haftada 2 kere 30g ile 40g et verin: dana, hindi, tavuk, kuzu, sığır (mümkünse organik kaynaklı).
- Olumlu meyve çeşitleri: elma, armut, pişmiş veya püre halinde, belki de muz.
- Diğer öğünler: emzirmek veya bebek başlangıç sütü.

Bebeklerin yeni tadlara alışabilmeleri için zamana ihtiyaçları vardır.

### **Yaklaşık 4 hafta sonra**

- Öğün olarak bir meyve lapası veya sebze lapası ekleyin.
- Arta kalan öğünler: iki üç kere emzirmek, bebek başlangıç sütü.
- Eti arada bir yağlı cins balıkla değiştirebilirsiniz (somon, uskumru balığı)

### **Diğer bir 2 ile 4 haftadan sonra**

- Sabahleyin emzirmek veya başlangıç sütü (çocuk devam sütünü en erken 7 aylıkken kullanın)
- Arada koyu ekmek kabuğu (tahıl parçasız)
- Öğleyin: sebze-patates lapası/sebze-tahıl lapası
- Saat 4 gibi ara öğünü: meyve ve tahıl gevreği (darı, kızıl buğday, pirinç, yulaf, arpa) –sadece su ile hazırlayın.
- Akşamları: süt-tahıl lapası ve emzirmek/bebek başlangıç sütü

### **7. aydan 8. aya**

- Sade yoğurt ve yumurta müsadeli.
- „Quark“ denilen kuramsal zerre veya süzme yoğurt türü ve su ile inceltilmemiş inek sütü 12. aydan itibaren verilmeli.
- Çocuğunuza çiğnemesi için sebze veya meyve parçaları da verebilirsiniz. Dik oturarak ve göz altında yemelerine/kemirmelerine dikkat edin.
- Çiğnemek de antreman gerektirir: lapaları gittikçe az inceltin, dolayısıyla çocuğunuzu çiğnemeye teşvik etmiş olursunuz.
- Çocuğunuz aile sofrasından yiyebiliyorsa, yemeklerin çok baharatlı olmamasına özen gösterin.
- Mümkün oldukça, öğün saatlerinizi çocuğunuzla paylaşın ve beraber olun.
- Keşif zevklerini destekleyin.
- Değişen iştah tutumunu çocuktan çocuğa öğünden öğüne farklı olduğunu kabullenin.

### **9. ile 12. ay arası**

Kendi başına yemek yemesini öğrenmek için ipuçları

- En geç şimdi çocuğunuzu aile sofrasına oturtun.
- Bağımsızlığını, verdiğiniz küçük, ağıza ve ele sığan, parçalara keserek, teşvik edin.
- Veli olarak örnek olduğunuzu bilin.
- Yemek tüm aile için pişirilir. Çocuk tercihlerini ifade edebilir, ancak bu tercihler yemek listesinde çoğunluk kazanmayacak.
- Siz veli olarak masaya ne geleceğine karar vereceksiniz. Çocuk o koyduklarınızın hangisini ve ne kadar miktarda yemek istediğine karar verecek.
- Çocuğunuza küçük porsyonlar verin ki, verileni yiyebilsin ve daha istiyebilsin. Yediği miktar azalabilir.
- Çocuğunuz iştah göstermiyorsa veya çok fazla yemek yiyorsa, ne azarlamak için nede övmek için nedendir. Çocuğunuzu ancak kendi başına yemek yeme çabasında teşvik amacıyla övün.
- Çocuğunuz yemeği ile oynamaya mı başlıyor veya yere mi atıyor, bir uyarıdan sonra, önünden alın.
- Çocuğunuzun yutmaması onun artık aç olmadığına dair işarettir. Tükürmek, öğürmek ve kusmak çocuğunuzun baskı altında olduğunu işaret olabilir.
- Çocuğunuz ana öğünlerde çok tek taraflı gıda alıyorsa, ara öğünlerde kendisine eksik olan gıdaları takdim edin.
- Çocuğunuz gündüzün az da yemiş olsa, kendisine geceleri daha bir şey vermeyin, süt ve şekerli içecek dahi değil (diş çürümesi tehlikesi [Karies]).

## Umumi bilgiler

### Süt ve süt ürünleri

- 2. yaşına kadar süt unsurları günlük ihtiyacı aşağı yukarı 5 dl, buna yoğurt, peynir, krema, vs. gibi süt ürünleri dahil.
- Süt ürünleri çocuğunuzun büyümesinde yeterince kalsiyum , fosfor ve yumurta akı almasını sağlar.
- Biz size pastörize tam yağlı süt öneriyoruz.
- Meyveli yoğurt istenmeyen yüksek derecede şeker içeriyor (180g bardağında 3 ile 5 küp şeker vardır). Önerimiz daha hafif olan sade yoğurda taze meyva katmanız.
- Sade veya meyveli kuramsal zerre (Quark) çocuğun ilk senesinde uygun değildir.
- Çocuğa peyniri mineral tuzları yüksek olduğu için az miktarda takdim edin.

### Bal

Çocuğa ilk senesinde bal vermeyin.

### Susuzluğu gidericiler

- Çocuklar için en uygun susuzluğu gideren içecek musluk suyu veya şekersiz çay. Kaynatılmış su 7. aya kadar. Çocuğunuz çayı tercih ediyorsa, rezene, melisa, ıhlamur ve papatya çayı en uygundur.
- Her türlü tatlı içecekler çocuklar için uygun değildir.

### Tahıl çubukları, meyveli kuramsal zerre („Früchtequark“), meyveli kahvaltı içecekleri („Frühstückssaft“) vs.

Bu tür ürünler reklamlardaki iddialara karşın çok az gıda unsurlarına sahip olmakla çok şeker içerirler. Bunları çocuklarınıza mümkün oldukça az verin.