

1-4 Yaş

Çocukların Beslenmesi

Gebelik, doğum, emzirme, ilk gülüş, ilk diş, ilk adım derken bir bakmışsınız minik bebeğiniz 1 yaşında ve ilk pastasının mumlarını üflüyor... İlk 6 ay sadece anne sütü ile beslediğiniz, 6. aydan sonra ise ek besinlerle tanıştırdığınız bebeğiniz artık sizinle beraber yemek masasında!

Henüz size çok küçük ve yolun çok başında gözükse de beslenme alışkanlıklarını bu dönemde kazanmaya başlıyor. Dolayısıyla besinleri tanımalarını sağlamak ve besin seçimlerine yardımcı olma görevi de siz ebeveynlere düşüyor...

Yeterli ve dengeli beslenme, çocuklarımızın optimal büyüme ve gelişmelerini desteklemekte ve yetişkin dönemdeki sağlıklı yaşama yatırım yapmaktadır.

Çocuklar yeterli ve dengeli beslenme alışkanlıkları kazanabilmek için rol modellere ihtiyaç duyarlar. Yeterli ve dengeli beslenen ailelerin çocukları doğru beslenme alışkanlıkları edinebilmeye konusunda avantajlıdır. Örneğin kahvaltı yapmayan veya yemek seçen çocuğun da bu istenmeyen alışkanlıkları geliştirmesine neden olabilir.

Bu yaş grubundaki çocuklar, gereksinimlerini karşılayabilmek için 5 ana besin grubundan her gün tüketmelidir.

1. Süt ve Süt ürünleri
2. Beyaz ve kırmızı etler, balık, yumurta ve kuru baklagiller
3. Ekmek ve Tahıllar
4. Sebze ve Meyveler
5. Yağlar ve şekerler



Süt ve süt ürünlerinin tüketimi protein, kalsiyum ve fosfor içeriği ile çocukların diş ve kemik sağlığının gelişimi ile büyümelerinde oldukça önemlidir.



Sebze ve meyveler içerdikleri vitaminler, fitokimyasallar, lif ve su ile çocukların büyüme ve gelişmesinin yanı sıra sindirim sistemi sağlığı açısından oldukça önemlidir.



Beyaz ve kırmızı etler ile balık ve özellikle yumurta, vücudun en iyi kullanabildiği protein kaynaklarıdır. Kuru baklagillerin de protein içeriği yüksektir ancak sindirimi daha zordur.



Bu yaş grubu çocuklarda büyüme ve gelişme hızı dolayısıyla enerji ihtiyacı da yüksektir. Ekmek ve diğer tahıllar B grubu vitaminler ile karbondihattan zengindir ve günlük enerji alımına önemli katkı sağlarlar. Tam tahıllar ise içerdikleri lif ile özellikle sindirim sistemi sağlığını destekler.



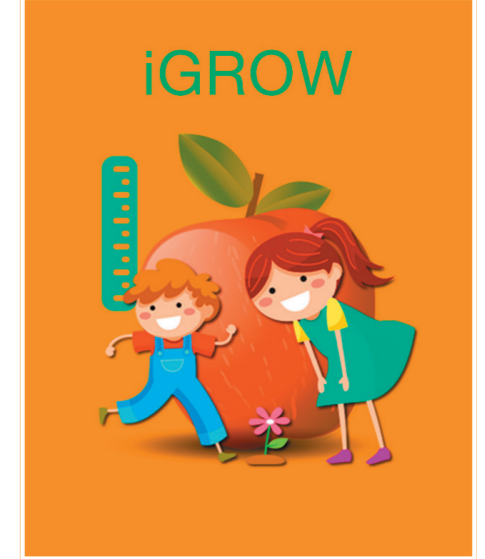
Yağlar sağladığı enerji ve E vitamini ile yağda çözünen vitamin ve minerallerin emilimi için gerekli ortamı sağlaması açısından son derece önemlidir.



Şekerler bu yaş grubunda yüksek enerji ihtiyacını karşılayabilmek için kullanılacak basit karbohidratlardır. Süte eklenebilir, muhallebi, sütlü tatlı ve keklerin hazırlanmasında kullanılabilir. Çocukların beslenmesinde şeker, çocuğun toplam enerji alımının %10'u aşmayacak ölçüde kullanılmalıdır.

Büyüme ve gelişmenin hızlı olduğu bu dönemde yeterli ve dengeli beslenme ile birlikte fiziksel aktivite ve güneş ışınlarından yararlanmak da özellikle kemiklerin gelişimi için önemlidir.

1-4 yaş çocukların günde en az 60 dakika, oyun, spor gibi fiziksel aktivite yapmaya teşvik edilmesi önemlidir. Fiziksel aktivitelerin mümkün olduğunca açık havada gerçekleşmesi ve çocukların güneş ışınlarından yararlanarak D vitamini sentezleyebilmelerine yardımcı olacaktır.



iGrow ile çocuğunuzun büyümesini takip etmek artık çok kolay, indirmek için tıklayınız!

Android:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=tr.tno.igrow&hl=tr>



AppStore:

<https://itunes.apple.com/tr/app/igrow/id531623639?l=tr&mt=8>

