

# 1-4 YAŞ ÇOCUKLARIN BESLENMESİ



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 tanımasını 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.**

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 1-4 yaş çocukların diş ve kemik sağlığının gelişimi ile büyümelerinde oldukça önemlidir. Bu yaş grubundaki çocukların günde 2.5 porsiyon yani 500ml kadar süt ve süt ürünleri tüketmeleri günlük gereksinimlerini karşılamaya katkı sağlar.

• Sebze ve meyveler içerdikleri vitaminler, fitokimyasallar, lif ve su ile 1-4 yaş grubu çocukların büyüme ve gelişmesinin yanı sıra sindirim sistemi sağlığı açısından

oldukça önemlidir. Bu yaş grubundaki çocuklar günde 4 porsiyon yani 400g kadar ve farklı renklerde sebze ve meyve tüketmelidir.

• 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. Büyüme ve gelişmenin devamı ile bağışıklık sisteminin optimal çalışabilmesi için, 2-3 yaş arası çocuklar ise günde 80 g tüketmelidir. Bu ölçüler 2-3 köfte, 1 adet tavuk baget vb. ölçülere karşılık gelmektedir.

• Bu yaş grubu çocuklarda büyüme ve gelişme oldukça hızlı dolayısıyla enerji ihtiyacı da yüksektir. Ekmek ve diğer tahıllar B grubu vitaminler ile karbonhidrattan zengin olup günlük enerji alımına önemli katkı sağlarlar. Tam tahıllar ise içerdikleri lif ile özellikle sindirim sistemi sağlığını destekler. Ekmek ve tahıllar günde 5 porsiyon yaklaşık 125g tüketildiğinde karbonhidrat ve B grubu vitaminler ile toplam enerji alımına önemli katkı sağlar.

• Yağlar sağladığı enerji ve E vitamini ile yağda çözünen vitamin ve minerallerin emilimi için gerekli ortamı sağlaması açısından son derece önemlidir. Buna ek olarak çocukluk çağından başlayarak zeytinyağı ile beslenen çocuklarda ileriki yaşamda diyabet ve kalp damar hastalıkları gibi kronik hastalıklara yakalanma riski daha düşüktür.

• Şekerler bu yaş grubunda yüksek enerji ihtiyacını karşılayabilmek için kullanılacak basit karbonhidratlardır. Süte eklenebilir, muhallebi, sütlü tatlı ve keklerin hazırlanmasında kullanılabilir. Çocukların beslenmesinde şeker, çocuğun toplam enerji alımının %10'unu aşmaması için kullanılmalıdır. 1-4 yaş ve sağlıklı bir çocuğun ortalama enerji gereksinimi değerlendirildiğinde, günde 3 yemek kaşığı kadar şeker kullanılmasında bir endişe yoktur.

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

Bu yaş grubu 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.

**Çocukların kendi kendilerine beslenmelerine izin vererek, besinleri tanımalarına, duyu organlarını ve özgüvenlerini geliştirmelerine izin verin!**

## Parmak Besinler

Çocukların, 9. aydan sonra besinlere olan ilgisi artarken, farklı renk, kıvam ve görünüşteki yiyecekleri denemeye açık hale gelirler. İşte tam da bu sırada parmak besinler devreye girer. Peki bu parmak besinler nedir?

**Parmak besinler, bebeğin çatal veya kaşığa ihtiyaç duymadan elinde tutarak yiyebileceği ve kolaylıkla çiğneyip yutabileceği yiyeceklerdir.** Parmak besinler, çocuğun kendi kendine beslenmeyi öğrenebilmesine imkan sağlarken motor sinirlerin ve koordinasyonun gelişmesine de önemli katkı sağlar.

Parmak besinler, çocuğu beslemek ve doyurmaktan öte besinlerle tanışması ve keşfetmesine olanak sağlar.

Çocuğunuz, besinleri tanıırken, bu besinlere dokunarak, koklayarak ve inceleyerek birçok duyusunu da kullanır, kendi kendine beslenebilme deneyimini yaşayarak ise özgüven kazanır ve hayal gücünü geliştirir.

## Hangi besinler parmak besin olabilir?

- Küçük dilimler halinde salatalık, havuç gibi sebzeler
- Dilimlenmiş veya elinde tutabileceği büyüklükte meyveler
- Dilimlenmiş ve elinde tutabileceği büyüklükte tost, sandviç veya ekmek
- Eliyle yiyebileceği şekilde servis edilmiş makarnalar, mantılar
- Lokma büyüklüğünde, iyi pişmiş, yumuşak köfteler, kırmızı etler, tavuk, balık ve yumurta

Parmak besinleri seçerken, lokma büyüklüğünde olmasına dikkat etmeli veya lokma büyüklüğünde hazırlamaya özen göstermelisiniz. Leblebi, fındık, üzüm gibi besinler de çocuğun kolaylıkla kendi kendine yiyebileceği fakat boğaza kaçabilecek besinlerdir. Yine çocukların dişlerinin parçalayamayacağı kadar sert besinler ile çiğneme ile ağızda büyük bir parça haline gelebilecek örneğin yumuşak ekmek içi, besinler konusunda dikkat etmelisiniz.

**Çocuğunuzun, optimal büyüme ve gelişimi devam ederken sağlıklı beslenme alışkanlıkları da kazanabilmesi için kılavuz sizsiniz! Yeterli, dengeli beslenme ve egzersiz yaşam tarzı haline getirerek hem ailenizin hem de gelecek nesillerin sağlıklı gelişimine destek olabilirsiniz!**

## KAYNAKLAR

1. Eating Well for 1-4 Year Olds, The Caroline Walker Trust, Link: <http://www.cwt.org.uk/wp-content/uploads/2015/02/CHEW-1-4YearsPracticalGuide3rd-Edition.pdf>
2. Türkiye Beslenme Rehberi 2015 (TÜBER), T.C. Sağlık Bakanlığı, Türkiye Halk Sağlığı Kurumu. Link: [http://beslenme.gov.tr/content/files/arastirmalar/tbsa/1\\_haziran\\_t\\_ber\\_rehber\\_y\\_ksek\\_kalite.pdf](http://beslenme.gov.tr/content/files/arastirmalar/tbsa/1_haziran_t_ber_rehber_y_ksek_kalite.pdf)
3. Dietary Recommendations for Healthy Children, American Heart Association. Link: [http://www.heart.org/HEARTORG/HealthyLiving/Dietary-Recommendations-for-Healthy-Children\\_UCM\\_303886\\_Article.jsp#.WBhLodWLTIV](http://www.heart.org/HEARTORG/HealthyLiving/Dietary-Recommendations-for-Healthy-Children_UCM_303886_Article.jsp#.WBhLodWLTIV)



SABRİ ÜLKER  
GIDA ARAŞTIRMALARI ENSTİTÜSÜ  
VAKFI

iGrow uygulamasını yüklemek ve daha fazla bilgi almak için  
<http://igrow.sabriulkerfoundation.org>



Available on the iPhone  
App Store

GET IT ON  
Google play