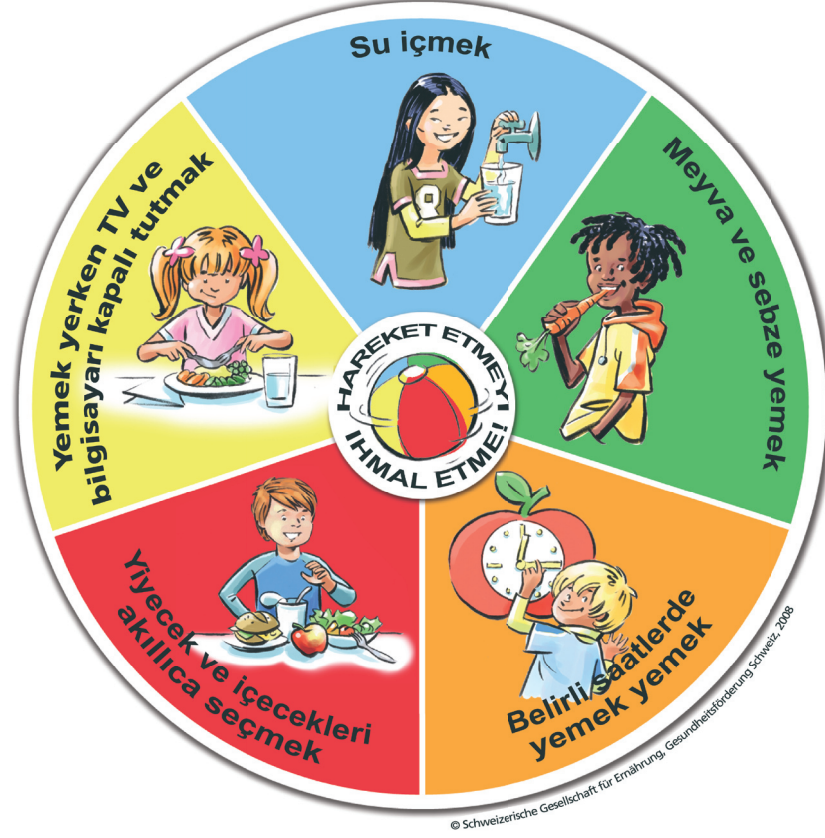




# Beslenme Levhası

Sağlıklı ve lezzetli yiyecek-içecek konusunda çocuklar için tavsiyeler



## Su içmek

Ne kadar su içersen o kadar iyi: Her yemekte mutlaka su iç, yemek saatleri arasında da su içmeyi ihmal etme. En sevdiğin içecek su olsun. Çünkü su, şekerli içeceklerden hem daha yararlı, hem daha serinleticidir.



## Meyva ve sebze yemek

Seçim senin: Meyva ve sebzelerin rengarenk dünyasını keşfet. Sürekli keyif kaynağı: Yemekte sebze ve meyva varsa, keyif iki katına çıkar; öğünler arasında meyva ve sebze atıştırmanın zevki ise bir başkadır.



## Belirli saatlerde yemek yemek

Güne iyi bir başlangıç: Sağlıklı bir kahvaltı, sana iyi bir başlangıç için gerekli enerjiyi verir. Gün boyu formda ol: Düzenli aralıklarla yemek ye ve öğünler arasında abur cubur yiyeceklerle mideni doldurma.



## Yiyecek ve içecekleri akıllıca seçmek

Yeni çeşitler keşfet: formda kalabilmek için yemek listeni sürekli değiştir, yeni tadlar dene. Hafif besinlerden şaşma: Yağlı ve şekerli yiyecekleri sadece ara sıra ve az miktarda ye.



## Yemek yerken TV ve bilgisayarı kapalı tutmak

Etkin ol: Oyun oyna, el işleriyle uğraş, kitap oku, spor yap – sık sık ekran başından ayrılarak sana zevk verecek başka şeyler yap. Yemek yemeyi başka işler arasına sıkıştırma: Yemek için ayrı bir zaman ayır – keyfi çıkararak ye ve o arada başka hiçbir şeyle uğraşma.

## Anababalar için bilgiler ve öneriler

Sağlıklı beslenme ve yeterli hareket, çocuklarınıza zevk verir ve onların bedensel ve ruhsal yönden gelişmesini sağlar. Sağlıklı beslenme için neler yapılması gerektiği konusunda birkaç küçük önerimiz var. Bunları uygu-layarak iyi örnek olursanız, bundan hem kendiniz, hem de çocuklarınız yararlanmış olursunuz.



### Su içmek

Yeterli miktarda su içmek sağlıklıdır! Şekerli ya da yapay olarak tatlılaştırılmış light- içecekler yerine su içmeyi yeğleyin. Şekerli içecekler susuzluğu gidermez, çünkü çok fazla şeker içerirler ve çocuğunuzu şekerli tada alıştıırırlar. Bu alışkanlığa engel olmak için şeker-siz meyva çayları, bitkisel çaylar ya da sulandırılmış meyva suları kullanılabilir.



### Meyva ve sebze yemek

Meyva ve sebzelerin bizlere bol bol sunduğu beslenme olanaklarını keşfedin. Mevsime özgü taze meyva ve sebzelerle çocuklarınızın farklı tadlardan zevk almasını sağlayın. Meyva ve sebzeler vitamin ve mineral deposudur. Bunlar her öğünde sofranızı zenginleştirir, ayrıca yemek saatleri dışında çerez olarak da idealdir.



### Düzenli aralıklarla yemek yemek

Dengeli iyi bir kahvaltı, güne canlı başlamayı sağlar: Müsli, kepekli ekmek, meyva, sebze, süt, peynir/yoğurt gibi çeşitli süt ürünleri, çocuklarınıza güne başlamak için gereksinime duyacakları enerjiyi kazandırır. Öğle ve akşam yemeklerini düzenli olarak günün belirli saatlerinde yemeğe özen gösterin. Bu düzenli öğünler ve sağlıklı ara öğünler, vakitli vakitsiz atıştırılan şekerli ve yağlı yiyeceklere göre daha doyurucu ve daha besleyicidir.



### Yiyecek ve içecekleri akıllıca seçmek

Piyasadaki bir çok yiyecek ve içecek maddesi niteliksiz ama ayartıcı lezzetiyle ya da yaygın reklam gücüyle çocukların ilgisini çekmektedir. Çocuklarınıza akıllıca seçilmiş çeşitli besinler sunmaya çalışın – her gün meyva, sebze, kepekli un ürünleri, süt ürünleri ve düzenli aralıklarla da balık, yumurta ve et. Vücudun yeterli besin alabilmesi için, her gün farklı çeşitlerin sofraya getirilmesi önemlidir. Yağlı ve şekerli besinler ancak ararsa ve az miktarda yenildiği takdirde dengeli beslenmenin bir parçası olabilir.



### Yemekte TV ve bilgisayar kapalı olsun

Televizyon seyreden hareket etmez. Hele o sırada yemek de yiyorsa, hatası iki katlı olur. Sorun şuradadır: televizyon karşısında insan doyduğunu fark etmez. Böylece gereğinden fazla yemiş olur. Çocuklarınızın televizyon ya da bilgisayar karşısında yemek yemesine izin vermeyin ve masa başında sağlıklı bir yemek için belirli bir zaman ayırın. Sofrada ağız tadıyla yemek yemek ve sohbet etmek, aile yaşamında da önemli bir rol oynar.

Bu çeviri, Kanton Basel-Landschaft'ın 'Sağlıklı Vücut Ağırlığı için Eylem Programı' çerçevesinde sunduğu sevindirici destekle gerçekleştirilmiştir.