|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**Çocuklar İçin On Sağlıklı Beslenme Önerisi**

**10. Kahvaltı etmek:**

Kahvaltı etmek, sadece bir muz ve bir bardak süt ile bile olsa, güne hızlı bir başlangıç yaptırır ve gün boyu vücudun istikrarlı bir enerji seviyesini korumasını kolaylaştırır. Çocuklarınızın erken yaşta kahvaltı etme alışkanlığı kazanmalarını sağlayabilirseniz, bu iyi alışkanlık ömür boyu devam eder.

**9. Daha sağlıklı atıştırmalıklar seçmek:**

Sizin için de, çocuklarınız için de bir şeyler atıştırmak istediğinizde cipslere veya bisküvilere başvurmak kolaydır, ama genelde bunların besin değerleri düşük, kalorileri ise yüksektir. Bunun yerine dolaplarınızı meyve, tuzsuz fıstık ve sade yoğurt gibi daha sağlıklı atıştırmalıklar ile doldurmayı deneyin.

**8. Su içmek:**

Öğünlerde içecek tercihini sudan yana kullanın, meyve sularını ve tatlı içecekleri ara sıra tükettiğiniz ikramlar olarak düşünün. Meyve suyu değerli besin maddelerine sahiptir ve büyüme süresince aktif olan beden için yüksek enerji sağlasa da, susadıklarında çocuklar ilk olarak şekerle tatlandırılmış içeceklere değil suya başvurmalıdır.

**7. Yiyeceklerinizi yetiştirmek:**

Evde sebze ve taze otlar yetiştirmek, çocuklara gıdaların nereden geldiğini öğretmenin ve onları çeşit açısından daha zengin yemeye teşvik etmenin eğlenceli bir yolu olabilir. Ekilmesine ve toplanmasına yardım etmişlerse brokoliden veya havuçtan en azından bir lokma almaları daha muhtemeldir. Bir bahçeniz yoksa pencere önüne koyacağınız bir kutuda yetiştirme işlemini yapmak da aynı derecede etkili olabilir.

**6. Beraber yemek:**

Televizyonun karşısında yemek, ofis masanızda öğle yemeğini geçiştirmek ve hareket halindeyken bir şeyler atıştırmak cazip gelebilir. Çocuklarınızı sizinle birlikte masada düzenli yemeye teşvik edebilirseniz, bu sadece atıştırmayı azaltmakla kalmaz aynı zamanda onlara değerli sosyal beceriler de kazandırır.

**5. Mutfakta eğlenmek:**

Yemek yapma aşamasına katıldıklarında, çocukların beslenme konusunda istenen davranışlar sergilemeleri daha muhtemeldir Çocuklara kendilerine özel önlükler vererek ve mutfakta ufak görevlerde size yardım etmelerine izin vererek bunu eğlenceli hale getirin. Büyüdükçe ve kendilerine güvenleri arttıkça, haftada bir akşam yemeğini onların hazırlamasına izin verin. Mutfakta çocuk düşüncesi, felakete davetiye gibi geliyorsa onları okul tatillerinde yemek kurslarına kaydettirmeyi düşünebilirsiniz.

**4. Yavaşlamak:**

Yavaş yemek, her yaşta kilo kontrolü için harika bir yöntemdir. Çocuklara, midelerinden beyinlerine doydukları mesajının gitmesinin yaklaşık 20 dakika sürdüğünü göstermenin harika bir yoludur. Her ne kadar çocukların öğünlerini dakikalar içinde bitirmesi hoşumuza gitse denasıl yavaşlayacaklarını ve yemeklerini düzgün bir şekilde nasıl çiğneyeceklerini öğrenmeleri son derece önemlidir.

**3. Yaratıcı olmak:**

Meyve ve sebzelerdeki tüm canlı renkler, vücudumuz için sağlıklı etkileri olan doğal bitki kimyasallarından gelir. Farklı renklerin farklı etkileri vardır, o nedenle her gün çeşitli renkler tüketmek iyidir. Çocuklarınıza farklı meyveler ve dutgillerden oluşan renkli atıştırmalıklar sunun veya sebzeleri daha eğlenceli ve heyecan verici gözükecek şekilde ilginç şekillerde doğrayın.

**2. Ne zaman duracağını öğrenmek:**

Her ne kadar çocuklar doyduklarında durma yeteneği ile doğsa da ebeveynler için çocuklarının doğru gıdaları yeterli miktarda tüketip tüketmediklerini anlamak genelde zordur. Çocuklara karınlarını dinlemelerini ve de kendilerine yedikleri besin miktarı ve kalitesi hakkında "Karnım doydu mu?" veya "Bu ekstra bisküvileri yersem kötü hisseder miyim?" gibi sorular sormalarını öğretmek, onlara doyduğunu hissetme yeteneğini geliştirme fırsatı verir.

**1. Vazgeçmemek:**

Araştırmalarımız, çoğu bebeğin ve küçük çocuğun yeni bir şeyi sevmeden önce yedi ila on kez denemesi gerektiğini gösteriyor. O nedenle çocuklara yeni veya daha egzotik tatlar sunmaktan çekinmeyin. Çocukların çeşit açısından zengin beslenmesini sağlamak için iyi bir taktik de onlara yeni şeyler tatmanın, büyümenin bir işareti olduğunu anlatmaktır. Onları alışverişe götürebilir ve zaten sevdikleri bir tat ile birlikte evde sunmak üzere yeni, sağlıklı bir gıda seçmelerine izin verebilirsiniz.

KIRCILAR ANAOKULU BESLENME DOSTU PROJE EKİBİ