



# 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.

Çocuklar yeterli ve dengeli beslenme alışkanlıkları kazanabilmek için rol modellere ihtiyaç duyarlar. Yeterli ve dengeli beslenen ailelerin çocukları doğru beslenme alışkanlıkları edinebilme konusunda avantajlıdır. Örneğin kahvaltı yapmayan veya yemek seçen anne, baba veya kardeş farkında olmadan diğer 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 hızlı dolayısıyla enerji ihtiyacı da yüksektir. Ekmek ve diğer tahıllar B grubu vitaminler ile karbonhidrattan 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 karbonhidratlardır. 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

Çocukların gelişimini takip eden iGrow uygulaması her yaş grubuna özel beslenme önerileri, menüleri, renkli ve dengeli tarifleri ile çocuklarımız gelişirken bize de takibi düşer sloganıyla ebeveynlere ulaşıyor. Kolaylıkla kullanabileceğiniz uygulama ile çocuğunuzun yaşını, boyunu ve kilosunu girerek bilimsel ölçümlerle elde edilmiş verilere göre gelişimini takip edebilirsiniz.

Uygulamayı yüklemek ve detaylı bilgi için web sitesini ziyaret edin.

[www.igrow.sabriulkerfoundation.org](http://www.igrow.sabriulkerfoundation.org)

## Sabri Ülker Vakfı Hakkında

Türk Gıda sektörünün duayeni Sabri Ülker anısına kurulmuş olan ve misyonunu Sabri Ülker'in hayat felsefesinden derleyen Vakıf, toplumu beslenme ve sağlık alanlarında bilimsel ve güvenilir bilgi ile aydınlatmak üzere faaliyetlerini sürdürüyor. Avrupa Beslenme Vakıfları İletişim Platformu'nun Türkiye'den tek üyesi olan Vakıf, 2009 yılından bu yana topluma sağlıklı yaşam ve beslenme konularında güvenilir bilimsel bilgiyi ulaştırmakta ve dünya genelinde referans kabul edilen kurumlar ile işbirliği içinde Türkiye'nin referans kurumu olma hedefiyle yoluna devam etmektedir.

[www.sabriulkerfoundation.org](http://www.sabriulkerfoundation.org)

[www.igrow.sabriulkerfoundation.org](http://www.igrow.sabriulkerfoundation.org)

[f](https://www.facebook.com/sabriulkerfoundation) [i](https://www.instagram.com/sabriulkerfoundation) [in](https://www.linkedin.com/company/sabriulkerfoundation) /sabriulkerfoundation