

İYİ YEMEK YEMEK İNSANI KUVVETLENDİRİR

## Ufak çocuklar başka türlü mü yiyorlar?



Fotoğraf: © Oksana Kuzmina / Adobe

### Sevgili Ebeveynler,

Çocuklarınız sizinle aile yemek masasında birlikte mi yemek yemekteler? Yoksa çocuğunuz henüz bu duruma gelmedi mi?

Eğer öyle ise çocuğunuzun aile yemek masasında birlikte yemek yemesini istiyorsanız kendinize nelere dikkat etmeniz gerektiğini sormalısınız.

Çocuğa kendinizin yemek yedirmenizden kendi başına yemek yemesine geçiş bugünden yarına meydana gelmemektedir.

Çocuğunuza zaman veriniz, aile masasında birlikte yemek yemenin öğrenilmesi gerekir. Çocuğunuzun bu konuda destekleyiniz.

**Tipp** Isıtılmamış hayvansal gıda maddeleri çocuklar için uygun değildir: Çiğ kıyım, çiğ yumurta, iyi pişirilmemiş et, suşi, çiğ süt (-peynir), çiğ sucuk ufak çocuklara verilmemelidir.

Ufak çocuklar önce kaşık çatal bıçak takımı kullanmayı öğrenmelidirler.



Bir diğer önemli adım ise iyi bir çiğneme yeteneğinin öğrenilmesidir.

Ufak çocukların değişik gıda maddelerinden oluşan değişik ve renkli yiyecek paleti tanımaları gerekir.



### Nerede DİKKAT şarttır:

- ÇOCUKLARIN kolayca boğazına kaçırabilecekleri ufak yiyecek maddelerinde: Cevizler veya yaban mersini veya üzüm gibi meyveler öğütülmüş veya ezilmiş olarak verilmelidir.
- Bakliyatlar (bezelye, fasulye, mercimek), sebzeler (kırmızı lahana, karnabahar, pırasa) gibi güçlü şişkinlik yapan veya sindirimi kolay olmayan gıda maddeleri. Bu gıda maddelerinin dikkatlice ve kademeli olarak alıştırılması gerekir.
- Çiğ meyve ve sebzeler. Bunların kabuklarını soyulması gerekli değildir, fakat iyice yıkanmalıdırlar.



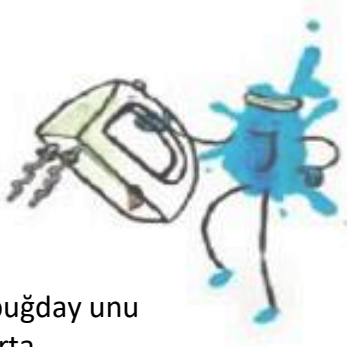
İYİ YEMEK YEMEK İNSANI KUVVETLENDİRİR

## Anaokulu çocukları ile mutfakta

### Elmalı gözleme (8 tane, 2 her porsiyon)

#### İçindekiler:

250 Gram	Tam buğday unu
2	Yumurta
250 Mililitre	Süt
250 Mililitre	Su
2 yemek kaşığı	Kızartmak için kolza yağı
3	Elma
Meyve suyu	Yarım bir limondan
	Tarçın



#### Çocuğum çok çeşitli yemek yeme alışkanlıklarını nasıl geliştirir?

- Çocukların kendilerinin bir açlık- ve doyma hissi geliştirmeleri ve ondan sonra ne kadar yemek istediklerine karar vermeleri gerekir.
- Çocuğunuza sıkça ve tekrarlayarak tanımadığı gıda maddeleri ve yemekler sununuz.
- Masada birlikte yemek yiyiniz, anlaşmazlıklar burada konuşulmamalıdır.
- Gıda maddelerini ödül veya gönlünü yapmak için kullanmayınız

#### Hazırlama:

Tam buğday ununu yumurta, süt ve su ile karıştırın ve 15 dakika kabarmasını bekleyin.

Elmayı yıkayın, çekirdek kısmını çıkarın ve elmayı sütun şeklinde kesin. Kahverengi olmaması için üstüne limon suyu damlatın.

Orta büyüklükte bir tavada yağ ısıtın ve hamuru porsiyon olarak tavaya koyun ve birkaç sütun elma ile süsleyin.

Orta sıcaklıkta üst yüzey sertleşecek şekilde alt tarafı altın sarısı renginde kızarıncaya kadar kızartın.

Ondan sonra çevirin ve diğer tarafını kızartarak tamamlayın. İsteğe göre üzerine biraz tarçın dökebilirsiniz.



Fotoğraf: Pixabay

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

verbraucherzentrale

Künye:

KRV Tüketiciyi bilgilendirme merkezi

Proje "İyi yemek yemek insanı kuvvetlendirir"

www.verbraucherzentrale.nrw/gut-essen-macht-stark