

Session 3

(Try to notice little things, when your child,)

Çocuğunuz aşağıdaki gibi davranışlar gösterdiğinde farkına varın;

- ❖ Ona söylenmeden, lütfen dediğinde,
- ❖ Teşekkür ettiğinde,
- ❖ Huysuzluk yapmadan banyo yaptığında,
- ❖ Huysuzluk yapmadan giyindiğinde,
- ❖ Kedi, köpek gibi canlılara zarar vermeden nazikçe okşadığında/sevdiğinde
- ❖ Montunu ya da hırkasını kendi başına astığında,
- ❖ Söylenilmeden herhangi birşeye gönüllü olarak yardım ettiğinde,
- ❖ Birine güzel bir söz söylediğinde,
- ❖ Sessizce oyun oynadığında,
- ❖ Hapşırınca veya öksürünce ağzını kapadığında,
- ❖ Ev işlerinde abisine veya kardeşine yardım ettiğinde,
- ❖ Afedersin ya da özür dilerim dediğinde,
- ❖ Kedi - köpek beslediğinde,
- ❖ Yatağını topladığında,
- ❖ Giysilerini yere atmak yerine çamaşır sepetine koyduğunda,
- ❖ Akşam yemeğinde sorun çıkarmadan sebzelerini yediğinde,
- ❖ Masayı temizlemeye yardım ettiğinde.



Session 3

(Practical tips for limiting the portion size)

Porsiyon kontrolünü sağlamak için pratik öneriler



- ❖ Bir porsiyon servis edin, ikinci porsiyonu vermeyin.
- ❖ Eğer çocuk ikinci porsiyonu istemekte ısrarlıysa, bir porsiyonu ikiye bölüp iki seferde sunun.
- ❖ Yemeği tavada ocağın üstünde veya fırında bırakın.
- ❖ Eğer çocuk akşam yemeğine yakın bir saatte acıktıysa sebze yedirebilirsiniz.
- ❖ Evde hangi tabaklarda yemek yenildiği de önemli. Büyük tabaklar daha büyük porsiyonların yenilmesine neden olur.
- ❖ Eğer çocuğunuz yemekten hemen sonra acıktığını söylüyorsa, sebze ya da 1 porsiyon meyve verebilirsiniz.
- ❖ Ana yemeklerle birlikte sadece su verin. (Az yağlı süt, kahvaltılık ve ara öğünlerle birlikte verilebilir).
- ❖ Bir porsiyon fast-food 4-6 yaşındaki bir çocuk için fazla gelir. Porsiyonu bölüp kalanı bir sonraki öğünde verebilirsiniz.
- ❖ Dışarıda yemek yedirdiğinizde, yemeğin yanında sadece su isteyin. Yemeğin yanındaki kızartma ve soslu yardımcı yemekleri vermekten kaçının. (Tüm kızartma çeşitleri ve yağlı, soslu mezeler).
- ❖ Porsiyon miktarlarını yavaş yavaş azaltın ve çocuğun alışmasına olanak izin verin.



Session 3

(What is an appropriate portion size?)

Uygun porsiyon büyüklüğü nedir?

Çocuğunuzun ne kadar yemesi gerektiği ağırlığına ve günlük aktivitesine bağlıdır. Eğer çocuğunuz büyük porsiyonlarda yemeye alışkınsa, porsiyonlarını yavaş yavaş azaltarak normal porsiyon büyüklüklerine indirmeyi hedefleyin.

Porsiyon büyüklükleri için genel prensipler

Balık/et/kurubaklagil (mercimek, fasülye, nohut):

- 3 parça balık kroket
- 100 mL et/mercimek/fasülye sosu
- 4-5 adet orta boy köfte
- 3 parça sosis



Makarna/Patates/Pirinç/Kuskus/Bulgur:

- 150mL haşlanmış makarna /pirinç/kuskus/bulgur
- 2 yumurta büyüklüğünde patates (toplam 100g) (6 parça patates kızartması 2 haşlanmış patates kadar kalori içerir).

Sebzeler ve meyveler:

- Çocuğunuzun domates, salatalık, havuç, brokoli, karnabahar ve lahana gibi sebzeleri tüketimini sınırlandırmanıza gerek yok. Ancak yağ içeriği yüksek olan salata ve sebze soslarını sınırlandırın.
- Meyveler iyi birer ara öğün seçeneğidir ancak yine de sınırlı tüketilmelidir. Günde 2-3 porsiyon meyve tüketimi yeterlidir. (1 porsiyon meyve; çocuğun avuç içine sığabilen miktardır). Meyvelerin meyve suyu ya da kuru meyve yerine doğal formunda tüketilmesi önerilir.

Şeker, çikolata, tatlı ve diğer yüksek kalorili yiyecekler:

Eğer çocuğunuz genel olarak sağlıklı besleniyorsa (doymuş ya da katı yağdan fakir, sebze ve meyveden zengin besleniyorsa) şekerli yiyecekleri belli ölçüde tüketebilir. 2-6 yaş arası bir çocuk için; bir hafta boyunca tüketebileceği toplam miktarlar aşağıdaki gibidir.

- ½ dilim kek/çörek/açma/poğaça
- 2 küçük kurabiye
- 75mL dondurma
- 25g şeker
- 4 küçük kare çikolata (toplam 15g)
- ½ küçük poşet şeker-çikolata-jelibon, (toplam 20g)
- 1 bardak kola-meyve suyu-gazoz-soda veya limonata (200mL)

