



Yavaş yenmesi çok önemli

Bazı çocuklar severek yemek yerler, bu durumda çok hızlı ve bu yüzden çok fazla yerler. Daha çok çiğnemeyi alıştıırın. Tabağını masada herkes yemeğini yedikten sonra tekrar doldurun. Herkes için 1 porsyon et veya köfte planlayın. Tavada fazladan kalırsa hayır demek zor gelir. Pane edilmiş et veya sucuk ve sosise dikkat ediniz. Yağsız et ve pane edilmemiş eti tercih ediniz. Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund'un broşürlerinde uygun yemek tarifeleri bulabilirsiniz.

Televizyon izlemek obezlik yaratır

Bu birçok çocuk için geçerlidir. Bir yönden dışarıda oynaması yerine uzun zaman boyunca otururken, diğer yönden sağlıksız yiyecekler reklamlarından oluşan açlık. Ve ayrıca fazla TV izlemek zihinsel ve konsantrasyon gelişimini önler. Demekki: Kreş çocukları ve ilkököl öğrencileri için günde en fazla 30 dakika TV izlemesi Ayrıca: Bu aynen bilgisayar, Gameboy, Playstation ve bütün diğer elektronik oyuncaklar için geçerlidir.

Dikkat: yemek yemek ve TV izlemek genelde ayrılmalıdır. Bir öğün keyifle, bütün aile içerisinde yenilmelidir.

Kulüpte ve aile ile beraber spor

Bir spor kulübü çeşitli nedenlerden çocuğunuza iyi gelir. Kıpırdamayan bir çocuk ne kilosunu tutabilir, nede fazlasını atabilir. Grup içerisinde spor çocukları pozitif etkileyebilir. Dortmund'da Spor kulüplerinden ayrı özellikle obez çocuklar için spor kulüpleri bulunuyor.



Hafta sonları ve öğleden sonra ailenizle beraber oyun parklarına, parklara, dağlara veya yüzmeye gidin. **Ama önleminizi alın:** yanınıza sağlıklı yiyecek ve en önemlisi su veya şekersiz çay alın.

Evdede oyunlar oynayın

Çocuklarınıza örnek olduğunuzu unutmayın. Onlara kıpırdamanın çok önemli olduğunu gösterin. çocuklarınızla oynayın, Yastık savaşı yapın, yerlerde spor yapın, kapınıza salıngaç takın, ve birçok başka şeyler yapabilirsiniz.

Bu Proje Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (BMELV) tarafından sağlanmıştır

Herausgeber: Stadt Dortmund, Gesundheitsamt
Redaktion: Dr. Annette Düsterhaus (verantwortlich), Dr. Anja Frieß
Gestaltung, Satz, Produktion und Druck: DortmundAgentur (Dezember 2008)
Fotos: pixelio.de und aboutpixel.de



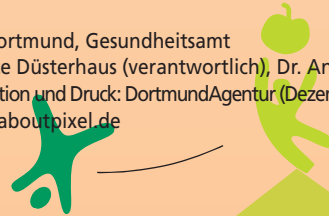
Besser essen. Mehr bewegen.
KINDERLEICHT-REGIONEN



TÜRKİSCH

Öğrenciler için Beslenme önerileri

Beslenme danışmalığının getirdiği



Stadt Dortmund
Gesundheitsamt



2 yıldan beri Gesundheitsamt'a bağlı Gesundheitsdienst für Kinder und Jugendliche tarafından velilere ve okul başlayanlara beslenme ve fiziki danışmanlığı yapılıyor.

Bu süreç içerisinde çok soru ve meraklarla karşılaşılıyor. Bu yüzden size bazı öneriler sunmak istiyoruz.

Zayıf bir çocuk başka çocuklara göre infeksiyonlara karşı daha dayanıklı olursa, veya koşarken tırmanırken yavaş yorulursa, hemen meraka gerek kalmaz.

Bu durumu çocuk doktorunuza danışın, daha fazla değişik vakitlerde öğün yemek hazırlayın, ama yemesi ve kilo alması için tatlı yemek kullanmayın.

Bu aynen kötü yiyecekler içinde geçerli. Belirli miktarda beğendiği ve beğenmediği yemeklere dikkat etmeyi deneyin. Ama bu duruma fazla dikkat vermeğın. Ve lütfen yemekten yarım saat sonra tatlı yememesine dikkat edin. Bazı çocuklar sebze yi pişmemiş halde daha çok severler, sorun değil. çocuğunuz et yemiyormu? Fark etmez, püre yapıp çorba veya makarna sosunda saklayın. Haftada 2 - 3 defa küçük bir miktar yeterli. Ayrıca Vitamin hapları gereksiz, patates, pirinç, makarna ve süttede vitaminler ve diğer besinler bulunuyor.

Insanda obezlik uzun bir zaman içerisinde gerektiğinden fazla yemek yerse gelişir. Bu durum bazı insanlarda daha çok zorluk yaratır, bunun anlamı: yediğini zor sindirebilen İnsanlar vardır. Bu



sorunla dünyaya gelen insanı değil, günlük alışkanlığını değiştirebiliriz.

Obez bir çocuk genelde hayatı boyunca obez kalır. Obez çocukların erken yaşta şeker hastası olabılme riski çok yüksek. Fazla kilo kalp, kemik ve tansiyon hastalıklarına yol açabilir, fazla kiloları fazladan yük olduğunu düşünün. Obezlik çoğu zaman ayrıyette psikolojik sorunlara yol açabilir, bu çocuklar fiziki aktivitelerinde çabuk yorulur, soyunma odasında alay edilebilir, ve bu yüzden spor gruplarından ayrılmayı tercih ederler.



çocuğunuzun beden-dengesi için bazı noktalara dikkat edin:

Devamlı öğünler çok önemli

Günde 5 defa sart:

- Kahvaltı,
- paydos paketi
- öğle yemeği
- öğleden sonra
- akşam yemeği

Bu öğün akışı değiştirebilir, mesela öğle yemeğini, yani sıcak öğünü, akşama erteleyebilirsiniz.

Ama lütfen öğleye sıcak ve akşama iş sonrası anne ve baba ile beraber tekrar sıcak yemek olmasın. çocuk kreşte veya bakıcıda yiyorsa lütfen ilgililere 2 - 3 porsyon yememesine dikkat etmelerini söyleyin.

Ara yemekleri/aşırmaları önleyin

çocuğunuzun kısa zaman arayla buzdolabından veya dolaptan aşırmasına dikkat edin. Ne Milchschnitte veya benzerleri, ne de sucuk, salam, yoğurt, bisküvi, cips. Bu sevilen yiyecekleri tamamen yasaklamayın, dikkatli sunun. O zaman aşırılmak serbest ama lütfen küçük miktarda.

Dikkat:

Kellog's, tatlı yogurt ve bazı müslilerde tatlıdır.

Öğünler arasında en az 2 saat boyunca hiç birsey yenilmemelidir.

İçecekler

Öğün olarak görünmemelidir.

Fanta, Kola, Eistee, Meyva suları çok fazla şeker içerir. Bu Ürünleri satın almayın. Su, yüksek oranda suyla karıştırılmış meyva suları ve şekersiz çay önerilir.

