

Türkisch



Richtig essen  
von Anfang an!

# Artık büyüklerle yemek yiyorum!

Bir yaşından üç yaşına kadar çocuklar için doğru beslenme



Jetzt ess ich  
mit den Großen!

Richtig essen für Ein- bis Dreijährige

# Vorwort

## **Liebe Eltern!**

Unsere Kinder sollen gesund aufwachsen. Ein Fundament dafür ist die richtige Ernährung. Diese Broschüre beinhaltet Anregungen für Eltern und andere Bezugspersonen von Kleinkindern, die zur Festigung eines gesunden Ess- und Trinkverhaltens der Kleinkinder beitragen. Gestützt auf die neuesten fachlichen Erkenntnisse wird die Wissenschaft in die Alltagspraxis übersetzt.

Die fachlichen Grundlagen für diese Broschüre wurden von der Österreichischen Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit, vom Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz und dem Dachverband der österreichischen Sozialversicherungen zusammen mit Fachleuten für Ernährung und Kindergesundheit erarbeitet und in der Nationalen Ernährungskommission als „Empfehlung für die Ernährung von ein- bis dreijährigen Kindern“ im September 2014 einstimmig angenommen.

Die Broschüre soll Sie und Ihr Kind auf dem Weg zur genussvollen Familienkost und beim Ausprobieren unseres vielfältigen Nahrungsmittelangebotes bestmöglich begleiten.

Richtig essen von Anfang an!

Eine Kooperation zwischen



 **Bundesministerium**  
Soziales, Gesundheit, Pflege  
und Konsumentenschutz



# Önsöz

## Sevgili Anne-Baba!

Çocuklarımızın sağlıklı biçimde büyümeleri gereklidir. Bunun temelini ise doğru beslenme oluşturmaktadır. Bu broşürde ebeveynler ve çocuklarla ilgili diğer kişiler için küçük çocukların sağlıklı yeme ve içme alışkanları kazanmalarına yardımcı olacak, teşvik edici sözler bulunmaktadır. En iyi uzmanlık bulgularına dayanan bilim günlük pratik hayata aktarılıyor.

Bu broşürün arkasındaki bilimsel temeller „Österreichischen Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit“, „Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz“ ve „Dachverband der österreichischen Sozialversicherungen“ ile gıda ve çocuk sağlığı uzmanları tarafından hazırlanmış olup, Ulusal Gıda Komisyonu'nda „bir ila üç yaşına kadar olan çocukların beslenmesi ile ilgili tavsiyeler“ olarak 2014 yılında tüm üyelerin kabulüyle uygulamaya alınmıştır.

Broşürün siz ve çocuğunuza lezzetli aile yemekleri ve çok çeşitli gıdaların tadımında mümkün olan en iyi şekilde eşlik etmesi düşünülmüştür.

**Baştan Başlayarak Doğru Beslenme!**

Arasında işbirliği



 Bundesministerium  
Soziales, Gesundheit, Pflege  
und Konsumentenschutz



# Inhalt

<b>Vieles wird anders beim Essen</b>	<b>6</b>
<b>So gewöhnt sich Ihr Kind daran</b>	<b>10</b>
<b>Ich bin hungrig! Ich bin satt!</b>	<b>12</b>
<b>Eine neue Welt wird entdeckt</b>	<b>12</b>
<b>So helfen Sie Ihrem Kind, essen zu lernen</b>	<b>14</b>
<b>Das braucht Ihr Kind für seine Entwicklung</b>	<b>16</b>
<b>Mit diesen Lebensmitteln wird Ihr Kind gut versorgt</b>	<b>20</b>
Viel Flüssigkeit: am besten Wasser	20
Gemüse, Hülsenfrüchte, Obst: fünf Portionen am Tag	26
Getreide und Erdäpfel: große Auswahl	28
Milch und Milchprodukte: nur pasteurisiert	30
Fisch: gehört dazu	32
Fleisch und Wurst: maximal drei Portionen pro Woche	34
Eier: gut erhitzt	34
Fette und Öle: Qualität zählt	38
Fettes, Süßes, Salziges: nur selten	38
<b>Für Kinder ungeeignete Lebensmittel</b>	<b>40</b>
<b>Speisen zubereiten – mit besonderer Sorgfalt</b>	<b>40</b>
Das ist wichtig für die Hygiene	40
Achtsamer Umgang mit Lebensmitteln	42
Ein paar Richtlinien fürs Kochen	44
<b>Vegetarisch ist okay – einseitig nicht</b>	<b>46</b>
Hat mein Kind eine Allergie oder Unverträglichkeit (Intoleranz)?	48
<b>Bewegung macht Spaß</b>	<b>52</b>
<b>Impressum</b>	<b>54</b>

# İçerik

<b>Yemek yerken bir çok şey değişiyor</b>	7
<b>Çocuğunuz böyle alışır</b>	9
<b>Karnım aç! Karnım tok!</b>	13
<b>Yeni bir dünya keşfediliyor</b>	13
<b>Yemek yemeyi öğrenmesi için çocuğunuza şu şekilde</b>	
<b>Yardımcı olabilirsiniz</b>	15
<b>Çocuğunuzun gelişimi için bunlara gereksinimi var</b>	17
<b>Aşağıdaki gıda maddeleri ile çocuğunuz iyi beslenir</b>	21
Bol sıvı: En iyisi su	21
Sebze, baklagiller, meyve: Günde beş porsiyon	27
Tahıllar ve patates: Çok seçenekli	29
Süt ve süt ürünleri: Sadece pastörize edilmiş olanlar	31
Balık: Gerekli	33
Et ve salam-sosis: En fazla haftada üç porsiyon	35
Yumurta: İyi haşlanmış	35
Katı ve sıvı yağlar: Kalite önemli	37
Yağlı, tatlı, tuzlu şeyler: Sadece nadiren	37
<b>Çocuklar için uygun olmayan gıda maddeleri</b>	41
<b>Yemek hazırlamak – Özel itina ile</b>	41
Hijyen için önemli tavsiyeler	41
Gıda maddelerinin dikkatli kullanımı	43
Yemek pişirmek için bir kaç esas	45
<b>Vejeteryan evet – ama tek taraflı değil</b>	47
Çocuğumun bir gıda alerjisi veya duyarlılığı	
(entoleransı) var mı?	49
<b>Hareket etmek eğlencelidir</b>	51
<b>Künye</b>	53



## Vieles wird anders beim Essen

Sein erstes Löffelchen hat Ihr Kind schon als Baby bekommen, und es ist an Beikost gewöhnt. Doch auch nach dem ersten Geburtstag ändert sich einiges in seiner Ernährung. Ihr Kind lernt nach und nach alles, was es zum selbstständigen Essen braucht – vom Kauen fester Speisen bis hin zum

richtigen Umgang mit Teller, Tasse und Besteck. Lassen Sie sich nicht von Vergleichen mit Gleichaltrigen beirren. So verschieden die Kinder selbst sind, so unterschiedlich ist auch ihre Entwicklung. Sie sehen selbst am besten, was Ihr Kind zuerst lernen will und was es braucht, ob es

***Mit etwa zwölf Monaten können und sollen Kinder grundsätzlich dieselben Lebensmittel essen wie die Familie. Spezielle im Handel angebotene „Kinderlebensmittel“ sind nicht notwendig.***

# Yemek yerken bir çok şey deęiřiyor

Çocuęunuz ilk lokmasını henüz bebekken tattı ve mamaya alıştı. Yine de birinci yařından itibaren beslenmesinde bazı şeyler deęiřiyor. Çocuęunuz tek başına yemek yemek için gerekli olan her şeyi yavaş yavaş öğreniyor; katı yemekleri

**Çocuklar yaklaşık on iki aylıkken okuyacaęınız tavsiyeler doęrultusunda aileyle aynı gıdaları yiyebilirler, hatta yemeliklerdir. Aslında piyasada sunulan özel „çocuk gıdaları“na gereksinimleri yoktur.**

çięnemekten tabak, bardak ve çatal-bıçaęı doęru kullanmaya kadar...Yařıtları ile karşılaştırarak çocuęunuzun aklını karıştırmayın. Çocukların kendileri gibi gelişimleri de birbirinden farklıdır. Çocuęunuzun ilk önce neyi öğrenmek istedięini ve örneęin kařık ve çatalı kullanmayı daha erkenden becerip becermedięini veya

daha uzun süre mama ile beslenmeyi isteyip istemedięini en iyi siz farkedebilirsiniz. Her ikisi de tamamen doęaldır.

Tek başına yemek yemesi için çocuęunuzu cesaretlendiriniz, çocuęunuza bunun için yeterli zaman ayırınız, destek olunuz ve huzurlu bir ortam saęlayınız.

zum Beispiel schon früh mit Löffel und Gabel gut zurechtkommt oder noch länger gefüttert werden will. Beides ist vollkommen in Ordnung.

Ermutigten Sie Ihr Kind, selbstständig zu essen, geben Sie ihm dafür ausreichend Zeit und Unterstützung und ein ruhiges Umfeld.





## Çocuğunuz böyle alışır

Düzenli yemek öğünleri çocukların günlük ritme alışmalarına yardımcı olur. Yemek menüsünde kahvaltı, öğle yemeği ve akşam yemeği sabit olmalıdır, bir veya iki ara öğün beslenmeyi tamamlar.

Çocuğunuza başlangıçta küçük porsiyonlar veriniz. Çocuğunuza yiyecekleri katı veya yumuşak şekilde, ağzına uygun bölünmüş şekilde veya sadece ısırması için verip vermemeniz çocuğunuzun yiyeceklere ya da gıda maddelerine ne kadar alışık olup olmamasına bağlıdır. Yemek yerken örneğin açık televizyon gibi oyalayıcı şeylerden sakının. Zaten ekran önünde geçirilen zaman bedensel aktiviteyi azaltır ve böylece aşırı kilo oluşumunu destekler.

**Öğünler arasında ara olmalıdır: Bu zaman içerisinde yağlı abur-cubur, şekerli içecekler veya süt vermeyiniz. Su istisnadır ve her zaman içilebilir.**

Öğünler arasında ara olmalıdır: Bu zaman içerisinde yağlı abur-cubur, şekerli içecekler veya süt vermeyiniz. Su istisnadır ve her zaman içilebilir.

## So gewöhnt sich Ihr Kind daran

Regelmäßige Mahlzeiten helfen Kindern dabei, sich an einen Tagesrhythmus anzupassen. Frühstück, Mittagessen und Abendessen sollten fix am Speiseplan stehen, ein oder zwei Zwischenmahlzeiten ergänzen die Nahrungsaufnahme.

Bieten Sie Ihrem Kind zu Beginn kleine Portionen an. Nachnehmen ist jederzeit erlaubt. Ob Sie Ihrem Kind die Nahrungsmittel in fester oder weicher Form, mundgerecht zerteilt oder einfach zum Abbeißen anbieten, richtet sich danach, wie gut es mit den Speisen bzw. Lebensmitteln bereits umgehen kann.

Vermeiden Sie beim Essen Ablenkungen, wie beispielsweise einen laufenden Fernseher. Zeit vor dem Bildschirm verdrängt körperliche Aktivität und begünstigt so die Entwicklung von Übergewicht.

**Zwischen den Mahlzeiten ist Pause: Bieten Sie in dieser Zeit weder Snacks, zuckerhaltige Getränke noch Milch an. Wasser ist die Ausnahme, das kann zu jeder Zeit getrunken werden.**

Versuchen Sie mindestens eine gemeinsame Familienmahlzeit pro Tag einzuplanen. Eltern und Kinder sitzen an einem Tisch und essen dasselbe. So fühlt sich Ihr Kind geborgen und kann von den anderen lernen.



## **Ich bin hungrig!**

## **Ich bin satt!**

Kinder haben ein ganz natürliches Gefühl dafür, wann sie hungrig sind. Gehen Sie darauf ein. Ihr Kind sagt vielleicht so etwas wie „will das haben“ und zeigt auf eine Speise, oder es führt Sie zum Kühlschrank. So zeigt Ihnen Ihr Kind, dass es Hunger hat.

Umgekehrt weiß es auch sehr gut, wann es satt ist. Um Ihnen das mitzuteilen, verwendet es Wörter wie „fertig“, es spielt mit den Lebensmitteln oder wirft sie weg. Achten Sie auf diese Zeichen und beenden Sie die Mahlzeit, wenn Ihr Kind satt ist. Motivieren, überreden oder drängen Sie Ihr Kind niemals zum Weiteressen.

## **Eine neue Welt wird entdeckt**

Ihr Kind ist auf dem Weg vom Baby zum Kleinkind. Jetzt wird es sich bewusst, wie Lebensmittel schmecken, und es entdeckt, welche es mag.

Kinder essen am liebsten, was sie kennen. Unbekannte Speisen werden zuerst oft abgelehnt. Jetzt müssen Sie Geduld beweisen: Damit es ein unbekanntes Nahrungsmittel akzeptiert, braucht ein Kind zwischen 10- und 16-mal die Gelegenheit, es zu kosten. Der Aufwand lohnt sich, denn eine möglichst große Vielfalt an Nahrungsmitteln ist wichtig.

Als Elternteil haben Sie großen Einfluss darauf, was und wie Ihr Kind isst. Sie entscheiden, was und wie es auf den Tisch kommt. Darüber hinaus sind Sie auch ein Vorbild, an dem sich das Kind orientiert.

## Karnım aç! Karnım tok!

Çocukların ne zaman aç olduklarına dair tamamen doğal bir hisleri vardır. Bunu anlamayı öğreniniz. Çocuğunuz belki „bunu istiyorum“ dercesine bir yemeği gösteriyor veya sizi buzdolabına götürüyorsa acıkmış demektir.

Bunun tersi olarak çocuğunuz ne zaman doyduğunu da çok iyi bilir ve „bitti“ ve benzeri kelimeler kullanır, yiyeceklerle oynar veya onları fırlatır. Bu işaretlere dikkat ediniz ve çocuğunuz doyduğunda öğünü bitiriniz. Çocuğunuz yemek yemeye devam etmesi için asla heveslendirmeyiniz, ikna etmeyiniz veya zorlamayınız.

## Yeni bir dünya keşfediliyor

Çocuğunuz bebeklikten çıkıp küçük çocuk olma yolunda ilerliyor. Şimdi tatların bilinçli bir şekilde farkına varıp, hangi yiyecekleri sevdiğini keşfediyor.

Çocuklar en çok bildikleri şeyleri yemeyi severler.

Tanımadıkları yiyecekleri ilk önce reddederler. Şimdi sizin sabırlı olduğunuzu göstermeniz gerekiyor: Bilimsel araştırmalara göre çocuğunuzun yeni bir besini kabul etmesi, tadına varması için tam10-16 kere onu tatma olanağına sahip olması gerekir. Bu zahmete değer, çünkü gıda maddelerinin mümkün olduğu kadar çeşitli olması önemlidir.

Anne-baba olarak çocuğunuzun yeme alışkanlıkları konusunda etkiniz büyüktür; sofraya neyin nasıl konulacağına siz karar verirsiniz. Ayrıca kendi tutumunuz ve duruşunuz belirleyicidir çünkü çocuğunuz sizi örnek alır, yemek yeme adabını sizden öğrenir ve zamanla yeme eğilimleri gelişir.

Durch das, was Sie Ihrem Kind vermitteln und vorleben, lernt das Kind, wie es sich bei Tisch verhält und entwickelt seine Vorlieben.

**Starkes Würzen ist nicht geeignet für Kleinkinder, ebenso sollten Sie aufs zusätzliche Süßen verzichten: Ermöglichen Sie Ihrem Kind die Wahrnehmung des natürlichen Geschmacks der Lebensmittel kennen und schätzen zu lernen.**

Umstellungen sind nicht immer leicht. Bei der Einführung neuer Geschmacksrichtungen oder beim Beginn des selbstständigen Essens kann es anfangs schwierig werden. Doch keine Sorge, das legt sich meist wieder.

## **So helfen Sie Ihrem Kind, essen zu lernen**

- **Essen Sie gemeinsam:** Kinder probieren lieber Neues, wenn andere dabei sind.
- **Bieten Sie eine kleine Portion an oder lassen Sie Ihr Kind selbst nehmen.** Das Kind kann nachfordern oder sich nachnehmen, bis es satt ist.
- **Bieten Sie Lebensmittel bzw. Speisen kindgerecht an,** wie beispielsweise mundgerecht geschnitten oder als „Fingerfood“.
- **Ermöglichen Sie Ihrem Kind, sich auf das Essen zu konzentrieren, und vermeiden Sie alle Ablenkungen.**
- **Reden Sie während des Essens mit dem Kind,** halten Sie Augenkontakt und ermutigen Sie es liebevoll, wenn es noch nicht satt ist.
- **Animieren Sie das Kind nicht** mit Tricks, Versprechen oder Spielen zum Essen.
- **Essen soll weder Belohnung noch Bestrafung** (Essensentzug) und auch kein Trost sein.

Çocuğunuzun yeni damak tadlarına veya tek başına yemek yemeye alışması her iki taraf için de zor olabilir, nitekim

değişiklikler kolay değildir.

Ancak dert etmeyin, bu

durum çoğunlukla geçicidir.

**Fazla baharat koymak küçük çocuklar için uygun değildir, aynı şekilde fazla şeker koymaktan da kaçınınız: Çocuğunuzun gıda maddelerinin doğal tadını öğrenmesine ve değerini anlamasına olanak sağlayınız.**

## **Yemek yemeyi öğrenmesi için çocuğunuza şu şekilde yardımcı olabilirsiniz**

- **Birlikte yemek yiyiniz:** Çocuklar yeni şeyleri başka kişiler varken, denemeyi severler.
- **Küçük bir porsiyon veriniz veya çocuğunuzun kendisinin almasını sağlayınız.** Çocuk doyana kadar tekrar isteyebilir veya kendisi tekrar alabilir.
- **Gıda maddelerini veya yiyecekleri çocuğa uygun veriniz,** örneğin ağzına uygun kesilmiş veya „fingerfood“ (tek lokmada yenilebilecek yiyecek) olarak.
- **Çocuğunuzun yemeğe konsantre olmasını sağlayınız ve televizyon ya da internet gibi tüm oyalamalardan kaçınınız.**
- **Yemek yerken çocuğunuzla konuşunuz,** göz teması kurunuz ve henüz doymamışsa, sevecen şekilde cesaretlendiriniz.
- **Çocuğunuzun** hokkabazlıklar yaparak, sözler vererek veya oyunla yemek yemeye **heveslendirmeyiniz.**
- **Yemek yemek, ödüllendirme ya da cezalandırma** (yemek vermemek) **yolu olmamalıdır.** Ayrıca bir teselli aracı olarak da kullanılmamalıdır.
- **Çocuklar bazen çok, bazen az yerler.** Eğer çocuğunuz yemek

- **Kinder essen einmal mehr, einmal weniger.** Wenn Ihr Kind nichts oder nicht viel essen will, dann reicht es, wenn Sie es ein- oder zweimal versuchen.
- **Bieten Sie keine Extraspeisen als Ersatz an.**



## Das braucht Ihr Kind für seine Entwicklung

Für die Entwicklung des Kindes ist die ausreichende Versorgung mit Nährstoffen, im Besonderen Vitamin D, Folsäure, Eisen und Jod notwendig.

### Vitamin D

Damit Ihr Kind gut wächst und sich seine Knochen gesund entwickeln, braucht es eine gute Versorgung mit Vitamin D. Dieses Vitamin wird im Körper selbst gebildet, wenn der Körper der UVB-Strahlung des Sonnenlichts ausgesetzt ist. Andererseits wird Vitamin D aber auch über die Ernährung



yemek istemezse veya çok yemek yemek istemezse, bir veya iki kere denemeniz yeterli olacaktır.

- **Alternatif olarak başka yiyecekler vermeyiniz**, buna alışması onu tek yönlü beslenmeye itebilir.



## Çocuğunuzun gelişimi için bunlara gereksinimi var

Çocuğın sağlıklı gelişmesi için yeterli alması gereken en önemli besin maddeleri D vitamini, folik asit, demir ve iyottur.

### **D Vitamini**

Çocuğunuzun iyi büyümesi ve kemiklerinin sağlıklı gelişmesi için D vitaminine ihtiyacı vardır. Cildimiz güneş ışığına maruz kaldığı zaman vücut bu vitamini kendi oluşturur. Diğer tarafta D vitamini besinler yoluyla da alınmalıdır. En çok ringa balığı (Hering), istavrit (Makrele), somon balığı (Lachs)

aufgenommen. Am meisten enthalten ist es in fettreichen Meeresfischen, wie Hering, Makrele und Lachs, sowie in

Forelle. Vitamin D ist auch in Eidotter und in einigen Speisepilzen (z. B. Steinpilze, Eierschwammerl, Champignons) enthalten.

**Tägliche Bewegung im Freien (bei Sonnenlicht) verbessert die Versorgung Ihres Kindes mit Vitamin D.**

## Folsäure

Kleinkinder haben, bezogen auf ihr Körpergewicht, einen hohen Bedarf an Folsäure. Zur ausreichenden Versorgung mit diesem Vitamin geben Sie Ihrem Kind viel Gemüse – insbesondere grüne Sorten wie Salat, Spinat, Fenchel, Brokkoli und verschiedene Kohllarten sowie Hülsenfrüchte, wie Linsen, Bohnen, Erbsen und Kichererbsen. Folsäure ist aber auch in Vollkornprodukten wie Brot und Flocken enthalten sowie in Obst, zum Beispiel in Erdbeeren, Himbeeren und Orangen.

## Eisen

Eisenreiche Lebensmittel, wie Rind-, Kalb-, Schweine- und Lammfleisch, Getreide und Hülsenfrüchte, sind für die geistige und körperliche Entwicklung von Ein- bis Dreijährigen besonders wichtig.



### **Tipp:**

**Kombinieren Sie eisenreiche pflanzliche Lebensmittel mit Vitamin C-reichem Gemüse und Obst, wie Brokkoli, Fenchel oder Beeren: Vitamin C begünstigt die Aufnahme von Eisen aus einer Mahlzeit.**

gibi yağ açısından zengin deniz balıklarında ve alabalıkta (Forelle) bulunur. D vitamini aynı zamanda yumurta

**Her gün açık havada (güneş ışığında) hareket etmek çocuğunuzun D vitamini ihtiyacını karşılamasına yardımcı olur.**

sarisında ve çörek mantarı (Steinpilz), yumurta mantarı (Eierschwammerl) ve kültür mantarı (Champignons) gibi bazı yenilebilir mantarlarda da bulunmaktadır.

## Folik asit

Küçük çocukların vücut ağırlıkları ile bağlantılı olarak folik aside daha çok ihtiyaçları vardır. Çocuğunuza bol bol sebze (özellikle salata, ıspanak, rezene, brokkoli gibi yeşil sebze çeşitleri), baklagil (mercimek, fasulye, bezelye ve nohut) ve çeşitli lahana türlerinden yedirerek yeterince folik asit almasını sağlayabilirsiniz. Ayrıca folik asit, tam tahıllardan üretilmiş ekmeğe ve lapada bulunduğu gibi örneğin çilek, frambuaz ve portakal gibi meyvelerde de mevcuttur.

## Demir

İyot küçük bir çocuğun beyin ve kemik gelişimi için ihtiyaç duyduğu tiroit hormonlarının önemli bir parçasıdır. İyot özellikle somon gibi deniz balıklarında ve deniz mahsüllerinde bulunur. Süt ve yumurta da iyot açısından zengindir.



### Öneri:

**Bir öğünde demir açısından zengin bitkisel gıda maddelerini brokkoli, rezene veya böğürtlen gibi bol C vitaminli sebze ve meyvelerle birleştirin: C vitamini demirin vücuda alınmasına yardımcı olur.**



## Jod

Jod ist ein wichtiger Bestandteil der Schilddrüsenhormone, die das Kleinkind für die Entwicklung von Gehirn und Knochen braucht. Reich an Jod ist zum Beispiel Fisch, insbesondere Meeresfisch wie Lachs, und andere aus dem Meer stammende Lebensmittel. Milch und Eier tragen ebenfalls zur Jodversorgung bei.

**Im Haushalt sollte grundsätzlich jodiertes Speisesalz verwendet werden – allerdings sparsam: Die gesamte Salzaufnahme von Kleinkindern (durch gesalzene Nahrungsmittel und Zubereitung der Speisen) sollte unter zwei Gramm pro Tag bleiben.**

## Mit diesen Lebensmitteln wird Ihr Kind gut versorgt

### Viel Flüssigkeit: am besten Wasser

Kleinkinder brauchen regelmäßig Flüssigkeit. Welche Menge notwendig ist, hängt zum Beispiel von der Außentemperatur und von der körperlichen Bewegung ab. Kleinkinder sollten täglich sechs bis sieben Portionen Flüssigkeit aufnehmen, vor allem in Form von Trinkwasser. Eine Portion für Kleinkinder entspricht 1/8 Liter bzw. 125 ml.

Trinkwasser ist das wichtigste Lebensmittel. Fruchtsäfte sollten selten getrunken werden und wenn, nur stark mit Wasser verdünnt – drei Teile Wasser und ein Teil Saft. Vermeiden Sie andere zuckerhaltige Getränke, zum Beispiel Limonaden, Fruchtnektar oder verdünnte Sirupe.

## İyot

İyot küçük bir çocuğun beyin ve kemik gelişimi için ihtiyaç duyduğu tiroit hormonlarının önemli bir parçasıdır. İyot özellikle somon gibi deniz balıklarında ve deniz mahsüllerinde bulunur. Süt ve yumurta da iyot açısından zengindir.

**Esas itibariyle evde iyotlanmış yemek tuzu kullanılmalıdır, fakat aşırıya kaçmadan: Bazı hazır gıdalar da tuz içerir ve küçük çocukların günlük toplam tuz tüketimi 2 gramın altında olmalıdır.**

## Aşağıdaki gıda maddeleri ile çocuğunuz iyi beslenir

### **Bol sıvı: En iyisi su**

Küçük çocukların düzenli sıvıya ihtiyaçları vardır. Hangi miktarın gerekli olduğu hava sıcaklığına ve fiziksel aktiviteye bağlıdır. Küçük çocuklar günde altı ile yedi porsiyon sıvı, özellikle içme suyu, tüketmelidirler. Küçük çocuklar için bir porsiyon 1/8 litre veya 125 ml'dir.

İçme suyu en önemli gıda maddesidir. Meyve sularının nadiren içilmesi gerekir ve içildiğinde sadece içme suyu ile sulandırılmış şekilde – üç ölçek içme suyu ve bir ölçek meyve suyu, içilmelidir. Örneğin limonata, meyve özünü veya sulandırılmış şuruplar gibi tatlı içeceklerden kaçınınız. Çünkü bu içecekler çok fazla şeker içerir ve dişlerde

Diese Getränke haben einen hohen Zuckergehalt und können Zahnkaries fördern. Auch mit Zucker, Honig oder Sirup gesüßte Tees erhöhen das Risiko für Karies.

Grundsätzlich ungeeignet sind alle Getränke, die Alkohol oder Koffein enthalten. Das Getränk Bubble Tea ist aus mehreren Gründen für Kleinkinder nicht geeignet: Es enthält Koffein, eine hohe Menge Zucker, und darüber hinaus bringen die mit Flüssigkeit gefüllten Kügelchen aus Stärke das Risiko der Aspiration mit sich – also die Gefahr, dass sie vom Kind versehentlich eingeatmet werden.

***Bieten Sie die Getränke in geeigneten Gefäßen an, etwa in Bechern, Tassen oder Gläsern. Ein Dauernuckeln von zuckerhaltigen Getränken aus Nuckelflaschen kann zu Karies führen.***



**Tipps:**

- Stellen Sie Trinkwasser immer griffbereit.
- Packen Sie geeignete Getränke ein, wenn Sie aus dem Haus gehen.

çürük oluşumuna yol açarlar. Şeker, bal veya şurup ile tatlandırılmış çaylar da çürükler için risk teşkil ederler.

Esas itibariyle alkol veya kafein içeren hiç bir içecek uygun değildir. Bubble Tea içeceği bir çok sebepten dolayı küçük çocuklara göre değildir, çünkü bu içecek kafein ve yüksek miktarda şeker içerdiği gibi çocuğunuzun boğulma riskini de artırır: İçindeki nişastadan yapılmış içi sıvı ile dolu küçük baloncuklar yanlışlıkla nefes borusuna kaçabilir.

**İçecekleri kupa, fincan veya bardak gibi uygun kaplarda veriniz. Şekerli içeceklerin biberonlardan devamlı emilmesi diş çürüklerine yol açar.**



#### **Öneriler:**

- İçme suyunu her zaman yakınızdaki bulundurunuz.
- Evden çıkarken uygun içecekleri yanınıza alınız.

Getränke	Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst	Getreide und Erdäpfel	Milch und Milchprodukte	Fisch, Fleisch, Wurst und Eier	Fette und Öle	Fettes, Süßes und Salziges
<p><b>täglich</b></p> <p>6 – 7 Portionen</p> <p>zu allen Mahlzeiten (Frühstück, Mittag- und Abendessen sowie beide Mahlzeiten) sowie auch zwischendurch</p> <p>Trinkwasser bevorzugt anbieten!</p>	<p><b>täglich</b></p> <p>5 Portionen</p> <p>zu allen Mahlzeiten (Frühstück, Mittag- und Abendessen sowie beide Mahlzeiten)</p> <p>Saisonales und regionales Angebot bevorzugt!</p>	<p><b>täglich</b></p> <p>3 Portionen</p> <p>davon 2 Portionen „weiß“ (Milch, Buttermilch, Joghurt, Topfen, etc.) und 1 Portion „gelb“ (Käse)</p>	<p><b>wöchentlich</b></p> <p><b>Fisch</b> 1 – 2 Portionen pro Woche</p> <p><b>Fleisch, Wurst</b> max. 3 Portionen pro Woche</p> <p><b>Eier</b> 1 – 2 Stück pro Woche</p>	<p><b>sparsam</b></p> <p>5 Teelöffel pro Tag ≈ 25 g pro Tag</p> <p>pflanzliche Öle (z. B. Raps-, Olivenöl) oder Nüsse oder Samen (fein vermahlen!)</p> <p>Streich-, Back- und Bratfett sparsam verwenden!</p>	<p><b>selten</b></p> <p>max. 1 Portion pro Tag</p> <p>Fett-, zucker- und salzreiche Lebensmittel (Süßigkeiten, Knabberien, etc.) sowie energiereiche Getränke (z. B. Limonaden)</p> <p>selten konsumieren!</p>	



<b>İecekler</b>	<b>Sebze, bakliyat ve meyve</b>	<b>Tahıllar ve patates</b>	<b>Süt ve süt ürünleri</b>	<b>Balık, et, sosis ve yumurta</b>	<b>Katı ve sıvı yağlar</b>	<b>Yađlı, tatlđ ve tuzlu Őeyler</b>
<b>Her gün</b>	<b>Her gün</b>	<b>Her gün</b>	<b>Her gün</b>	<b>Her hafta</b>	<b>Tasarruflu</b>	<b>Nadiren</b>
6 – 7 Porsiyon	5 Porsiyon	5 Porsiyon	3 Porsiyon	<b>Balık</b> Haftada 1 – 2 porsiyon	Günde 5 ay kaŐıđı (Toplam ≈ 25 g)	En fazla günde 1 porsiyon
Hem ođunlerle birlikte, hem de ođunler arasında	Her ođun (kahvaltđ, ođle ve akŐam yemeđi, iki ara ođun dahil)	Her ođun (kahvaltđ, ođle ve akŐam yemeđi, iki ara ođun dahil)	 porsiyondan ikisi „beyaz“ (süt, mayalı süt (Buttermilch), yođurt, llor peyniri, vs.), biri „sarı“ (sarı renkli peynirler)	<b>Et, sosis</b> Haftada en fazla 3 Porsiyon	Tercihen bitkisel yağlar (kolza yađı, zeytinyađı, vs.) veya fındık/fıstık (tuzsuz!) veya ince ođutlmŐ tohumlar	Fazla yađlı, Őekerli ve tuzlu yiyecekler (Őekerlemeler, pastalar, enerji içecekleri, limonatalar vs.) nadiren tkutilmelidir!
İme suyu tercih ediniz!	Sezona ait ve yerel ürünleri tercih ediniz!			<b>Yumurta</b> Haftada 1 – 2 adet	KatılaŐtırılmıŐ yağlar ve kızartma yağları tasarruflu kullanılmalıdır!	

## **Gemüse, Hülsenfrüchte, Obst: fünf Portionen am Tag**

Obst oder Gemüse sollte Teil jeder Mahlzeit sein, und zwar nicht nur gedünstet, sondern auch roh. Am Tag sollten Kleinkinder reichlich Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst essen – ideal sind drei Portionen Gemüse und/oder Hülsenfrüchte und zwei Portionen Obst. Achten Sie auf regionales und saisonales Obst und Gemüse.

Eine Portion für Kleinkinder entspricht durchschnittlich (als Maß dient die Kinderhand):

- 1 Handvoll **Obst** / 2 Handvoll bei klein geschnittenem Obst oder **Beeren**
- 2 Handvoll **gegartes Gemüse**
- 1 Handvoll **Rohkost** / 2 Handvoll bei klein geschnittener Rohkost
- 2 Handvoll **Salat**
- 2 Handvoll **gekochte Hülsenfrüchte**

Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte sind wichtige Lieferanten für Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe und sonstige wichtige Schutzstoffe. Hülsenfrüchte wie Linsen, Erbsen und Bohnen versorgen Ihr Kind außerdem mit hochwertigem Eiweiß.



### **Tipps:**

- *Planen Sie fixe Obst- und Gemüseahlzeiten ein.*
- *Legen Sie Obst und Gemüse sichtbar bereit und portionieren Sie es kindgerecht.*
- *Obst und Gemüse liefern eine Vielfalt an Geschmacksrichtungen: Bieten Sie Ihrem Kind viel Abwechslung.*
- *Bieten Sie auch Gemüse in Form von Rohkost an.*
- *Tiefkühlgemüse ist ein guter Ersatz für frisches Gemüse.*

## Sebze, baklagiller, meyve: Günde beş porsiyon

Meyve veya sebze her öğünün bir parçası olmalıdır ve sadece pişirilmiş değil, aynı zamanda çiğ olarak. Küçük çocuklar günde bol bol sebze, bakliyat ve meyve yemelidir – üç porsiyon sebze ve/veya bakliyat ve iki porsiyon meyve idealdir. Yerel ve sezonluk meyve ve sebzeleri seçmeye dikkat ediniz.

Küçük çocuklar için bir porsiyon (ölçü olarak çocuğun kendi eli) ortalama şu kadardır:

- 1 avuç dolusu (küçük kesilmişse 2 avuç dolusu) **meyve** veya **böğürtlen**
- 2 avuç dolusu **iyi pişirilmiş sebze**
- 1 avuç dolusu (küçük kesilmişse 2 avuç dolusu) **çiğ sebze**
- 2 avuç dolusu **salata**
- 2 avuç dolusu **pişirilmiş bakliyat**

Meyve, sebze ve baklagiller vitamin, mineral, diyet lifleriyle beraber kendilerine özgü ve önemli maddeler içerirler. Ayrıca mercimek, bezelye ve fasulye çocuğunuz için çok değerli protein kaynaklarıdır.



### Öneriler:

- **Meyve ve sebze öğünleri için sabit bir zaman planlayın.**
- **Meyve ve sebzeyi görünecek şekilde hazır bulundurun ve çocuklara uygun porsiyonlayın.**
- **Meyve ve sebze değişik tatlar içerir: Çocuğunuza sezona uygun çeşitlilik sunun.**
- **Bazı sebzeleri (renkli biber, rezene, kereviz vs.) çiğ ve dilim dilim verebilirsiniz.**
- **Dondurulmuş sebze taze sebze için iyi bir alternatiftir.**

## Getreide und Erdäpfel: große Auswahl

Von den kohlenhydratreichen Nahrungsmitteln Getreide und Erdäpfeln sollten Kleinkinder täglich fünf Portionen essen.

Eine Portion für Kleinkinder entspricht durchschnittlich (als Maß dient die Kinderhand):

- 1 bis 1 ½ Handflächen **Brot/Gebäck**
- 2 Handvoll **Müsli/Getreideflocken**
- 3 Fäuste **gekochte Teigwaren**
- 2 Fäuste **gekochter Reis, gekochtes Getreide**
- 2 Fäuste **gekochte Erdäpfel**

Vollkornprodukte sind reich an Ballaststoffen und enthalten wichtige Vitamine und Mineralstoffe, deshalb sind sie auch für die Ernährung von Kleinkindern wichtig. Nehmen Sie auch Vollkornreis statt weißem Reis und Vollkornnudeln statt Nudeln aus weißem Mehl. Sie können zum Beispiel Vollkornnudeln mit weißen Nudeln mischen, das erleichtert den Umstieg. Für Kleinkinder eignen sich auch Hirse, Grünkern, Maisgrieß/Polenta oder Buchweizen als wertvoller Bestandteil einer warmen Mahlzeit. Getreide kann auch in Form von Flocken den Speiseplan bereichern.

Brot und Gebäck, das mit ganzen Körnern wie Sonnenblumenkernen, Nüssen und Ähnlichem bestreut ist, sollten Kleinkinder noch nicht essen – es besteht die Gefahr der Aspiration, also des Eindringens der Körner in die Atemwege.

Müsli trägt zu einem gesunden Start in den Tag bei. Achten Sie bei Fertigmischungen auf den Zuckergehalt.

## Tahıllar ve patates: Çok çeşitli

Çocuklar karbonhidrat açısından zengin gıda maddeleri olan tahıl ve patatesten günde beş porsiyon yemelidirler.

Küçük çocuklar için bir porsiyon (ölçü olarak çocuğun kendi eli) ortalama şu kadardır:

- 1 veya 1 ½ avuç **ekmek**
- 2 avuç dolusu **müsli/ezilmiş tahıl**
- 3 yumruk **pişirilmiş hamur işleri**
- 2 yumruk **pişirilmiş pilav, pişirilmiş tahıl**
- 2 yumruk **iyi pişirilmiş patates**



Tam tahıllı ürünler diyet lifleri açısından zengindirler ve önemli vitaminler, mineraller içerirler, bu yüzden küçük çocukların beslenmesinde çok önemlidirler. Beyaz pirinç yerine kepekli pirinç ve beyaz undan yapılmış makarna yerine kepekli makarna da kullanınız. Geçiş kolaylaştırmak için lezzeti beyaz makarnaya benzeyen kepekli makarna çeşitleri deneyebilirsiniz. Küçük çocuklar için darı, kılçıksız buğday, mısır irmiği/mısır lapası veya esmer buğday sıcak bir öğünün önemli parçasıdır. Tahıllar, yulaf ezmesi gibi ezilmiş şekilde de menüyü zenginleştirebilirler.

Üzerine ayçekirdeği, fındık ve benzeri şeylerin serpiştirildiği ekmek ve hamur çeşitlerini küçük çocuklar henüz yememelidirler – boğulma tehlikesi mevcuttur; küçük ve sert tanecikler yanlışlıkla nefes borusuna kaçabilir.

Müsli güne sağlıklı başlamak için uygundur. Hazır karışımlardaki şeker miktarına dikkat ediniz.



### **Tipps fürs Müsli:**

Die Getreideflocken in Joghurt, Milch, Butter- oder Sauermilch einrühren und ausreichend, ca. 5 bis 10 Minuten ziehen lassen, damit die Getreideflocken weicher werden. Dann Obst und fein geriebene Nüssen untermischen.

### **Milch und Milchprodukte: nur pasteurisiert**

Milch ist sehr nahrhaft: Sie ist deshalb kein Getränk, sondern ein Lebensmittel. Falls Sie Ihrem Baby im ersten Lebensjahr keine Kuhmilch gegeben haben, beginnen Sie langsam damit. Anstelle von Trinkmilch können Sie auch Joghurt, Buttermilch, Sauermilch oder Topfen anbieten, zum Beispiel gemischt mit frischen Früchten. Schlagobers, Sauerrahm, Crème fraîche, Dessertcremes, -joghurts und -puddings haben einen zu hohen Fettgehalt und zum Teil einen hohen Zuckergehalt. Verwenden Sie diese Milchprodukte daher sparsam.

Achten Sie bei Milch und Milchprodukten stets darauf, dass sie pasteurisiert sind. Rohmilch und nicht pasteurisierte Milchprodukte stellen einen Risikofaktor für Erkrankungen dar und sind daher zu vermeiden.

Eine Portion für Kleinkinder entspricht durchschnittlich:

- 1/2 Glas **Milch/Buttermilch** (125 ml)
- 1/2 Becher **Joghurt** (100 g)
- 1 Kinderfaust **Topfen/Hüttenkäse/Streichkäse**
- 1 Scheibe **Käse** (20 g)

**Fettarme Milch und Milchprodukte sind für Kinder unter zwei Jahren nicht geeignet. Erst im dritten Lebensjahr kann langsam mit fettarmen Produkten begonnen werden.**



### **Müsli için öneri:**

**Ezilmiş tahılları yoğurda, süte, mayalanmış süte veya kesilmiş süte karıştırınız ve 5 ile 10 dakika tahl gevreklerinin yumuşaması için bekleyiniz. Sonra meyve ve ince öğütülmüş fındık/fıstık veya ceviz karıştırınız.**

## **Süt ve süt ürünleri: Sadece pastörize edilmiş**

Süt çok besleyicidir. Bu yüzden bir içecek değil, bir gıda maddesidir. Eğer bebeğinize ilk on iki ayda inek sütü vermediyseniz, inek sütü vermeye yavaş yavaş başlayınız. İçme sütü yerine örneğin taze meyvelerle karıştırılmış yoğurt, mayalanmış süt, kesilmiş süt veya lor verebilirsiniz. Krem şanti, ekşi kaymak, crème fraîche, kremalı tatlılar, tatlı yoğurtlar ve pudingler çok fazla yağ ve kısmen çok fazla şeker içerirler. Bu yüzden bu süt ürünlerini az kullanınız.

Süt ve süt ürünlerinin pastörize edilmiş olmalarına her zaman dikkat ediniz. Çiğ süt ve pastörize edilmemiş süt ürünleri hastalıklar için bir risk faktörüdür ve bu yüzden kullanmaktan kaçınılmalıdır.

Küçük çocuklar için bir porsiyon ortalama şunlara denk gelir:

- 1/2 bardak **süt/mayalı süt** (125 ml)
- 1/2 kase **yoğurt** (100 g)
- 1 çocuk yumruğu **lor/tuzsuz peynir/ sürülebilen peynir**
- 1 dilim **peynir** (20 g)



**Az yağlı süt ve süt ürünleri iki yaşın altındaki çocuklar için uygun değildir. Üç yaşında az yağlı ürünlerle yavaş yavaş başlanabilir.**

Kleinkinder sollten täglich drei Portionen Milch und Milchprodukte bekommen. Am besten sind zwei Portionen „weiß“ (z. B. Milch, Joghurt, Buttermilch, Hüttenkäse) bevorzugt ungesüßt und 1 Portion „gelb“ (Käse). Kinder brauchen keine spezielle Kindermilch, da sie keinerlei Mehrwert für die Deckung des Nährstoffbedarfs liefert.

### **Fisch: gehört dazu**

Fisch gehört unbedingt auf den Speiseplan Ihres Kindes: Er ist ein wichtiger Lieferant für Jod, enthält Vitamin D, hochwertiges Eiweiß und Omega-3 Fettsäuren. Servieren Sie Ihrem Kind ein bis zwei Portionen Fisch pro Woche – eine Kleinkinder-Portion entspricht im Durchschnitt einer Kinderhandfläche, etwa 50 Gramm. Kaufen Sie bevorzugt heimische Arten, wie Saibling oder Forelle, und fettreiche Meeresfische wie Lachs, Hering oder Makrele. Wenn Sie auf Meeresfisch verzichten, geben Sie Ihrem Kind statt dessen täglich mindestens einen Teelöffel Rapsöl, beispielsweise in den Salat oder verwenden Sie Rapsöl zur Zubereitung warmer Mahlzeiten.

- Geben Sie Ihrem Kind keinen rohen Fisch, wie zum Beispiel Sushi.
- Meiden Sie schwermetallbelastete Fische, das sind vor allem fettreiche Raubfische wie Schwertfisch, Thunfisch, Heilbutt und Hecht.
- Achten Sie auf das Zeichen für nachhaltige Fischerei (MSC bzw. ASC Gütesiegel sowie einschlägige Empfehlungen von Umweltorganisationen), falls der Fisch nicht aus heimischen Gewässern stammt.
- Entfernen Sie sorgfältig alle Gräten.





Küçük çocukların her gün üç porsiyon süt ve süt ürünü alması gerekir, şeker ilavesiz ürünler tercih edilmelidir. İki porsiyonun „beyaz“ (süt, yoğurt, mayalanmış süt, tuzsuz peynir vb. gibi) ve bir porsiyonun „sarı“ (peynir) renkte olması en iyisidir. Çocukların özel çocuk sütüne ihtiyacı yoktur, çünkü bu ürünler besin maddesi gereksiminin karşılanması için ekstra bir içeriğe sahip değildir.

## **Balık: Gerekli**

Balık muhakkak çocuğunuzun yemek menüsünde bulunmalıdır: İyot kaynağıdır, ayrıca D vitamini, yüksek değerli protein ve Omega-3 yağ asitleri içerir. Çocuğunuza haftada bir/iki porsiyon balık veriniz – küçük çocuk porsiyonu ortalama bir çocuğun kendi avucu kadardır, yaklaşık 50 gram. Satın alırken öncelikli Alp somu veya alabalık gibi yerel türlerini ve somon, ringa balığı veya istavrit gibi yağlı deniz balıklarını tercih ediniz. Deniz balığından vazgeçerseniz, çocuğunuza onun yerine günde en az bir çay kaşığı kolza yağı, örneğin salataya koyarak, veriniz veya kolza yağını sıcak öğünleri hazırlarken kullanınız.

- Çocuğunuza suşi gibi çiğ balık vermeyiniz.
- Ağır metal yüklü balıklardan kaçınınız, bunlar özellikle kılıç balığı, ton balığı, dil balığı ve turna balığı gibi çok yağlı yırtıcı balıklardır.
- Eğer balık yerel sulardan değilse, sürdürülebilir balıkçılık için olan işarete (MSC ve ASC kalite damgası ve Çevre Örgütleri'nin kesin tavsiyeleri) dikkat ediniz.
- Bütün kılıçları dikkatlice ayıklayınız.

**Tip:**

*Fisch muss unbedingt kalt gelagert werden, am besten im kältesten Teil des Kühlschranks. Achten Sie auch darauf, dass der Fisch auf Ihrem Weg nach Hause stets kühl bleibt und richtig gelagert wird!*

## **Fleisch und Wurst: maximal drei Portionen pro Woche**

Geben Sie Ihrem Kind pro Woche nicht mehr als drei Portionen Fleisch oder Wurst – eine Kleinkinder-Portion entspricht im Durchschnitt einer Kinderhandfläche, das sind in etwa 50 Gramm. Fleisch enthält Eisen, viel Zink und B-Vitamine sowie biologisch hochwertiges Eiweiß. Allerdings zählen Fleisch- und Wurstwaren zu den salzreichen Lebensmitteln.

Rohes Fleisch bzw. rohe Fleischwaren (z. B. Faschiertes, Salami, Landjäger, Kantwurst, Mettwurst, Rohschinken, Selchfleisch, Schinkenspeck) sollten Kinder unter fünf Jahren nicht essen.

## **Eier: gut erhitzt**

Das Ei ist ein nährstoffreiches Lebensmittel: Es enthält hochwertiges tierisches Eiweiß. Vor allem der Dotter ist reich an Vitaminen und Mineralstoffen. Ein bis zwei Eier pro Woche sind die richtige Menge für Kleinkinder. Rechnen Sie dabei aber auch verarbeitete Eier in Teigwaren, Backwaren und Speisen mit.



### **Öneri:**

**Balığın muhakkak soğuk şekilde saklanması gerekir, en iyisi buzdolabının en soğuk kısmına koymaktır. Ayrıca balığı alıp, eve getirirken de daima serin kalmasına ve doğru saklanmasına dikkat ediniz!**

## **Et ve salam/sosis: Haftada en fazla üç porsiyon**

Çocuğunuza haftada üç porsiyondan fazla et veya salam/sosis vermeyiniz – bir porsiyon çocuğunuzun kendi avucu kadar, yani yaklaşık 50 gramdır. Et; demir, çinko, B vitaminleri ve biyolojik açıdan yüksek değerli protein içerir. Fakat aynı zamanda et ve salam/sosis fazla tuzlu gıda maddeleridir.

Çiğ et ve çiğ et mamüllerini (örneğin kıyma, salam, füme sucuk, kıymadan yapılmış sucuk, çiğ jambon, pastırma) beş yaşın altındaki çocuklar yememelidirler.

## **Yumurta: İyi haşlanmış**

Yumurta besin değeri yüksek bir gıda maddesidir: Yumurtada yüksek değerli hayvansal protein bulunmaktadır. Özellikle yumurta sarısı vitamin ve mineraller açısından zengindir. Haftada bir/iki yumurta küçük çocuklar için doğru bir miktardır. Fakat makarna, hamur işleri ve yemeklerin içindeki yumurtaları da hesaplayınız.







### **Öneri:**

*Yumurtanın iyi pişirilmiş olması gerekir – On dakika boyunca 70 ile 80 derecede. Çocuğunuza yumurtayı sadece katı yumurta şeklinde veriniz, beyazı ve sarısı katı olarak.*

## **Katı ve sıvı yağlar: Kalite önemli**

Küçük çocuklar günde 25 grama kadar bitkisel sıvı yağ ve ince öğütülmüş fındık/fıstık (yemeklere katılmış) (toplam 5 çay kaşığı) yiyebilirler. Bunun 3 çay kaşığı (14 gr) bitkisel sıvı yağ şeklinde olmalıdır. Özellikle bu gıda maddesi grubu için şu geçerlidir: Kalite miktardan daha önemlidir. Bu yüzden kolza yağı, zeytinyağı, ceviz yağı, soya yağı, keten tohumu yağı, susam yağı ve üzüm çekirdeği yağı gibi yüksek değerli bitkisel yağları tercih ediniz. Örneğin tereyağı, margarin veya katılaştırılmış, sürülebilen yağları ve kızartma yağlarını tasarruflu kullanınız.

## **Yağlı, tatlı, tuzlu yiyecekler: Sadece nadiren**

Çok fazla yağ, şeker veya tuz içeren gıda maddelerinin sadece nadiren (her gün değil) ve en fazla 1 küçük porsiyon kadar yenmesi gerekir. Tatlılar, unlu gıdalar, yağlı ve şekerli ve de tuzlu abur cuburlar, limonata ve meyve özü gibi şeker içeren içecekler için geçerlidir.

- Ölçülü bir şekilde abur cubur yemeye izin veriniz. Yasak tatlıları daha da çekici kılar.
- Tatlılarla ilgili iyi bir örnek olunuz.
- Çocuğunuzu tatlı bir şeyle ödüllendirmeyin veya teselli etmeyiniz.
- Bir gıda maddesinde şeker olup olmadığını paketin üzerindeki malzemeler listesinde görebilirsiniz.
- Bal, akağaç şurubu veya konsantre üzüm/armut suyu da şeker ihtiva ederler.
- Çocuğunuza ara öğün olarak veya tatlı yerine meyve veriniz.

**Tipp:**

*Eier sollten gut erhitzt werden – bei 70 bis 80 Grad über zehn Minuten lang. Geben Sie Ihrem Kind Ei nur in fest gekochtem Zustand, mit festem Eiweiß und festem Dotter.*

## **Fette und Öle: Qualität zählt**

Kleinkinder können pro Tag bis zu 25 Gramm pflanzliche Öle und fein geriebene Nüsse (verarbeitet in Speisen) (insgesamt 5 Teelöffel) zu sich nehmen. Davon 3 Teelöffel (14 g) in Form von pflanzlichen Ölen. Besonders bei dieser Lebensmittelgruppe gilt: Qualität ist wichtiger als Menge. Bevorzugen Sie daher hochwertige pflanzliche Öle wie Rapsöl, Olivenöl, Walnussöl, Sojaöl, Leinöl, Sesamöl und Traubenkernöl. Gehen Sie sparsam mit Streich-, Back- und Bratfetten um, zum Beispiel mit Butter, Margarine oder Schmalz.

## **Fettes, Süßes, Salziges: nur selten**

Lebensmittel, die viel Fett, viel Zucker oder viel Salz enthalten, sollten nur selten (am besten nicht täglich) und max. 1 kleine Portion gegessen werden. Das gilt für Süßigkeiten, Mehlspeisen, fette und süße oder auch salzige Knabbereien und zuckerhaltige Getränke, wie Limonaden und Fruchtnektar.

- Erlauben Sie mäßiges Naschen. Ein Verbot macht Süßigkeiten nur interessanter.
- Seien Sie ein gutes Beispiel im Umgang mit Süßigkeiten.
- Belohnen oder trösten Sie Ihr Kind nicht mit Süßem.
- Ob einem Lebensmittel Zucker zugesetzt wurde, lesen Sie in der Liste der Zutaten auf der Packung.
- Auch Honig, Ahornsirup oder Trauben-/Birndicksaft liefern Zucker.
- Bieten Sie Ihrem Kind Obst als süße Alternative als Zwischenmahlzeit oder als Nachspeise an.



## **Für Kinder ungeeignete Lebensmittel**

- Speisen, die rohe Eier, rohen Fisch oder rohes Fleisch enthalten
- stark salzhaltige Lebensmittel (z. B. Knabbergebäck)
- koffeinhaltige Getränke (z. B. Kaffee, schwarzer und grüner Tee, Cola-Getränke, Energy-Drinks)
- Alkohol
- Kleine Lebensmittel, wie Nüsse, Samen, Körner, Backerbsen, Beeren, Bonbons und Kaugummi, können leicht ungewollt inhaliert werden und so in die Luftröhre oder noch tiefer in die Atemwege gelangen.
- Fisch mit Gräten
- Lebensmittel mit der Kennzeichnung: „Kann Aktivität und Aufmerksamkeit bei Kindern beeinträchtigen“

## **Speisen zubereiten – mit besonderer Sorgfalt**

### **Das ist wichtig für die Hygiene**

- Vor dem Zubereiten und Essen: Waschen Sie sich und Ihrem Kind die Hände mit Seife und Wasser.
- Halten Sie Küchenutensilien, Arbeitsflächen und Abwaschbecken sauber.
- Reinigen Sie Ihr Geschirr und Besteck sowie Kochutensilien gründlich mit heißem Wasser und Spülmittel (oder im Geschirrspüler).



## Çocuklar için uygun olmayan gıda maddeleri

- Çiğ yumurta, çiğ balık veya çiğ et içeren yiyecekler
- Çok fazla tuz içeren gıda maddeleri (tuzlu atıştırma malzemeleri)
- Kafein içeren içecekler (örneğin kahve, siyah ve yeşil çay, Colalı içecekler, enerji içecekleri)
- Alkol
- Fındık/fıstık, çekirdek gibi ufak tanecikler, çorbaya konan minik yuvarlaklar, bonbon ve çiklet gibi küçük gıda maddeleri istemeden solunum yollarına kaçabilir.
- Kılçıklı balık
- Üzerinde „Çocuklarda aktiviteyi ve dikkati olumsuz etkileyebilir“ yazısı olan gıda maddeleri

## Yemek hazırlama – Özen Göstererek

### Hijyen için önemli tavsiyeler:

- Hazırlamadan ve yemekten önce: Kendi ellerinizi ve çocuğunuzun ellerini su ve sabunla yıkayınız.
- Mutfak eşyalarını, çalışma tezgahlarını ve bulaşık lavabosunu temiz tutunuz.
- Tabak-çanağınızı, çatal-bıçak-kaşıklarınızı ve yemek pişirme tencerelerinizi sıcak su ve deterjan ile iyice temizleyiniz veya bulaşık makinesinde yıkayınız.

## ***Achtsamer Umgang mit Lebensmitteln***

- Halten Sie die Kühlkette ein, insbesondere bei Fleisch, Geflügel, Fisch, Ei, Milch und Milchprodukten, und lagern Sie Lebensmittel bei passender Temperatur.
- Wenn Sie Rohes und Gekochtes im Kühlschrank aufbewahren, dann abgedeckt und getrennt voneinander.
- Achten Sie bei Hausbrunnen auf die Wasserqualität. Lassen Sie diese regelmäßig durch befugte Institute prüfen. Wenn Sie an die örtliche Wasserleitung angeschlossen sind, ist das nicht nötig, denn Ihr Wasserversorger ist zur regelmäßigen Wasserqualitätsprüfung gesetzlich verpflichtet. Auf Anfrage muss er Ihnen auch die aktuellsten Analysewerte Ihres Wassers zur Verfügung stellen.
- Geben Sie Ihrem Kind keine rohen oder unvollständig erhitzten tierischen Lebensmittel, wie Fleisch, Geflügel, Fisch oder Ei. Milch und Milchprodukte sollten immer pasteurisiert sein.
- Sprossen sollten Kleinkinder nicht roh essen, sondern nur nach ausreichender Erhitzung durch Kochen oder Braten.
- Tiefkühlbeeren und Speisen, die Tiefkühlbeeren enthalten, können ebenfalls ein Infektionsrisiko darstellen. Daher gründlich erhitzen, bei Kerntemperaturen von über 90 Grad.
- Aufgeschnittene und für mehrere Stunden ungekühlte Melone nicht mehr essen.
- Versimmelte Lebensmittel sofort entsorgen.
- Obst und Gemüse gründlich waschen, bevor sie gegessen werden.

## Gıda maddelerinin dikkatli kullanımı:

- Özellikle et, tavuk, balık, yumurta, süt ve süt ürünlerinde soğutma zincirini kesintiye uğratmayınız ve gıda maddelerini uygun derecelerde saklayınız.
- Eğer pişmemiş ve pişmiş yiyecekleri buzdolabında saklayacaksanız, kapalı kaplarda ve birbirinden ayrı bölmelerde saklayınız.
- Evdeki musluklarda su kalitesine dikkat ediniz. Düzenli olarak yetkili kurumlar tarafından kontrol ettiriniz. Eğer suyunuz yerel su şebekesine bağlıysa buna gerek kalmaz, çünkü suyu tedarik eden kurumlar su kalitesini düzenli olarak kontrol etmekle yükümlüdürler. Ayrıca talebiniz üzerine suyunuzun güncel analizlerini sizinle paylaşmak zorundadırlar.
- Çocuğunuza et, tavuk, balık veya yumurta gibi hayvansal gıda maddelerini çiğ olarak veya tam pişirilmemiş şekilde vermeyiniz. Süt ve süt ürünlerinin her zaman pastörize edilmiş olmaları gerekir.
- Sebze filizlerini çocukların çiğ yememeleri gerekir, sadece pişirmek veya kızartmak yoluyla yeterli derecede piştikten sonra yemelidirler.
- Dondurulmuş böğürtlen cinsleri ve dondurulmuş böğürtlen cinsi içeren yiyecekler de enfeksiyon riski taşıyabilirler. O yüzden iyice -90 derecenin üzerinde- ısıtılmaları gerekir.
- Kesilmiş ve saatlerce dışarıda kalmış kavun-karpuzun artık yenilmemesi gerekir.
- Küflenmiş gıda maddelerini hemen atınız.
- Meyve ve sebzeyi yemeden önce iyice yıkayınız.



## **Ein paar Richtlinien fürs Kochen**

- Speisen und Getränke immer möglichst frisch zubereiten.
- Rohe tierische Lebensmittel vollständig durchkochen, für mindestens zwei Minuten, mit einer Kerntemperatur von 70 Grad Celsius oder mehr. Dies gilt auch für das Aufwärmen von Essensresten.
- Selbst zubereitete Speisen sofort verbrauchen und nicht über längere Zeit warm halten.
- Was nicht gegessen wurde, kurz abkühlen lassen und im Kühlschrank aufbewahren oder portioniert einfrieren.
- Eingefrorene Speisen im Kühlschrank auftauen lassen oder gleich tiefgekühlt zum Kochen verwenden.
- Einmal aufgetaute Lebensmittel nicht wieder einfrieren.

Achten Sie darauf, dass heiße Gerichte für Kinder ausreichend abgekühlt sind, damit sie sich nicht verbrennen. Besonders bei der Zubereitung von flüssigen oder breiigen Speisen in der Mikrowelle kann es zu Hitze-Inseln kommen: Rühren Sie deshalb die Gerichte zwischendurch um.

## Yemek pişirmek için bir kaç esas

- Yemekleri ve içecekleri her zaman mümkün olduğu kadar taze hazırlayınız.
- Çiğ olan hayvansal gıda maddelerini en az iki dakika boyunca en az 70 derecede iyice pişiriniz. Aynıısı kalan yemeklerin ısıtılmasında da geçerlidir.
- Kendi pişirdiğiniz yemekleri hemen tüketiniz ve uzun zaman sıcak tutmayınız.
- Artan yemekleri kısa sürede soğutup buzdolabında saklayınız veya porsiyonlara ayırıp, uygun kaplarda dondurunuz.
- Donmuş yiyecekleri buzdolabında çözdürün veya hemen donmuş halde pişirmek için kullanınız.
- Bir kere çözdürülmüş yiyecekleri tekrar dondurmayınız.

Sıcak yemeklerin çocukların ağzını yakmaması için çocuklar için yeterli derecede soğumuş olmasına dikkat ediniz. Sıvı veya lapa şeklindeki yiyecekleri mikrodalgada ısıtıyorsanız, sıcaklık belli bir yerde yoğunlaşabilir. O yüzden arada sırada yemekleri karıştırınız.

## Vegetarisch ist okay – einseitig nicht

Wenn Sie Ihr Kind vegetarisch ernähren möchten, ist auch das möglich – eine pflanzliche Ernährungsweise, die Milch, Milchprodukte und Eier hinzunimmt, ist kein Problem, wenn Sie auf eine ausreichende Versorgung mit Eisen und Zink achten.

***Je einseitiger die Kost und je jünger das Kind, desto größer ist die Gefahr eines Nährstoffmangels.***

Von einer rein veganen Ernährung für Ihr Kleinkind ist abzuraten, denn hier ist das Risiko für einen Nährstoffmangel groß. Entscheiden Sie sich dennoch für eine vegane Ernährung Ihres Kindes, sollten sie sich immer von einer qualifizierten Ernährungsfachkraft (DiätologIn oder ErnährungswissenschaftlerIn) oder einer Ärztin/einem Arzt beraten lassen.

## Vejeteryan beslenme mümkün – ama tek yönlü olmamak koşuluyla

Vejeteryanseniz ya da çocuğunuzu vejeteryan beslemek istiyorsanız, bu da mümkündür. Süt, süt ürünleri ve yumurtanın olduğu bir bitkisel beslenme şekli, yeterli demir ve çinko verildiği sürece sorun değildir.

Küçük çocuğunuz için sadece vejan beslenmeyi tavsiye

**Beslenme ne kadar tek yönlüyse ve çocuk ne kadar küçükse, besin maddesi eksikliği tehlikesi o kadar büyüktür.**

etmiyoruz, çünkü bu durumda besin maddesi eksikliği riski büyüktür. Buna rağmen çocuğunuz için vejan beslenmede kararlıysanız, vasıflı bir beslenme uzmanına (diyetisyen veya beslenme bilimi uzmanı) veya bir doktora danışmanız gerekir.



## Hat mein Kind eine Allergie oder Unverträglichkeit (Intoleranz)?

Allergien oder Unverträglichkeiten von Nahrungsmitteln betreffen nur einen kleinen Anteil der Kleinkinder. Bei Verdacht auf eine Nahrungsmittelallergie oder eine Unverträglichkeit wenden Sie sich an eine Ärztin oder einen Arzt. Ohne sichere ärztliche Diagnose sollte kein Nahrungsmittel längerfristig vom Speiseplan gestrichen werden: Das könnte Ihr Kind erheblich belasten und seiner Gesundheit sogar schaden.

Wird eine Nahrungsmittelallergie diagnostiziert, dann muss (manchmal nur vorübergehend) das auslösende Nahrungsmittel vollständig gemieden werden. Die Ernährung sollte unbedingt ausgewogen und abwechslungsreich sein – denn sie muss die Energie und Nährstoffe sicherstellen, die das Kind in seinem Alter braucht. Eine DiätologIn kann bei der Auswahl und Zusammenstellung der Lebensmittel helfen.



## **Çocuğumun bir gıda alerjisi veya duyarlılığı (entoleransı) var mı?**

Küçük çocukların sadece az bir bölümünde bazı gıda maddelerine karşı alerji veya duyarlılık yani hazımsızlık mevcuttur. Eğer herhangi bir gıda maddesine karşı alerji veya duyarlılık şüphesi varsa, bir doktora danışınız. Doktor tarafından tavsiye edilmediği müddetçe hiç bir gıda maddesi uzun süreli yemek menüsünden silinmemelidir: Bu çocuğunuzun sağlığını olumsuz etkileyebilir hatta ona zarar verebilir!

Gıda alerjisi teşhis edilirse (bu bazen geçici de olabilir) alerjiye neden olan gıda maddesinden tamamen vazgeçilmelidir. Beslenmenin kesinlikle dengeli ve çeşit açısından zengin olması gerekir – çünkü çocuğun büyümek için yeterli enerjiye ve besin maddesine ihtiyacı vardır ve bu sağlanmalıdır. Bir diyetisyen ya da beslenme uzmanı gıda maddelerinin seçiminde ve listelenmesinde yardımcı olabilir.



## Hareket etmek eğlencelidir

**Çocuklar tehlike ve riskle başa çıkmayı öğrenmelidirler. Ciddi bir tehlike olmadığı sürece çocuğunuzun kendi seçtiği bedensel aktiviteye müdahale etmeyiniz.**

Çocukların mümkün olduğu kadar sık açık havada hareket etmeleri gerekir. Özellikle becerilerinin gelişmesini-örneğin tırmanmak, topla oynamak veya müziğe göre hareket etmek gibi- bütünlük sağlayan hareket akışları destekler.

Anne-baba olarak küçük çocuğunuzun aktivitesini aşağıdaki şekilde destekleyebilirsiniz:

- Günlük yaşamda hareket etmeyi çocuğunuzla birlikte planlayınız ve özellikle çeşitli şekillerde hareket etmeye özendiriniz.
- Çocuğunuzun hareketi için mümkün olduğunca çok zaman tanıyınız ve güvenli mekanlar sağlayınız.
- Başka çocuklarla hareket etmesi için olanak sağlayınız.
- Anne-Baba-Çocuk-Jimnastiği gibi aileler için öngörülen fırsatlardan ve küçük çocuklar için olan diğer hareket kurslarından yararlanınız.

## Bewegung macht Spaß

***Kinder müssen lernen, mit Gefahren und Risiken umzugehen. Unterbrechen Sie daher nicht die selbstgewählten körperlichen Aktivitäten Ihres Kindes, solange keine ernsthafte Gefahr droht.***

Kinder sollten so viel wie möglich in Aktion sein, und am besten im Freien. Besonders förderlich für die Entwicklung der Geschicklichkeit sind komplexe Bewegungsabläufe, zum Beispiel Klettern, Spielen mit einem Ball oder Bewegung nach Musik.

So können Sie als Eltern die Aktivität Ihres Kleinkindes unterstützen:

- Bauen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind Bewegung in den Alltag ein und geben Sie gezielt vielfältige Bewegungsanreize.
- Geben Sie der Bewegung des Kindes möglichst viel Zeit und sichere Räume.
- Ermöglichen Sie gemeinsame Bewegung mit anderen Kindern.
- Nutzen Sie Familienangebote wie Eltern-Kind-Turnen und andere Bewegungsangebote für Kleinkinder.

## Künye

Ortam Sahibi ve Yayımcı:

**AGES – Österreichische Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit GmbH**, Zentrum Ernährung & Prävention, Spargelfeldstraße 191, 1220 Wien, [www.ages.at](http://www.ages.at)

Bu broşür, „Baştan başlayarak doğru beslenme!“ programı kapsamında „Österreichischen Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit GmbH (AGES)“, „Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (BMSGPK)“ ve „Dachverband der österreichischen Sozialversicherungen (DVSV)“ arasında ortak iş birliği içerisinde oluşturulmuştur.

Bu broşürün içeriğinde, „Baştan başlayarak doğru beslenme“ ile Ulusal Beslenme Konseyinin Beslenme Tavsiyeleri ve Beslenme İletişimi çalışma grupları tarafından hazırlanan ve Ulusal Beslenme Konseyi tarafından oy birliğiyle kabul edilen „1 ila 3 yaş arasındaki çocukların beslenmesine yönelik tavsiyeler“ temel alınmıştır.

İrtibat: [richtigessenvonanfangan@ages.at](mailto:richtigessenvonanfangan@ages.at)

Editör Kadrosu:

Nadine Fröschl, MSc (AGES)

Mag.<sup>a</sup> Melanie U. Bruckmüller (AGES)

Dr.<sup>in</sup> Birgit Dieminger-Schnürch (AGES)

Kalite güvencesi: Mag. Selen Irez Alacakaptan

Grafik düzenleme: kommunikationsbuero.at

Resim kaynakları: AGES, Parlamentsdirektion / PHOTO Wilke,

iStockfoto, getty images

Basım Yeri: BMSGPK, Wien

Baskı: Print Alliance HAV Produktions GmbH, Bad Vöslau

© AGES, BMSGPK & DVSV Juni 2020

Bu broşürün hazırlanması ve basılması bütün Avusturya’da önlem stratejisi çerçevesinde Federal Sağlık Ajansı’nın kaynaklarından finanse edilmiştir.

Doküman telif hakkı anlamında bir eserdir. Tüm hakları saklıdır.“Başından beri doğru yemek yemek!“ programının kesin yazılı izni olmadan hiç bir şekilde yeniden kullanılamaz, yayımlanamaz, çoğaltılamaz, dağıtılamaz, ödünç verilemez, değiştirilemez veya umumi şekilde sunulamaz.

## Impressum

Medieninhaber und Herausgeber:

**AGES – Österreichische Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit GmbH**, Zentrum Ernährung & Prävention, Spargelfeldstraße 191, 1220 Wien, [www.ages.at](http://www.ages.at)

Diese Broschüre wurde im Rahmen des Programms „Richtig essen von Anfang an!“ in Zusammenarbeit mit der Österreichischen Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit GmbH (AGES), dem Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (BMSGPK) und dem Dachverband der österreichischen Sozialversicherungen (DVSV) erstellt.

Die Inhalte basieren auf den „Ernährungsempfehlungen für Kinder im Alter von 1 bis 3 Jahren“, die von „Richtig essen von Anfang an!“ und der Arbeitsgruppe Ernährungsempfehlungen und Ernährungskommunikation der Nationalen Ernährungskommission erarbeitet und von der Nationalen Ernährungskommission einstimmig verabschiedet wurden.

Kontakt: [richtigessenvonanfangan@ages.at](mailto:richtigessenvonanfangan@ages.at)

Redaktionsteam:

Nadine Fröschl, MSc (AGES)

Mag.<sup>a</sup> Melanie U. Bruckmüller (AGES)

Dr.<sup>in</sup> Birgit Dieminger-Schnürch (AGES)

Grafische Gestaltung: [kommunikationsbuero.at](http://kommunikationsbuero.at)

Bildquellen: AGES, Parlamentsdirektion / PHOTO Wilke,

iStockfoto, getty images

Verlagsort: BMSGPK, Wien

Druck: Print Alliance HAV Produktions GmbH, Bad Vöslau

© AGES, BMSGPK & DVSV Juni 2020

Das Dokument ist ein Werk im Sinne des Urheberrechts. Alle Rechte bleiben vorbehalten. Kein Teil dieses Werkes darf ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung des Programms „Richtig essen von Anfang an!“ in irgendeiner Form verwertet, veröffentlicht, vervielfältigt, verbreitet, verliehen, verändert oder öffentlich vorgetragen werden.



## **Dodatne informacije:**

**Richtig essen von Anfang an!**  
[www.richtigessenvonanfangen.at](http://www.richtigessenvonanfangen.at)

**Bundesministerium für Soziales,  
Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz**  
[www.sozialministerium.at](http://www.sozialministerium.at)

**Österreichische Agentur für Gesundheit und  
Ernährungssicherheit GmbH**  
[www.ages.at](http://www.ages.at)

**Dachverband der österreichischen Sozialversicherungen**  
[www.sozialversicherung.at](http://www.sozialversicherung.at)



 **Bundesministerium**  
Soziales, Gesundheit, Pflege  
und Konsumentenschutz

