

Çocuklar için iyi gıda

Bir – iki yaş arasındaki



”Bra mat för barn mellan ett och två år”

(Pirinçli içecekler için geçerli değil, bkz sayfa 13)

Gıdalara yanlışıklıkla giren maddelerde olabiliyor, çevre kirletici maddeler gibi. Çok fazla zararlı madde alma riskini azaltmanın en iyi yollardan biri çeşitleri çoğaltmak, yani çeşitli yemekler yemek. Bu hem çocuklar hem yetişkinler için geçerlidir.

Pirinç içecekleri, pirinç lapası ve pirinçten yapılan un çorbası

Pirinçten yapılmış bitkisel içecekler arsenik vardır. Süt yerine düzenli olarak pirinçten yapılmış içecek içen çocuklarda bir süre sonra sağlıklarına zarar verebilecek miktarlar alabilirler. Küçük çocuklar büyük çocuklardan daha hassas olduklarından dolayı altı yaş altı çocuklara pirinçten yapılmış içecek verilmemeli. Onların yerine bitkisel olarak zenginleştirilmiş başka içecekler seçiniz.

Pirinçten yapılmış lapa ve un çorbasında da arsenik bulunabilir. Pirinçten yapılmış lapa ve un çorbasından tamamiyle vazgeçmeye gerek yok, farklı çeşitler ve markalar arasında değişiklik yapılmalıdır. Örneğin çölyaklı çocuklar için alternatif olarak mısırdan yapılmış ürünler bulunmakta.

Çocuğunuz bir yaşını doldurduğu zaman esas itibarıyla diğer aile fertlerinin yediği aynı yemeği yemeye başlayabilir. Daha sonra yaşamın büyük bir bölümünde devam edecek yemek alışkanlıklarının temeli çoğunlukla bu yaşta atılır. Burada belirtilen tavsiyelerin iyi alışkanlıklar edinilmesi için kat edilecek yolda size yardımcı olabilmesi mümkündür. Bu tavsiyeler, bir araya getirilen araştırmalara ve sınanmış deneyimlere dayanmaktadır ve çoğunluğa uyacak bir şekilde kaleme alınmıştır. Ancak tüm tavsiyelerin herkese uygun olması mümkün değildir. Tavsiyelerin ailenin içinde bulunduğu koşullara uydurulması gerekebilir.

Küçük çocuklar için iyi gıda

Çocuğun büyümek ve gelişmek için besin almaya ihtiyacı vardır. Ancak küçük çocuklar yetişkinler kadar çok yemek yemediği için onların bol vitamin ve mineraller içeren yemekler yemeye ihtiyaçları vardır. Bununla birlikte aynı zamanda önemli olan husus çocuğun belirli öğünlerde veya günlerde ne yediği değil çocuğun uzun bir zaman süreci içinde ne yediğidir. Amaç her öğünde mükemmel bir yemek vermeye çalışmak olmamalıdır. Ama çocuğa genelde her zaman iyi gıda verilmelidir.

Çocuk için iyi olan gıda ailenin diğer fertleri için de iyi olan bir gıdadır. Çocuk kendisi için hangi yemeğin daha iyi olduğunu bilmediği için bu konuda ebeveyn olarak yolu sizin göstermeniz gerekmektedir. İyi bir kural yemek sırasında *ne* yenileceğine sizin karar vermeniz ve *ne kadar* yiyeceğine ise çocuğun karar vermesidir

Çocuklar ne yiyecektir?

Çocuklar için de tıpkı yetişkinler gibi değişik yemekler yemek, yani yediği yemeklerin birçok farklı türde olması iyidir. Bu takdirde çocuk ihtiyacı olan besinleri – proteinleri, karbonhidratları, yağı, çeşitli vitaminleri ve mineralleri – almış olur.

Çocuğunuza çeşitli türde değişik yemekler vermek suretiyle onun birçok farklı tada alışmasına da yardımcı olmuş olursunuz. Çocukların birçoğu yiyecekleri yeni bir yemeğe karşı şüpheli davranırlar ve yeni bir yemek tadına alışmaları için yemeği birçok kez tatmaları gerekebilir. Yeni bir yemeğin tadına alışmak ,bu yemek çocuğa sevdikleri bir yemekle birlikte verildiği takdirde daha kolay olabilir.

Değişik yemekler yemek iyi olsa da çocuk bir hafta boyunca aynı yemeği yese dahi bu büyük bir sorun oluşturmaz ve çocuk bu nedenle besinsiz kalmaz. Bu takdirde çocuğa yemeğin yanında ve ara yemek olarak değişik gıda maddeleri vermeye çalışabilirsiniz. Şayet çocuk uzun bir süre sadece bir kaç değişik şeyler yiyecek olursa gereğinden fazla tek yanlı gıda almaya başlamış olur. Bu konuda ne yapabileceğinizi Çocuk Sağlık Merkezi (BVC) hemşiresine ele danışınız.

Kahvaltı, öğle ve akşam yemeği, 2-3 kez ara yemek olmak üzere düzenli bir şekilde yemek yemek insanın kendisini daha iyi hissetmesini sağlar. Bu şekilde çocuk da açlık ile tokluk arasındaki farkı daha kolay öğrenmiş olur. Çocuğun yemek zamanı geldiğinde iyice yiyebilmesi için yemek öğünleri arasında devamlı bir şeyler atıştırmasına müsaade etmeyiniz. Ağızda devamlı bir şeyler olması dış sağlığı açısından da iyi değildir.

Kahvaltı ve ara yemek

Bol besinli iyi bir kahvaltı sırasında örneğin aşağıda belirtilen gıda veya gıdalar yenebilir:

- Müsli veya şekerli gevrekli (flingor) sulu yoğurt (filmjöl) veya yoğurt
- Sütlu yulaf lapası (gröt)
- Sandviç ve süt
- Bir kupa un çorbası (välling)
- Ek olarak bir parça meyve veya sebze yemek de iyidir.

Bazı kültürlerde insanlar kahvaltıda akşam yemeğinden kalan yemekleri yerler. Tabii bu şekilde hareket edilebilmesi de mümkündür.

Çocukların her öğün yeterince çok yemek yemeğe güçleri yetmez. Bu nedenle onlar için ara yemekler yetişkinlere kıyasla daha önemlidir. Bol besinli bir ara yemek kahvaltı sırasında yenen gıdalar arasından seçilebilir

Çocuk halen emzirilmekteyse birçok besin ve bu arada Omega 3 yağı içeren anne sütü de iyi ve küçük bir ara yemektir.

Çörek, kurabiye, dondurma ve diğer şekerli ürünlerin çok fazla besin değeri yoktur. Ama bu gıdalarla çok miktarda şeker alınır. Bu tür gıdaları özel durumlara saklamak daha mantıklı olacaktır.

Kepek ve fibröz

Kepek ve fibröz küçük çocuklar için de iyidir. Ancak iki yaşından küçük çocuklar fazla miktarda kepekli ve lifli gıdalar yiyecek olurlarsa ishal, diğer bazı çocuklar ise aksine bu yüzden kabız olabilirler. Bir çocuğun midesi etkilenmeden ne kadar miktarda lifli gıdalar yiyebileceği çocuktan çocuca değişmektedir. Çocuğun bu gıdalardan ne kadar etkilendiğini denemeniz gerekir. Yeterli miktarda lifli gıda alabilmenin iyi bir yolu çocuğa bazen lifli ve bazen de daha az lifli gıdalar vermektir.



Bol besinli bir kahvaltı ya üç örnek.



Öğle ve akşam yemeği

Hem öğle ve hem akşam pişirilmiş yemek yendiği takdirde küçük çocukların besin ihtiyacı daha kolay karşılanmış olur. Bunu sağlamak için temel bir kural her gün aşağıdaki gıda ürünleri gruplarında yer alan gıdalardan bir tanesinin servisini yapmak olmalıdır:

- *Patates, makarna, pirinç, bulgur, kuskus ve ekmek:* Bu gıdalar bol miktarda karbonhidrat ve fibröz sağlar, demir ve folat (folik asit) gibi vitaminler de içerir.
- *Et, balık, piliç, yumurta, fasulye, mercimek ve soya peyniri:* Bu gıdalar önemli protein, vitamin ve mineral kaynağıdır. Et, fasulye ve soya peyniri bol miktarda demir vitamini içerir.
- *Sebze, kökü yenen sebzeler, meyve ve yemiş:* Bu gıdalar bol miktarda vitamin içerir. İçlerinde diğer koruyucu maddeler ve fibröz de vardır.
- *Süt, sulu yoğurt (filmjölk), yoğurt ve zenginleştirilmiş yulaf ve soya suyu gibi bitkisel içecekler:* Bu içecek ve gıda maddeleri önemli kalsiyum ve diğer birçok mineral ve vitamin kaynağıdır.
- *Yemek yapmakta kullanılan yağ ve likit margarin:* Önemli yararlı yağ kaynaklarıdır. Yemek az yağlıysa çocuk porsiyonunda bir parça ekstra yağa gerek duyabilir.

Çocuğunuzu yemek sırasında süt veya su içmeye alıştırmınız. Su soğuk olsun. Suyun soğuması için musluğu açınız. Yemek yaparken de aynı şekilde soğuk su kullanınız. Sıcak sular borular içindeki bazı maddeleri ve bakır kapmış olabilir.

İçme suyunuzu kendi kuyunuzdan temin etmekteyseniz: İsveç Sağlık ve Sosyal Yardım Kurulu (Socialstyrelsen) suyun kalitesinin üç yılda bir kontrol ettirilmesini tavsiye etmektedir. İkamet etmekte olduğunuz belediyenin. Çevre İdaresi ne yapmanız gerektiği konusunda size tavsiyelerde bulunabilir. Şayet su bakteri veya eşeriya koli (E.-koli) bakterisi içerdiği için "kötü" kalitedeyse suyun çocuğa verilmeden önce kaynatılması gerekir. Su içinde bulunan diğer maddeler konusunda tahlil sonucuyla birlikte verilen tavsiyelere uyulması gerekir. İçme suyunun kendine ait kuyudan temin edilmesi konusunda daha fazla bilgiler için web adresi: www.livsmedelsverket.se.

Ev yemeği veya hazır yemek mi?

Çoğu kişi yemek yapmaktan zevk alır. Ama diğer bazı kişilerin belki de yemek yapma alışkanlıkları yoktur. Küçük çocuklara iyi bir yemek pişirmenin o kadar da zor bir iř olmasına gerek yoktur. İnternet sayfalarında ve yemek kitaplarında yemek yaparken kullanabileceğiniz birçok ve basit yemek tarifleri vardır. Bunun dışında küçük çocuklar için de uygun olan birçok yarı pişmiş ve hazır yemekler de vardır.

Bazı kişiler içlerinde ev yemeklerine kıyasla daha fazla katkı maddeleri olduğu için hazır yemek sektörü tarafından pişirilmif yemekler konusunda tereddüt duyarlar. Bu takdirde gıda maddesinde kullanılan tüm katkı maddelerinin bilimsel değerlendirilmesinin yapılmış ve onaylanmış, hem çocuklar ve hem yetişkinler için güvenli olduğunu bilmekte yarar vardır. Bununla beraber ürünlerin içinde az miktarda tuz ve şeker olmamasına dikkat edilmesine gerek vardır.

Balık ve kabuklu deniz ürünleri

Balık ve kabuklu deniz ürünleri önemli D vitamini, iyot ve selen kaynağıdır. Somon, ringa (sill) kolyoz (makrill) gibi yağlı balıklar çocuğun beynini ve görme yeteneğini geliştirmesi için ihtiyacı olan özel Omega 3 yağı ve DHA (yağ asidi) de içerir. Bu nedenle çocuğun sık sık ve haftada 2-3 kez balık yemesi iyidir. Çocuğunuza değişik balıklar vermeye çalışınız. Bu hem sağlık ve hem de çevrenin korunması açısından daha iyidir. Bazı balık türlerinde çevre zehirleri bulunabilir. Bu konuda daha fazla bilgi edinmek için 12. sayfaya bakınız.

Çoğu kişi balık pişirmenin zor olduğunu düşünür. Ancak balık pişirmenin zor olmasına gerek yoktur. Bunun kolay bir şekli bir parça balığı mikrodalga fırınında bir kaç dakika pişirmektir. Birçok ve faydalı yarı hazır ve hazır balık yemekleri de vardır. Basit bir şekilde balık servisi yapmanın diğer bir şekli de ekmeğin üzerine konserve kolyoz veya benzeri bir balık konarak yenmesidir.

Hiç balık yemeyen çocuklara kolza yağı ve kolza yağı margarini ile pişirilmif ev yemeği verilmesi gerekir. Kolza yağı ve margarini vücutta bir dereceye kadar DHA'ya (yağ asidine) dönüşen Omega 3 yağı içerir. Ceviz ve keten tohumu yağı içinde de Omega 3 vardır.

DEMİR küçük çocuklar tarafından alınması zor olan bir besin maddesidir. Bu nedenle iki yaşındayken de çocuğa bol demir vitamini içeren yulaf lapası ve un çorbası (välling) verilmesi iyidir. Et, blodpudding (domuz kanı ve yulaf unundan yapılan bir yiyecek) paltunnbröd (bol demir içeren ekmeğ) ve diğer kanlı yiyecekler de bol miktarda demir içerir. Fasulye, nohut, mercimek soya peyniri, bazı fıstıklar ve tohumlar bitkisel demir kaynağıdır.



Çocuğun sık ve haftada 2-3 kez balık yemesi iyidir.

Meyve ve sebze

Çocukların çoğu imkân verildiği takdirde meyve ve sebzeyi severek yerler. Ancak buna rağmen birçok çocuk yeterli miktarda meyve ve sebze yememektedir. Çocuğunuza her gün öğle ve akşam yemeklerinde sebze ve meyve servisi yapınız. Merakını ve yeme zevkini uyandırabilmesi için çocuğa farklı renk ve şekillerde meyve ve sebze veriniz.

Birçok dondurulmuş sebze vardır. Bu sebzelerde de taze sebzelerdeki kadar besin vardır ve pişirilmeleri de kolaydır. Dondurulmuş sebzeleri mikrodalga fırında pişirdiğiniz zaman içerindeki besini tencerede kaynatmanıza kıyasla daha fazla muhafaza etmiş olursunuz. Ambalajlarda pişirme tarifleri belirtilmiştir.

Fasulye ve mercimek karın ağrısı yapması mümkün maddeler içerir. Ancak fasulyeler kaynatılmışsa ağrı olmaz. Ambalajındaki pişirme talimatını okuyunuz. Taze fasulyelerin de kaynatılması gerekir. Pişirilmiş ve servisi hemen yapılabilecek konserve veya tetra ambalajlı fasulye ve mercimek de vardır.

Diğer bazı örnekler:

- Salatalığı, havucu, brokoliyi veya karnabaharı ince dilimler şeklinde doğrayarak yemek pişirirken bunların servisini yapınız. Bu fazla zaman almaz ve çocuğun açlık yüzünden huysuzluk yapmasını engeller.
- Yemeğin veya kıymalı sosun içine sebze örneğin kıyılmış havuç, lahana, bir kutu ezilmiş domates, mısır ve fasulye katınız.
- Küçük çocuklar "kayık" şeklinde kesilmiş elma ve armudu veya kesilmiş muz yemeği severler. Küçük çocukların bunları yemesi daha kolaydır.

Bu konuda okuyabileceğiniz daha fazla bilgiler çocuk için bitkisel gıdalar bölümünde yer almaktadır.



Süt ve süt ürünleri

Süt ve süt ürünleri aynı zamanda önemli kalsiyum kaynaklarıdır. Kalsiyum çocuğun kemik ve dişlerini geliştirmesi için gereklidir. Günde yarım litre süt, sulu yoğurt (filmjölük) veya yoğurt çocuğun kalsiyum ihtiyacını karşılar. Un çorbası (välling) içinde de süttekinden daha az olsa da kalsiyum vardır. Bir dilim peynir içinde ½-1 dl sütteki kadar kalsiyum vardır.

Light süt ve orta yağlı süt zenginleştirilmiş olduğundan önemli D vitamini kaynaklarıdır. Bu nedenle bu sütlerin içinde daha yağlı sütlerin içindekinden çok daha fazla D vitamini vardır. Birçok az yağlı sulu yoğurt (filmjölük) ve yoğurt türleri de zenginleştirilmektedir. Çocuğunuz örneğin süt ve protein alerjisi olduğu için hiç süt ürünleri yemiyor veya içmiyorsa bir diyetisyene danışmanız gerekir.

Küçük çocukların hangi sütü içmeleri gerekmektedir?

İki yaşın altında olan çocukların yetişkinlerden daha fazla yağ yemeğe ihtiyaçları vardır. Bu nedenle çocuklara yağlı süt ürünleri vermenin doğal olduğu düşünülebilir. Ancak çocukların daha çok ve süt içinde bulunmayan Omega 3 yağına ihtiyaçları vardır. Bu nedenle çocuklara az yağlı süt ve süt ürünleri verilmesi ve Omega 3 içerdiği için yemeğin içine ekstradan kolza yağı eklemek daha sağlıklıdır. Az yağlı sütün içinde de yağlı sütün içindeki kadar vitamin ve mineraller vardır. Ayrıca süt ürünleri, birçoğu D vitamini ile zenginleştirildiğinden çocuk için önemli D vitamini kaynağı oluşturur.

Tereyağı, margarin ve likit yağ

Omega-3-yağı çocuğun gelişmesi için önem taşır. Kolza yağı doğal ve bol Omega 3 içerir. Çocuğunuzun Omega 3 almasının basit bir yöntemi yemek pişirirken ve çocuğa vereceğiniz sandviçin üzerinde kolza yağı ve kolza yağı içeren yemek yağları kullanmaktır. İki yaşın altındaki çocukların yetişkinlere kıyasla daha fazla yağa ihtiyaçları olduğundan daha yağlı margarin kullanmak light margarin kullanmaktan daha iyidir. Tereyağı sadece az miktarda Omega 3 içerir ve çocuk için en iyi tercih değildir. Çocuğunuza buna rağmen tereyağı vermeyi tercih ediyorsanız yemek pişirirken kolza yağı kullanmanız ve çocuğun Omega 3 veren yağlı balıklar yemesi ekstra önem taşır.

Emzirilen çocuklar anne sütünden de Omega 3 alırlar.

Küçük çocukların ne kadar yemek yemeğe ihtiyaçları vardır?

Çocuğun eskisi kadar hızlı büyümediği için ilk yaşından sonra yemek porsiyonlarını ilk doğduğu yıl içindeki tempoda artırmayı sürdürmemesi doğaldır. Yetişkin olarak şayet siz yiyeceği yemek miktarını çocuğun kendi sorumluluğuna bırakacak olursanız çocuk çoğunlukla uzun bir zaman dilimi içinde yeterli miktarda yemek yer. Çocuğun önüne büyük porsiyonlar koymayınız ve yiyeceği miktarı çocuğa bırakınız. Çocuğunuz bazen az miktarda yemek yer ama çabuk acıkır. Bazen de çok yemek yer ve karnı çok doyar. Çocuğun ne kadar yemeğin yeterli olduğunu öğrenmek için alıştırma yapmasına ihtiyacı vardır.

Çocuğa ekstra vitamin ve mineraller verilmesine gerek var mıdır?

Çocuğun büyümesi ve gelişmesi için vitamin ve minerallere ihtiyacı vardır. Ancak en iyisi çocuğun bunları yediği yemekten alması ve ek olarak vitamin ve mineral verilmemesidir. Ancak birçok kişi emin olmak için çocuğuna ekstra vitamin ve mineraller vermeyi istemektedir. Ancak küçük çocukların bu takdirde bazı maddeleri daha fazla almaları olasılığı vardır. Bu ise çocuğa az miktarda vitamin ve mineral almasından daha çok zarar verebilir. Bu nedenle Çocuk Sağlık Ocağındaki hemşireye danışmadan damlayla D vitamini dışında çocuğunuza başka bir şey vermeyiniz.



D- vitamini damlası

Küçük çocuklar yedikleri yemeklerden yeterli miktarda D vitamini alamazlar. D vitamini eksikliği çocuğun kemiklerinin yeterli derecede gelişmemesine neden olabilir. Bu nedenle çocuğunuza iki yaşına basıncaya kadar her gün D vitamini damlası vermeye devam etmeniz gerekmektedir.

Bazı çocuklara iki yaşından sonra da D vitamini damlası verilmesine gerek vardır. Bunlar:

- Pigmentleri ciltte daha az D vitamini oluşmasına neden olduğu için koyu tenli çocuklar
- Evlerinden çok sık dışarı çıkmayan veya dışarı çıktıkları zaman yazın da suratlarını, kollarını ve bacaklarını örten elbiseler giyen çocuklar
- Örneğin light süt, orta yağlı süt ve margarin gibi D vitamini ile zenginleştirilmiş gıda almayan çocuklar
- Balık yemeyen çocuklardır.

Bitkisel gıdalar

Daha çok bitkisel gıdalar yemeği tercih edenlerin sayısı gittikçe artmaktadır. Bu hem sağlık ve hem de çevrenin korunması açısından yararlıdır. Bu nedenle çocuğunuzun erken yaşlarda çeşitli bitkisel gıdaları yemeği sevmeyi öğrenmesi iyidir. Birçokları yedikleri yemekleri değiştirerek sadece bazen bitkisel yemekler yemekte, diğerleri sadece et yemekte ve diğer bazı kişiler ise hayvanlar âlemine ait hiç bir yemeği yememektedir. Sadece et yememeği tercih etmek genelde hiç bir sorun doğurmaz.

Vejetaryen yemeği yiyor ve hiç bir şekilde et, balık, süt ve yumurta yemiyorsanız çocuğun gerekli tüm besinleri alabilmesini sağlayabilmek için kapsamlı bilgiler edinmenize gerek vardır. Çocuğunuza vejetaryen yemeği vermeyi tercih edecek olursanız bu konuda Çocuk Sağlık Ocağı hemşiresine danışmanız gerekir.

Ne tür bir vejetaryen yemeği yerseniz yiyiniz yerlerini bol besinli bitkisel gıdalarla doldurmadan sadece hayvansal gıdaları yemekten vazgeçmemeniz önem taşır.

Çocuğunuza daha çok vejetaryen yemeği veriyorsanız çocuğunuza her gün aşağıda belirtilenlerden vermeniz gerekir.

- Fasulye, bezelye, mercimek, soya peyniri veya diğer soya ürünleri gibi baklagiller
- Kepekli ürünler
- Sebze ve meyve
- Light süt, orta yağlı süt veya zenginleştirilmiş bitkisel içecekler
- Kolza yağı ve kolza yağı içeren margarin

Bitkisel gıdaların içinde çok miktarda fibröz vardır. Lifli gıdalar insanı çabuk doyurur. Çok miktarda fibröz çocuğun yeterli miktarda enerji ve besin almadan kendisini tok hissetmesi riskini doğurur. Bu nedenle küçük vejetaryenlerin normal olarak büyümeye devam ettiklerine dikkat etmek çok önem taşır.

Çocuğunuza lakto vejetaryen yemekler yiyor ve örneğin gratenler gibi yemeklerin büyük bir bölümünde süt ve peynir kullanıyorsanız çocuk fazla miktarda doymuş yağ yemiş olur. Bu nedenle lakto vejetaryen gıda alan çocuklar için az yağlı süt ürünlerini seçmek önem taşır.

Vejetaryen gıdaları yiyen çocuklara ek olarak B₁₂ ve D vitamini veya zenginleştirilmiş ürünler verilmesi gerekir.

Küçük çocuklara verilecek yemeklerle ilgili daha fazla somut tavsiyeler www.livsmedelsverket.se sayfasında yer almaktadır.

Alerji

Alerjiden şüphelendiğiniz zaman

Çocuğunuzun herhangi bir gıda maddesine karşı alerjisi olduğunu tahmin ediyorsanız bu gıdayı kendi başınıza çocuğunuza vermemeye başlamamanız önem taşır. Bu takdirde doğru teşhis konması daha zor olabilir. Bu nedenle her zaman Çocuk Sağlık Ocağı personeline danışınız. Çocuğun midesinin bozulması, cildinin kabarması veya başka bir şekilde tepki göstermesinin diğer başka nedenleri olabilir.

Çocuğunuz alerjikse

Küçük çocuklarda en yaygın alerjiler süt ve yumurta proteini alerjisidir. Çocuğunuzun alerjisi varsa bir diyetisyenle görüşerek bu konudaki tavsiyelerini almak önem taşır.

Yemek alerjisi ve hassasiyeti hakkında daha fazla bilgiler www.livsmedelsverket.se sayfasında yer almaktadır.



Çocukla birlikte veya çocuğa yemek yaparken hijyen konusunda daha dikkatli olun.

Mutfaktayken düşünmeniz gerekenler

Küçük çocuklar gıda zehirlenmesine neden olabilecek bakteri ve virüslere karşı hassastır. Bu nedenle çocukla birlikte veya çocuğa yemek yaparken hijyen konusunda daha dikkatli davranmayı düşünmeniz gerekir.

Yemek yapmaya başlamadan önce ellerinizi yıkamanız tabii ki önem taşır. Ancak elinize çiğ et ve piliç aldıktan hemen sonra da ellerinizi yıkamanız gerekir. Üzerinde et ve piliç kestiğiniz kesme tahtasını ve mutfak aletlerini dikkatli bir şekilde yıkayınız. Sebzeleri ve özellikle yapraklı olanları suyun altında durulamak da iyidir.

Çiğ et EHEC gibi zararlı bakteriler içerebilir. Bu nedenle çocuğun çiğ kıyma veya etin tadına bakmasına müsaade etmeyiniz. Kıyma ve pilici iyice kızartınız.

Artan yemeği saklayacaksanız mümkün olduğu kadar çabuk buzdolabına veya derin dondurucuya koyunuz. Yemekler bir kaç saatten fazla oda sıcaklığında bekletilecek olursa bakterilerin üremesi olasılığı vardır. Az miktarda sıcak veya ılık yemek doğrudan buzdolabına konabilir.

Yanmış yemek yemeyiniz

Yemek yandığı zaman ne çocuklar ve ne de yetişkinler için iyi olan zararlı maddeler oluşur. Yanan kısmı kesiniz veya çok yanmışsa yemeği atınız Pişirdiğiniz yemek altın sarısı renkte olmalı kızıl kahverengi renkte olmamalıdır.

Küçük çocukların yememesi gereken gıdalar var mıdır?

Ebeveynlerin birçoğu çocukların yediği yemeklerin içinde zararlı maddeler bulunduğundan endişe duyarlar. Çocuklar yetişkinlere kıyasla bazı maddelere karşı daha hassastır. Ancak örneğin meyve ve sebzelerde bulunması gereken haşerelerle mücadele ilaçlarına sınır getirirken veya katkı maddeleri onaylanırken çocuğun daha hassas olduğu göz önüne alınmaktadır. Bu nedenle bu tür maddeler konusunda endişe duymanıza gerek bulunmamaktadır.

Çocuğun hemen her yemeği yiyebilmesi mümkündür. Ancak küçük çocukların aşağıda belirtilen bazı gıdalardan kaçınması gerekmektedir:

İçinde çevre toksinleri bulunması ihtimali olan balıklar

Balık türlerinin hemen hepsini yemek ve sık yiyebilmek mümkündür. Ancak bazı balık türlerinin içinde yüksek oranda çevre toksinleri bulunması ihtimali vardır. Bu balık türleri aşağıda belirtilmiştir.

- Baltık Denizi ringa balığı (strömming)
- Baltık Denizinde, Vänern ve Vättern göllerinde tutulmuş (çiftlik balığı olmayan) somon ve deniz alabalığı (öring)
- Vänern gölünde yakalanmış beyaz balık (sik)
- Vättern gölünde yakalanmış bir tür alabalık (röding)

Bu balıklar o kadar yüksek oranda diyoksin ve PCB (Poliklorlu Bifeniller) içermektedir ki kız çocuklarının, doğurma yaşında olan kadınların ve 18 yaşına kadar da erkek çocukların bu balıklara yılda en çok iki, üç defadan fazla yememeleri gerekmektedir.

Denizde veya göllerde tutulan somon, deniz alabalığı ve alabalık piyasalarda nadiren satışa sunulmaktadır. Piyasalarda satılan somon hemen her zaman çiftlik balığıdır.

Kendinizin tuttuğu balıkları çok yiyen çocuklar

Levrek(abborre), turna balığı (gädda), uzunlevrek (gös) ve göl alabalığı (lake) içinde cıva olması ihtimali vardır. Haftada bir den çok bu balık türlerini yiyen çocuğun vücudunda uzun vadede kendisi için zararlı olabilecek miktarda cıva toplanması mümkündür. Bu nedenle çocuğun diğer balık türlerinden de yemesi iyidir. Taze/dondurulmuş ton balığı, büyük halibut (hälleflundra), kılıç balığı, köpek balığı ve kedibalığı (rocka) içinde de cıva bulunması mümkündür.

Doğal (katkısız) yiyecekler

Doğal yiyecekler örneğin bitki özleri ve çeşitli bitkiler çok nadiren bilimsel testlerden geçirilmektedir. Bu ürünler çocuklar üzerinde de test edilmemektedir. Bu nedenle bu tür ürünlerin çocuklar için zararlı olup olmadığını bilebilmek mümkün değildir. Doğal yiyecekler pazarlanırken hemen her zaman sağlığı olumlu etkiledikleri ileri sürülmektedir. Ancak bu ürünlerin büyümekte ve gelişmekte olan çocuklar için doğrudan uygun olmaması ihtimali vardır. Bu nedenle çocuğunuza doğal yiyecekler vermeyiniz.

Kahve, siyah çay ve enerji içecekleri

Küçük çocuklara kahve verilmemesi ve çocukların kafein içerdiği için büyük miktarlarda siyah çay ve coca cola içmemeleri gerekir. Küçük çocuklar yetişkinlere kıyasla kafeine karşı daha hassastırlar. Kafein örneğın kalp çarpıntısı ve mide bulantısı yapabilir. Enerji içecekleri içinde çok miktarda kafein vardır. Bu içeceklerin çocuklara hiç verilmemesi gerekmektedir.

Pastörize edilmemiş süt

Pastörize edilmemiş sütün EHEC ve Compylobacter gibi zararlı bakteriler içermesi ihtimali vardır. Bu nedenle bu tür sütü çocukların da yetişkinlerin de içmemesi gerekmektedir. Bu husus pastörize edilmemiş sütle yapılmış taze peynir için de geçerlidir. Bu tür peynirleri normal dükkânlarda bulmak pek mümkün değildir. Ancak bazı yerel peynir üreticilerinde bulunabilir. EHEC İsveç'te 90'lı yıllarda yayılmaya başlayan oldukça "yeni" bir bakteridir. Bu bakterinin küçük çocukların böbreklerinin ciddi şekilde zarar görmesine neden olması mümkündür. Pastörize edilmemiş sütün dükkânlarda satılması yasaktır. Ancak çiftliklerde bulunabilmektedir.

Tuz

Çocuğın vücudu çocuk yaklaşık bir yaşına geldiğı zaman tuz dengesini ayarlamaya başlar. Ancak bundan sonra da çok miktarda tuz alımı çocukta da yüksek tansiyona neden olabileceğı için çocuğa fazla miktarda tuz vermeyiniz. Tuz miktarını azaltmanın bir şekli anahtar deliğı sembolü bulunan ürünleri örneğın mısır gevreğı, ekmeğ ve peynir seçmektir. Bunlar anahtar deliğı sembolü konmasına müsaade edilmeyen ürünlere kıyasla daha az tuz içerir. Çoğunlukla çok tuz içerdikleri için cips, peynirli cips (ostbâgar) gibi çerezlerden de kaçınınız.

İyotla zenginleştirilmiş tuz çeşidini seçiniz. Ama yemeklere fazla miktarda tuz koymayınız. İyot metabolizma hızının ayarlanması için gerekli olan bir maddedir. İyotla zenginleştirilmiş tuz hem çocuklar ve hem de yetişkinler için önem taşıyan bir kaynaktır. Tuzun iyot içerdiği ambalajında belirtilir.

Solanin içeren yeşil patates

Yeşil veya ezilmiş patates içinde solanin bulunur. Bu, karın ağrısına, kusmaya ve ishale neden olması olası bir maddedir. Yetişkinlerin ve çocukların bu tür patatesleri yememeleri gerekir.



Şeker, bonbon (godis), meyve şurubu ve meşrubat

Mümkün olduğu kadar bonbon, meyve şurubu ve meşrubattan kaçınınız. Bunların fazla bir besin değeri yoktur ama içlerinde çocuğun ihtiyacı olmayan çok miktarda şeker vardır. Çok miktarda şeker çocuğun dişlerine zarar verir. Çocuk bunları yediği veya içtiği zaman yeterince yemek de yiyemez veya uzun vadede şişmanlar.

İnsan belki de bazı gıdaların içinde de çok miktarda şeker bulunduğunu düşünmemektedir. Bu husus bir çok meyveli yoğurt, yoğurtlu içecekler, mısır gevreği, meyve suları, pirinçli tatlı (rismellanmâl) ve benzeri ürünler için geçerlidir. Çocuğu yediği her şeyin tatlı bir tadı olmasına alıştırmak gereksizdir. Çocuğa meyveli yoğurt yerine örneğin içlerine meyve veya yemiş karıştırılmış natürel yoğurt veya sulu yoğurt (filmjölk) veriniz. Mısır gevreği ve müsli türlerine gelince, içlerinde fazla miktarda şeker bulunmayan bir çok mısır gevreği ve müsli çeşitleri vardır.

Ürünün içinde ne kadar şeker katkısı bulunduğunu öğrenmek için ambalajına okuyunuz. Anahtar deliği sembolü olan bir ürün de seçebilmeniz mümkündür. Bu sembol sadece tatlandırıcı kullanılmayan ve az miktarda şeker içeren mısır gevreği, yoğurt ve sulu yoğurta (filmjölk) konabilmektedir.

Şeker katkısı gizli ürünlere dikkat ediniz. Bunun yerine çocuğunuzun tatlı olmayan gıdalara alışmasını sağlayınız. Sol taraftaki resimde meyveli yoğurt, meyve şurubu, çikolatalı içecek ve krema içinde ne kadar şeker katkısı olduğunu görebilirsiniz.



En önemli tavsiyeler

Çocuğa verilmesi iyi olanlar

- Değişik yemekler- Bu takdirde çocuk birçok farklı tada alışmış olur. Yediği yemeklere iyi bir şekilde çeşitlilik kazandırılmış olunur.
- Düzenli yemek yemek – Kahvaltı, öğle ve akşam yemeği, 2-3 kez iyi ara yemek.
- Her gün patates, makarna, pirinç, bulgur, kuskus, ekmek, mısır gevreği veya hububat
- Haftada 2-3 kez balık
- Her gün et, piliç, yumurta, fasulye, mercimek veya soya peyniri.
- Her gün her öğün sebze, meyve veya yemiş.
- Az yağlı süt, sulu yoğurt (fil) veya yoğurt
- Sandviç üzerine margarin, yemek pişirirken likit margarin veya likit yağ.
- Yemeklerde su veya süt.
- Çocuk iki yaşına basıncaya kadar D damlası vermeye devam ediniz. Bazı çocukları 2 yaşından sonra da D vitamini damlasına ihtiyaçları vardır.
- Yemeklerde iyotla zenginleştirilmiş tuz kullanınız. Ama yemeklere fazla tuz koymayınız. Tuzlu çerezlerden mümkün olduğunca kaçınınız.

Bu şekilde hareket ediniz:

- Bonbon, meyve şurubu ve meşrubattan mümkün olduğunca kaçınınız. Tatlı çörekler ve tatlı ara yemekler konusunda dikkatli olunuz.
- Baltık Denzinde yakalanmış ringa balığı, Baltık Denzinde, Vänern ve Vättern göllerinde yakalanmış somon ve deniz alabalığı, Vänern gölünde yakalanmış beyaz balık ve Vättern gölünde yakalanmış bir cins alabalık. Çocuğun bu balıkları yılda en fazla 2-3 kez yemesi gerekir.
- Gıda katkısı ve doğal besinler: Çocuğunuza vermeye başlamadan Çocuk Sağlık Ocağına danışınız.
- Pastörize edilmemiş süt ve pastörize edilmemiş sütle imal edilmiş taze peynir: Çocuğunuza vermeyiniz.
- Çiğ kıyama ve çiğ et: Çocuğunuza vermeyiniz. Kıyma ve pilici iyice kızartınız.
- Çocuklar gıda zehirlenmelerine karşı hassastırlar. Bu nedenle çocuğa veya çocukla birlikte yemek pişirirken hijyene özellikle dikkat ediniz.
- Çocuğunuzun bir gıda maddesine karşı hassasiyeti oldurduğundan şüphelendiğiniz zaman kendi başınıza bu gıda maddesini vermemeye başlamayınız. Önce her zaman Çocuk Sağlık Ocağına danışınız.



Daha fazla bilgi edinmek mi istiyorsunuz?

www.livsmedelsverket.se adresine giriniz. Sayfada çocuklara verilecek gıdalar ve diğer birçok konularda bilgiler yer almaktadır.