

Çocuklar için 'Deneyin – seveceksiniz!' sebze ve meyveleri

Renkli ve kütür kütür meyve ve sebzeler çocuğunuzun yaşamının keyif alınan bir parçası olabilir. Çoğu bebekler ilk katı yiyecekleri olarak meyve ve sebze yer. İlk yıldan sonra anababalar, bağımsız şekilde yedikleri için çocuklarının güç beğenicisi olduklarını görebilir. Çoğu kez bu güç beğenicilik meyve ve sebzelerin daha az yenilmesi ile sonuçlanabilir.

Bu, üzücü olabilir ama, genellikle zararsızdır.

Çocukları daha fazla meyve ve sebze yemeye zorlamak mümkün değildir. En iyi yolu anababaların kendilerinin her gün meyve ve sebze yeyip bundan keyif almalarıdır. Zaman alabilir ama çocuklar, en iyi şekilde anababalarını ve ailelerini izleyerek öğrenir. O halde, denemeye devam!

Herkesin çok çeşitli sebze ve meyve yemekten zevk almasının birçok nedeni vardır. Sebze ve meyveler, C vitamini gibi önemli vitaminler ve folik asit sağlar. Ayrıca, kimi hastalıkları önlediği düşünülen başka bitki içerikleri de vardır.

Kaç tane meyve ve sebze?

Tüm Avustralyalılar günde iki meyve ve beş sebze yemeye özendirilir. Ancak birçok çocuk ve yetişkin bu kadar yemez.

Kimi zaman çocuklar bunların yerine 'daha lezzetli' çok yağlı ve şekerli çerezler ummaya başlar veya belki anababalar, çocuklar onları tabakta veya beslenme çantasında bıraktıkları için sebze ve meyve vermekten vazgeçer.

Çocukların porsiyonları küçük ve yaşa, iştaha ve etkinlik düzeylerine bağlı olabilir.

Unutmayın, herhangi bir miktar sebze ve meyve yemek, hiç yememekten daha iyidir ve daha fazla yedirme yolları için daima uyanık olun. Çeşitler üzerinde yoğunlaşın; yani sadece miktar değil, farklı renklerde birçok meyve ve sebze.

Çocuğuma yeterli miktarda sebze ve meyveyi nasıl yediririm?

İlk adım, sizin her gün sebze ve meyve yeyip bundan zevk almanızdır.

Çocuklar tanıdıkları şeyleri yemeyi öğrendiklerinden, değişik yollarla meyve ve sebze sunmayı sürdürmek önemlidir. Çocuğunuzun belirli bir sebze veya meyveyi sevmediğini asla varsaymayın; bir dahaki sunuşunuz, denemeye karar verdikleri gün olabilir. Çocukların damak lezzeti yaşla birlikte değişir.

Başarının beş anahtar adımı

1. Katılmak

- İsteyeceği meyve veya sebzeyi seçmeye çocuğunuzu da katın.
- Çocuğunuzu meyve ve sebze alışverişine götürün ve meyve ve sebzeleri sizinle birlikte görmesine, koklamasına ve hissetmesine izin verin.
- Çocuğunuzun meyve ve sebzelerin yıkayıp hazırlanmasında yardımcı olmasına izin verin. Bu fırsatı, yeni renk ve şekilleri keşfetmek için kullanın.

- Kendisi için basit bir salata yapmasına izin vererek beceri öğrenmeye özendirin.
- Bir kasedeki üzüm ve böğürtlenleri birlikte sayın.
- Bahçede veya saksıda sebze ve şifalı bitkiler yetiştirin. Çocuğunuza, bitkiyi sulayıp beslemesi için izin verin.

2. Keyif almak

- Mümkün olan zamanlarda yemeklerinizi çocuklarınızla birlikte keyifle yemeyi unutmayın. Çocuklar sizin çok çeşitli meyve ve sebzeleri yeyip onlardan zevk aldığınızı görürse, buna katılma olasılıkları daha fazladır.
- Kimi zaman çocuklar sebzelerini pişmiş değil, çiğ tercih ederler.
- Yemek zamanlarında gerginlik varsa çocuklar yeni yiyecekleri reddedebilir, o nedenle yemeğin olumlu yönleri üzerinde durun ve tartışmalardan kaçının.

3. Sunum

- Bir kase meyveyi el altında ve bezelye, kiraz domates, küçük havuç ve mantar gibi sebzeleri acele çerezler olarak hemen kapılabilmeleri için buzdolabında tutun.
- Sebzelerin ve meyvelerin tabakta görünümünün güzel olmasını sağlayın. Farklı renklerde sebze ve meyve verin, onları özel bir tabağa doğrayın.
- Hevessiz olanlar için haftada bir kez farklı meyve ve sebze denemeyi sürdürün.

4. Mümkmn olan her yerde meyve ve sebze ekleyin

- Sebze ve meyveleri çeşitli yollarla ve çoğu yemek ve çerezlere dahil edin.
- Yeni tarifeler arayacağınıza, makarna sosu, çorba veya kavurma usulü yemekler gibi ailece sevilen tarifelere katılan sebzelerin çeşit ve miktarını artırın.
- Çerezlere de meyve ve sebzeleri katın. Koçan üzerinde mısır, kabuklu patates, ev yapımı sade patlamış mısır, dilimlenmiş soslu sebzeler, meyve ve sebze eklenmiş kekler, küçük yuvarlak ekmekler veya kekler deneyin. Dondurulmuş meyve veya sebze dilimlerinin, şışte meyvenin, pişirilmiş meyvenin, ufalanmış meyvelerin ve doğal suyu içinde konserve meyvelerin tadını çıkarın.

5. Çabanızı sürdürün

- Çocukların, meyve ve sebzelerden zevk almak için öğrenme fırsatına veya kimi zaman yeniden öğrenme fırsatına gereksinimi vardır. İşiniz, bunları var etmektir. Çocukların, denemeye hazır olmadan önce bir meyve veya sebze yi en az on kez görmeleri gerekebileceğini unutmayın.
- Çocukların tabağına daima küçük bir porsiyon koyun; denemeleri için onları özendirin ama yeyp yememeyi kararlaştırmalarına izin verin.
- Çocukların en aç olduğu zaman olan yemeklerden önce, belki çırtırtılı çiğ sebzeler verebilirsiniz.
- Hazırladığınız yemeğe başka seçenekler hazırlama dürtüsüne karşı direnin. Çocuklar belirli yiyecekleri bırakmayı seçebilir ama, seçenekler verilmezse kendilerine sunulan yemeği kabul etmeyi öğreneceklerdir.

En sağlıklı meyve ve sebze türleri hangileridir?

Tüm meyve ve sebzeler sağlıklıdır! Meyve ve sebzeler farklı renklerde, biçimlerde, kıvamda veya çeşitte olabilir. Taze, dondurulmuş, konserve veya kurutulmuş olabilirler. Çiğ, buğulama, az haşlanmış, haşlanmış, mikrodalga fırından geçirilmiş, yağda kavrulmuş veya fırında kızartılmış olabilirler. En önemlisi, çeşitliliğidir.

Özellikle sarı, yeşil ve kırmızı olmak üzere farklı renklerde meyve ve sebze seçmeye çalışın. Kimi örnekleri kavun ve karpuz, havuç, balkabağı, sert çekirdekli meyveler, brokoli, ıspanak, böğürtlenler, yapraklı yeşiller ve domatestir.

Şunlara ne dersiniz...?

Meyve ve sebze suları?

Meyve ve sebze suları içmek yerine meyve ve sebzeleri yeyp susuzluğu gideren bir bardak su içmek daha iyidir. Meyve ve sebze suları iyi bir vitamin kaynağı olabilir ama olumsuz yanı, çok miktarda doğal şeker ve az miktarda lif içermeleridir. Çocuğunuzun gıdalarına meyve ve sebze suyu katarsanız, bunu günde bir küçük bardakla sınırlayın.

Patates çipsleri ve kızartmaları?

Çipsler ve kızartmalar patatesten yapılır ama, yağın içinde pişirilerek ya da kızartılarak hazırlanır. Yağ ve tuz miktarları fazladır ve en iyisi bunları seyrek olarak yemektir.

Çubukta/ambalajda meyveler

Bunlar genellikle bir miktar meyve içerir ama, şeker miktarları fazla, lif miktarları azdır ve çocukların dişlerine yapışır, o nedenle en iyisi uzak durmaktır.

Tarım ilaçları?

Araştırmalar taze sebze ve meyvelerdeki tarım ilacı miktarının düşük olduğunu ve hatta çok küçük çocuklar ve emziren anneler için bile güvenli olarak kabul edildiklerini göstermektedir. Tarım ilacı kalıntılarının temizlenmesi için tüm sebze ve meyvelerin yenmeden önce yıkanmaları gerekmektedir.

Dondurulmuş ve konserve?

Tazesinin ideal olmasına karşın, dondurulmuş, konserve veya kurutulmuş meyve ve sebzeler de yılın herhangi bir zamanında kullanılabilir ve tazelerinin mevsimi geçmişse para tasarruf etmenizi sağlayabilir. Taze ürünlere benzer vitamin içerikleri vardır.

Çiğ sebze ve meyve ile boęulmak?

Yeni yürümeye başlayan ve küçük çocuklar çiğ meyve ve sebzeden zevk alır. Çocuklar, doğranmış çiğ meyveler, sebzeler ve tüm 'sert' yiyecekler dahil tüm yiyecekleri yerken daima oturtulmalı ve denetlenmelidir.

Çocukları meyve ve sebze yemeye özendirmenin ipuçları

- Kendiniz de çeşitli meyve ve sebzeler yeyp ve bundan zevk alın.
- Miktarları üzerinde değil, çok çeşitli sebze ve meyve vermek üzerinde yoğunlaşın.
- Her yemekte ve çerez olarak meyve ve sebze vermeye çalışın.
- Çocukları hangi meyve ve sebzelerin satın alınacağına ilişkin kararlara katın.
- Çocuklar yemekten kaçınsa bile meyve ve sebze sunmayı sürdürün.
- Sağlıklı yediği için çocuğunuzu övmeyi unutmayın.

"Boşukları Doldurmak" tarafından hazırlanmıştır - Murdoch Çocuk Araştırmaları Enstitüsü ve Melbourne Kraliyet Çocuk Hastanesi, Yaşam Boyunca Bedensel Etkinlikler ve Avustralya Katolik Üniversitesi, Sydney.

© Eęitim Bakanlığı, 2011

Melbourne, Victoria Hükümeti'nin izniyle yayınlanmıştır
Sürdürülebilir kağıda
(printer details to be inserted here) tarafından basılmıştır.