



FR-HYE-04-719-12

ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ SAĞLIK KURULUŞLARI BESLENME ve DİYET BİRİMİ



GÜNLÜK BESLENME KILAVUZU

Hazırlayan AD/BD/Birim : Beslenme ve Diyet Birimi

İlk yayın tarihi : 01.05.2007

Rev No : 00

Rev Tarihi :

Sayfa 1 / 1

GÜNLÜK BESLENME KILAVUZU

AD ve SOYAD : TARİH :

PROTOKOL NO :

YAŞ : CİNSİYET :

AĞIRLIK : BOY :Persentil :

OGA : OGB :Persentil :

BİR GÜNLÜK BESİN DEĞİŞİMLERİNİZ :

..... Kalorilik Beslenme Programı

SÜT DEĞİŞİMİ : su bardağı veyagram

ET DEĞİŞİM :ET.....yumurta büyüklüğünde veyagram

YUMURTA adet

PEYNİR kibrit kutusu büyüklüğünde veyagram

SEBZE DEĞİŞİMİ : yemek kaşığı

MEYVE DEĞİŞİMİ : değişim

YAĞ DEĞİŞİMİ : tatlı kaşığı

EKMEK DEĞİŞİMİ : değişim gram

ŞEKER :

Bu kitap çocuklarınızın, sağlıklı büyüme ve gelişmeleri için hangi yiyecekleri, günde kaç defa yemeleri gerektiğini ve iştahsız olan çocuklara anne ve babaların nasıl bir yaklaşım göstermeleri konusunda yardımcı olacaktır. Çocuğunuzun beslenmesi ile ilgili sorunlarınızı DİYET UZMANINIZA danışabilirsiniz.

U.Ü Sağlık Kuruluşları Beslenme ve Diyet Birimi

Tel : 0 224 2950183-2950184-29-50522-2951167 **DİYET UZMANI**

GÜNLÜK BESLENME KILAVUZU

BESLENME PLANINIZ :

SABAH :çay bardağı süt (şekerli) gram
..... adet yumurta
..... kibrit kutusu peynir gram
..... ekmek gram
.....
.....

KUŞLUK :.....
.....

ÖĞLE : köfte kadar et gram
..... yemek kaşığı sebze yemeği
..... çay bardağı yoğurt gram
..... ince dilim ekmekgram **veya**
.....
.....

İKİNDİ :
.....
.....

AKŞAM : köfte kadar et gram
..... yemek kaşığı sebze yemeği
..... çay bardağı yoğurt gram
..... ince dilim ekmekgram **veya**
.....
.....

GECE :
.....

GÜNLÜK BESLENME KILAVUZU

DEĞİŞİM LİSTELERİ :

Değişim listeleri enerji ve besin öğeleri birbirine denk olan besinlerin 'değişim' adı altında aynı grupta toplanması ile oluşturulmuştur.

Değişimler; süt, et, ekmek, sebze, meyve, kurubaklagil ve yağ olmak üzere 7 gurup olup, her bir grupta birbirinin yerine yenebilecek besinlerin adı ve pratik ölçüsü belirlenmiştir.

Sizin için planlanan değişim sayısını geçmemek koşulu ile bu listelerden gerekli seçimi yapmalısınız.

SÜT DEĞİŞİMİ :

Süt (tam yağlı).....1 su bardağı (200 gram)
Yoğurt (tam yağlı) 1 su bardağı (200 gram)
Ayran2 su bardağı (400 gram)

ET DEĞİŞİMİ :

Tavuk, balık, dana eti1 yumurta büyüklüğünde (30 gram)
Köfte, kıyma, kuşbaşı 1 yumurta büyüklüğünde (30 gram)
Biftek, pirzola (kemiksiz) 1 avuç içi büyüklüğünde (30 gram)
Yumurta 1 adet
Beyaz peynir, çökelek/lor 1 kibrit kutusu kadar (30 gram)
Kaşar peyniri $\frac{3}{4}$ kibrit kutusu kadar (20 gram)
Sosis, salam1 dilim (25 gram)

SEBZE DEĞİŞİMİ :

Kabak, Ispanak, Patlıcan, Pırasa, Pancar 4 yemek kaşığı
Bezelye, kereviz, enginar, mantar, havuç..... 4 yemek kaşığı
Karnabahar, lahanası, bamyası, kış kabağı4 yemek kaşığı
Domates, salatalık, marul, maydanoz, roka, biber İstenildiği kadar serbest. NOT : Her türlü yeşil sebzeler ve otlar, salata ve haşlama olarak istenildiği kadar her öğün yenilebilir. Sebze yemeği olarak yenildiğinde

4 yemek kaşığı 1 sebze değişimidir.

GÜNLÜK BESLENME KILAVUZU

MEYVE DEĞİŞİMİ :

Elma	1 küçük boy	100 gram
Portakal	1 orta boy	100 gram
Mandalina	1 büyük boy	100 gram
Limon	1 orta boy	100 gram
Turunç	1 orta boy	100 gram
Greyfurt	½ orta boy.....	125 gram
Kayısı	3 küçük boy	100 gram
Muz	küçük boy veya yarım büyük boy	50 gram
Taze incir	1 adet	80 gram
Kiraz	12 adet	75 gram
Vişne	14 adet	80 gram
Üzüm	15 iri adet	180 gram
Yeni dünya	6 adet	125 gram
Erik	5 adet	125 gram
Çilek	12 adet.....	175 gram
Şeftali	1 orta boy	100 gram
Armut	1 orta boy	100 gram
Ayva	¼ orta boy	100 gram
Nar	½ küçük boy	80 gram
Kavun	1/8 orta boy	200 gram
Karpuz.....	1/8 orta boy	200 gram

TAZE SIKILMIŞ MEYVE SULARI

Greyfurt suyu	1 çay bardağı	100 gram
Elma suyu	1/3 su bardağı	80 gram
Portakal suyu	1 çay bardağı	100 gram
Üzüm suyu	¼ su bardağı.....	60 gram
Vişne suyu	1/3su bardağı.....	80 gram
Nar suyu	1/3 su bardağı	80 gram

GÜNLÜK BESLENME KILAVUZU

EKMEK DEĞİŞİMİ :

Ekmek (buğday, çavdar, mısır)	1 ince dilim.....	25 gram
Uno light kepekli ekmek	2 ince dilim.....	40 gram
Uno kepekli ekmek	2 ince dilim.....	40 gram
Etimek	2 adet	20 gram
Patates	1 küçük boy.....	100 gram
Çorba	1 küçük kepçe	
Pirinç, Bulgur, Makarna, Erişte.....	2 yemek kaşığı	
Galetta	1,5 adet	
Grisini	2,5 adet	
Tuzlu Bisküvi	2 adet	
Kestane	2 orta boy	
Patlamış mısır (yağsız)	1 su bardağı dolusu	20 gram
Haşlanmış mısır	1/2 adet küçük boy	50 gram
Kepekli diyet bisküvi (Altınbaşak şekeriz).4 adet		20 gram
Hamburger ekmeği	½ adet	25 gram
Sandviç ekmeği	1/3 adet	25 gram
Simit	1/3 adet	25 gram
Peynirli çubuk kraker	¼ paket	
Beyaz veya sarı leblebi	2 yemek kaşığı	20 gram
Kuru fasulye, nohut, mercimek, barbunya ...	4 yemek kaşığı	

YAĞ DEĞİŞİMİ :

Sıvı yağ (ayçiçek yağı, mısırözü yağı, zeytinyağı)	1 tatlı kaşığı
Tereyağı.....	1 tatlı kaşığı
Zeytin	5adet
Fındık, fıstık	5 adet
Ceviz	2 adet

1 yaş ve sonrasındaki çocukların beslenmesinden amaç normal sağlıklı büyüme ve gelişmeyi sağlamaktır. Çocuğun iyi bir beslenme alışkanlığı kazanması, yeterli ve dengeli beslenmesi, hastalıklara yakalanmaması bazı besinleri her gün tüketmesi ile olanaklıdır.

Besinler 5 grupta toplanır.

- 1) ET GRUBU :** Kırmızı et, tavuk, balık, yumurta, kuru fasulye, nohut, mercimek, barbunya gibi kuru baklagilleri içerir. Bu gruptaki besinler, iyi kalite protein ve minerallerden zengindir. Kasların güçlenmesi, kan yapımı, vücudun sağlıklı büyümesi ve sağlıklı bir yaşam için gereklidir. Az yağlı etler çocuklar için uygundur. Parça et yerine kıymalı yemekler veya köfte çocuklar için popüler yiyeceklerdir. Bu besinlerden çocuğunuza en az 2-3 porsiyon seçerek veriniz.
- 2) SÜT GRUBU :** Süt, yoğurt, ayran, peynir, çökelek gibi yiyecekleri içerir. Bu besinler kemiklerin ve dişlerin gelişimi, sinir ve kasların düzenli çalışması için gerekli kalsiyum, A vitamini, B vitaminleri ve iyi kalite protein sağlar. Bu grup besinlerden günde 500 cc süt veya yoğurt ve 1 kibrit kutusu kadar peynir veya çökelek öğünlerde verilmelidir.
- 3) EKMEK GRUBU :** Ekmek, pilav, makarna, çorba, patates gibi yiyecekleri içerir. Bu besinler temel enerji kaynağıdır, bitkisel protein ve B vitaminleri içerir. Makarna çocukların sevdiği bir yemektir. Kıyma, peynir, sebze v.b soslarla zenginleştirilebilir. Çocuklar tarafından az sevilen bulgur, pirinçten daha besleyicidir. Bu nedenle haftada 1-2 kez tüketilmelidir.
- 4) SEBZE ve MEYVE GRUBU :** Her türlü sebze ve meyveler bu gruba girer. Bu besinler C vitamininden zengindir. Özellikle yeşil yapraklı sebzeler A vitamini, C vitamini ve B vitaminleri içerir. A ve C vitamini çocuğun büyümesi ve hastalıklardan korunması için gereklidir. Bu gruptaki besinlerden 4 porsiyon veya daha fazla tüketilmesi gerekmektedir. Sebzeler çiğ, pişmiş veya çok küçük söğüş şeklinde hazırlanmış olarak yenebilir. Meyveler meyve salatası olarak veya yoğurt / pudinge eklenerek verilebilir.

5) ŞEKER ve YAĞ GRUBU : Bunlar ; şeker ve şekerden yapılmış besinler, pekmez, bal, reçel, zeytin, tereyağı, zeytinyağı ve diğer bitkisel sıvı yağlardır.

Bu grup besinler vücuda enerji sağlarlar. Yağlar ; A, D, E, K gibi yağda eriyen vitaminleri vücuda kazandırmaları nedeniyle büyümekte olan çocuklar için önemlidir. Ara öğünlerde tüketilen şeker ve şeker katkılı diğer besinler (çikolata, gofret, gazoz, kolalı içecekler v.b) çocuğun enerji gereksinimini karşılayarak doyumluk hissi verirler. Böylece vücut için gerekli olan besin öğelerinin alınmasına engel olurlar. Ayrıca bu besinlerin fazla tüketilmesi diş çürümelerine ve şişmanlığa neden olabilir. Bu besinlerden **DİYET UZMANINIZIN** önerdiği miktarlarda verilmelidir. Sağlıklı bir vücuda sahip olabilmek için her gruptan yenilmelidir.

ÖNERİLER

- ❖ Çocuğunuzun düzenli ve öğün atlanmadan beslenmesine özen gösterin.
- ❖ Gün boyu sürekli yiyecek sunmayın veya besin grupları arasında seçme fırsatı vermeyin. Ancak sevmediği besinler konusunda ısrar etmeyip aynı besin grubundan başka bir yiyeceklerle yer değiştirebilirsiniz.
- ❖ İyi bir beslenme alışkanlığı için çocuğa her besin grubundan yedirilmeli
- ❖ Yemek yemeyi ve yemek saatlerini onun için zevkli ve sosyal bir olay haline getirin.
- ❖ Yemeğe birlikte oturun, masanın görüntüsünü çekici hale getirin, özel desenli tabak, bardak ve çatal kullanın. Çocuğunuzun kendi kendine yemesi için fırsat verin
- ❖ Çocuğunuza televizyon olmayan, dikkatinin dağılmayacağı sessiz ve rahat bir ortamda yemek yedin.
- ❖ Yemek yedirirken acele etmeyin, çocuğunuz yavaş yiyebilir. Ancak yemeğin süresini fazla uzatmayın.
- ❖ Çocuğunuzun yemek yemesi için sürekli zorlamayın. Yemediği besini yemesi için ara ara deneyin.
- ❖ Çocuğunuza yemek yememesinden kaygılandığınızı belli etmeyin.

