



FR-HYE-04-719-12

**ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ SAĞLIK  
KURULUŞLARI  
BESLENME ve DİYET BİRİMİ**



**GÜNLÜK BESLENME KILAVUZU**

## 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 veya .....gram

ET DEĞİŞİMİ :ET.....yumurta büyüklüğünde veya .....gram

YUMURTA ..... adet

PEYNİR ..... kibrit kutusu büyüklüğünde veya .....gram

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 ekmek .....gram **veya**  
.....  
.....

**İKİNDİ :** .....  
.....  
.....

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

**GECE :** .....  
.....

## DEĞİŞİM LİSTELERİ :

Değişim listeleri enerji ve besin öğeleri birbirine denk olan besinlerin 'değişim' adı altında aynı grupta toplanması ile oluşturulmuştur. Değişimler; süt, et, ekme, sebze, meyve, kurubaklagil ve yağ olmak üzere 7 grupta 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 )
Ayran .....	2 su bardağı ( 400 gram )

### ET DEĞİŞİMİ :

Tavuk, balık, dana eti .....	1 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 .....	¼ kibrit kutusu kadar ( 20 gram )
Sosis, salam .....	1 dilim ( 25 gram )

### SEBZE DEĞİŞİMİ :

Kabak, Ispanak, Patlıcan, Pırasa, Pancar .....	4 yemek kaşığı
Bezelye, kereviz, enginar, mantar, havuç.....	4 yemek kaşığı
Karnabahar, lahan, bamya, kış kabağı .....	4 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	
Galeta .....	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 .....	1/2 adet .....	25 gram
Sandviç ekmeği .....	1/3 adet .....	25 gram
Simit .....	1/3 adet .....	25 gram
Peynirli çubuk kraker .....	1/4 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.

**2) 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.

**3) 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 yenilebilir. Meyveler

meyve salatası olarak veya yoğurt / pudinge eklenerek verilebilir.

**4) 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 **DIYET 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 yiyecek 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 yedirin.
- ❖ 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.



