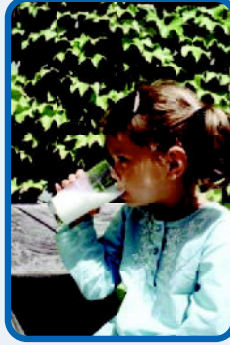


Bu çağ 1-5 yaş arasını kapsamaktadır. Bu dönemde çocuk ilk duygusal bağlarını kendisini besleyenle kurmaktadır. Bu bakımdan çocukların yemek yeme alışkanlığı kazanmasında ailedeki büyüklerin özellikle de annenin tutumu önemlidir.

**Bu dönemde çocuğa doğru beslenme alışkanlıklarının kazandırılmış olması çok önemlidir.**

Bu yaşın fizyolojik durumunun gerektirdiği enerjiyi ve besin gereksinimlerinin ne kadar olduğunun bilinmesi ve çocuğun seçme arzusuna yer verilmesi çocuğun yemek yemede güçlük yaratmasını önler.

Bu yaşlardaki yetersiz ve dengesiz beslenme; çocuğun fiziksel gelişiminin yanı sıra, zeka gelişimi ve öğrenme yeteneklerini de olumsuz yönde etkilemektedir.



Tablo: Okul öncesi çağı çocukları için önerilen günlük besin miktarları

Besin Grupları	1-3 Yaş Grubu	4-6 Yaş Grubu
1-Süt ve Ürünleri Süt-Yoğurt Peynir-Çökelek	2.5 su bardağı 2/3 kibrit kutusu	2-3 su bardağı 1 kibrit kutusu
2-Et-Yumurta-Kurubaklagil Et-Tavuk-Balık Yumurta Kurubaklagil	1 köfte kadar 1 adet 2/3 porsiyon	1 köfte 1 adet 2/3 porsiyon
3-Sebze ve Meyve Yeşil ve Sarı Diğerleri	1/2 porsiyon 1-2 porsiyon	1/2 porsiyon 2-3 porsiyon
4-Tahıllar Ekmek Pirinç-Bulgur	1-2 orta dilim 2/3 porsiyon	2 orta dilim 1 porsiyon

## ÖNERİLER

- Her çocuğun metabolizma hızı ve vücut yapısı aynı olmadığından; aile kendi çocuğunu başka çocuklarla **karşılaştırılmamalıdır**.
- Çocuklar yeme konusunda zorlanmamalı ve çatışma ortamı yaratılmamalıdır. Çocuğun gereksiniminin ne olduğu bilinmeli ve ona göre beslenmelidir.
- Çocuk **rahat ve dinlenmiş** olarak sofraya oturmalıdır.
- Kullanılan kaşık ve çatalar çocuğa **uygun büyüklükte** olmalıdır.
- Yemeğini **kendisinin yemesine** izin verilmelidir.
- Çocuğun yiyeceği **porسیون miktarları küçük** olmalıdır.



## ÖNERİLER

- Yemek zamanında neşeli ve mutlu bir atmosfer yaratılmalıdır.
- Öğün atlatılmamalıdır.
- Öğün aralarında meyve, süt ve taze sıkılmış meyve suyu verilmelidir.
- Öğün aralarında şekerlemeler, pasta, bisküvi, meşrubat hazır gıda v.b. besinlerin tüketiminden kaçınılmalıdır.
- Ailenin yeterli ve dengeli bir beslenme düzeni varsa çocuk için özel yemek hazırlanmamalıdır.
- Büyüme izlenmeli, aşırı kilo alma durumunda bir sağlık kuruluşuna başvurulmalıdır.



## OKUL ÖNCESİ ÇOCUKLAR İÇİN ÖRNEK YEMEK LİSTESİ

**SABAH:** 1 su bardağı süt

1-2 dilim ekmek

1 adet yumurta

1 yemek kaşığı pekmez

1 adet domates veya portakal

**ÖĞLE:** 1/2 (2/3) porsiyon et veya kurubaklagil yemeği

1/2 (1/3) porsiyon pilav veya makarna

Yoğurt veya ayran

Salata

1 dilim ekmek

**İKİNDİ:** Meyve

**AKŞAM:** 1/2 (2/3) porsiyon etli sebze yemeği

1/2 (1/3) porsiyon yoğurlu pilav veya makarna

1 adet meyve

1 dilim ekmek

**GECE:** 1 su bardağı süt



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI  
Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü  
Beslenme ve Fiziksel Aktiviteler Daire Başkanlığı

Sağlıklı Beslenme  
Serisi No: 9

## OKUL ÖNCESİ ÇOCUKLARDA BESLENME

