

Küçük Çocukların Beslenmesi (1-3 yaş gurubu)



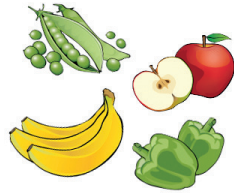
İçecekler

Her gün

6 – 7 Porsiyon

Hem öğünlerle birlikte, hem de öğünler arasında

İçme suyu tercih ediniz!



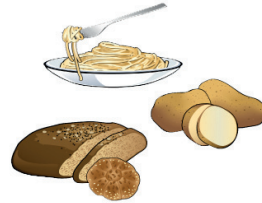
Sebze, bakliyat ve meyve

Her gün

5 Porsiyon

Her öğün (kahvaltı, öğle ve akşam yemeği, iki ara öğün dahil)

Sezona ait ve yerel ürünleri tercih ediniz!



Tahıllar ve patates

Her gün

5 Porsiyon

Her öğün (kahvaltı, öğle ve akşam yemeği, iki ara öğün dahil)

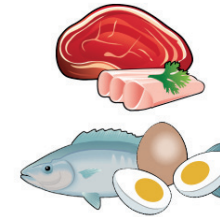


Süt ve süt ürünleri

Her gün

3 Porsiyon

Üç porsiyondan ikisi „beyaz“ (süt, mayalı süt (Buttermilch), yoğurt, llor peyniri, vs.), biri „sarı“ (sarı renkli peynirler)



Balık, et, sosis ve yumurta

Her hafta

Balık
Haftada
1 – 2 porsiyon

Et, sosis
Haftada
en fazla
3 Porsiyon

Yumurta
Haftada
1 – 2 adet



Katı ve sıvı yağlar

Tasarruflu

Günde
5 çay kaşığı
(Toplam ≈ 25 g)

Tercihen bitkisel yağlar (kolza yağı, zeytinyağı, vs.) veya fındık/fıstık (tuzsuz!) veya ince öğütülmüş tohumlar
Katılaştırılmış yağlar ve kızartma yağları tasarruflu kullanılmalıdır!



Yağlı, tatlı ve tuzlu şeyler

Nadiren

En fazla günde 1 porsiyon

Fazla yağlı, şekerli ve tuzlu yiyecekler (şekerlemeler, pastalar, enerji içecekleri, limonatalar vs.) nadiren tüketilmelidir!