Sofra düzeni planlayıcısı

Düzenli öğün ve ara öğün saatleri, sorumluluk paylaşımı ve dengeli bir tabak için tek sayfalık plan.

Sorumluluk paylaşımı (Satter)

Ebeveyn karar verir:
Ne sunulacağına
Ne zaman yeneceğine
Nerede yeneceğine

Çocuk karar verir:
Sunulandan yiyip yemeyeceğine
Ne kadar yiyeceğine

Günlük öğün ve ara öğün saatlerimiz

Küçük çocukların çoğu için öğün ve ara öğünler arasında 2-3 saat bırakmak iyi bir başlangıçtır. Aralarda sürekli atıştırmalık ya da süt vermemeye çalışın.

Öğün	Saat	Ne sunacağız?
Kahvaltı		
Ara öğün		
Öğle		
Ara öğün		
Akşam		
(Gerekirse) Yatmadan önce		

Dengeli tabak şablonu

Her tabağa üç şey koymayı deneyin:

Güvenli besin
Rahatça yediği bir şey

Tanıdık besin
Bazen yediği bir şey

Yeni besin
Minik parça, zorlamadan

Boğulma riskine karşı: Besin denemelerini her zaman bir yetişkinin gözetiminde ve çocuk dik otururken yapın. 4 yaşından küçük çocuklara bütün üzüm, bütün kuruyemiş, çiğ havuç, patlamış mısır ve sert şeker vermeyin. Çocuk ses çıkaramıyor ve öksüremiyorsa hemen 112'yi arayın.

Yalnızca genel bilgilendirme amaçlıdır; tanı ya da tedavi yerine geçmez. Sorunlarınız için bir sağlık profesyoneline başvurunuz.

Kaynaklar: Satter E. Child of Mine: Feeding with Love and Good Sense. Bull Publishing · Kerzner B ve ark. Pediatrics 2015;135(2):344-353 (duyarlı beslenme).