

Yayın Adı Milliyet Cadde
Referans No 33350279
Renk Renkli

Yayın Tarihi 04.11.2013
Etki Tarafsız
STxCM 123,06

Küpür Sayfa 1
Tiraj 181544
Sayfa 4

SEBZE VE MEYVELERDEN KARIŞIMLAR HAZIRLAYIN

Çocuklara meyve ve sebze yedirmek bazen zor olabiliyor. Bu değerli gıdaları tüketmek istemeyen çocuğunuza özel karışımlar hazırlayarak vitamin ve mineral ihtiyacını karşılayabilirsiniz



Cocuk Gastroenteroloji ve Beslenme Uzmanı Prof. Dr. **Benal Büyükgöbeç**, bebek ve çocuklarda sıvı tüketiminin önemine dair sorularımızı yanıtladı.

■ Çocuklarda yetersiz sıvı tüketimi fiziksel ve zihinsel performansı nasıl etkiler?

Bebekken vücudun yüzde 80'i sudan oluşur. Erişkin yaş grubunda, bu oran yüzde 50-60 civarına geriler. Yaşamın sürdürülebilmesi için her canlı bu oranı korumak zorunda. Korunmasız bir canlı olan bebek için bu sorumluluğu anne-baba taşır.

Vücuttaki su dengesinin sağlıklı sürdürülmesi, olağanüstü bir mekanizmayla garanti altına alınmış bir fizyolojik süreç. Sıvı alımı azalıp, sıvı kaybı arttığında bu hassas mekanizma çalışmaya başlar. Ortaya çıkan susuzluk hissi, canlıyı su içmeye yönlendirir, adeta bir siren gibi. Tehlikeyse vücuttaki su oranının korunamamasıdır. Bütün bu nedenlerle çok özel koşullar olmadığında, susuzluk zihinsel ve fiziksel performansı etkileyecek düzeyde değişmez. Ancak klinik olarak susuzluk belirtileri ortaya çıkmadan önceki dönemde yorgunluk, halsizlik, baş ağrısı gibi belirtilere neden olarak, fizyolojik ve zihinsel fonksiyonları olumsuz etkileyebilir.

■ Sıvı tüketiminde akıllı tercihler neler?

Hayatın ilk altı ayında anne sütü, bebeğin beslenmesinde gerekli olan her şeyi en uygun miktarda ve bileşimde sağlar. Bebeğin hiçbir ek gıdaya ihtiyacı yok. Ancak bebekte ishal varsa ve çok sık, sulu dışkılyorsa ya da sık kusuyorsa veya hava aşırı derecede sıcaksa sıvı kaybı fazla olur. Bu durumda doktora danışılmalı.

■ Ek gıdaya geçişte hangi sıvılar tüketilmeli?

Sağlıklı sıvıların başında su gelir. Suyun temizliği



Prof. Dr. Benal Büyükgöbeç

ve içerdiği elektrolit yükü önemli. Bebeğin suyu "düşük mineralli" olmalı, küçük hacimlerde satılan ambalajlar tercih edilmeli, güneş ışığına maruz bırakılmamalı. Bu dönemde meyve suları da uygun olur. Tabii hazır meyve suyundan bahsetmiyoruz. Sular, daima taze meyveden taze olarak hazırlanmalı, bekletmeden içirilmeli. 1-6 yaş grubundakilerin 120-180 ml., 7-18 yaş grubundaysa 240-360 ml. meyve suyu tüketmeleri uygun.

Bebekler, 6-12 aylık dönemde ayran da içebilir. Ancak burada dikkat edilmesi gereken, inek sütüne alerjisi olup olmadığı. Alerjisi varsa süt ve süt ürünlerinden uzak tutulmalı. Ayran tuz ilave etmeyin.

■ Sebze-meyve yemeyen bebekler/çocuklar için annelere öneriniz neler?

Bebeklerin/çocukların sağlıklı beslenebilmeleri için günde toplam 5-9 değişim (değişim=yaş grubuna uygun porsiyon miktarında) meyve ve sebze tüketmeleri önerilir. Çocukların vitaminlerden daha fazla yarar sağlayabilmeleri için sebzeleri çiğ tüketmeleri tercih edilir.

Hepsinde geçerli olmamakla birlikte çocuklar, "ıslak lezzetleri" sevmez. Bu durumda anne, sebzeyi kuru sunmak için gayret göstermeli. Sebze ve meyvelerden çeşitli karışımlar elde ederek hazırlanan içecekler iyi birer alternatif. Bu içeceklere yoğurt ve süt ilave edilebilir. Molfix'in katkılarıyla hazırladığımız, 12 Kasım'da satışa sunulacak, "Bebeklerin Mutlu Saati" isimli kitabımızda da, bebeklerin/çocukların sıvı tüketimini artıracak, onlara cazip gelecek tariflere yer verdik.

■ Sıvı tüketimi alışkanlığı nasıl kazandırılır?

Sıvı tüketimi-su içme alışkanlığı erken yaş gruplarında kazandırılmalı. Katı besin tüketmeye başladıktan sonra ikinci öğüne yarım saat kalana kadar bebeğe su verilebilir. Ancak yemek arasında su içirmek veya yutmasını sağlamak için her kaşıktan sonra su vermek sağlıklı değil.

