


Küçük Çocukların Beslenmesi (1-3 yaş gurubu)

 <p>İçecekler</p>	 <p>Sebze, bakliyat ve meyve</p>	 <p>Tahıllar ve patates</p>	 <p>Süt ve süt ürünleri</p>	 <p>Balık, et, sosis ve yumurta</p>	 <p>Katı ve sıvı yağlar</p>	 <p>Yağlı, tatlı ve tuzlu şeyler</p>
<p>6 – 7 Porsiyon</p> <p>Hem öğünlerle birlikte, hem de öğünler arasında</p> <p>İçme suyu tercih ediniz!</p>	<p>5 Porsiyon</p> <p>Her öğün (kahvaltı, öğle ve akşam yemeği, iki ara öğün dahil)</p> <p>Sezona ait ve yerel ürünleri tercih ediniz!</p>	<p>5 Porsiyon</p> <p>Her öğün (kahvaltı, öğle ve akşam yemeği, iki ara öğün dahil)</p>	<p>3 Porsiyon</p> <p>Üç porsiyondan ikisi „beyaz“ (süt, mayalı süt (Buttermilch), yoğurt, llor peyniri, vs.), biri „sarı“ (sarı renkli peynirler)</p>	<p>Balık Haftada 1 – 2 porsiyon</p> <p>Et, sosis Haftada en fazla 3 Porsiyon</p> <p>Yumurta Haftada 1 – 2 adet</p>	<p>Günde 5 çay kaşığı (Toplam ≈ 25 g)</p> <p>Tercihen bitkisel yağlar (kolza yağı, zeytinyağı, vs.) veya fındık/ fıstık (tuzsuz!) veya ince öğütülmüş tohumlar</p> <p>Katılaştırılmış yağlar ve kızartma yağları tasarruflu kullanılmalıdır!</p>	<p>En fazla günde 1 porsiyon</p> <p>Fazla yağlı, şekerli ve tuzlu yiyecekler (şekerlemeler, pastalar, enerji içecekleri, limonatalar vs.) nadiren tüketilmelidir!</p>