

PROTEİN



• SAĞLIKLI
BÜYÜME VE
GELİŞME İÇİN
PROTEİN

• ÇOCUK
BESLENMESİ
HAKKINDA SIK
SORULAN SORULAR

• ÇOCUKLARA
YEMEK
YEDİRMENİN
PÜF NOKTALARI

• ZÜMRÜT ÖZKAN
ANJUERE'DEN
ÇOCUKLAR İÇİN
LEZZETLİ TARİFLER



SAĞLIKLI TAVUK BİLGİ PLATFORMU YAYINLARI

EĞİTİM DİZİSİ

004

© Kanatlı Ar-Ge, İstanbul 2008
D 100 Ankara Karayolu 7. km Bolu

TEL

0(374) 243 94 72 (8 hat)

© Tüm yayın hakları saklıdır.

Bu kitapta yayımlanan öykü ve çizimlerin telif hakkı Kanatlı Ar-Ge'ye aittir.
Tamamı ya da bir bölümü ilgili kurumdan izin alınmadan fotokopi dahil herhangi bir yolla
kopyalanamaz, çoğaltılamaz, basılamaz, yayımlanamaz.

BASKI

Ohan Matbaacılık
Hadımköy Yolu, Çakmaklı Mah., San Bir Bulvarı,
4. Bölge, 9. Cadde, No: 143
Çakmaklı - Büyükçekmece / İstanbul

TEL

0 (212) 886 70 70

proje/koordinasyon

Grup 7 İletişim

TASARIM

Arjans Tanıtım

İÇİNDEKİLER

2

SUNUŞ

3

YETERLİ VE DENGELİ BESLENME İÇİN 5 TEMEL BESİN GRUBU

Süt Grubu

Et, Tavuk, Balık, Kurubaklagil, Yumurta

Ekmek ve Tahıl Grubu

Sebze ve Meyve Grubu

Yağ ve Şeker

5

SAĞLIKLI BÜYÜME VE GELİŞME İÇİN PROTEİN

Protein nedir?

Ne kadar proteine ihtiyacımız var?

Çocuklarda protein ihtiyacı

6

GÜNLÜK ALINMASI GEREKEN PROTEİNİ KARŞILAYAN MİKTARLAR

6

GÜNLÜK PROTEİN GEREKSİNİMİ

7

PROTEİNLERİN BİYOLOJİK DEĞERLERİ

8

ÇOCUK BESLENMESİ VE PROTEİN

8

ÇOCUK BESLENMESİ HAKKINDA SIK SORULAN SORULAR

11

ÇOCUĞUM YETERLİ BÜYÜYOR MU?

12

ÇOCUKLARA YEMEK YEDİRMENİN PÜF NOKTALARI

13

NEDEN TAVUK ETİ?

14

ÇOCUĞUNUZ İÇİN LEZZETLİ VE BESLEYİCİ TAVUKLU TARİFLER

20

KAYNAKLAR



DEĞERLİ ANNE BABALAR,

Büyüme ve gelişmede hücre büyümesi ve yenilenmesi için en önemli temel besin öğelerinden biri **“protein”**dir. Çocuklarımızın yeterli oranda protein tüketmeleri, büyümeleri, gelişmeleri, kendilerini hastalıklardan koruyacak güçlü bir bağışıklık sistemi kazanmaları ve okul başarıları için çok önemlidir.

Genç bir nüfusa sahip olan ülkemizde gelirin beslenmeye ayrılan payı her bölge ve ailede büyük farklılıklar gösteriyor. Türkiye'nin bir yanı dengesiz beslenme sonucu şişman ve sağlıksız çocuk ile mücadele ederken ülkemizin önemli bir bölümünde ise çocuklar özellikle **protein eksikliği kaynaklı yetersiz beslenme** nedeniyle daha sık hastalanıp daha geç iyileşiyor; boyları yaşıtlarından daha kısa kalıyor ve okul başarıları olumsuz etkileniyor.

Çocukların yeterli ve dengeli beslenmesi, daha sağlıklı nesiller için çok önemli bir başlangıç noktasıdır. Sağlıklı bir çocuk yetiştirilmesinde en önemli noktalardan biri sağlıklı ve bilgili anne babalardır. Anne babaları bilinçlendirmek amacıyla hazırladığımız **“Çocuğunuzun Sağlıklı Beslenmesi İçin Protein”** konulu ilk kitapçıkta yeterli ve dengeli beslenmenin temelleri, besin grupları, çocuk beslenmesinde önemli noktalar ve tavuk proteini ile ilgili bilgileri sizinle paylaşmıştım. **Sağlıklı Tavuk Bilgi Platformu** ile yaptığımız bu ikinci çalışmada ise çocuk beslenmesinde anne ve babaların sorduğu soruların yanıtları ile çocuk için proteinin önemine yer veriyorum. Kitapçığımızın ilerleyen sayfalarında ise, anne mutfağı konusundaki deneyimini çeşitli yayınlarda annelerle paylaşan değerli **Zümrüt Özkan Anjuere**'nin çocuklar için hazırladığı lezzetli ve besleyici tavuklu tarifleri bulacaksınız.

Sağlıklı Tavuk Bilgi Platformu tarafından hayata geçirilen **“Sağlıklı Büyüyen Türkiye İçin Daha Çok Protein”** projesinin ve bu proje kapsamında hazırladığımız kitapçık serisinin Türkiye'nin geleceği için önemli bir katkı sağladığını düşünüyorum, ailelerimize faydalı olabilmeyi diliyorum.

Tüm okuyuculara sağlık dilekleriyle,

Uz. Dyt. Dilara Koçak

www.dilarakocak.com.tr

YETERLİ VE DENGELİ BESLENME İÇİN 5 TEMEL BESİN GRUBU

HER BESİNİN İÇİNDE BULUNAN BESİN ÖĞELERİ FARKLILIK GÖSTERİR.

HEM KARBONHİDRAT HEM PROTEİN İÇEREN BESİNLER GİBİ SADECE YAĞ VEYA KARBONHİDRAT İÇEREN BESİNLER DE VARDIR. SİZİN VE ÇOCUĞUNUZUN İHTİYACI OLAN KARBONHİDRAT, PROTEİN, YAĞ, VİTAMİN VE MİNERALLERİ ALABİLMEK İÇİN HER GÜN 5 TEMEL BESİN GRUBUNU TÜKETMENİZ ÖNEMLİDİR.

1

Süt Grubu

Süt ve yerine geçen besinler yoğurt, peynir, ayran, kefir ve cacık gibi süttten yapılan besinlerdir.

Süt grubu besinler, protein, kalsiyum, fosfor, B2 vitamini (riboflavin) ve B12 vitamini gibi birçok besin öğesinin önemli kaynağıdır.



2

Et, Tavuk, Balık, Kurubaklagil, Yumurta

Bu grup protein, demir, çinko, fosfor, magnezyum B6, B12, B1 ve A vitamini ile posa (kuru baklagiller) içerir.

Bu grupta bulunan besinler,

- Büyüme ve gelişmeyi sağlarlar.
- Hücre yenilenmesi, doku onarımı ve görme işlevinde görev alan besin öğelerini içerirler.
- Kan yapımında görevli en önemli besin öğelerini barındırırlar.
- Sinir, sindirim sistemi ve deri sağlığında görev alan besin öğelerini sağlarlar.
- Hastalıklara karşı direnç kazanılmasında başrolü üstlenirler.

3

Ekmek ve Tahıl Grubu

Tahıllar Türk toplumunun temel besin grubudur. Buğday, pirinç, mısır, çavdar ve yulaf gibi tahıl taneleri ve bunlardan yapılan un, bulgur, yarma, gevrek ve benzeri ürünler bu grup içinde yer alır. Tahıl ve tahıl ürünleri vitaminler, mineraller, karbonhidrat (nişasta, lif) ve diğer besin öğelerini içermeleri nedeniyle sağlık açısından önemli besinlerdir. Tahıl tanelerinin yağında bol E vitamini bulunur. Tahıllar B12 dışındaki B grubu vitaminlerinden zengin, özellikle B1 vitamininin (tiamin) en iyi kaynağıdır. Bu vitaminler çoğunlukla tahıl tanelerinin kabuğunda ve özünde bulunur.





4

Sebze ve Meyve Grubu

Sebze ve meyveler, mineraller ve vitaminler bakımından zengindir; büyük oranda su içerdikleri için kalori değerleri düşüktür. Bu grup, folik asit, A vitamininin ön ögesi olan beta-karoten, E vitamini, C vitamini, B2 vitamini, kalsiyum, potasyum, demir, magnezyum, posa ve kansere karşı koruyucu (antioksidan) özelliğe sahip bileşiklerden zengindir.

Her sebze farklı besin ögesi içerir; bu nedenle çeşitli renk ve türlerde sebze tüketmek gerekir. Özellikle koyu sarı sebzeler (havuç, patates), koyu yeşil yapraklı sebzeler (ıspanak, marul, kıvırcık, pazı, semizotu, brokoli vb.) ve diğer sebzeler (domates, soğan, taze fasulye) dengeli bir şekilde tüketilmelidir.

Meyveler de içerdikleri besin öğeleri ve miktarı bakımından farklıdır. Bu nedenle tüketimlerinde çeşitlilik sağlanmalıdır. Genellikle turuncu grubu C vitamini; kiraz, kara üzüm, karadut diğer antioksidanlardan zengin iken; muz, elma gibi meyveler potasyumdan zengindirler.

5

Yağ ve Şeker

Yağlar vücut ısısının düzenlenmesi ve yağda eriyen vitaminlerin kullanılması için gereklidir; beynin ve hücre zarlarının yapıtaşını oluşturur; organları dış etkilere karşı korur. Hayvansal yağlar doymuş yağ içerdiği için mümkün olduğunca azaltılmalıdır. Hayvan etlerinin yağlı kısımları tüketilmemeli, bitkisel yağlar kullanılmalıdır. Zeytinyağı, içerdiği yağ asidi nedeniyle günlük beslenmede mutlaka yer almalıdır.

Şekerler saf karbonhidrattır ve yoğun enerji kaynağıdır. Fazla tüketimi şişmanlığa ve diş çürüklerine neden olabilir. Hareketi az olan bireylerin şekerli gıdaları aşırı tüketimi şişmanlık ile birlikte başta kalp ve damar hastalıkları olmak üzere şeker hastalığı, yüksek tansiyon ve kanser için bir risk faktörü yaratır.

SU

Vücudumuzun %60'ı sudur; susuz kalmak hayati risktir. Her gün 8 -10 bardak su içilmesi sağlık için çok önemlidir. Vücudumuzdaki zararlı maddelerin atılması, vücut ısısının denetimi, besinlerin emilimi ve sindirimi, eklemlerin kayganlığı için su büyük önem taşımaktadır.

SAĞLIKLI BÜYÜME VE GELİŞME İÇİN PROTEİN

Protein nedir?

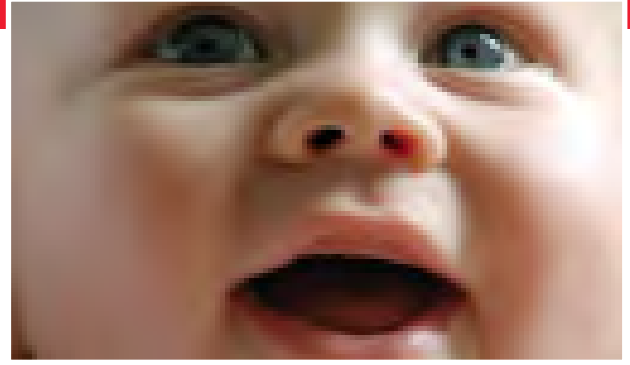
Proteinler vücudumuzun hücrelerinde meydana gelen bütün biyolojik olayların anahtar noktasıdır.

Protein,

- Hücre büyümesi ve gelişmesi için büyük öneme sahiptir.
- Bağışıklık sistemimizi korur, güçlendirir.
- Metabolizmamızı çalıştırır.
- Kas kemik ve kan hücrelerini oluşturur.
- Hücrelerin, enzimlerin ve hormonların yapıtaşıdır. Hücrelerin yenilenmesini sağlar.

Ne kadar proteine ihtiyacımız var?

Beslenmede, enerjinin yaklaşık yüzde 12- 15'inin proteinden gelmesi tercih edilir. Sağlıklı yetişkin bir bireyin, ağırlığı oranında, **kilogram başına günde ortalama 1 gram protein** alması gereklidir.



Çocuklarda protein ihtiyacı

Çocuklarda protein gereksinimi, erişkinlerdeki gibi sadece dokuların tamiri ve yeniden yapılanması için değil, **vücudun büyümesi ve gelişmesi** için de gereklidir.

Çocuklarda vücut dokularının büyümesi için sürekli protein sentezi gereklidir. Bu nedenle çocuklara iyi kaliteli protein verilmelidir. **Hayvansal kaynaklı protein iyi kaliteli proteindir.**

Protein yetersizliği Türkiye'de ÖNEMLİ BİR SORUNDUR.



BESİNLERİN 100 GRAMINDAKİ PROTEİN MİKTARI

BESİNLER (100 GRAM)	PROTEİN MİKTARI (GRAM)
Tavuk eti	23,2
Dana eti	19,7
2 yumurta	12,1
Yoğurt	3,4
Süt	3,3
Kuru baklagiller	22

1 köfte kadar (yaklaşık 30 gram) et, tavuk, balık ortalama 6 gram protein içerir.



GÜNLÜK PROTEİN GEREKSİNİMİ

YAŞ	PROTEİN (GRAM)
1-3	15-18.8
4-6	20-25.5
7-9	26-38.7
ERKEK	
10-13	39-59.8
14-18	54-71.5
KADIN	
10-13	39-45.5
14-18	43-66.0



Günlük alınması gereken proteini karşılayan miktarlar

1-3 yaş çocuk
15-18 gram protein

Her gün

1 bardak süt veya yoğurt
1 kibrit kutusu kadar peynir
2 köfte kadar tavuk, et, balık ile sağlanabilir

4-6 yaş çocuk
20-25 gram protein

Her gün

1-2 bardak süt veya yoğurt
1 kibrit kutusu kadar peynir
3 köfte kadar tavuk, et, balık ile sağlanabilir

7-9 yaş çocuk
26-38 gram protein

Her gün

2 bardak süt veya yoğurt
2 kibrit kutusu kadar peynir
3-4 köfte kadar tavuk, et, balık ile sağlanabilir

10-13 yaş kız çocuk
39-45 gram protein

Her gün

2,5 bardak süt veya yoğurt
2 kibrit kutusu kadar peynir
3-4 köfte kadar tavuk, et, balık ile sağlanabilir

10-13 yaş erkek çocuk
39-60 gram protein

Her gün

3 bardak süt veya yoğurt
2 kibrit kutusu kadar peynir
3-4 köfte kadar tavuk, et, balık ile sağlanabilir

14-18 yaş kız çocuk
43-66 gram protein

Her gün

3 bardak süt veya yoğurt
2 kibrit kutusu kadar peynir
3-4 köfte kadar tavuk, et, balık ile sağlanabilir

14-18 yaş erkek çocuk
55-70 gram protein

Her gün

3 bardak süt veya yoğurt
2 kibrit kutusu kadar peynir
4-5 köfte kadar tavuk, et, balık ile sağlanabilir



Proteinlerin Biyolojik Değerleri

Biyolojik değer, bir yiyecekte emilen proteinin vücudumuzdaki proteinlerle birleşen kısmına denir. Çözülen proteinin ne kadarının hücrelerimizde, protein sentezinde kullanılabildiğini ifade eden bir ölçüdür.

Biyolojik Değeri Yüksek - Tam Protein

Büyüme devamlılığının sağlanmasında gerekli olan temel amino asitleri içerirler. **Hayvansal kaynaklı proteinler** (yumurta, et, tavuk, balık, süt ve peynir) **tam proteinlerdir**.

Biyolojik Değeri Düşük - Bitkisel Protein

Bu grupta yer alan kuru baklagiller ve tahıllar, temel amino asitlerin eksik olduğu besinlerdir.

Kuru baklagiller ve tahılların içerdiği protein orta kalitededir. Bu nedenle hayvansal protein içeren besinlerle birlikte tüketilmesi özellikle çocuklar için önemlidir.

BAZI BESİNLERİN PROTEİN YÖNÜNDEN BİYOLOJİK DEĞERİ

ANNE SÜTÜ	100
TAM YUMURTA	93,7
İNEK SÜTÜ	91
YUMURTA AKI	83
BALIK	83
KIRMIZI ET	80
TAVUK	79
SOYA	74
BUĞDAY PROTEİNİ	54
KURU BAKLAGİLLER	49

Proteinin biyolojik değerinin yüksek olması vücutta kullanım oranı ile orantılıdır.
Biyolojik değeri yüksek olan protein vücutta daha iyi kullanılır.

Gelişmiş ülkelerde hayvansal ve bitkisel kaynaklı protein alım dengesi ülkemize göre çok daha iyidir. Ülkemizde kişi başı alınan toplam proteinde bitkisel kaynaklı protein oranı yüzde 75 iken, hayvansal protein sadece yüzde 25 düzeyinde kalmaktadır.

Oysa bu oranın en azından eşit olması hedeflenmelidir. Hatta riskli grup olan çocuklarda ve yaşlılarda hayvansal kaynaklı proteinin yüzde 60, bitkisel kaynaklı proteinin yüzde 40 oranında olması daha sağlıklı bir protein dengesi sağlayacaktır.

Çocuk beslenmesi ve protein

PROTEİN ENERJİ YETERSİZLİĞİ en çok 6 ay ile 5 yaş arasındaki çocuklarda görülür.

- Protein yetersizliği sonucunda önce **büyüme** durur, vücut ağırlığı azalmaya başlar.
- Vücudun direnci azaldığından **hastalıklara yakalanma** olasılığı artar; hastalıklar uzun sürer ve ağır seyreder.
- Protein yetersizliği yalnızca protein miktarıyla değil, alınan proteinin kalitesiyle de ilgilidir. Yetişkinler düşük kaliteli bitkisel proteinle gereksinimlerini karşılayabilirler; fakat çocuklar için mutlaka iyi kaliteli **hayvansal protein** sağlanmalıdır.
- 5 yaşına kadar beyin gelişiminin yüzde 90'ı tamamlandığı için bu dönemdeki enerji ve protein yetersizliği **zeka gelişimini** de olumsuz yönde etkiler.
- Protein, kan hücreleri ve hemoglobin yapımı için



gerekli olduğundan protein yetersizliği **kansızlığa** da yol açabilir.

Ciddi protein yetersizliği durumunda

- Çocuklarda **büyüme geriliği, fizik ve zeka** gelişiminde duraklama görülür.
- Çocukların **kiloları normalin altına** düşer.
- Sık tekrarlayan **ishaller ve diğer enfeksiyonlar** görülür
- Boya oranla **ağırlıkta belirgin azalma** gerçekleşir.

Çocuğun boya göre ağırlık eksikliği yüzde 10 ve üzeri ise boy kısalığının beslenme bozukluğuna bağlı olması muhtemeldir.

ÇOCUK BESLENMESİ HAKKINDA SIK SORULAN SORULAR

1. Çocuğumun bizim yeme alışkanlıklarımızı taklit etmesi kötü bir şey mi?

Okul öncesi yıllar, çocuğun olumlu yeme alışkanlıkları edinmesi için önemli bir zaman dilimidir. Oyun çağındaki çocuklar hareketli olduklarından, gereken yakıtı sağlamak için yeterli düzeyde enerji almalıdırlar. Siz de çocuğunuza iyi örnek olmak için şekerli ve yağlı besinleri azaltıp özellikle protein ve kalsiyum açısından dengeli ve yeterli beslenmesine dikkat ederseniz, çocuğunuz sizi taklit ederek doğru beslenme alışkanlığına kavuşacaktır.

2. Çocuğum 8 yaşında. Yeterli protein aldığını düşünmüyorum. Günlük alım miktarına ulaşması için neler yemesi gerekiyor?

8 yaşında bir çocuğun günlük alması gereken protein miktarı 26 -38 gram arasında değişir. Çocuğunuz her gün

- 2 bardak süt veya yoğurt
- 2 kibrit kutusu kadar peynir ve
- 3-4 köfte kadar tavuk, et, balık tüketiyorsa günlük protein ihtiyacı karşılanır.

3. Çocuğumu özellikle hangi besin maddeleriyle beslemeliyim?

Anne ve babalara göre asıl sorun, çocuğun hangi besinleri ne miktarda tüketerek yeterli ve dengeli beslenmiş olacağını bilmektir. Küçük çocuklar daha çok kalsiyum, yeterli miktarda protein, A vitamini ve demir gibi besin öğelerini içeren yiyeceklere ihtiyaç duyarlar.

Her besin için çocukların birçok seçeneği vardır. Örneğin eğer çocuğunuz havuç yemek istemiyorsa kavunu deneyin. Her ikisi de iyi birer A vitamini kaynağıdır. Süt içmiyor mu, o zaman da peynir ve yoğurdu yemesini sağlamaya çalışın. O gün hiç kalsiyum kaynağı besinlerden tüketmediyse, makarna üzerine peynirle güzel bir sos yapabilirsiniz. Çocuğunuzun et tüketimini çeşitlendirip her gün hayvansal protein kaynağı (et, tavuk, balık) yedirmeye özen göstermeniz de son derece önemlidir.

4. Çocuğum yemek yemek istemiyor; çok zorlanıyorum. Ne yapmalıyım?

Çocuğunuz masada yemek yerken ona yardım edebilir, örnek olabilirsiniz. Ancak çocuğunuza zorla yemek yedirmeye çalışmayın. Artık bebek olmamasına rağmen,

henüz sizin yediklerinizi yiyecek kadar büyümemiştir. Size oranla daha küçük porsiyonlarla doyar. Bu nedenle daha sık acikir. Ona bir gün içinde nelerden ve ne kadar yemesi gerektiğini, en önemlisi ne için yemesi gerektiğini öğretin. Ardından bırakın kendi eksiklerini kendi görüp tamamlamaya çalışsın. Yemek yemeyi onun için daha eğlenceli hale getirin. Yemeği kesinlikle bir ceza veya ödül olarak kullanmayın.

5. Çocuğum masada yemek yemekten hoşlanmıyor; genelde ayakta atıştırmayı tercih ediyor. Bu konuda ne yapabilirim?

Çocuklar günde 5 veya 6 öğüne ihtiyaç duyarlar. Çünkü midelerinin kapasitesi sınırlıdır. Çocukların rutin bir şekilde beslenmesi, yani yiyecek ve içecekleri her gün aynı saatte alması daha yararlıdır. Bir alışveriş sırasında beklerken tüketilen bir atıştıрма veya yemekten hemen önce tüketilen bir besin, normal yeme düzenine zarar verir. Besleyici içecekleri günlük yeme programının bir parçası olarak planlayın ve onları yemeklerin arasına yerleştirin. Düzenli beslenme planı sayesinde, atıştırmaların yerini dengeli ve sağlıklı besinler alacaktır. Aynı zamanda nadiren olabilecek atıştırmaları, sağlıklı besinlerle sağlıklı öğünlere çevirebilirsiniz. Eğer çocuğunuz tatlı bir besin istiyorsa, bunu sizin yaptığınız az yağlı bir dilim kek ve bir bardak sütle, onun ihtiyaçlarına uygun, dengeli bir öğün haline getirebilirsiniz.

6. Çocuğum iyi beslenmiyor ve çok sık hastalanıyor. Ne yapmalıyım?

Çocuğunuzun 5 besin grubundan yeterli miktarda tüketmesine dikkat edin. Tüm besin gruplarında yer alan yiyecekleri ona sevdirmeye çalışın. Besinlerin ne gibi faydaları olduğunu örneklerle anlatmaya çalışın.

Yeterli ve dengeli beslenmeyen çocukların bağışıklık sistemleri daha zayıf olur; bu çocuklar daha kolay ve sık hastalanırlar. Proteinin bağışıklık sistemi üzerindeki görevi büyüktür. Bu nedenle tavuk, et, balık, yumurta gibi besinlerin tüketimi önemlidir. Bu gruptaki besinler proteinin yanında, demir, çinko, fosfor, magnezyum, B6, B12, B1 ve A vitamini içerirler.

7. Çocuğum 6 yaşında, yaşlarına göre boyu kısa. Boyunun uzaması için neler yapmalıyım?

Protein yetersizliği sonucu önce büyüme durur, vücut ağırlığı azalmaya başlar; daha sonraki aşamalarda

yetersiz beslenmeden kaynaklanan **'bodurluk'** görülür. Boya göre ağırlık eksikliği yüzde 10 ve üzeri ise boy kısalığının beslenme bozukluğuna bağlı olması muhtemeldir. **Yaşa göre boy uzunluğu** ise yetersiz beslenmenin uzun dönemde etkisinin en önemli göstergesidir.

Çocuğunuzun tüm besin gruplarından yeterli oranda almasını sağlamalısınız. Özellikle protein grubu büyüme, gelişme ve boy uzaması için çok önemlidir. Proteinin sadece bitkisel kaynaklardan (kuru baklagiller ve tahıllar) gelmemesine özen gösterin. Hayvansal protein kaynakları olan tavuk, et, balık, yumurta, süt ve peynir tüketimine önem verin ve gelişme geriliği için çocuk doktorunuza danışın.



8. Çocuğum okula başladı. Bu dönemde nelere dikkat etmeliyim ki, okuldaki verimi düşmesin?

Çocuklar, okul çağında hayatlarının sonuna kadar devam edecekleri alışkanlıkları kazanırlar. Onların sağlığı, fiziksel aktiviteleri açısından bu dönem önemlidir. Daha bağımsızdırlar. Böylece arkadaşları ve diğer insanlarla birlikte hareket etmeyi öğrenirler. Çocuğunuzun sağlıklı beslenmesi ve büyümesi için beş farklı besin grubundan yeterli miktarda tüketmesinin yanı sıra, şunlara dikkat etmelisiniz:

- İyi kaliteli protein tüketilmesi
- Besin çeşitliliğinin sağlanması
- Sağlıklı vücut ağırlığının korunması
- Karbonhidratlar ile liften zengin besinlerin dengeli tüketilmesi
- Yağ ve şeker tüketiminin sınırlandırılması
- Vitamin ve minerallerin yeterli düzeyde alınması

6- 12 yaş grubu çocuklar, yılda ortalama 5 cm uzarlar ve 2.5 kilo ağırlık kazanırlar. Bu dönemde çocuklar diğerlerini izleyerek öğrenir. Anne babalar, arkadaşlar, öğretmenler, çocuğun neyi, nasıl yediğini etkiler. Çocuğunuzun iştahı ve besin seçiminde hızlı değişiklikler olabilir. Çocuğunuzun gözlemlemeye çalışmalı ve sağlıklı beslenmesi için teşvik etmelisiniz.

9. Çocuğuma tavuk eti yedirmekte zorlanıyorum; ne yapabilirim?

Tavuk eti yağsız, proteince zengin ve kısa lifli oluşu nedeniyle çiğnenmesi ve hazmı kolay bir gıdadır. Tavuk, ekonomik oluşu sayesinde de bol miktarda tüketilebilecek en önemli protein kaynaklarından biridir.

Çocuklarınızın tavuk tüketmesini sağlayabilmek için sunum şeklinizde değişiklikler yapabilirsiniz. Çorbalara, sebze yemekleri ve salatalara, kuru baklagillere, börek, mantı, makarna ve tatlılara tavuk eti ekleyerek hem değişik lezzetler elde edersiniz hem de yemekleri besin öğeleri açısından zenginleştirirsiniz. Böylelikle çocuğunuza birçok alternatif yaratıp tavuk etini ona sevdirebilirsiniz.



10. Çocuğum tavuk etini yemeği çok seviyor; tavuğun hangi kısmı daha faydalı?

Tavuktaki but eti, göğüs etine göre daha fazla B2 (riboflavin) ve B1 (tiyamin), daha az niyasin vitamini içerir. Tavuk but etinde, göğüs etine kıyasla demir, çinko ve sodyum içerikleri de daha fazladır.

100 gram tavukta bulunan besin öğelerine bakacak olursak:

- Tavuk siyah eti 20,1 gram protein, 125 kalori, 4,3 gram yağ
- Tavuk beyaz eti 23,2 gram protein, 114 kalori, 1,7 gram yağ içerir.

Bu nedenle her iki kısımdan da aynı oranlarda tüketmesini sağlayabilirsiniz.

11. Çocuğum et ve tavuğu pek yemiyor. Bu durumu nasıl dengeleyebilirim?

Çocukların bu dönemdeki beslenme alışkanlıkları çok çabuk değişiyor. Çocuğunuz bir besin öğesini yemeyi reddettiğinde, ona önce bunun tüketilmesinin gerekliliği anlatılmalı. Ardından hala reddetmeye devam ediyorsa, üzerinde çok fazla düşülmemelidir ama çocuğa ne yapması gerektiği anlatılmalı. Örneğin, çocuğunuz et grubu besinleri yemediğinde her öğün peynir tüketmeli; haftada 4- 5 kez yumurta yemeli. Bazı çorbaların ve yemeklerin içine kıyma ve parça parça tavuk ekleyerek de çocuğunuzun et tüketmesini sağlamaya çalışabilirsiniz.

12. Çocuğumun sağlıklı olması için onu nasıl beslemeliyim?

Her çocuğa göre değişmekle birlikte, 6- 12 yaş aralığına göre bir günde tüketilmesi gereken ortalama miktarlar şöyledir:

- 2 su bardağı süt veya yoğurt
- 2-3 köfte büyüklüğünde et, tavuk veya balık
- 3-4 ince dilim ekmek ve 5-6 yemek kaşığı pilav ya da makarna
- 8-10 yemek kaşığı sebze yemeği
- 3-4 adet orta boy meyve (üzüm, çilek, kiraz vb taneli meyveler 10-12 tane)

Tüm gruplardan yeterli miktarlarda tüketilmesi, büyüme ve gelişmesi için önem taşımaktadır.

Çocuğum yeterli büyüyor mu?

Büyüme ve gelişme, genetik şemsiye altında, beslenmenin, sosyal ve kültürel koşulların etkisinde olan bir süreçtir. Büyümenin en hızlı olduğu dönem, süt çocukluğu dönemi olan 0-1 yaştır. Sonraki çocukluk dönemlerinde ise yavaşlayan bir tempoda gerçekleşir.

Çocuğın beslenmesinde hedef, sağlıklı büyüme ve gelişmeyi sağlamaktır. Büyümeyi saptamada en çok kullanılan ölçüler ise, yaşa göre ağırlık, boy uzunluğu, göğüs, kol ve baş çevresinin genişliği, doğum ağırlığı ve boya göre ağırlık durumudur. Bu tarz ölçümlerle oluşturulan standartlar, çocuğın büyüme durumunu saptamada örnek olarak kullanılır. Bunun yanı sıra, kızlarda ve erkeklerde büyüme farklılık gösterdiğinden her iki cins için ayrı büyüme eğrilerinin kullanılması gerekir.

Dünya Sağlık Örgütü (WHO), çocukların büyüme durumlarının izlenmesi için ağırlık ve boy standart değerleri geliştirmiştir. Bu standartlara göre,

- Ölçümü yapılan çocuğın boy ve ağırlığı bu tablolardaki - 2 Standart Değer ile + 2 Standart Değer arasında ise, çocuğın yeterli beslendiği ve büyümesinin normal olduğu söylenebilir.
- Yetersiz ve dengesiz beslenen çocukların boy ve ağırlığı - 2 Standart Değer ve altındadır.
- Yaşıtlarına göre daha ilerde olanların ise, + 2 Standart Değer ve üzeridir.



TABLO 1: AĞIRLIK ÖLÇÜLERİ (KG)-İÇ ÇAMAŞIRI İLE

YAŞ (AY)	ERKEK			KIZ		
	-2 SD	ORTA	+2 SD	-2 SD	ORTA	+2 SD
0	2,4	3,3	4,3	2,2	3,2	4,0
1	2,9	4,3	5,6	2,8	4,0	5,1
2	3,5	5,2	6,8	3,3	4,7	6,1
3	4,1	6,0	7,7	3,9	5,4	7,0
6	5,9	7,8	9,8	5,5	7,2	9,0
12	8,1	10,2	12,4	7,4	9,5	11,6
15	8,7	10,9	13,2	8,0	10,2	12,4
18	9,1	11,5	13,9	8,5	10,8	13,1
24	9,9	12,6	15,2	9,4	11,9	14,5
30	10,7	13,5	17,0	10,3	13,0	16,4
36	11,4	14,6	18,3	11,2	14,1	18,0
42	12,1	15,7	19,5	11,9	15,1	19,4
48	12,9	16,7	20,8	12,6	16,0	20,7
52	13,7	17,7	22,1	13,2	16,8	21,9
60	14,4	18,7	23,5	13,8	17,7	23,2
72	16,0	20,7	26,6	15,0	19,5	26,2

*WHO/NCHS

TABLO 2: BOY ÖLÇÜLERİ (CM)-ÇIPLAK AYAK İLE

YAŞ (AY)	ERKEK			KIZ		
	-2 SD	ORTA	+2 SD	-2 SD	ORTA	+2 SD
0	45,9	50,5	55,1	45,5	49,9	54,2
1	49,7	54,6	59,5	49,0	53,5	58,1
2	52,9	58,1	63,2	52,0	56,8	61,6
3	55,8	61,1	66,4	54,6	59,5	64,5
6	62,4	67,8	73,2	60,6	65,9	71,2
12	70,7	76,1	81,5	68,6	74,3	80,0
15	73,7	79,4	85,1	71,9	77,8	83,7
18	76,3	82,4	88,5	74,8	80,9	87,1
24	80,9	87,6	94,4	79,9	86,5	93,0
30	83,4	90,4	97,5	82,5	89,5	96,5
36	87,3	94,9	102,5	86,5	93,9	101,4
42	91,0	99,1	107,2	90,2	97,9	105,7
48	94,4	102,9	111,5	93,5	101,6	109,7
52	97,7	106,6	115,4	96,7	105,1	113,5
60	100,7	109,9	119,1	99,5	108,4	117,2
72	106,4	116,1	125,8	104,8	114,6	124,5

*WHO/NCHS

Çocuklara yemek yedirmenin püf noktaları

- Aktivite, çocuğun iştahını artırmada yardımcı olacaktır, bu nedenle ara ve ana öğünleri egzersiz yaptıktan sonra yemesini sağlamalısınız.
- Yiyecekleri ilginç şekillerde kesin. Örneğin sevdiği bir hayvan figürü oluşturmaya çalışın ve ilgi çekici şekilde tabağa yerleştirin. Farklı renk ve yapıdaki yiyecekler çocukların iştahını artırır.
- Yemeği çocuğunuzla birlikte hazırlamaya çalışın. Yardım etmesine izin verin. Hazırladığı yemeği yemekten büyük zevk alacaktır.
- Çocuğunuzun kendine olan güveninin artması için yemek masasını hazırlarken de ondan yardım alın. Böylece kendini bir yetişkin gibi hissedip sizin gibi davranmaya çalışacaktır.
- Çocuklar genelde düz ve sade besinleri tercih ederler. Eğlenceli ve farklı isimlere sahip yemekler onların yeme isteklerini artırır.
- Yemek yemek istemiyorsa çocuğunuzun zorlamayın. Bırakın yemesin, kesinlikle üzülmeyin. Ancak bir dahaki öğüne kadar ona yemesi için bir şey vermeyin. Bir sonraki öğünde yemediği yemeği tekrar onun önüne koyun, direnci kırılacaktır.
- Çocuğunuzun yemek öncesinde şekerli besinler yemesi, çok su içmesi, sakız çiğnemesi, çikolata, bisküvi, kraker gibi abur cubur yiyecekler yemesi iştahını kapatacaktır. Bu konuda dikkatli olmaya çalışın.
- Herhangi bir yemeği “yer misin?” diye sormak yerine “ne şekilde yemek istersin?” diye sorun. Böylece kendi fikrini söyleyip yemeğe itiraz edemeyecektir.
- Çocuğunuzun belirli aralıklarla besleyin. Öğün saatlerini mümkün olduğunca tüm aile bireylerinin birlikte olduğu saatlere denk getirmeye çalışın.
- Çocuklarınız sizi izleyerek öğrenirler. Bu nedenle onlarla birlikte yemek yiyin. Siz de çeşitli besinleri tüketerek onlara örnek olun.
- Çocuklar her şeyi oyun haline dönüştürmekten zevk alırlar. Bu nedenle yemeklerle oynayıp hatta onlarla konuşup yemeği uzun sürede tüketebilirler. Sabırlı olun; zamanla hızlanacaklardır.
- Çocuğunuzun yemeğini kendisinin yemesi için destekleyici olun ama sizin kadar becerikli olmasını da beklemeyin.
- Çocuklar, kalori gereksinimleri erişkinlere göre daha az olduğu için çabuk doyarlar ve doyduktan sonra da bir şey yiyemezler. Erişkinler doysalar bile yemeğe devam edebilirler. Bu nedenle, tüm yemekleri bitirmesi için ona baskı uygulamayın.
- Çocuğunuzun tabağındaki yemek miktarını kademeli olarak arttırın. Az miktarlarda koyup tekrar istemesini sağlayın.
- Eğer çocuğunuz bir sebze sevmiyorsa ama en sevdiği arkadaşını onu iştahla yiyorsa arkadaşını yemeğe davet edin. Ona özenerek o sebze yediğini göreceksiniz.
- Yemek sırasında onunla sohbet edin. Ortam sıcak ve yumuşak olursa çocuğunuzun yemeğe karşı inadi kırılacaktır.
- Yemek sadece bir beslenme aracıdır. Ne bir ödül, ne de bir cezadır. Çocuklara, büyüme ve gelişme için beslenmenin gerekliliği öğretilmelidir. Bu konuda örnek aldığı birisi varsa ondan yardım alınabilir.
- Aşırı ısrar ve disiplin sonucunda yemek yeme beslenme ve zevk olmaktan çıkıp işkenceye dönüşebilir. Bu nedenle ısrarcı olmaktan kaçının.
- Şarkı söyleyerek, dans ederek, televizyon seyrettirerek, peşinde yemek tabağı ile koşturarak yemek yedirmek doğru değildir. En doğru yeme şeklinin masada olması gerektiği ona öğretilmelidir. Yemek yemenin bir gereksinim olduğu alışkanlığı bu yaşta kazandırılmalıdır.

Neden tavuk eti?

Tavuk eti yağsız, proteince zengin ve kısa lifli oluşu nedeniyle çiğnenmesi ve hazmı kolay bir gıdadır. Tavuk, ekonomik oluşu sayesinde de bol miktarda tüketilebilecek en önemli protein kaynaklarından biridir.



YAĞI ORANI DAHA DÜŞÜKTÜR

Tavuk etinin, dana ve koyun etine göre protein değeri daha yüksek olmasına rağmen yağ oranı daha düşüktür. Günümüzde ölüm nedenlerinin başında gelen koroner kalp hastalıklarından korunmanın en önemli yolu doymuş yağ miktarını azaltmaktır. Düşük miktarda yağ alımını hedefleyen beslenme biçiminde tavuk eti tüketimi son derece doğru ve sağlıklı bir tercihtir.

YÜKSEK BİYOLOJİK DEĞERDEDİR

Tavuk eti yüksek biyolojik değere sahiptir; aynı zamanda B grubu vitaminleri ve demir bakımından da zengindir.

VİTAMİN VE MİNERAL DEPOSUDUR

Protein ve yağ içerikleri açısından önemli avantaja sahip olan tavuk eti özellikle demir, fosfor ve B grubu vitaminlerinin de iyi kaynağıdır. Tavuktaki but eti, göğüs etine göre daha fazla B2 vitamini (riboflavin) ve B1 vitamini (tiamin), daha az da niasin vitamini içerir. Tavuk but etinde, göğüs etine kıyasla demir, çinko ve sodyum içerikleri de daha fazladır.

PİŞİRİLMESİ, ÇİĞNENMESİ VE HAZMI KOLAYDIR

Piştirilmesi son derece kolay olan tavuk eti, liflerinin kısıllığından dolayı rahatça çiğnenebilir ve sindirilebilir. Bu nedenle çocuk ve yaşlıların beslenmeleri dahil tüm yaş grupları için idealdir.

HER PARÇASI FARKLIDIR

Tavuk eti parçalarının her biri farklı özelliktedir. Aile içinde farklı tercihlere böylesiyle çok rahat çözüm

olur. Protein daha çok göğüs etinde, yağ ise boyunda yoğunlaşmıştır. Göğüs eti en düşük yağ (yüzde 9) ve en az kolesterol (67 mg/100 gr) içeriğine sahip olan parçadır.

EKONOMİKTİR

Beslenme değerinin yüksekliği yanında kırmızı ete kıyasla daha düşük fiyatla tüketime sunulması, tavuk etini cazip kılan diğer önemli özelliklerdir.

SAĞLIKLI VE BEYİN GÜCÜ YÜKSEK NESİLLER İÇİN MUTLAKA AMBALAJLI VE MARKALI TAVUK ETİ TÜKETMEYE ÖNEM VERİN.



100 GRAM ETTE BULUNAN BESİN ÖĞELERİ

100 gram	Kalori	Protein(gr)	Yağ (gr)
Dana Eti-orta yağlı	190	19.1	12
Koyun eti-orta yağlı	263	16.5	21.3
Tavuk eti-siyah	125	20.1	4.3
Tavuk eti-beyaz	114	23.2	1.7



Çocuğunuz için lezzetli ve besleyici tavuklu tarifler

Doğru beslenme, bir çocuğın fiziksel ve zihinsel gelişiminde rol oynayan temellerden şüphesiz en önemlisi. Anneler olarak çocuklarımıza yemek yaparken doğal malzemeler ve sağlıklı pişirme yöntemlerini tercih ederek onlar için lezzet ve besleyiciliği bir araya getiren tarifleri uygulamalı; onları katkılı besinlerden, sağlıklı yağlardan, fazla tuz ve şekerden uzak tutmalıyız. Doğru beslenme alışkanlıkları kazandırmamız, onlar için yapabileceğimiz en önemli sağlık yatırımı olacaktır. Mutfaktaki telaşın sizi hazır yiyeceklere, konservele yönlendirmesine izin vermeyin. Annelerin kendi elleriyle hazırladıkları yemekler her zaman en lezzetli yemeklerdir. Afiyet olsun.

ZÜMRÜT ÖZKAN ANJUERE



Tavuk mücver

- 1 AVUÇ HAŞLANIP KİYILMIŞ TAVUK ETİ
- 2-3 YEMEK KAŞIĞI UN
- 2 YEMEK KAŞIĞI TOST EKMEĞİ RENDESİ
- 2 YUMURTA
- 1 KÜÇÜK KABAK
- 1 KÜÇÜK FİNCAN SÜT
- 1 YEMEK KAŞIĞI RENDELEMİŞ KAŞAR PEYNİR



- Haşlanmış tavuk eti bir avuç olacak şekilde ekmek tahtasının üzerinde kıyılır.
- Kabak rendelenir, üzerine tuz serpiştirilip suyunu salması beklenir.
- Diğer tarafta yumurta, un ve süt iyice çırpılır.
- Bu karışıma ince rendelenmiş tost ekmeği, fazla suyu elle sıkılmış kabak, kıyılmış tavuk eti, peynir ve zeytinyağı eklenip iyice karıştırılır.
- Yağlı kağıdın üzerine kaşık kaşık dökülerek fırında pişirilir.

* Maydanoz, dereotu ve taze soğan ekleyebilir, derseniz teflon tavada kapak kapatılarak pişirebilirsiniz.



Sebzeli tavuk kalça



- 2 ADET KEMİKSİZ TAVUK KALÇA
- 1 ADET HAVUÇ
- 1 ADET KÜÇÜK BOY KABAK
- 1 KÜÇÜK SOĞAN
- 2 YEMEK KAŞIĞI ZEYTİNYAĞI

- Soğan ve havuç rendelenir, kabak minik küpler halinde doğranır.
- Tavuk kalçalarının derisi ve fazla yağları alınarak küçük doğranır.
- Zeytinyağında önce soğan ve havuç iki-üç dakika pişirilir.
- Sonra kabak ve tavuk eti katılıp, karıştırılır.
- Tüm malzemeler suyunu iyice saldıığında, yemeğin üzerini bir parmak geçecek kadar sıcak su eklenir.
- 15 dakika tüm malzemeler iyice yumuşayana kadar pişirilir.
- Az miktarda tuz ilavesiyle servis yapılır.

* Bu yemeğin özellikle suyu çok lezzetli olur. Yanında arpa şehriye pilavı veya sütlü patates püresi ile servis yapabilirsiniz.

Fırında elmalı tavuk

- 1 BÜTÜN PİLİÇ
- 1 KÜÇÜK ELMA
- 1-2 ADET HAVUÇ
- 4-5 ADET MİNİ BOY TAZE PATATES
- 1 DİŞ SARIMSAK
- TUZ, KİMYON
- FIRIN TORBASI
- 1 TATLI KAŞIĞI UN

Yazasın yemekte
tavuk var.

- Fırın torbasının içine un konup iyice sallanır.
- Pilicin fazla yağları temizlenir.
- Her yanı tuz ve kimyonla ovulduktan sonra iç kısmına sarımsak ve bütün olarak bıraktığınız elma yerleştirilir.
- Elmalı piliç unlanmış tavuk torbasına yerleştirildikten sonra etrafına birkaç parçaya bölünmüş havuçlar ve yıkanıp kabukları soyulmamış patatesler yerleştirilir.
- Fırın torbasının ağzı bağlanır, bıçakla bir-iki küçük delik açılıp 180 derece fırında 45 dakika kadar pişirilir.
- İyice pişen tavuk kemiklerinden ayrılıp yanında sebzelerle servis yapılır.

* Torbanın dibinde kalan suyu mutlaka tavuk etlerinin üzerine dökerek kullanın. Elma hem tavuğa, hem sebzelere çok güzel bir tat veriyor, çocuklar bu yemeğe bayılıyor...

Tavuk şeritleri

3-4 ADET TAVUK FİLETO

UN

1 YUMURTANIN SARISI

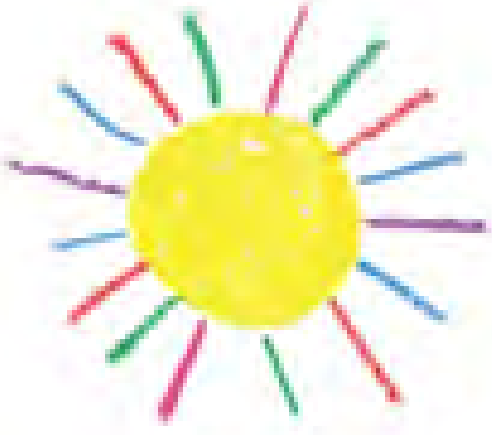
1 ADET TOST EKMEĞİ

2 YEMEK KAŞIĞI AYĐIĐEĐİ YAĞI

- Filetolar ince, uzun şeritler halinde doğranır.
- Tost ekmeği rendenin ince tarafı ile rendelenir, yumurta sarısı iyice çırpılır.
- Tavuk filetosu şeritleri önce tuz katılmıő una, sonra yumurta sarısına, en son da rendelenmiş ekmeğe bulanır.
- Teflon tavada ısıtılmış ayecek yağında kapak kapatılarak nl arkalı pişirilir.

* Hem yapımı kolay, hem lezzetli tavuk şeritlerini bırakın çocuklar elleriyle yesinler. Yanında beşamelli, peynirli bir sebze püresi ile çok güzel!





1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sebzeli tavuk köfte

- 1 ADET KEMİKSİZ TAVUK KALÇA
- 2 ADET YARIM TAVUK GÖĞÜS
- 1 KÜÇÜK SOĞAN
- 1 ADET TOST EKMEĞİ
- 1 KÜÇÜK KABAK,
- 1 KÜÇÜK HAVUÇ
- 1 YUMURTA SARISI
- 1-2 YEMEK KAŞIĞI RENDELENMİŞ TAZE KAŞAR
- 1 YEMEK KAŞIĞI ZEYTİNYAĞI

- Tavuk etlerinin derileri, fazla yağları temizlenir; robotta kıyma haline getirilir.
- Soğan rendelenir; havuç, kabak ve tost ekmeği rendenin ince tarafı ile rendelenir.
- Tavuk kıymasına, sebzeler, ekmeğin içi, yumurta sarısı, zeytinyağı ve tuz eklenip tüm malzemeler mükemmel harmanlanıncaya kadar yoğrulur.
- En son kaşar rendesi katılıp tekrar yoğrulur.
- İstedığınız şekil verildikten sonra, teflon tavada ısıtılmış zeytinyağında mutlaka kapakla pişirilir.

* Köfteleri yoğururken içlerine sebze katmak hem yumuşaklık, hem de apayrı bir lezzet veriyor. Yumurta ve peynir rendesi ile de besleyiciliği katlanıyor. Harika!

Labneli beşamelli tavuk

- 1 BARDAK HAŞLANIP DOĞRANMIŞ TAVUK ETİ
- 2 ADET ORTA BOY HAŞLANMIŞ PATATES
- 1,5 BARDAK SÜT
- 1 YEMEK KAŞIĞI UN
- 1 YEMEK KAŞIĞI ZEYTİNYAĞI
- 2 YEMEK KAŞIĞI LABNE PEYNİRİ
- 1 ADET TOST EKMEĞİ
- RENDELENMİŞ TAZE KAŞAR



- Bir tencerede un, süt, zeytinyağı ve tuz karıştırılır. Koyulaşıp, kaynayınca ocaktan alınır.
- Ilındıktan sonra içine labne peyniri katılıp pütürsüz olana kadar çırpma teli ile çırpılır.
- Haşlanmış patateslerin kabukları soyulur; küçük küpler halinde doğranır.
- Küçük bir borcamın dibine yayılır, üzerine yine küpler halinde doğranmış tavuk etleri ve rendelenmiş peynir serpiştirilir.
- Labneli beşamel sos tüm malzemenin üzerine yayıldıktan sonra, ince rendelenmiş tost ekmeği rendesi en üste serpiştirilir, 10-15 dakika fırınlanır.

* Bir kapta komple bir yemek. Beşamel sosun içerisine haşlanıp rendelenmiş sebzeler katabilirsiniz.

Ispanaklı tavuk rulo

- 2-3 ADET TAVUK GÖĞÜS
- 1 ADET KÜÇÜK SOĞAN
- 1/2 KG. İSPANAK
- RENDELENMİŞ BEYAZ PEYNİR
- 2 ADET DOMATES
- 3 YEMEK KAŞIĞI ZEYTİNYAĞI

Tavuk yiyorum
BÜYÜYORUM

- Rendelenmiş soğan 1,5 kaşık zeytinyağında pembeleştirilir.
- Doğranmış ıspanaklar eklenip, kapak kapatılarak hiç su katılmadan 5-6 dakika pişirilir.
- Fazla suyu iyice süzülür. Soğuduktan sonra içine rendelenmiş beyaz peynir katılıp karıştırılır.
- Tavuk göğüsler çok ince dövülür.
- Her birinin üzerine ıspanaklı harç yayılır ve rulo yapılır.
- Her rulo kürdan veya mutfak ipi ile tutturulur.
- Diğer tarafta rendelenmiş domates kalan zeytinyağında öldürülüp sos yapılır.
- Tavuk ruloları domates sosuna yatırılıp döndürülerek pişirilir.
- Bir kahve fincanı sıcak su eklenip, kapak kapatılarak 5-10 dakika daha pişmeye bırakılır.
- Rulolar dilimlendikten sonra üzerine domates sosu dökülerek servis yapılır.

* Çocukların damak zevkinin gelişimine erkenden katkı sağlamak için ideal ve şık bir tarif. Yanına havuçlu pirinç pilavı çok yakışır.

Tavuk kuşbaşı bulgur pilavı

- 1 ADET TAVUK KALÇA
- 1 ADET PIRASANIN BEYAZ BÖLÜMÜ
- 1 ADET KÜÇÜK BOY HAVUÇ
- 1-2 ADET DOMATES
- 1 BARDAK BULGUR
- 2 BARDAK SU
- 3 YEMEK KAŞIĞI ZEYTİNYAĞI

- Tavuk kalça fileto derisinden ayrılır, çok minik doğranır.
- Rendelenmiş havuç, kıyılmış pırasa ve tavuklar zeytinyağı eklenerek 2-3 dakika karıştırılır
- Domates rendesi eklenip beş dakika pişirildikten sonra 2 bardak sıcak su eklenir.
- Kaynayan sebzeli tavuklu suya bulgur salınır. Altı kısılıp suyu çektirilir.

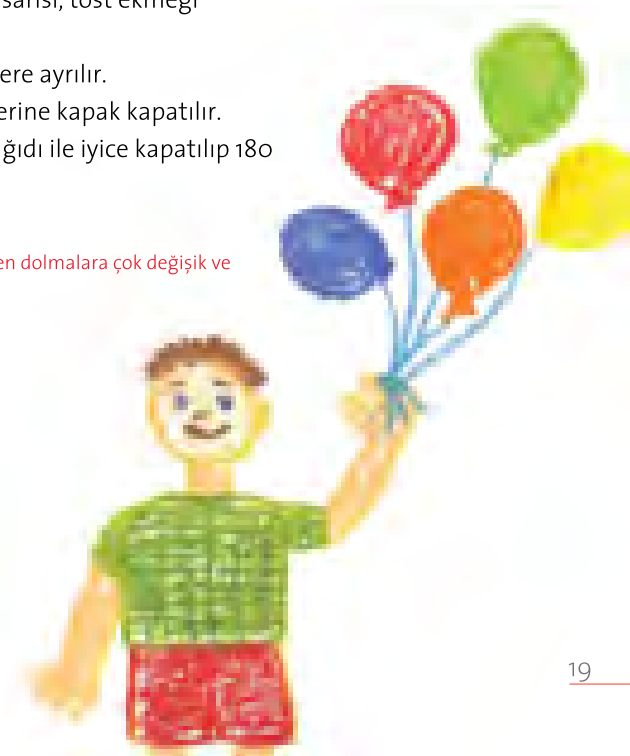
* Bulgur pilavını daha kuru seviyorsanız su miktarını azaltabilirsiniz. Tavuklu bulgur pilavının yanında illa ki cacık veya bol köpüklü ayran olacak!

Tavuklu domates dolması

- 150-200 GR. TAVUK KIYMA
- 5 ADET ORTA BOY DOMATES
- 1 KÜÇÜK KABAK
- 1 KÜÇÜK SOĞAN
- 1,5 DİLİM TOST EKMEĞİ
- 1 YUMURTA SARISI
- ZEYTİNYAĞI

- Soğan ve kabak rendelenir, tavuk kıyması, yumurta sarısı, tost ekmeği rendesi, zeytinyağı ve tuz katılarak iyice karıştırılır.
- Domateslerin tepesi kesilip sonradan kullanmak üzere ayrılır.
- İçleri oyulan domateslere tavuklu harç konur, tepelerine kapak kapatılır.
- Dolmalar borcama dizildikten sonra ağız pişirme kağıdı ile iyice kapatılıp 180 derece fırında 30 dakika kadar pişirilir.

* Dolmayı az su eklemek şartıyla tencerede de pişirebilirsiniz. Bilinen dolmalara çok değişik ve lezzetli bir alternatif...



Kaynaklar

TC. Sağlık Bakanlığı, Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü
“Türkiye’ye Özgü Beslenme Rehberi”, Ağustos 2004

Duyff R. L., Geliştirilmiş Besin ve Beslenme Rehberi, 2002

Baysal A, Beslenme, Hatiboğlu Yayınları, 2002

Baysal A, Sosyal Eşitsizliklerin Beslenmeye Etkisi, C. Ü. Tıp
Fakültesi Dergisi 25 (4), 2003 Özel Eki

Natow B. A., Heslin J., “The Most Complete Food Counter”, 2000

Hacettepe Ü. Beslenme ve Diyetetik “Besin Bileşim Cetveli”, 1991

Sağlık Bakanlığı SPGK Herkese Sağlık Türkiye’nin Hedef Ve
Stratejileri (Hedef 21)

Devlet Planlama Teşkilatı Müsteşarlığı İktisadi Sektörler ve
Koordinasyon Genel Müdürlüğü, Ulusal Gıda Ve Beslenme
Stratejisi Çalışma Grubu Raporu

Vatan İ., Türkiye’de Beslenme Yetersizliğinin Boyutları, Mart 2006

Pekcan G., Türkiye’de Beslenme Sorunları ve Boyutları: Besin ve
Beslenme Politikaları ve Önemi, Ekim 2001

Yücecan S., “0- 6 Yaş Arası Çocuklarda Beslenme Problemleri”,
2004

Türkmen S., “Tavuk Etinin Faydaları”, Konya Valiliği Tarım İl
Müdürlüğü

Indiana University of Pennsylvania Department of Food and
Nutrition, Protein Sheet

www.sagliklitavuk.org

en.wikipedia.org

www.tubitak.gov.tr

www.proteinscience.org

www.expasy.org

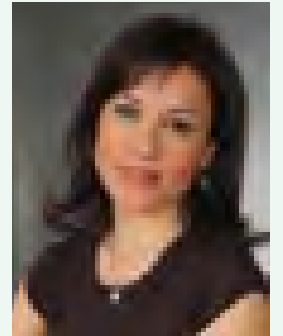


Uzman Diyetisyen Dilara Koçak Hakkında

Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümünden mezun olan Dilara Koçak aynı üniversitede yüksek lisans eğitimini tamamlayarak Uzman Diyetisyen unvanını aldı. Çeşitli hastanelerde klinik alanda ve yönetici olarak görev yaptıktan sonra Vehbi Koç Vakfı Amerikan Hastanesi’nde Beslenme ve Diyet Bölümü Şefi olarak çalıştı. Halen Amerikan Hastanesi konsultan diyetisyenidir. Koçak, kurucusu olduğu MEZURA Kliniği’nde uzman doktor, psikolog ve diyetisyenlerden oluşan ekibi ile hem bireylere hem de kurumlara danışmanlık hizmeti veriyor. “Dilara Koçak’la İyi Yaşam” kitabının yazarı olan ve birçok bilimsel araştırması bulunan Koçak, Milliyet Gazetesi’nde de sağlık konulu yazılar yazıyor.

Zümrüt Özkan Anjuere hakkında

M. Zümrüt Özkan Anjuere 1970 Ankara doğumlu. İlk, orta ve lise tahsilini TED Ankara Koleji’nde tamamladı. 1991 yılında Ankara Üniversitesi İletişim Fakültesi Gazetecilik ve Halkla İlişkiler bölümünden mezun oldu. 1992 yılında St.Louis Maryville Üniversitesi’nde İş İdaresi yüksek lisansını tamamladı. 2002’de oğlu Alexander Kaan dünyaya geldikten sonra annelik ve anne mutfağı tecrübelerini bir kitapta toplamaya karar verdi. “Yiyorum Büyüyorum” adlı kitabı 2005 Ekim ayında piyasaya sunuldu. “Bebeğim ve Biz” dergisinde yazıları yayınlanmakta olan Anjuere, www.yiyorumbuyuyorum.com adlı sitesinde annelerin çocuklarına yemek yaparken yaşadığı seçim sıkıntılarını kolaylaştıracak pratik, lezzetli ve besleyici tarifleri oluşturmaya, derleme ve uyarlamaya devam etmektedir.



Bu kitap Sağlıklı Tavuk Bilgi Platformu tarafından,
“SAĞLIKLIL BÜYÜYEN TÜRKİYE İÇİN DAHA ÇOK PROTEİN!”
projesi kapsamında anne-babalar için armağan olarak hazırlanmıştır;
para ile satılamaz.

SAĞLIKLIL TAVUK BİLGİ PLATFORMU HAKKINDA

Ülkemizde yapılan tavuk eti üretiminin yüzde 85'ini gerçekleştiren, kanatlı sektörünün önde gelen 15 firması tarafından temsil edilen Sağlıklı Tavuk Bilgi Platformu, bağımsız bir sivil toplum kuruluşu niteliği taşıyor. Platform, gıda güvenliği alanındaki uluslararası sistemleri ve yüksek üretim standartlarını üretimin tüm aşamalarında faaliyet gösteren kuruluşlara yaygınlaştırmayı, kamuoyunu sağlıklı tavuk eti üretimi ve tüketimi konusunda bilinçlendirmeyi amaçlıyor. Bunun için çeşitli araştırmalar, yayınlar, bilimsel toplantılar, inceleme ve raporlar, eğitim programları hazırlayarak uyguluyor.

www.sagliklitavuk.org

ÜYE KURULUŐLAR

Banvit, Beypiliç, Erpiliç, CP Piliç, şenpiliç, şeker Piliç, Keskinoğlu, Lezita, Mudurnu Piliç, Gedik Piliç, Bu Piliç, Ak Piliç, As Piliç, Fat Piliç, Bak Piliç

DEĞERLİ ANNE BABALAR,

Türkiye’de tavuk üretiminin yüzde 85’ini gerçekleştiren 15 firmanın temsil edildiği Sağlıklı Tavuk Bilgi Platformu olarak, kamuoyuna sağlıklı tavuk eti üretimi ve tüketimi konusunda doğru bilgiler aktarmayı en önemli görevlerimiz arasında sayıyoruz. Bu amaçla çeşitli araştırmalar, yayınlar, bilimsel toplantılar, eğitim ve bilgilendirme çalışmaları yapıyoruz.

“SAĞLIKLI BÜYÜYEN TÜRKİYE İÇİN DAHA ÇOK PROTEİN” adlı projemiz kapsamında, Uzman Diyetisyen Dilara Koçak tarafından hazırlanan “PROTEİN” adlı ikinci rehber kitapçığımızı sizlere sunmaktan mutluluk duyuyoruz.

Bu kitapçıkta yeterli ve dengeli beslenmenin temellerinin yanı sıra, çocukların sağlıklı büyümesinde büyük rolü olan “protein” ve en değerli protein kaynaklarından biri olan tavuk eti hakkında bilgilere yer veriyoruz. Kitapçıkta ayrıca çocuk beslenmesi hakkında sık sorulan soruların yanıtlarını, çocuklara yemek yedirmenin püf noktalarını ve “anne mutfağı” konusunda uzman yazar Zümrüt Özkan Anjuere’den çocuklar için lezzetli tarifleri sizler için bir araya getirdik.

Ülkemize sağlıklı nesiller kazandırmak dileğiyle...



SAĞLIKLI TAVUK BİLGİ PLATFORMU YAYINLARI

www.sagliklitavuk.org