



Bu kitap, BKK Hastal[k
Sigortas[Federal
Birli{ i'nin „Herkes i³in
daha ³ok sa{lk“ adl[
inisiyatifi kapsam[nda
Gesundheit Berlin e.V.
taraf[ndan, Berlin-
Wedding semtindeki

Interkulturelles
Gemeinwesenzentrum'a
ba{ll[„Gö³men Kad[n
Bulu}mas[“ ile birlikte
yay[maland[. G¼nl¼k ha-
yatta edindikleri de{erli
tecr¼beleri aktararak ve
öneriler sunarak katk[da
bulunan yemek kursunun
kat[ll[mc[lar[na ³ok
te}ekkür ederiz.

Dieses Kochbuch wurde
im Auftrag des BKK
Bundesverbandes im
Rahmen der Initiative
„Mehr Gesundheit für
alle“ von Gesundheit
Berlin e.V., in
Zusammenarbeit mit dem
Migrantinnentreff des
Interkulturellen
Gemeinwesenentrums in
Berlin-Wedding erstellt.
Wir danken den
Teilnehmerinnen des
Kochkurses, die wertvolle
Alltagserfahrungen und
Tipps beigesteuert haben.



Zevk ile
Sa{lkll[Yemek

Gesund essen
mit Freude



İçindekiler

Önsöz	2
Sağlıklı ve Dengeli Beslenme	4
Yemek Tarifleri	14
Beslenme Alışkanlıklarını Daha Yakından İncelemek	22
Yemek Tarifleri	28
Yuva ve Okul Çağındaki Çocukların Beslenmesi	36
Çocuk Kahvaltıları	46
Çocuklarda ve Gençlerde Aşırı Kilo	52
Yemek Tarifleri	64
Yeme Bozuklukları	72
Yemek Tarifleri	76

„Zevk ile Sağlıklı Yemek“ kampanyası Federal Tüketiciyi Koruma Bakanı Renate Künast ve T.C. Berlin Büyükelçisi Mehmet Ali İrtemçelik'in himayesinde gerçekleştirilmektedir.

Inhalt

Vorwort	2
Gesunde und ausgewogene Ernährung	4
Rezepte	14
Ernährungsgewohnheiten genauer betrachtet	22
Rezepte	28
Ernährung von Kindergarten- und Schulkindern	36
Kinderfrühstück	46
Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen	52
Rezepte	64
Ess-Störungen	72
Rezepte	76

Die Kampagne „Gesund essen mit Freude“ steht unter der Schirmherrschaft von Verbraucherministerin Renate Künast und des Botschafters der türkischen Republik in Berlin Mehmet Ali İrtemçelik.





Önsöz

Dengeli beslenme, tüm aile bireylerinin sağlığı açısından büyük bir önem taşımaktadır. Türk mutfağı bu olguyu lezzetli yemekleri ve değişik pişirme yöntemleri ile desteklemektedir. Özellikle çeşit çeşit sebzeler, bunun yanı sıra değişik şekillerde hazırlanan et ve balık yemekleri dengeli beslenmede özel bir rol oynamaktadır.

Önemli olan sağlığı olumsuz yönde etkilememek için yağı ve şekeri ölçülü kullanmaktır. Kitapta yer alan yemek tarifleri bu kritere göre seçilmiş olup sağlıklı alternatifler olarak sunulmaktadır.

Fakat sadece yemek tarifleri değil, aynı zamanda ailelere yönelik beslenme ile ilgili önemli bilgiler, öneriler ve uyarılar da kitapta yer almaktadır. Bu sa-

Vorwort

Eine ausgewogene Ernährung spielt für die Gesundheit der ganzen Familie eine wichtige Rolle. Die türkische Küche unterstützt dieses Ziel mit leckeren Gerichten und Zubereitungsarten. Eine besondere Rolle spielen dabei verschiedene Gemüsesorten, aber auch Fleisch und Fisch.

Wichtig ist nur, darauf zu achten, dass mit Fett, Öl und Zucker sparsamer umgegangen wird, um die Gesundheit weniger zu belasten. Die Rezepte in diesem Buch sind nach diesem Kriterium ausgewählt und bieten allerlei Anregungen für gesunde Alternativen.

Dieses Kochbuch enthält aber nicht nur Rezepte, sondern auch interessante Ernährungsinformationen sowie Tipps und Tricks für die ganze Familie. Mit ihnen soll Essen und Genießen noch mehr Spaß machen!



yede yemenin ve yemeğin tadına varabilmenin, daha zevkli hale gelmesi de amaçlanmaktadır.

Bu kitap BKK hastalık sigortası Federal Birliği'nin desteği ile, „Herkes için daha çok sağlık“ isimli inisiyatifi kapsamında, Gesundheit Berlin e.V. tarafından hazırlandı. Bu noktada Berlin-Wedding`teki İnterkulturelles Gemeinwesenzentrum çatısı altındaki „göçmen kadın buluşması“ özel bir teşekkürü hakketmektedir. Bu proje kapsamında sunulan beslenme kursuna katılıp, ele alınan konulara getirdikleri yorumlar ve hazırladıkları yemek tarifleri ile kitabın ortaya çıkmasında büyük katkı sahibi olan sayın Ayla Rezvani'ye, Ayten İleriak'a, Hatice Özgören'e, Kadriye Çetin'e, Mercan Erdem'e, Sabriye Orhan'a, Ülkü Taşkıran'a ve Yurdanur Akbay'a çok teşekkür ederiz.

Dieses Kochbuch wurde im Auftrag des BKK Bundesverbandes im Rahmen der Initiative „Mehr Gesundheit für alle“ von Gesundheit Berlin e.V., der Landesarbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung, entwickelt. Ganz besonderer Dank gilt dem Migrantinentreff des Interkulturellen Gemeinwesenenzentrums in Berlin-Wedding. Im Rahmen eines Ernährungskurses haben die teilnehmenden Frauen mit ihren Diskussionsbeiträgen und ihren Rezepten wesentlich den Inhalt dieses Buches bestimmt. Herzlichen Dank also an: Ayla Rezvani, Ayten İleriak, Hatice Özgören, Kadriye Çetin, Mercan Erdem, Sabriye Orhan, Ülkü Taşkıran und Yurdanur Akbay.



Sağlıklı ve Dengeli Beslenme

- Yemek - Günlük hayatımızı belirleyen konu
- „Sağlıklı ve dengeli beslenmek“ ne demek?
- Sağlıklı ve dengeli beslenme ile ilgili öneriler
- Yağ ve şeker hakkında
 - o Bir günde ne kadar yağ ve şeker tüketebiliriz?
 - o Yağı nasıl azaltabiliriz?
 - o Şekeri nasıl azaltabiliriz?



Yemek - Günlük hayatımızı belirleyen konu

Yemek, günlük hayatımıza işlemiş konuların en başında gelmektedir.

Değişik öğünler - kahvaltı, öğle yemeği, öğleden sonra çay veya kahve ve akşam yemeği günün en önemli olayları arasında yer almaktadır. Özellikle anneler ya da ailenin kadın üyeleri hergün saatlerini „Bugün ne pişireceğim?“ sorusuna, alış-verişe , yemek pişirmeğe ve nihayet yemeğin yenmesine harcamaktalar.



Gesunde und ausgewogene Ernährung

- Das Essen – Mittelpunkt unseres Alltags
- Was heißt „gesund und ausgewogen“?
- Checkliste: Gesunde und ausgewogene Ernährung
- Ein Wort zu Fett, Öl und Zucker
 - o Wie viel Fett bzw. Öl und Zucker kann man pro Tag zu sich nehmen?
 - o Tipps um Fett und Öl zu sparen
 - o Tipps um Zucker zu sparen:



Das Essen – Mittelpunkt unseres Alltags

Kaum eine andere Sache gehört so zu unserem Alltag wie das Essen. Die verschiedenen Mahlzeiten – Frühstück, Mittagessen, Tee oder Kaffee am Nachmittag und Abendessen – gehören zu den wichtigen „Ereignissen“ des Tages. Besonders Mütter bzw. weibliche Familienmitglieder beschäftigen sich mehrere Stunden am Tag mit Überlegungen wie „Was koche ich heute?“, mit dem Einkauf und mit der Zubereitung des Essens sowie mit essen selber.



Hazırlanan yemekler, bütün aileye lezzetli gelmeli ve aynı zamanda onları doyurabilmeli. Birçok kültürde olduğu gibi Türk kültüründe de „yemek“ sağlık için olumlu bir şey yapmak, yiyerek güçlenmek ve direnç arttırmak anlamına da gelmektedir.

Günümüzde bu düşünce ile beslenen insanlarda sıkça hastalıkların ortaya çıktığı gözlenmektedir.

Eğer sağlıklı ve dengeli beslenmeden konuşuyorsak, bunun anlamı: yemeğin tadına varmak, doymak ve sağlıklı kalmaktır. Türk mutfağı bu açıdan çok ideal ve lezzetli seçenekler sunmaktadır.

„Sağlıklı ve dengeli beslenmek“ ne demek?

Sağlıklı ve dengeli demek vücudunun sorunsuz bir şekilde çalışabilmesi, aynı zamanda ruhen de zinde kalabilmen için beslenme yoluyla bütün önemli besin gruplarını alman demektir.

Hareket edebilmek, çalışabilmek, vücut ısısını dengede tutabilmek, sindirebilmek, v.s. için **enerji**ye ihtiyacın var.

Bunun dışında vücudunun **vitamin** ve **mineral** gibi maddelere de ihtiyacı var. Bu maddeler hemen hemen bütün yiyeceklerde mevcut.

Das Essen soll der ganzen Familie schmecken, alle wollen genießen und dabei satt werden. In vielen Kulturen – auch in der türkischen Kultur – bedeutet „essen“ aber auch, etwas für seine Gesundheit zu tun, sich durch Essen stark und widerstandsfähig zu machen.

Oft kann man heute aber beobachten, dass viele Menschen durch die Art, wie sie sich ernähren, krank werden.

Wenn wir von einer gesunden und ausgewogenen Ernährung sprechen, heißt das also: genießen, satt werden und gesund bleiben! Die türkische Küche bietet dafür wunderbare und köstliche Rezepte und Gerichte.

Was heißt „gesund und ausgewogen“?

Gesund und ausgewogen bedeutet, dass du mit der Ernährung alle wichtigen Nährstoffe aufnimmst, damit Dein Körper reibungslos funktioniert und es auch Deiner Seele gut geht.

Du brauchst die **Energie**, um dich zu bewegen, zu arbeiten, deine Körpertemperatur konstant zu halten, zu verdauen, etc.

Außerdem braucht dein Körper Nährstoffe wie **Vitamine** und **Mineralien**. Sie sind in fast allen Lebensmitteln enthalten.





Lifler de büyük bir önem taşımaktadır. Lifler bitkisel maddeler olup sindirimi kolaylaştırmanın yanında uzun süreli tokluk hissi sağlayabilme özelliğine sahiptir. Özellikle kepekli veya tam buğday taneli ürünler ile sebze ve meyveler lif açısından zengindirler.



İçecekler de hiçbir şekilde unutulmaması gereken bir grubu oluşturmaktadır. Vücudumuzun günlük olarak yeterince, yani yaklaşık olarak 1-2 litre sıvıya ihtiyacı vardır. Bu ihtiyaç su, maden suyu, su katıştırılmış meyve suları, sebze suları ve bitkisel çaylar ile giderilebilir.

Sağlıklı ve dengeli demek aynı zamanda çeşit açısından zengin yemek anlamına da gelmektedir. Yani hep aynı yemeklerin değil farklı farklı yemeklerin hazırlanması ve yenilmesi.

Taze hazırlanmış yemeklerin besin değeri, döner, börek, hamburger gibi hazır yiyeceklerden çok daha fazladır.



Sağlıklı ve dengeli beslenme ile ilgili öneriler bölümünde (bkz. sayfa 7) kendini ve aileni sağlıklı olarak besleyebilmen için basit püf noktaları bulacaksın.

Wichtig sind auch Ballaststoffe. Das sind pflanzliche Fasern oder Stoffe, die dem Körper bei der Verdauung helfen und dir länger das Gefühl geben satt zu sein. Ballaststoffe sind vor allem in Obst, Gemüse und Vollkornprodukten enthalten.



Nicht zu vergessen sind Getränke! Der Körper braucht jeden Tag ausreichend Flüssigkeit, d.h. ca. 1-2 Liter pro Tag. Geeignet sind Wasser (mit oder ohne Kohlensäure), mit Wasser verdünnte Fruchtsäfte, Gemüsesäfte und Kräutertees.

Gesund und ausgewogen bedeutet auch abwechslungsreich zu essen, d.h. verschiedene Gerichte und Rezepte zuzubereiten und nicht immer dasselbe zu essen.

Frisch zubereitetes Essen ist wertvoller an Nährstoffen als Fertiggerichte oder Fast Food wie Döner, Börek, Hamburger, etc.



In der Checkliste: Gesunde und ausgewogene Ernährung (s. Seite 7) findest Du einfache Tipps, wie Du Dich und Deine Familie gut ernährst.

Sağlıklı ve dengeli beslenme ile ilgili öneriler

Kendini ve aileni sağlıklı beslemek için bütün beslenme alışkanlıklarını değiştirmen, yepyeni yemekler pişirmen gerekmiyor. Aynı şekilde sadece pahalı doğal ürünler almaya da mecbur değilsin. Şu önerileri aklında tutman yeterli:

Çok:

- Meyve ve sebze (taze)
- Patates
- Tahıllar: Pirinç, bulgur, makarna, (tam buğday taneli undan) ekmekek, müsli (şekersiz)
- Baklagiller: Fasülye, nohut, mercimek, bezelye

Sadece ölçülü:

- Süt ve süt ürünleri; peynir, yoğurt, ayran, kaymak, vs.
- Kabak çekirdeği, ay çekirdeği, fındık, ceviz, yer fıstığı v.s.
- Et ve salam: Haftada 2-3 kez yeterli
- Balık: Haftada bir kez

Checkliste: Gesunde und ausgewogene Ernährung

Um dich und deine Familie gesund zu ernähren, musst du nicht deine gesamte Ernährungsweise umstellen. Du musst nicht plötzlich andere Gerichte kochen. Auch heißt das nicht, dass du nun teure Lebensmittel im Bio-Laden kaufen musst.

Nur wenige „Botschaften“ solltest du behalten:

Viel:

- (Frisches) Obst und Gemüse
- Kartoffeln
- Getreideprodukte wie Reis, Bulgur, Nudeln, (Vollkorn-)Brot, Müsli (ohne Zuckerzusatz)
- Hülsenfrüchte wie Bohnen, Kichererbsen, Erbsen, Linsen

Nur mäßig:

- Milch und Milchprodukte wie Käse, Joghurt, Ayran, Quark
- Samen und Nüsse: Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Erdnüsse, Walnüsse, etc.
- Fleisch und Wurst: 2-3 mal in der Woche reicht
- Fisch: 1x pro Woche





Çok az:

- Yağ: Kızartmak ve yemek pişirmek için
- Şeker
- Şeker ve yağ açısından zengin ürünler: Helva, baklava, börek, pasta, limonata, kola, eistee veya içecek tozlarından hazırlanan tatlı içecekler

İçecekler:

- Su: susuzluğu gidermek için ideal (Yetişkin bir bireyin günde 5-8 bardak suya ihtiyacı var)
- Meyve suyu: Hep su katıştırmalı
- Meyve çayları ve sebze suları



Yağ ve Şeker Hakkında

„Türk mutfağı aslında sağlıklı, çok fazla sebze yemek pişiriyoruz. Fakat sanırım gereğinden fazla yağ kullanıyor ve çok tatlı tüketiyoruz.“ diye konuşuyor kursun katılımcılarından, üç çocuk annesi Sabriye Hanım kurs kapsamında yürütülen tartışmada.

Belki şimdi sen de aynı şekilde düşünüyorsun. Sabriye Hanım haklı: Türk mutfağında yemek pişirirken veya kızartmalarda çok miktarda yağ (Sıvı yağ,



Sehr, sehr sparsam:

- Fett und Öl zum Kochen und Braten
- Zucker
- Fett- und zuckerreiche Lebensmittel: Helva, Baklava, Börek, Kuchen, süße Getränke wie Cola, Limonaden, Eistee, Getränkepulver

Getränke:

- Zucker in Getränken vermeiden: Wasser ist der beste Durstlöscher (Erwachsene brauchen ca. 5-8 Trinkgläser pro Tag); eine gute Alternative sind auch Kräutertees und Gemüsesäfte.
- Fruchtsäfte: immer mit Wasser mischen



Ein Wort zu Fett, Öl und Zucker

„Die türkische Küche ist eigentlich gesund, denn wir kochen wirklich mit viel Gemüse. Aber ich glaube, wir benutzen zu viel Fett und essen zu viel Süßes...“, meinte Sabriye, Mutter von zwei Kindern und Teilnehmerin des Kochkurses, den wir im Zusammenhang mit diesem Kochbuch durchgeführt haben.

Vielleicht hast du die gleichen Gedanken? Sabriye hat Recht: In der türkischen Küche wird sehr viel Fett zum Kochen und Braten (Öl, Margarine,



margarin, tereyağı) ve fazlaca şeker (çayın içinde, hamur işlerinde veya pastalarda) tüketiliyor.

Birçok salam ve peynir çeşidi, pastalar, hamur işleri, cips, hazır yiyecekler ile fast foodlar çok miktarda, fakat gözle görülmeyen yağ içermektedir. Bu nedenle bu tip yağlara **gizli yağlar** denilmektedir. Çok fazla şeker ise tatlı içeceklerde, içecek tozlarında, tatlılarda, pastalarda, fındıklı veya susamlı çubuklarda ve çocuklara yönelik besin maddelerinde rastlanmaktadır.

Beslenme yoluyla gereğinden fazla şeker ve yağ almak sağlık açısından olumsuz sonuçlara yol açmakta, şeker hastalığı, yüksek kolesterol, yüksek tansiyon, şişmanlık gibi hastalıkların ortaya çıkmasına neden olabilmektedir. Bu tip rahatsızlıklar ileride kalp krizi ve felce kadar gidebilmektedir. Şeker aynı zamanda dişleri de olumsuz etkilemekte ve diş çürümelerine yol açmaktadır. Bu arada balın da bu açıdan şeker kadar olumsuz etkiye sahip olduğu unutulmamalıdır.

Bizler yetişkin olarak çocuklarımızın sağlıklı gelişebilmesi için gereğinden fazla yağ ve şeker almalarını kesinlikle önlemeliyiz.

Butter) und Zucker (für den Tee und für Gebäck und Kuchen) verwendet. Auch viele Wurst- und Käsesorten, Kuchen, Backwaren und Chips sowie Fertiggerichte und Fast Food enthalten viel Fett, das man mit dem bloßen Auge nicht erkennen kann. Deshalb nennt man es auch **verstecktes Fett**. Viel Zucker findest du in süßen Getränken, Getränkpulvern, Süßigkeiten, Kuchen, Nuss- oder Sesamriegeln mit Krokant und Nahrungsmitteln für Kinder.

Zuviel Fett und zuviel Zucker in der Ernährung sind aber schädlich: es können Krankheiten entstehen wie Zuckerkrankheit, Cholesterin, hoher Blutdruck, Übergewicht. Diese können später zu Schlaganfällen und Herzinfarkt führen. Zucker greift außerdem die Zähne an und verursacht Karies. Übrigens hat Honig genauso schädigende Wirkung wie Zucker.

Besonders bei unseren Kindern müssen wir Erwachsenen darauf achten, dass wir zuviel Fett und Zucker vermeiden, damit sie sich gesund entwickeln.





Bir günde ne kadar yağ ve şeker tüketebiliriz?

Genel kural olarak:

Yağ (tereyağı, margarin, sıvı yağ, gizli yağlar): Yetişkin başına günlük olarak 50 - 60 gram, yani gün boyunca 3 - 5 silkinmiş yemek kaşığı. Bilgi olarak: Günümüzde çoğu insan bu miktarın iki katını almakta.

Ölçülü kullandığın takdirde tereyağı mı, sıvıyağ mı yoksa margarin mi kullandığın çok da önemli değil.



Şeker, bal ve şekerli ürünler: herhangi bir ölçüde değil genel olarak mümkün olduğu kadar az kullanılması tavsiye edilmektedir.

Diğer bir taraftan düşünüyor veya duyuyorsundur: „Yağsız yemeğin tadı olmaz ki“ veya „Daha az yağla yemek pişirirsem ailem benim cimri olduğumu veya onlara birşey layık görmediğimi düşünecek.“. Ya da „Öğle veya akşam yemeğinden sonra veya akşama doğru tatlısız da, olmaz ki!“.

Böylesi düşünceler nesilden nesile kafamıza işlenmiştir.

Fakat bu söylemlerin gerçekte bir ilgisi var mı? Yemek kursumuza katılan kadınlar yemek pişirirken ve kızartırken alışkın oldukları ölçünün yarısını kullanmayı denediler.



Wie viel Fett bzw. Öl und Zucker kann man pro Tag zu sich nehmen?

Als Faustregel gilt:

Fett (insgesamt Öl, Schmalz, Margarine, Butter und verstecktes Fett): pro erwachsene Person pro Tag etwa 50-60 Gramm, das sind 3-5 gestrichene Esslöffel für den ganzen Tag. Als Information: die meisten Menschen nehmen heute die doppelte Menge an Fett zu sich!

Wenn Du mit Fett und Öl sparsam umgehst, ist es egal, ob Du Öl, Margarine oder Butter verwendest.



Bei Zucker, Honig und zuckerhaltige Lebensmittel empfiehlt sich statt einer Mengenangabe: So wenig wie möglich!

Auf der anderen Seite denkst oder hörst du vielleicht: „Aber ohne Fett schmeckt das Essen doch nicht!“ oder „Wenn ich mit weniger Fett koche, denkt die Familie, ich bin geizig oder ich gönne meiner Familie nichts.“ Oder: „Also, ohne etwas Süßes nach dem Mittag- oder Abendessen oder am Nachmittag – das geht nicht!“. Diese und ähnliche Sätze haben sich von Generation zu Generation in unseren Köpfen eingepägt. Aber ob sie wirklich stimmen? In unserem Kochkurs haben die Frauen z. B. einmal ausprobiert, nur die Hälfte der Menge an Fett oder Öl zum Kochen und Braten zu verwenden, die sie gewohnt waren.



Bunun için fırında pişirme veya közleme gibi az yağ kullanılan yöntemler de uygulandı. Sonuç olarak herkes yemeğin tadını beğendi ve kimse daha az yağ kullanıldığının farkına bile varmadı. Ayrıca yemek ağır bir şekilde mideye oturmadağı gibi sağlığımız da bu durumdan olumsuz etkilenmedi.

Yağı nasıl azaltabiliriz?

- Pişirirken ve kızartırken yemek kaşığı veya çay bardağını ölçü olarak kullan. Böylece günlük olarak kullandığın miktarın da farkına varabilirsin.
- Sebze kavururken: Tencerenin veya tavanın sadece dibini kapatacak kadar yağ kullanılmalı. Hiçbir şekilde sebze (aynı şekilde et veya pirinç) yağın içinde yüzmemelidir.
- Kıyma kavururken: Etin kendi içinde de yağ olduğu için kavururken ekstradan yağ veya maragarin kullanman gerekmemektedir.
- Makarna, pirinç veya bulgur pilavı pişirirken: Yarım veya bir yemek kaşığı yağ ile pişirmek yeterli.

Auch fettarme Zubereitungsarten wie Backen und Grillen wurden genutzt, um Fett zu sparen. Und siehe da: Das Essen hat allen prächtig geschmeckt und niemand hat gemerkt, dass weniger Fett und Öl verwendet wurden. Außerdem lag das Essen nicht so schwer im Magen wie sonst. Und die Gesundheit dankt es.

Tipps, um Fett und Öl zu sparen:

- Fett und Öl zum Kochen und Braten mit einem Esslöffel oder Teeglas abmessen. So bekommst du ein Gefühl für die Menge, die du tagtäglich verwendest.
- Zum Anbraten von Gemüse sollte der Topf- oder Pfannenboden nur gerade eben von Fett bzw. Öl bedeckt sein. Auf keinen Fall sollte das Gemüse (oder der Reis, das Fleisch, etc.) im Öl schwimmen!
- Zum Anbraten von Hackfleisch: Im Fleisch ist genug eigenes Fett enthalten, du brauchst kein Öl oder Margarine/ Butter zum Anbraten dazu tun!
- Zum Kochen von Pilaw, Bulgur, Nudeln: Es reicht ein halber bis ganzer Esslöffel Öl, der ins Wasser dazu gegeben wird bzw. um diese Lebensmittel anzudünsten.





- Sebze doldururken, mesela karniyarık hazırlarken patlıcanları tavada fazla yağla kızartmak yerine üzerini hafifçe yağlayıp fırında veya tost makinasında lezzetli ve yumuşak bir şekilde hazırlayabilirsin.
- Tavada veya fritözde kızartılmış yiyecekler: Kağıt havlu üstüne yayılıp yağını çekmesi sağlanmalı.
- Döner, börek, hamburger gibi aralarda hızlıca yenilen fast food yiyecekler: Hergün değil ve mümkünse yanında patates kızartması ve kola yerine su ve salata ile!
- Cips ve fındık gibi çok yağlı çerezler: hergün değil, sadece arada bir!
- Az yağlı çerezler: Tuzlu çubuk, patlamış mısır
- Az yağlı pişirme yöntemleri: Fırında, mangalda veya buharda pişirme

Şekeri nasıl azaltabiliriz?

- Siyah çay veya kahve: Bir kaşık veya bir küp eksik kullanılabilir. Arada bir şeker yerine tatlandırıcı da tercih edilebilir.

-
- Gefülltes Gemüse, z. B. gefüllte Auberginen: statt die Auberginen in der Pfanne in sehr viel Öl zu braten, werden sie leicht bepinselt mit Öl auch im Backofen oder im Toaster weich und lecker!
 - Frittierte oder gebratene Speisen: auf Küchenpapier legen und Fett aufsaugen lassen.
 - Fast Food wie Döner, Börek, Hamburger und andere Speisen, die man schnell zwischendurch isst: Nicht jeden Tag und vielleicht kombiniert mit einem Salat und einem Mineralwasser oder Apfelschorle statt mit Pommes und Cola?
 - Fettreiche Snacks wie Nüsse und Chips: nicht täglich, sondern nur ab und zu!
 - Fettarme Snacks: Salzstangen, Popcorn
 - Zubereitungsarten, die Fett sparen: Backen im Backofen, Grillen, Dünsten

Tipps, um Zucker zu sparen:

- Türkischer Tee oder Kaffee: Schmeckt er auch, wenn man einen Teelöffel oder Würfel weniger hineinhört? Auch Süßstoff kann statt Zucker ab und zu zum Süßen verwendet werden.

- Şerbette hazırlanan hamur işleri: Şeker miktarı yarıya düşürülse bile yoğun bir şeker tadı kalacaktır.
- Pasta, hamur işi ve tatlılar: Günlük beslenmede sadece çok az miktarda tüketilmeli.
- Eistee, oralet gibi tatlı içecekler, içecek tozları ve limonatalar: Tüketimi azaltılmalı, yarı yarıya su katıştırıp içmeli.
- Meyve suları: Yarı yarıya su katıştırmalı.
- Pasta ve şekerleme yerine: Taze meyve



-
- Gebäcke, die mit Zuckerwasser getränkt werden: Zuckermenge auf die Hälfte reduzieren, der süße Geschmack ist trotzdem intensiv.
 - Kuchen, Gebäck, süße Teilchen: gehören nur in Maßen zur täglichen Ernährung
 - Süße Getränke in Kartons (z. B. Eistee), Getränkepulver und Limonaden: Verbrauch reduzieren und zur Hälfte mit Wasser mischen.
 - Fruchtsäfte: zur Hälfte mit Wasser mischen
 - Statt Kuchen und Gebäck: frisches Obst



Mercimek orbası

Malzemeler ve luleri (yemek kaşıęı, ay kaşıęı, bardak, gram, v.s.):

- 2 su bardaęı mercimek (500 g)
 - 1 soęan
 - 1,5 bardak su (375 ml)
 - 1 yemek kaşıęı tuz (15 g)
 - 1 yemek kaşıęı un (10 g)
 - 2 yemek kaşıęı zeytinyaęı (30 ml)
 - 1 ay kaşıęı kırmızı biber (3 g)
 - 1 ay kaşıęı kuru nane (3 g)
 - 1 yemek kaşıęı tavuk bulyon (15 g)
 - 1 yemek kaşıęı salça (10 g)
 - ihtiyaca göre ılık su
-

Linsensuppe

Zutaten mit Mengenangaben (z. B. Esslöffel, Teelöffel, Tasse, Gramm, etc):

- 2 Wasserglser Linsen (500g)
- 1 Zwiebel
- 1,5 Glas Wasser (375 ml)
- 1 Esslöffel Salz (15 g)
- 1 Esslöffel Mehl (10 g)
- 2 Esslöffel Olivenöl (30 ml)
- 1 Teelöffel Paprikapulver (3 g)
- 1 Teelöffel getrocknete Pfefferminze (3 g)
- 1 Esslöffel gekrnte Hhnerbrhe (15 g)
- 1 Esslöffel Tomatenmark (10 g)
- Je nach Bedarf lauwarmes Wasser

Hazırlanışı:

Bir tencerede mercimek ve doğranmış soğan su içinde haşlanır.

Bir başka tencerede un zeytinyağında kavrulur, üzerine salça eklenerek kavrulmaya devam edilir. Üzerine biraz su ilave edilerek sıvı bir karışım elde edilir. Haşlanmış olan mercimek, tuz, karabiber, su ve tavuk suyu tencereye eklenir ve pişirilir.

Servis yapmadan önce isteğe göre nane ve kırmızı biber eklenebilir.

Zubereitung (in einzelnen Schritten):

Die Linsen mit den geschnittenen Zwiebeln im Wasser kochen und durchsieben. In einem anderen Topf Mehl, Salz, Olivenöl und die Linsen leicht zum Kochen bringen und nach ein paar Minuten lauwarmes Wasser und die Hühnerbrühe dazu geben.

Vor dem Servieren kann Paprikapulver und getrocknete Pfefferminze dazu gegeben werden.

Karniyarik

Malzemeler ve ölçüleri (yemek kaşığı, çay kaşığı, bardak, gram, v.s.):

- 6 tane patlıcan
 - 250 gram kıyma
 - 3 domates
 - 2 soğan
 - 6 diş sarımsak
 - 4 adet yeşil biber
 - 1/2 demet maydonoz
 - 1 kaşık salça (10 g)
 - 1/2 çay bardağı su (50 ml)
 - 1/2 çay bardağı zeytinyağı (50 ml)
 - 1 su bardağı zeytinyağı (100 ml)
 - 1 çay kaşığı tuz (8 g) ve karabiber (3 g)
-

Gefüllte Auberginen

Zutaten mit Mengenangaben (z. B. Esslöffel, Teelöffel, Tasse, Gramm, etc):

- 6 Auberginen
- 250 Gramm Hackfleisch
- 3 Tomaten
- 2 Zwiebeln
- 6 Knoblauchzehen
- 4 spitze Paprika
- 1/2 Bund Petersilie
- 1 Esslöffel Tomatenmark (10 g)
- 1/2 Teeglas Wasser (50 ml)
- 1/2 Teeglas Olivenöl (50 ml)
- 1 Teeglas Olivenöl (100 ml)
- 1 Teelöffel Salz (8 g) und schwarzer Pfeffer (3 g)

Hazırlanışı:

Patlıcanlar alacalı soyulup biberle beraber bir su bardağı zeytinyağında kızartılır. (Daha az yağ kullanmak için; patlıcanların üzeri hafifçe yağlanıp alüminyum kağıdı ile kapatılır, fırında veya tost makinasında yumuşayınca kadar pişirilir.)

Sonra kağıt peçete üzerine alınır. Yarım çay bardağı zeytinyağında kıyma, ince kıyılmış soğan, domates ve biber, tuz, karabiber, sarımsak kavrulur ve doğranmış olan maydanoz ilave edilir.

Patlıcanlar bir tepsiye veya büyük tavaya sıralanır ve bıçakla ortadan ayrılır. Hazırlanan harc içlerine doldurulur ve üzerilerine dilimlenmiş domates ve kızartılmış biber konulur.

Salça, yarım bardak suyla sulandırılıp tepsiye veya tavaya dökülür ve üzeri kapatılır.

Patlıcanlar tavada orta ateşte veya fırında 175°C'de yumuşayınca kadar pişirilir.

Zubereitung (in einzelnen Schritten):

Schälen Sie die Auberginen von oben nach unten in Streifen, aber eine Stelle soll geschält sein und die andere nicht.

Danach sollen die Auberginen und die spitzen Paprika mit einem Teeglas Olivenöl in einer Pfanne leicht gebraten werden. Legen Sie sie dann auf ein Tuch, damit das Fett aufgesaugt werden kann. (Tipp: statt die Auberginen in der Pfanne in sehr viel Öl zu braten, werden sie leicht bepinselt mit Öl mit Alufolie bedeckt auch im Backofen oder im Toaster weich und lecker!)

In einem anderen Topf werden das 1/2 Teeglas Olivenöl, das Hackfleisch, die kleingeschnittenen Zwiebeln und die Tomaten, das Salz, der schwarzer Pfeffer und die Knoblauchzehe zusammen gekocht.

In eine große Pfanne oder feuerfestes Form werden die Auberginen gelegt. Die Auberginen werden längs aufgeschnitten und mit der Hackfleischmischung gefüllt. Nach dem man die Auberginen gefüllt hat, kann man die gebratenen Paprikas und eine Tomatenscheibe darauf legen.

Das Tomatenmark im 1/2 Glas Wasser verdünnen und in die Pfanne oder in das Form schütten, aber nicht auf die Auberginen.

Bei 175°C im Ofen oder bei mittlere Hitze in der Pfanne braten lassen bis die Auberginen weich werden.

Cacık

Malzemeler ve ölçüleri (yemek kaşığı, çay kaşığı, bardak, gram, v.s.):

- 3 salatalık
 - 3-4 dal dereotu
 - 4 su bardağı yoğurt (800 g)
 - 2 tatlı kaşığı tuz (16 g)
 - 1 yemek kaşığı zeytinyağı (15 ml)
 - 3 diş sarımsak
-

Zaziki

Zutaten mit Mengenangaben (z. B. Esslöffel, Teelöffel, Tasse, Gramm, etc):

- 3 Gurken
- 3-4 Stängel Dill
- 4 Glas Joghurt (800 g)
- 2 Dessertlöffel Salz (16 g)
- 1 Esslöffel Olivenöl (15 ml)
- 3 Knoblauchzehen

Hazırlanışı:

Salatalıklar yıkandıktan sonra soyulur ve rendelenir. Yoğurt çırpılır, tuz, sarmsak ve salatalık ile karıştırılır. Porsiyonluk kaselere konur, üzerine ince kıyılmış dereotu serpilir ve zeytinyağı gezdirilir.

Zubereitung (in einzelnen Schritten):

Die Gurken werden gewaschen, geschält und geraspelt.

Der Joghurt wird cremig gerührt. Hinzugefügt werden Salz, die klein geschnittenen Knoblauchzehen und die geraspelten Gurken. Alles wird gut durchgerührt.

Vor dem Servieren werden der klein geschnittene Dill und das Olivenöl über den Gurkenjoghurt gegeben.

Tuzlu Simit

Malzemeler ve ölçüleri (yemek kaşığı, çay kaşığı, bardak, gram, v.s.):

250 gram margarin (oda sıcaklığında yumuşamış)
1/2 çay bardağı süt (50 ml)
1/2 çay bardağı toz şeker (50 g)
2 çay kaşığı mahlep (6 g)
1 çay bardağı sıvı yağ (100 ml)
400 gram un
1 bardak süt (250 ml)
1 çay kaşığı tuz (8 g)
Susam

Salzige Brezel

Zutaten mit Mengenangaben (z. B. Esslöffel, Teelöffel, Tasse, Gramm, etc):

250 Gramm Margarine
1/2 Teeglas Milch (50 ml)
1/2 Teeglas Zucker (50 g)
2 Teelöffel Mahlep (türkisches Gewürz: Pulver aus Steinweichseln) (6 g)
1 Teeglas Öl (100 ml)
400 Gramm Mehl
1 Glas Milch (250 ml)
Beliebig Sesam
1 Teelöffel Salz (8 g)

Hazırlanışı:

Margarin, süt (yarım çay bardağı), toz şeker, mahlep, sıvı yağ ve un bir derin kaba ilave edilip yumuşak hamur elde edilene kadar karıştırılır. Yaklaşık 1 saat buzdolabında bekletilir.

Hamurdan parçalar kopartılıp rulo yapılarak parmak kalınlığında çubuklar elde edilir. İsteğe göre ya saç örgüsü veya yuvarlak şekiller verilebilir. Daha sonra süte batırılır ve üzerine susam serpilir.

Fırında hafif pembeleşene kadar orta hararete (150 ° C) pişirilir.

Zubereitung (in einzelnen Schritten):

Margarine, Milch (1/2 Teeglas), Zucker, Mahlep, Öl und das Mehl in eine Schüssel geben und rühren bis es weich wird und eine Stunde im Kühlschrank stehen lassen.

Nach einer Stunde werden kleine Teile vom Teig genommen und in die Länge gerollt. Man kann den Teig flechten oder zu einem Kringel schließen. Danach in Milch legen und mit Sesam bestreuen.

Bei mittlere Hitze (150° C) backen bis sie knusprig sind.

Beslenme Alışkanlıklarını Daha Yakından İncelemek

- Bana nasıl yediğini söyle, ben de sana kim olduğunu söyleyeyim...
- Olumlu yemek alışkanlıklarının listesi
- Hareket ile sağlık
- Bayramlar ve Kutlamalar...

Bana nasıl yediğini söyle, ben de sana kim olduğunu söyleyeyim...

Beslenme günlük hayatımızın bir parçası olarak bir nevi rutinleşmiş bir olgudur. Her ailede belirli kişilerin, yemekle ilgili belirli alışkanlıkları vardır. Her konuda olduğu gibi burada da iyi ve çok da iyi olmayan alışkanlıklar vardır. Sağlıklı ve dengeli beslenmek için sadece ne yenildiğini bilmek değil, senin ve ailenin belirli gıdaları NASIL, NE ZAMAN ve NE İÇİN yediği ve belirli alışkanlıkları nasıl sürdürdüğünü de bilmek önemli.

Ernährungsgewohnheiten genauer betrachtet

- Sag mir, wie du isst und ich sag dir, wer du bist...
- Checkliste: positive Ernährungsgewohnheiten
- Gesund mit Bewegung
- Feste und Feiern...

Sag mir, wie du isst und ich sag dir, wer du bist...

Ernährung als Teil unseres Alltags hat ein Stück weit mit Routine zu tun und es gibt in jeder Familie, bei jeder Person bestimmte Gewohnheiten, die mit dem Essen zusammenhängen. So gibt es – wie überall – gute Gewohnheiten und nicht so gute Gewohnheiten.

Für eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist nicht nur wichtig, WAS man isst, sondern auch zu wissen WIE, WANN und WARUM du und deine Familie bestimmte Lebensmittel esst oder bestimmte Gewohnheiten pflegt.

Olumsuz alışkanlıklara örnek vermek gerekirse,

- Aslında gerçekten aç olmadığı halde can sıkıntısından yemek
- Yemek hazırlama esnasında sürekli birşey atıştırıp daha ailece sofraya oturmadan önce doymak
- Televizyonun önünde oturup ne ve ne kadar yediğinin farkında olmadan yemek
- Daha fazla alamama korkusuyla tabağı fazlaca doldurmak.

Bir sonraki sayfada (sayfa 24) olumlu beslenme alışkanlıklarının listesini bulacaksın. Belki senin ve ailenin bunları zaten uyguluyor olduğunu tespit edeceksin. Öyleyse tebrikler.

Belki de senin ve ailenin değiştirmek istediği bir alışkanlık bulacaksın. Öyleyse bol şanslar!



Beispiele für eher ungünstige Gewohnheiten sind,

- wenn man aus Langeweile isst, obwohl man eigentlich gar keinen richtigen Hunger hat,
- schon während des Zubereitens des Essens immer mal wieder etwas in den Mund steckt und dann eigentlich schon vor der gemeinsamen Mahlzeit mit der Familie satt ist,
- vor dem Fernseher sitzt und isst und dabei gar nicht merkt, was und wie viel man schon gegessen hat,
- sich große Portionen auf den Teller lädt, weil man Angst hat, nicht genug zu bekommen.

Ziel sollte es sein, ungünstige Gewohnheiten (so weit es geht) abzustellen und Schritt für Schritt gute Ernährungsgewohnheiten an den Tag zu legen. Das fällt oft schwer, aber mit Geduld und kleinen Schritten kann man schon viel erreichen - auch in der Familie.

Auf Seite 24 findest du eine Liste mit positiven Ernährungsgewohnheiten. Vielleicht stellst du fest, dass deine Familie schon vieles davon befolgt? Dann herzlichen Glückwunsch. Vielleicht findest du aber auch etwas, was du und deine Familie gerne verändern möchten? Dann viel Erfolg!



Olumlu beslenme alışkanlıklarına örnek vermek gerekirse,

- Mümkünse: günde en az bir kere ailece sakin bir şekilde yemek,
- Düzenli öğünler, böylece aniden acıkmamak,
- Küçük öğünler tercih etmek, böylece vücudu hazmetme esnasında çok yormamak,
- Yeterince sıvı almak (bir yetişkinin günde 1,5 litre sıvıya ihtiyacı var): özellikle su, su katıştırılmış meyve suları, bitki çayları,
- Meyve ve sebze: günde 5 porsiyon (örneğin bir porsiyon = yarım elma veya mandalina, bir porsiyon salata, bir tabak sebze çorbası, doludurulmuş sebze v.s.) Meyve ve sebze tatlı ürünlerine alternatif olarak aralarda yemek için de çok uygundur,
- Tatlı ve yağlı yiyecekler: günde sadece çok küçük bir porsiyon veya gün aşırı yeme,
- Bayramlardan ve kutlamalardan sonra, çok yendiği takdirde sonraki 1-2 gün daha dikkatli olma,
- Yatmadan kısa bir süre önce birşey yendiğinde: küçük ve hafif bir öğün tercih etme. Böylece hazmı da kolay olur.

Checkliste: positive Ernährungsgewohnheiten

- Wenn möglich: mindestens einmal täglich eine gemeinsame Mahlzeit mit der ganzen Familie, die man in Ruhe genießt,
- regelmäßige Mahlzeiten, damit kein Heißhunger aufkommt,
- lieber kleine Mahlzeiten, die den Körper nicht so bei der Verdauung belasten,
- genug Flüssigkeit trinken (Erwachsene ca. 2 Liter pro Tag): vor allem Wasser, verdünnte Fruchtsäfte, Kräutertee.
- Obst und Gemüse: 5 Portionen pro Tag (Beispiele für 1 Portion = ein halber Apfel oder eine Mandarine, eine Portion Salat, ein Teller Gemüsesuppe, gefülltes Gemüse, etc...) Obst- und Gemüsestücke eignen sich sehr gut als Alternative zu Süßigkeiten für den kleinen Hunger zwischendurch,
- süße und fettreiche Lebensmittel nur als winzige Portion jeden Tag oder vielleicht nur jeden zweiten Tag?
- nach Feiern und Festen, wo viel gegessen wurde: in den nächsten 1, 2 Tagen etwas kürzer treten,
- wenn man kurz vor dem Schlafen gehen noch etwas isst: eine kleinere und leichtere Mahlzeit. Sie kann besser verdaut werden.

Hareket ile Sağlık...

Bu noktada hareket etmenin sağlıklı ve uzun yaşamak için çok önemli olduğunu altı çizilmeli. Günlük hayatınızda mümkün olduğunca hareket etmeye çalışın:

- Asansör yerine merdivin inip-çıkma,
- Alışverişe yürüyerek gitme,
- Bir otobüs veya metro istasyonu önceden inip geri kalan yolu yürüme,
- Yürüyüşe çıkma...

Ne hoşunuza gidiyorsa! İsterseniz bir spor kulübü, spor grubu veya fitness da deneyebilirsiniz. Böylesi yerlerde kadınlara, erkeklere, çocuklara ve gençlere yönelik birçok imkan var.

Gesund mit Bewegung

An dieser Stelle sei auch erwähnt, dass Bewegung ganz wichtig ist, um lange gesund zu bleiben. Bringt so viel Bewegung wie möglich in euren Alltag:

- Treppensteigen statt Aufzug,
- zu Fuß zum Einkaufen,
- eine Bus- oder U-Bahnhaltestelle eher aussteigen und weiter zu Fuß zu eurem Ziel gehen,
- Spazieren gehen...

Was immer euch Spaß macht! Oder probiert es mit Sportvereinen, Sportgruppen oder sogar Fitness-Studios. Dort gibt es eine Menge Angebote für Frauen, Männer sowie Kinder und Jugendliche.



Bayramlar ve Kutlamalar...

Bir yıl boyunca çeşitli bayramlar kutlanıyor. Kimilerine yemekler eşlik ederken kimilerinde, ramazan ayında olduğu belirli bir zaman yemekten vazgeçiliyor. Dini veya geleneksel bayramlarda veya aile törenlerinde önemli olan: kutlama yapılınsın!

Böylesi günlerde misafirperverlik büyük harflerle yazılıyor, çeşit çeşit yemekler hazırlanarak konuklara sunuluyor, damak zevki ve eğlence ön planda tutuluyor.

Sonuçta böylesi kutlama günlerinin ardından insanın kendisini toktan öte çok dolu hissetmesi mümkün. Yemek kursunun katılımcılarından biri şeker bayramından sonra şunları anlatıyordu: „O kadar çok yemek yedim ki! Günlerce misafir ağırladık, ben de sürekli onlarla birlikte yedim. Artık yemek bile göremeyecek haldeydim fakat çok geçmeden hemen ertesi gün mutfağa girip aileme yemek hazırlamak zorundaydım.“

Feste und Feiern...

Das ganze Jahr hindurch gibt es Feste zu feiern, die oft auch von üppigem Essen begleitet werden oder – wie in der Fastenzeit – auf Essen zeitweise verzichtet wird. Ob an religiösen oder traditionellen Feiertagen oder bei Familienfeiern: es soll gefeiert werden! Gastfreundschaft wird groß geschrieben, allerlei Köstlichkeiten kommen dabei auf den Tisch.

An diesen Tagen stehen der Genuss und die Freude im Vordergrund. Die Folge davon kann sein, dass man sich nach diesen Feiertagen ziemlich voll und mehr als satt fühlt. Nach dem Zuckerfest berichtete eine Teilnehmerin aus dem Kochkurs: „Ich habe so viel gegessen! Wir hatten tagelang Gäste und ich habe natürlich immer mitgegessen. Jetzt kann ich kein Essen mehr sehen. Aber schon am nächsten Tag stehe ich wieder in der Küche und bereite das Essen für uns zu.“

Bayramlar ve kutlamalar sonrası için öneriler

- Hafif öğünler hazırlayın: bulgur, pirinç, sebze, çorba...
- Bir öğün yemeği tamamen veya yarım bırakın,
- Yağlı ve şekerli şeylerden uzak durun: mideyi çok yorarlar,
- Küçük porsiyonlar yiyin,
- Tok olduğunuzu hissettiğiniz an yemek yemeği bırakın.



Hier ein paar Tipps für die Tage nach den Feiern:

- leichte Mahlzeiten zubereiten: mit Reis, Bulgur, Gemüse, Suppen...
- eine Mahlzeit ganz oder teilweise auslassen,
- auf fettige oder süße Speisen verzichten: sie liegen schwer im Magen,
- kleine Portionen essen,
- aufhören zu essen, wenn man sich satt fühlt.

Patatesli Nohut Çorbası

Malzemeler ve ölçüleri (yemek kaşığı, çay kaşığı, bardak, gram, v.s.):

- 5 tane patates
 - 1/2 su bardağı pilavlık bulgur (100 g)
 - 1 su bardağı haşlanmış nohut (250 g)
 - 1 soğan
 - 3 çorba kaşığı margarin (30 g)
 - 1 çorba kaşığı domates salçası (10 g)
 - 1 çorba kaşığı nane (9 g) ve tuz (10 g)
 - 5 bardak su (1 l)
-

Kichererbsensuppe mit Kartoffeln

Zutaten mit Mengenangaben (z. B. Esslöffel, Teelöffel, Tasse, Gramm, etc):

- 5 Kartoffeln
- 1/2 Wasserglas Bulgur (100g)
- 1 Wasserglas gekochte Kichererbsen (250 g)
- 1 Zwiebel
- 3 Esslöffel Margarine (30 g)
- 1 Esslöffel Tomatenmark (10 g)
- 1 Esslöffel getrocknete Pfefferminze (9 g)
- 1 gestrichener Esslöffel Salz (10 g)
- 5 Glas Wasser (1 l)

Hazırlanışı:

Patatesler yıkanıp haşlanır, soyduktan sonra çatalla ezerek püre yapılır. Margarin tencerede eritilir ve soğanlar kıyılıp pembeleştirilir.

Bulgur yıkanıp tencereye eklenir ve 5 bardak su ilave edip 20 dakika pişirilir. Salça çorba suyundan alınacak küçük bir miktarda eritilir ve patetes püresi, haşlanmış nohut ve tuz ile birlikte tencereye ilave edip karıştırılır. Yedi dakika daha pişirdikten sonra üstüne nane serpilir ve ateşten alınır.

Zubereitung (in einzelnen Schritten):

Die Kartoffeln waschen und kochen, dann schälen und mit Hilfe einer Gabel pürieren. In einem Topf werden die klein geschnittenen Zwiebeln mit Margarine gebraten, bis die Zwiebeln glasig werden.

Der Weizen wird nach dem Waschen in den Topf gegeben und darauf die fünf Gläser Wasser. Alles wird 20 Minuten gekocht.

Das Tomatenmark wird mit ein wenig Suppenwasser gemischt und zusammen mit pürierten Kartoffeln, den vorgekochten Kichererbsen und Salz in den Topf gegeben und 7 Minuten nochmals gekocht. Zum Schluss wird noch Pfefferminze hinzugegeben.

Kerevizli Hindi

Malzemeler ve ölçüleri (yemek kaşığı, çay kaşığı, bardak, gram, v.s.):

- 1 kg kuşbaşı hindi
- 1 ortaboy kereviz
- 3 havuç
- 1 patates
- 2 taze soğan
- 2 domates
- 1 yemek kaşığı margarin (10 g)
- tuz, karabiber
- 1 tatlı kaşığı toz fesleğen (6 g)
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı (15 ml)

Pute mit Sellerie

Zutaten mit Mengenangaben (z. B. Esslöffel, Teelöffel, Tasse, Gramm, etc):

- 1 kg Putenfleisch
- 1 Sellerie
- 3 Möhren
- 1 Kartoffel
- 2 Schluppen
- 2 Tomaten
- 1 Esslöffel Margarine (10 g)
- Salz, schwarzer Pfeffer
- 1 Esslöffel Olivenöl (15 ml)
- 1 Dessertlöffel Basilikumpulver (6 g)

Hazırlanışı:

Kereviz, patates, havuç küp şeklinde kesilir ve 15 dakika haşlanır. Kuşbaşı şeklindeki hindi eti suyunu çekene kadar tavada pişirilir ve hafif kavrulur.

Kavrulan hindi eti ve suyu süzülen sebze fırına sürülür, onun üstüne rendelenmiş soğan, domates, fesleğen, tuz, karabiber, zeytinyağı ilave edilip karıştırılır.

Sonra üstü alüminyum kağıdı ile kapanıp, 20 dakika 150°C'de pişirilir.

Zubereitung (in einzelnen Schritten):

Den Sellerie, die Kartoffel und die Möhren würfelförmig schneiden und 15 Minuten in wenig Wasser dünsten.

Die Pute in kleine Stücke schneiden, in eine Pfanne geben und kochen bis die Fleischflüssigkeit verdampft ist und dann leicht braten lassen.

Geraspelte Zwiebeln und Tomaten, Basilikum, Salz, Schwarzer Pfeffer und das Olivenöl mit gebratenem Putenfleisch und dem gekochten Gemüse in eine feuerfeste Form füllen und mit Alufolie überdecken. Dann im Backofen bei 150°C 20 Minuten braten lassen.

Çoban Salatası

Malzemeler ve ölçüleri (yemek kaşığı, çay kaşığı, bardak, gram, v.s.):

- 5-6 adet domates
- 1 demet maydanoz
- 1 adet salatalık
- 1 adet limon
- 4-5 adet kırmızı, sarı, yeşil biber
- 1-2 adet kırmızı soğan
- 1 çay kaşığı tuz (8 g)
- 4 yemek kaşığı zeytinyağı (60 ml)

Bauernsalat

Zutaten mit Mengenangaben (z. B. Esslöffel, Teelöffel, Tasse, Gramm, etc):

- 5-6 Tomaten
- 1 Bund Petersilie
- 1 Gurke
- 1 Zitrone
- 4-5 Paprika
- 1-2 rote Zwiebeln
- 1 Teelöffel Salz (8 g)
- 4 Esslöffel Olivenöl (60 ml)

Hazırlanışı:

Domatesler, maydanoz, salatalık ve biberler yıkanır.

Önce domatesler ve salatalık sonra biberler ve en son soğanlar küp şeklinde doğranıp derin bir tabağın içine dökülür.

Limon suyu ile zeytinyağı karıştırılır ve salatanın üstüne ilave edilir.

Zubereitung (in einzelnen Schritten):

Tomaten, Petersilie, Gurke und Paprika werden gewaschen.

Erst werden die Tomaten, dann die Gurke, die Paprika und zum Schluss die Zwiebeln würfelförmig geschnitten und auf einen Teller gegeben.

Die Zitronenflüssigkeit wird mit dem Olivenöl vermischt.

Vor dem Servieren wird diese Mischung auf den Salat gegossen.

Poğaç

Malzemeler ve ölçüleri (yemek kaşığı, çay kaşığı, bardak, gram, v.s.):

1 su bardağı zeytinyağı (250 ml)
1 su bardağı yoğurt (200 g)
2 yumarta
1 maya
bir su bardağı ılık su (250 ml)
800 gram un
250 gram kıyma
1 soğan
200 gram beyaz peynir
isteğe göre maydonoz und tuz

Hefeteigtaschen mit Hackfleisch- oder Käsefüllung

Zutaten mit Mengenangaben (z. B. Esslöffel, Teelöffel, Tasse, Gramm, etc):

1 Wasserglas Olivenöl (250 ml)
1 Wasserglas Joghurt (200 g)
2 Eier
1 Würfel Frischhefe
1 Glas lauwarmes Wasser (250 ml)
800 Gramm Mehl
250 Gramm Hackfleisch
1 Zwiebel
200 Gramm Schafskäse
beliebig Petersilie und Salz

Hazırlanışı:

Un, zeytinyağı, yoğurt, maya, tuz, yumurta ve su bir derin kabin içinde iyice karıştırılır.

Hamur kabarana kadar, poğaçanın içi hazırlanır.

Bir tavada kıyma, tuz, kıyılmış soğan kavrulur. Diğer yandan bir kabin içinde peynir ve kıyılmış maydonoz karıştırılır.

Hamurdan aldığımız küçük parçaları çay tabağı büyüklüğünde açılır ve içine kıyma veya peynir konulur. Ortadan ikiye katlanarak kenarları iyice kapatılır.

Üzerini bir küçük fırçayla yumurtanın sarısıyla geçiniz.

Poğaçanın lezzetini arttırmak için üzerine susam da serpilebilir.

Orta hararete (150°C) kızarana kadar pişirilir.

Zubereitung (in einzelnen Schritten):

Das Mehl, den Joghurt, die Hefe, das Salz, ein Ei und das Wasser werden in einer Schüssel zu einem Teig geknetet.

Den Teig ruhen lassen und die Füllungen vorbereiten:

In einer Pfanne wird das Hackfleisch, Salz und die geraspelten Zwiebeln angebraten.

In einer Schüssel den Käse mit der geschnittenen Petersilie mischen.

Dann nehmen wir vom Teig kleine Stücke und formen sie so groß wie eine Untertasse. Je nach Bedarf kommt in die Mitte entweder die Hackfleischfüllung oder Käsefüllung. Eine Seite über die Mitte zuklappen, Ränder gut andrücken.

Bei dem anderen Ei wird das Eigelb geschlagen und mit einem Pinsel über den gefüllten Teig gestrichen.

Je nach Geschmack kann auch Sesam darüber gestreut werden.

Die Hefeteigtaschen werden bei 150°C gebacken bis sie knusprig sind.

Yuva ve Okul Çağındaki Çocukların Beslenmesi

- Büyüyüp güçlü olman için...
- Çocuğum ne kadar yemeli?
- Yuva ve okul çağındaki çocukların beslenmesi
- Çocukların beslenmesine yönelik öneriler
- Çocuklar şekerlemeye bayılıyorlar
- Bazı çocuk gıdalarının içerdiği şeker miktarı
- Öneriler: Çocukların şekerleme yemeleri ile nasıl başa çıkılır
- Tarifler: Ev ve okul/yuva için çocuk kahvaltıları, çocuklar için ara öğünler

Büyüyüp güçlü olman için...

Dengeli bir beslenme özellikle çocukların sağlıklı gelişimini doğrudan etkilediği için çok büyük bir önem taşımaktadır.

Büyümek, oynamak, öğrenmek, konsantre olmak- tüm bunlar çocukların gerçekleştirdiği ve sağlıklı bir beslenmeyle teşvik edilen aktivitelerdir.

Ernährung von Kindergarten- und Schulkindern

- Damit du groß und stark wirst...
- Wie viel soll mein Kind essen?
- Checkliste: Ernährung von Kindern im Kindergarten- und Schulalter
- Tipps für die Ernährung von Kindern
- Kinder lieben Süßigkeiten
- Zuckergehalt ausgewählter (Kinder-)Lebensmittel
- Tipps zum Umgang mit Naschen
- Rezepte: Kinderfrühstücke für Zuhause und die Kita/ Schule, Zwischenmahlzeiten für Kinder

Damit du groß und stark wirst...

Eine ausgewogene Ernährung ist für Kinder von großer Bedeutung, denn sie unterstützt deren gesunde Entwicklung. Wachsen, spielen, lernen, sich konzentrieren, bewegen – das alles sind große Leistungen, die Kinder vollbringen und die durch eine gute Ernährung gefördert werden.

Çocuklar için dengeli bir beslenme, aslında ileri yaşlarda ortaya çıkabilen kimi hastalıkları önleme anlamına da gelmektedir.

Örneğin kalp hastalıkları, şişmanlık, şeker hastalığı veya belirli kanser türleri.

Henüz küçük yaşlarda çocuğuna sağlıklı beslenmeyi öğretmekte fayda var.

Anne-baba olarak büyük bir sorumluluk aldığının bilincinde olman gerek.

Çocuklar ebeveynlerinin alışkanlıklarını almayı çok severler, mesela beslenme şeklini.

Çocuklar belirli bir damak zevki edinirken henüz çok erken yaşlarda daha rahat bir şekilde etki altına alınabiliyorlar.

Çocuklar doğaları gereği meraklıdır ve yeni şeyleri denemeyi severler. Bu durumdan faydalanarak çocuğunu dengeli bir beslenmeye alıştırmayı dene (Bkz. sayfa 39 - Çocukların beslenmesine yönelik öneriler).



Eine ausgewogene Ernährung für Kinder hilft auch dabei, Krankheiten vorzubeugen, die meistens erst auftreten, wenn man schon erwachsen ist. Dazu gehören z. B. Herzkrankheiten, Übergewicht, Zuckerkrankheit, sowie auch bestimmte Krebsarten.

Schon früh solltest du mit den Kindern eine gesunde Ernährungsweise trainieren. Als Eltern oder Elternteil übernimmst du damit eine große Verantwortung, darüber solltest du dir bewusst sein. Kinder übernehmen gerne die Verhaltensweisen ihrer Eltern, also auch die Art und Weise, wie du dich ernährst.

Die Vorlieben für bestimmte Geschmacksrichtungen oder bestimmte Lebensmittel lassen sich im frühen Kindesalter noch gut beeinflussen. Kinder sind von Natur aus neugierig und probieren gerne Neues aus. Nutze diese Eigenschaften, um dein Kind an eine ausgewogene Ernährung zu gewöhnen (s. „Checkliste: Ernährung von Kindern auf S.39)

Çocuğum ne kadar yemeli?

Çocuklarının beslenmesi ile ilgili birçok soru ailelerin kafasını kurcalıyor. Yeterince yiyor mu? Az mı yiyor yoksa çok mu? Çocuğum yemeği sevmiyor, ne yapabilirim? Çocuğumun yaşına göre kaç kilo olması gerekiyor? Çocuklara özel gıdalar vermek gerekiyor mu?

Herşeyden önce: Her çocuk farklıdır ve ona göre de farklı yer. Kardeşler bile birbirinden çok farklı olabilirler. Büyük, canlı ve çok hareketli bir çocuğum, küçük ve sakin bir çocuğa göre daha fazla enerjiye ihtiyacı vardır. Çoğu zaman çocuklar bir gün çok yerken ertesi gün daha az yiyebiliyor ya da sabahları az yiyebiliyorken öğleden sonraları daha fazla yiyebiliyorlar. Bunların hepsi normal, herhangi bir endişeye kapılmaya gerek yok.

Genel olarak çocuklar ne zaman acıktıklarını veya susadıklarını doğal olarak hissedebiliyorlar, biz yetişkinler çoğu zaman bu hissi kaybedebiliyoruz.

Wie viel soll mein Kind essen?

Viele Fragen beschäftigen Eltern bei der Ernährung ihrer Kinder: Isst es genug? Isst es zu wenig oder zu viel? Mein Kind mag nicht essen, was soll ich tun? Wie schwer darf mein Kind in einem bestimmten Alter sein? Brauchen Kinder spezielle Lebensmittel?

Zunächst einmal: Jedes Kind ist verschieden und isst damit auch anders. Auch Geschwister können sehr unterschiedlich sein. Ein Kind ist groß, lebhaft, bewegt sich viel und wird dann mehr Energie benötigen als ein Kind, das eher klein, zart und ruhig ist. Oft haben Kinder auch an einem Tag mehr Hunger als am nächsten oder können morgens nicht viel essen, haben aber dafür mehr Hunger am frühen Vormittag oder zu Mittag. Alles das ist normal und braucht dich nicht zu beunruhigen.

Kinder haben im Allgemeinen ein natürliches Gefühl dafür, wann sie hungrig oder durstig sind und wann sie satt sind. Wir Erwachsenen haben im Gegenteil dazu oft dieses Gefühl verloren.

Okul ve yuva çağındaki çocukların beslenmeleri

- İçecek: Su, şekerless bitki veya meyve çayları, su katıştırılmış meyve suları uygun iken kola, limonata, şerbet, su katılmamış meyve suları, eistee, içecek tozları, kahve veya siyah çay uygun olmayanlar arasına girmektedir.
- Hububat ürünleri: Pirinç, bulgur, makarna, patates, şekerless ve balsız mısır gevreği (cornflakes) ve müsli (enerji veren ürünler). Cornflakes ve müsli de şeker veya bal katılmamış olmasına dikkat edilmeli.
- Meyve ve sebze: Çocuklar için çok önemli olan vitamin ve mineral açısından zengindirler. Alman Beslenme Birliği'nin önerisi „günde 5 kez“ yani günde 5 porsiyon meyve ve sebze yemek.

Örnek olarak: Sabahleyin su katıştırılmış meyve suyu veya birkaç dilim salatalık ile domates, öğle yemeğinin yanında bir porsiyon haşlanmış sebze veya salata, öğleden sonra küçük bir havuç, akşam yemeğinin yanında yine haşlanmış sebze veya bir adet meyve.

„Günde 5 kez“ prensibi aynı zamanda yetişkinler için de geçerli!

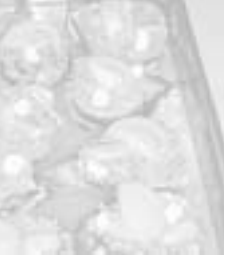


Checkliste: Ernährung von Kindern im Kindergarten- und Schulalter

- Getränke: Geeignet sind Wasser, Fruchtsäfte verdünnt mit Wasser, ungesüßter Früchte- oder Kräutertee. Ungeeignet sind dagegen Limonaden, Eistees, Sirup, unverdünnte Fruchtsäfte, Getränkepulver, Kaffee oder schwarzer Tee.
- Getreideprodukte wie Reis, Bulgur, Nudeln, Kartoffeln, Brot sowie Cornflakes und Müsli: liefern Energie. Bei Cornflakes oder Müsli darauf achten, dass kein Zucker oder Honig zugesetzt ist.
- Obst und Gemüse: enthalten viele Vitamine und Mineralien, die für Kinder sehr wichtig sind. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt „5 am Tag“, d.h. 5 Portionen Obst und Gemüse am Tag.

Ein Beispiel: morgens ein kleines Glas Fruchtsaft mit Wasser verdünnt oder ein paar Gurken- und Tomatenscheiben, am Vormittag ein Stück Apfel, zum Mittagessen eine Portion Gemüse oder Salat als Beilage, am Nachmittag eine kleine Karotte, zum Abendessen wieder eine Portion Gemüse oder ein Stück Obst. Das Prinzip „5 am Tag“ gilt übrigens auch für Erwachsene!





- Süt ve yoğurt, kaymak, çökelek, peynir gibi süt ürünleri: Kemik ve diş gelişimi için önemli olan çok miktarda kalsiyum içermekte. Eğer çocuğun süt sevmiyorsa, yoğurt, kaymak veya peynir vermeyi dene.

Çocuğun birinci yaşını doldurduktan sonra az yağlı süt ve süt ürünleri de verebilirsin, yani % 3,5 yağ oranı yerine %1,5. Böylesi az yağ içeren ürünler, vitamin ve kalsiyum miktarı açısından değişmemekle birlikte çocuğunu şişmanlıktan korumana yardımcı olabilirler.



- Et ve salam: Haftada sadece 2-3 kez az miktarda
- Balık: Haftada bir kere. Çocuğun balık sevmiyorsa çubuk balık (Fischstäbchen) vermeyi deneyebilirsiniz. Fırında hazırlanan çubuk balıklar daha az yağlı olmaktadır.
- Yumurta: Yaşa göre haftada 1-3 adet
- Yağ: Çocukların yağa sadece çok az miktarda ihtiyacı var. Et ve salam çeşitleri, peynir çeşitleri, süt ve süt ürünleri ve şekerlemeler çok miktarda yağ içermektedir. Çocuklar için özel olarak hazırlanan gıdaların içinde de çoğu zaman çok miktarda yağ ve şeker bulunuyor.



-
- Milch und Milchprodukte wie Joghurt, Quark, Frischkäse, Käse: enthalten viel Kalzium, das für die Entwicklung von Knochen und Zähnen wichtig ist. Wenn das Kind keine Milch mag, versuch es mit Joghurt, Quark, Käse.

Nach dem ersten Lebensjahr kannst du deinen Kindern auch fettreduzierte Milch und Milchprodukte geben, d.h. statt 3,5% Fettanteil nur 1,5% Fettanteil. Diese Produkte mit weniger Fett enthalten die gleiche Menge an Vitaminen und Kalzium und helfen dabei, deine Kinder vor Übergewicht zu schützen.



- Fleisch und Wurst: nur 2-3 mal pro Woche eine kleine Menge
- Fisch: 1 mal pro Woche. Wenn Deine Kinder keinen Fisch mögen, versuche es mit Fischstäbchen. Im Backofen zubereitet bleiben die Fischstäbchen übrigens fettärmer!
- Eier: je nach Alter 1-3 Eier pro Woche
- Fett und Öl: davon brauchen auch Kinder nur sehr wenig. Viel Fett ist vor allem auch in vielen Fleisch- und Wurstsorten, Käsesorten, Milch und Milchprodukten und Süßigkeiten enthalten. Auch Lebensmittel, die extra für Kinder angeboten werden, enthalten oft viel Fett und Zucker.



- Şekerlemeler ve tatlı gıdalar: birçok çocuk tarafından çok sevilmesine rağmen sadece arada bir ve/veya az miktarda verilmeli. Şekerleme konusu için bkz. sayfa 43.

Çocukların beslenmesine yönelik öneriler

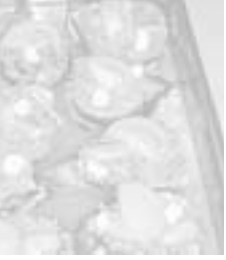
- Çocuğuna iyi örnek ol: gıda seçiminde ve beslenme alışkanlıklarında.
- Ailenin diğer fertleri, akrabalar veya arkadaşlarının çocuklarını nasıl beslediğın veya beslemen gerektiğın konusunda sana uygun olmayan tavsiyelerde bulduklarını düşünüyorsan bunların etkisi altında kalmamaya çalış. Eşinle konuşup bu konuda yardımını iste.
- Çocuğuna iyi birşey yapmak, onu ödüllendirmek veya gönlünü almak için her zaman yemeğı kullanma (Fast Food lokantasına götürme veya şekerleme verme gibi). Bunun yerine birlikte birşeyler yapmayı, ona kitap, boya kalemi veya bir tişört almayı tercih et.

-
- Süßigkeiten und süße Lebensmittel werden von den meisten Kindern heiß geliebt, sollten aber nur ab und zu in kleinen Mengen angeboten werden. Zum Thema Naschen siehe auch Seite 43

Tipps für die Ernährung von Kindern

- Gib ein gutes Vorbild für deine Kinder: bei der Auswahl von Lebensmitteln und bei den Essgewohnheiten.
- Lass dich nicht zu stark von anderen Familienmitgliedern, Bekannten oder Freunden beeinflussen, wenn du das Gefühl hast, sie geben dir ungünstige Ratschläge, wie du deine Kinder ernährst oder ernähren sollst! Sprich mit deinem/deiner Partner/in darüber und suche seine/ihre Unterstützung.
- Wenn du deinen Kindern etwas gönnen, sie belohnen oder trösten möchtest, dann nicht immer in Form von Essen, Besuchen in Schnellrestaurants (Fast Food) oder Süßigkeiten, sondern lieber in Form von gemeinsamen Unternehmungen, einem Buch, Malstiften, einem T-Shirt oder ähnlichem.





- Yemek ve alışveriş yaptığınız da çocuklarınızın - kızınızın ve oğlunuzun size yardım etmesini sağlayın, ozaman yemekle uylamasını daha iyi öğrenirler.
- Çocuklarınıza sık ve küçük öğünler verin, mesela üç ana öğün (sabah kahvaltısı, öğle yemeği, akşam yemeği) ve iki öğleden önce ve sonra ara öğün. Çocukların midesi henüz küçük olduğundan az miktarla doyabilirler.
- Çocuklar düzenliliği seviyorlar: mümkün olduğunca çocuklarınızla düzenli (aynı saatlerde) ve beraber yiyin.
- Asla çocuğunuzu tabağındakini bitirmeye veya ondan bir kaşık şundan bir kaşık yemeye zorlamayın. En başından itibaren ne zaman doyduğuna kendi kendine karar versin.
- Çocuğunun uzun bir süre çok miktarda çikolata, hamur işi, pasta, cips gibi yağlı yiyecekler yememesine ve limonata gibi şekerli içecekler içmemesine dikat et ki fazla kilo almasın.
- Çocukların reklamlarda iddia edildiği gibi ekstra yiyeceklere ihtiyacı yok. Böylesi gıdalarla sanayi çok para kazanmayı ve cüzdanını boşaltmayı hedeflemektedir. Sağlıklı ve dengeli bir beslenme, aile için gerekli olan tüm önemli besin maddelerini içermektedir.

-
- Lass dich von deinen Kindern – Mädchen und Jungen! - beim Einkauf und bei der Zubereitung des Essens unterstützen. So lernen sie einen natürlichen Umgang mit dem Essen.
 - Biete Kindern öfter kleine Mahlzeiten an, z. B. drei Hauptmahlzeiten (Frühstück, Mittagessen, Abendessen) und zwei Zwischenmahlzeiten (vormittags und nachmittags). Der Magen eines Kindes ist noch klein und wird besser mit kleinen Mengen fertig.
 - Kinder lieben Regelmäßigkeit: Esst in der Familie regelmäßig und so oft es geht gemeinsam.
 - Zwinge dein Kind nie, den Teller leer zu essen oder noch einen Löffel von diesem oder jenem zu essen. Es soll von Anfang an selbst entscheiden, wann es satt ist.
 - Achte darauf, dass es nicht über eine längere Zeit zuviel süße und fettreiche Lebensmittel wie Schokolade, Chips, Gebäck, Kuchen und Limonaden/ süße Getränke zu sich nimmt, damit es nicht dick wird.
 - Kinder brauchen keine „Extra“-Kinderlebensmittel, wie die Werbung in den Medien gerne behauptet. Mit den Kinderlebensmitteln möchte die Industrie viel Geld verdienen und Deinen Geldbeutel leeren. Alle wichtigen Nährstoffe sind in einer gesunden und ausgewogenen Ernährung für Deine ganze Familie enthalten.

Çocuklar şekerlemeye bayılıyor

Çocuklar tatlı tadını çok seviyorlar. Henüz hayatlarının başında içtikleri anne sütü bile bu tada sahip. Çok da sağlıklı olmadıkları halde, şekerleme ileriki yaşlarda da çocukların beslenmesinde önemli bir yer kaplıyor. Şekerlemenin tamamen yasaklanması ve böylece beslenmeden çıkarılması gerekmiyor.

Anne baba olarak sizin göreviniz çocuklarınızla birlikte bu konuda, iyi bir yol bulmaktır. Bunun anlamı sadece az miktarda şekerleme veya tatlı yiyecek/içecek vermektir. Ayrıca marketlerde ve bakallarda çocuklar için satılan gıdalar, çoğunlukla fazla şeker ve yağ içermekte ve dolayısıyla çocukların beslenmesine uygun olmamaktadır.

Çocuklarıyla birlikte ne zaman, ne sıklıkta ve hangi şekerlemelerin yenileceği konusunda ufak kurallar koymalısın. Çocuklar çoğu zaman kurallara karşı değildirlir ve konulan kurallara uyarlar. Ailenin diğer fertlerinin bu kurallara karışmamasını sağla.

Bir kaç ufak kuralı örnek olarak aşağıda bulabilirsin.

Kinder lieben Süßigkeiten...

Kinder mögen es gerne süß. Schon die Muttermilch, die sie am Anfang ihres Lebens bekommen, hat diesen Geschmack. Obwohl nicht sehr gesund, sind Süßigkeiten auch später aus der Ernährung von Kindern nicht weg zu denken und sollen auch nicht vollständig verboten werden.

Eure Aufgabe als Eltern wird es deshalb sein, zusammen mit deinen Kindern einen guten Umgang mit Süßigkeiten zu finden. Das heißt, den Kindern wirklich nur wenig Süßigkeiten und süße Lebensmittel/ Getränke anzubieten. Kinderlebensmittel, die in den Supermärkten und Geschäften angeboten werden, enthalten übrigens oft viel Zucker und Fett und sind deshalb für die Ernährung von Kindern nicht geeignet.

Gemeinsam solltest du mit deinen Kindern kleine Regeln aufstellen, wann, wie oft und welche Süßigkeiten gegessen werden. Kinder sind oftmals gar nicht gegen Regeln und halten sich auch daran. Sorge auch dafür, dass andere Familienmitglieder sich nicht in diese Regeln einmischen. Einige kleine Regeln als Beispiel findest du weiter unten.





Bunun dışında çocuklar için daha sağlıklı olabilecek şekerleme dışında çözümler de bulabilirsin. Mesela bir adet meyve, bir avuç patlamış mısır (şekerlenmemiş veya hafif şekerlenmiş) veya bir havuç (onun da tadı tatlı). Çocuklarının ilgisini çekecek birşey mutlaka aklına gelecektir!



Aşağıdaki tabloda, bazı gıdaların içerdiği şeker miktarı konusunda fikir edinebilirsin.

1 bardak kola	8 küp şeker
1 adet Fruchtzweg	2,5 küp şeker
3 adet Gummibärchen	2 küp şeker
1 çubuk Kinderschokolade	2 küp şeker
1 Duplo	4 küp şeker
1 top sütlü dondurma	3 küp şeker
1 adet Milchschnitte	14 küp şeker
1 bardak Nutella	80 küp şeker



Außerdem kannst du überlegen, welche anderen Möglichkeiten es statt Süßigkeiten gibt, die für das Kind gesünder sind. Vielleicht ein Stück Obst, oder eine Handvoll Popcorn (ungesüßt oder nur leicht gesüßt), eine Karotte (schmeckt auch süß)... Dir fällt bestimmt etwas ein, womit du deine Kinder verwöhnen kannst!



Zuckergehalt ausgewählter (Kinder-)Lebensmittel

In der folgenden Übersicht erhältst Du einen Eindruck, wie viel Zucker in bestimmten Lebensmitteln enthalten ist:

1 Glas Cola	8 Stücke Zucker
1 Fruchtzweg	2,5 Stücke Zucker
3 Gummibärchen	2 Stücke Zucker
1 Riegel Kinderschokolade	2 Stücke Zucker
1 Duplo	4 Stücke Zucker
1 Kugel Milcheis	3 Stücke Zucker
1 Milchschnitte	14 Stücke Zucker
1 Glas Nutella	80 Stücke Zucker



Öneriler: Çocukların şekerleme yemeleri ile nasıl başa çıkılır

- Şekerleme yedikten sonra: her zaman dişlerin fırçalaması, diş çürüklüklerini engellemek için.
- Kesinlikle tatlı ürünlerini çocuklarını ödüllendirmek veya teselli etmek için kullanma. Bunun yerine çocuğuna bir hikaye okumayı, onunla alışverişe gitmeyi veya ona bir oyuncak hediye etmeyi dene.
- Öğle veya akşam yemeğinden sonra bir tatlı yenilmesi, buna karşılık aralarda tatlı yenilmemesi konusunda çocuklarınla bir anlaşma yap.
- Büyükanne, büyükbaba, arkadaşlar ve ailenin diğer fertleri ile konuş, çocuklara iyilik yapmak için onlara sürekli şekerleme vermesinler.
- Çocuk bayramlarda veya kutlamalarda çok tatlı yediği takdirde ertesi günlerde daha az yemesine dikat edin.
- Çocukların görebileceği yerlerde tatlı bırakmayın, yoksa hemen alıp yiyebilirler.
- Pasta veya yemek yaparken az miktarda şeker veya bal kullanın.

Tipps zum Umgang mit Naschen:

- Nach Süßigkeiten: immer Zähne putzen, um Karies zu vermeiden!
- Benutze Süßigkeiten nicht, um Kinder zu belohnen oder zu trösten. Wie wäre es, wenn du deinem Kind stattdessen eine Geschichte vorliest oder ihr zusammen einkaufen geht oder du ihm oder ihr ein kleines Spielzeug schenkst.
- Vereinbare mit deinen Kindern, dass es einen süßen Nachtisch nach dem Mittag- oder Abendessen gibt, dafür aber zwischendurch keine Süßigkeiten gegessen werden.
- Sprich auch mit den Großeltern und anderen Familienangehörigen, Freunden und Bekannten darüber, dass sie deine Kinder nicht mit Süßigkeiten „füttern“, um ihnen etwas Gutes zu tun.
- Wenn die Kinder an einem Tag besonders viel Süßigkeiten gegessen haben, z. B. bei bestimmten Festen und Feiern, dann achte darauf, dass in den folgenden Tagen nur sehr wenig Süßes gegessen wird.
- Keine Süßigkeiten herumliegen lassen, denn sonst wird gerne zugegriffen.
- Beim Backen und Kochen wenig bzw. weniger Zucker oder Honig verwenden.



Çocuk Kahvaltısı - Ekmek arası salam

Malzemeler ve ölçüleri (yemek kaşığı, çay kaşığı, bardak, gram, v.s.):

1 küçük ekmek veya buğday ekmeği

1/2 tatlı kaşığı margarin veya tereyağı (2,5 g)

1-2 dilim tavuk veya hindi salamı

1-2 yaprak marul

1 dilim domates

1 dilim salatalık

İçecek: bir bardak süt veya kakao, bir bardak su katıştırılmış meyve suyu veya bir fincan meyve çayı (şekersiz!)

Kinderfrühstück - Geflügelwurstbrötchen

Zutaten mit Mengenangaben (z. B. Esslöffel, Teelöffel, Tasse, Gramm, etc):

1/2 Brötchen (Vollkorn)

1/2 Teelöffel Butter oder Margarine (2,5 g)

1-2 Scheiben Geflügelwurst (z.B. Pute oder Hähnchen)

1-2 Salatblätter

1 Scheibe Tomate

Getränke: ein Glas Milch oder Kakao, ein Glas Saftschorle oder eine Tasse Früchtetee (ohne Zucker!)

Hazırlanışı:

Ekmeğin üzerine margarin veya terayağı sürülür. Üzerine dilimlenmiş salam, salatalık, domates konulur. Yanında içeceklerle birlikte yenilir.

Zubereitung (in einzelnen Schritten):

Das Brötchen mit Butter oder Margarine bestreichen.
Dann Salat auflegen darauf die Wurst, die Gurke und die Tomate anrichten.

Çocuk Kahvaltısı - Muzlu Süt

Malzemeler ve ölçüleri (yemek kaşığı, çay kaşığı, bardak, gram, v.s.):

1 bardak süt (%1,5 yağ) (250 ml)

1/2 muz

Kinderfrühstück - Bananenmilch

Zutaten mit Mengenangaben (z. B. Esslöffel, Teelöffel, Tasse, Gramm, etc):

1 Glas Milch (1,5% Milch) (250 ml)

1/2 Banane

Hazırlanış:

Muz sütle birlikte ezilir ve mikserden geçirilir.

Hazırlanan karışım bardağın içine dökülür ve afiyetle içilir.

Muz yerine çilek, böğürtlen veya ahududu da kullanılabilir.

Zubereitung (in einzelnen Schritten):

Milch mit der Banane im Mixer pürieren.

Bananenmilch in ein Glas schütten und mit einem bunten Strohhalm servieren.

Statt der Banane kann man auch anderes frisches Obst, wie Erdbeeren, Brombeeren oder Himbeeren nehmen.

Çocuk Kahvaltısı - Meyveli ve yulafly yoğurt

Malzemeler ve ölçüleri (yemek kaşığı, çay kaşığı, bardak, gram, v.s.):

3-4 yemek kaşığı yoğurt (%1,5 yağlı) (40 g)

2 yemek kaşığı yulaf ezmesi, müsli veya corn flakes (20 g)

1/2 muz

çeyrek elma

1 çay kaşığı bal (5 ml)

süt, su veya portakal suyu (%100 portakal suyu)

İçecek: bir bardak süt veya kakao, bir bardak su katıştırılmış meyve suyu veya bir fincan meyve çayı (şekersiz!)

Joghurt mit Früchten und Getreide

Zutaten mit Mengenangaben (z. B. Esslöffel, Teelöffel, Tasse, Gramm, etc):

3-4 Esslöffel Joghurt (1,5% Fettgehalt) (40 g)

2 Esslöffel Haferflocken (oder Müsli, Corn Flakes ohne Zuckerzusatz) (20 g)

1/2 Banane

Viertel Apfel

1 Teelöffel Honig (5 ml)

Etwas Milch, Wasser oder Orangensaft (100% Fruchtgehalt)

Getränk: ein Glas Milch, Kakao, Saftschorle oder eine Tasse Früchtetee (ohne Zucker!)

Hazırlanışı:

Meyve küçük küçük doğranır.

Yoğurt su, süt veya portakal suyu ile karıştırılır.

Doğranmış meyveler yulaf ezmesi, müsli veya mısır gevreği (cornflakes) ile birlikte yoğurdun içine eklenir ve üzerine bal ilave edilir.

Zubereitung (in einzelnen Schritten):

Das Obst wird in kleine Stücke geschnitten.

Joghurt mit Wasser, Milch oder Orangensaft vermischen.

Obst und Haferflocken zum Joghurt geben und Honig einrühren.

Çocuklarda ve gençlerde aşırı kilo

- Ne zamandan itibaren çocuğum aşırı kilolu oluyor?
- Çocuklarda ve gençlerde şişmanlık nasıl ortaya çıkıyor?
- Çocuklarda ve gençlerde şişmanlıktan dolayı hangi sorunlar ortaya çıkıyor?
- Şişman çocuklar ve gençler aile ve arkadaş çevresinde nasıl karşılanıyor?
- Çocuklarda ve gençlerde aşırı kilo ortaya çıktığında neler yapılmalı?

Çocuklarda ve gençlerde aşırı kilo?

Almanya'da aşırı kilolu veya çok aşırı kilolu (Obez) çocukların ve gençlerin sayısı giderek çoğalıyor. Çoğu aile tarafından „biraz tombul“, „şirin“ veya „güçlü“ olarak algılanan bu durum, çocukların ve gençlerin fiziksel ve ruhsal gelişimini olumsuz olarak etkileyebilecek ciddi bir sağlık sorunu haline gelebiliyor.

Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen

- Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen
- Wann ist mein Kind übergewichtig?
- Wie entsteht Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen?
- Welche Folgen hat Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen?
- Wie werden dicke Kinder im Familien- und Freundeskreis häufig betrachtet?
- Was kann man tun, wenn Kinder und Jugendliche Übergewicht haben?

Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen

Immer mehr Kinder und Jugendliche, die in Deutschland leben, haben Übergewicht oder sogar extremes Übergewicht (man nennt das Adipositas). Was von vielen Familien als „ein bisschen pummelig“, „süß“ oder „kräftig“ betrachtet wird, kann ein echtes Gesundheitsproblem für Kinder und Jugendlichen sein mit schlimmen Folgen für die Entwicklung von Seele und Körper.

Bu sorunun ne kadar erken farkına varılırsa, tedavisi de o kadar kolay olur. Bu konuda atılması gereken ilk adım, ailenin çocuklarındaki aşırı kiloyu bir sağlık sorunu olarak kabul etmesi yani görmemezlikten gelmemesidir!

Anne-baba, büyükanne, büyükbaba ve ailenin diğer fertleri bu sorun ile mücadelede çok büyük destek olabilirler.

Belki senin çocuğun da aşırı kilolu veya çevrende böyle çocuklar var. İlerle-yen sayfalarda çocuklarda ve gençlerde aşırı kilonun nasıl ortaya çıktığı, bunun ne gibi sonuçlar doğurduğu ve buna karşı neler yapılabileceği konu-sunda bilgiler bulacaksın.

Ne zamandan itibaren çocuğum aşırı kilolu oluyor?

Çocuklarda aşırı kilo demek, vücutlarında gereğinden fazla yağ taşıyor ol-maları demektir. Kaç kilonun fazla olduğunu ve çocuğunun kilosu konusun-da endişelenmen gerekip gerekmediğinin cevabını sana ancak bir çocuk doktoru veya bir beslenme uzmanı verebilir.

Je eher das Problem jedoch gemeinsam erkannt wird, desto besser lässt es sich behandeln. Der erste Schritt ist, dass Eltern das Übergewicht ihres Kindes oder ihrer Kinder als Gesundheitsproblem erkennen und nicht einfach ignorieren!

Eltern, Großeltern und andere Familienangehörige können die beste Unterstützung beim Kampf gegen überflüssige Kilos für übergewichtige Kinder bieten.

Vielleicht hast du selber Kinder, die übergewichtig sind oder in deinem Umfeld gibt es solche Kinder. Auf den nachfolgenden Seiten bekommst du Informationen, wie Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen entsteht, welche Folgen es hat und was man dagegen tun kann.

Wann ist mein Kind übergewichtig?

Übergewicht bei Kindern heißt, dass ihr Körper zu viel Fett mit sich herum-trägt. Wie viele Kilos zu viel sind und ob dich das Gewicht des Kindes beun-ruhigen muss, können nur der Kinderarzt oder Experten für Ernährung ge-nau beantworten. Diese haben besondere Methoden, um Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen zu berechnen.





Eğer bu konuda bir şüphen varsa bir çocuk doktoruna gidebilirsin. Doktor çocuğunda aşırı kilo olup olmadığını tespit edebilir ve olduğu takdirde ne yapılması gerektiğini belirleyebilir.



Önemli olan uzun bir zaman boyunca, yani haftalarca veya aylarca çocuğun kilo alıp almadığını takip etmektir. Bunun için en iyisi bir tartı kullanın. Dikkat: Çocuk haftada en çok bir kez, mümkünse hep aynı günde ve uyandıktan hemen sonra tartılmalı. Büyüme çağındaki bir çocuğun günlerce ve aylarca kilosunun sabit kalması bile büyük başarıdır.



Çocuklarda ve gençlerde aşırı kilo nasıl ortaya çıkıyor?

Bir çok insan aşırı kilonun anne babadan çocuklara geçtiğini ve buna karşı çok da bir şey yapamayacağı görüşündeler. Yani anne ve/veya baba şişman ise çocuklar da otomatik olarak şişman olur. Bu doğru değil. Şişmanlığa görece yatkınlık çocuklara miras olarak geçebilir, fakat bu demek değildir ki anne-baba şişman diye çocuklar da şişman olacak. Böylesi çocukların sadece beslenmelerine çok dikkat etmeleri ve mümkün olduğunca fazla hareket etmeleri gerekir.



Wenn du Zweifel hast, suche z. B. einen Kinderarzt auf. Er oder sie kann feststellen, ob das Kind übergewichtig ist und was getan werden muss.

Wichtig ist, dass über einen längeren Zeitraum von mehreren Wochen oder Monaten beobachtet wird, ob das Kind weiter zunimmt. Dies geht am besten mit einer Waage. Achtung: Das Kind soll sich höchstens einmal in der Woche wiegen, am besten immer am gleichen Wochentag und gleich nach dem Aufstehen. Wenn das Gewicht, bei einem Kind, das noch wächst, über mehrere Wochen und Monate gleich bleibt, ist das schon ein großer Erfolg!



Wie entsteht Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen?

Viele Menschen sind der Meinung, dass Übergewicht von Eltern an Kinder und Jugendliche vererbt wird und man dagegen wenig tun kann. Das heißt: Wenn die Eltern oder ein Elternteil dick ist, sind die Kinder automatisch auch dick. Das stimmt so nicht.

Es kann zwar eine gewisse Anlage für Übergewicht an die Kinder weitervererbt werden. Das heißt aber noch lange nicht, dass Kinder von übergewichtigen Eltern unbedingt dick werden müssen. Sie müssen nur viel besser auf ihre Ernährung aufpassen und sich so viel wie möglich bewegen.

Çoğunlukla çocuklarda ve gençlerde aşırı kilonun ortaya çıkma şekli: Uzun bir süre çok, özellikle yağlı ve/veya tatlı yiyor, buna karşılık çok az hareket ediyor, bilgisayar ve televizyon karşısında ise çok zaman geçiriyorlar.

Aile olarak nasıl beslenildiği ve hareket edildiği bu konuda önemli bir rol oynamaktadır. Yani çocuklar anne ve babalarını iyi ve kötü huylarıyla örnek olarak almaktadırlar.

Anne ve babalar veya ailenin diğer fertleri çocukları şımartmak, onları ödüllendirmek isterler. Çoğu zaman bu nedenlerden dolayı fast food lokantalarına götürülür veya ödül olarak onlara şekerleme, limonata, pizza veya cips alınır. Sonuç: Çocuklar böylesi bir beslenme sonucu giderek şişmanlar.

Özellikle anneler, büyükanneler, kayınvalideler çocuğun yeterince yemediği ve zayıf olduğu konusunda endişelenirler (kilosu yaşına ve boyuna göre normal olsa bile).

In den allermeisten Fällen entsteht Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen so:

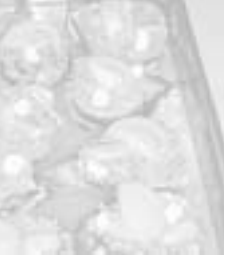
Über einen längeren Zeitraum essen Kinder und Jugendliche zu viel bzw. zu fettreich und/ oder zu süß, bewegen sich zu wenig und verbringen viel Zeit vor dem Fernseher oder Computer.

Oft spielt dabei eine große Rolle, wie sich die gesamte Familie ernährt und bewegt, das heißt Kinder übernehmen dabei das Vorbild ihrer Eltern – im Guten wie im Schlechten.

Eltern und andere Familienangehörige möchten ihren Kindern oft etwas Gutes tun, sie verwöhnen und ihnen etwas gönnen. Häufig äußert sich das in Besuchen in Fast-Food-Restaurants sowie die Belohnung mit Süßigkeiten, süßen Limonaden, Pizza und Knabbereien wie Chips, Flips u.ä. Die Folge: die Kinder werden durch diese Art der Ernährung immer dicker.

Besonders Mütter, Großmütter und Schwiegermütter haben oft Angst, dass das Kind nicht genug isst oder zu dünn ist (selbst wenn es seinem Alter und seiner Größe entsprechend ein normales Gewicht hat).





Sonuç: Çocuğa durmadan özellikle yağlı ve şekerli gıdalar verirler. Çocuk ne zaman ki hafif tombullaşır, o zaman rahat ederler.

İyi niyetle yapılan kimi şeylerin, çocukların sağlıklı gelişimini çok olumsuz etkilediği aileler tarafından unutulmamalı.



Yaşları ilerledikçe gençlerin beslenme tarzlarını etkilemek de güçleşiyor. Günümüzde gençlerin çoğu sağlıksız bir yaşam tarzını benimsiyor. Bu durum beslenme ve hareket için de geçerli. Bu nedenle çocuklarla erken yaşlarda sağlıklı yaşam konusu ele alınmalı ve bu konuda onlarla konuşmalı. Böylece gençlerin hayatlarında „sağlıksız“ yaşadıkları dönem daha kolay ve hızlı bir şekilde aşılabılır.

Çocuklarda ve gençlerde şişmanlıktan dolayı hangi sorunlar ortaya çıkabilir?

Çocuklar ve gençler fazla kilolarından dolayı hem bedensel hem de ruhsal olarak çok etkileniyor. Şişman çocuklar okulda, yuvada veya dışarda oynarken başka çocuklar tarafından çoğunlukla alay konusu yapılıyor veya



Die Folge: dem Kind werden ständig Essen und Getränke angeboten – meistens mit viel Fett oder mit viel Zucker. Erst wenn das Kind einen gewissen Grad an Pummeligkeit zeigt, sind sie zufrieden.

Was gut gemeint ist, hat schwerwiegende Folgen für die gesunde Entwicklung des Kindes – auch daran sollte die Familie denken.

Mit zunehmendem Alter lässt sich der Ernährungsstil von Jugendlichen nur noch schwer beeinflussen. Die meisten bevorzugen in dieser Zeit eine eher ungesunde Lebensweise, das betrifft auch die Ernährung und die Bewegung. Besonders wichtig ist es deshalb, schon früh mit den Kindern eine gesunde Lebensweise zu trainieren und mit ihnen darüber zu sprechen. Das hilft, um die „ungesunde“ Phase im Leben von Jugendlichen besser und schneller zu überwinden.

Welche Folgen hat Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen?

Kinder und Jugendliche leiden oft sehr unter ihren überflüssigen Pfunden – nicht nur der Körper leidet, sondern auch die Seele.

Dicke Kinder werden im Kindergarten und in der Schule oder draußen beim



dişlanıyor. Çocuklar böyle durumlarda ne yazık ki çok acımasız olabiliyor. Her alay çocuğun kalbinde bir yaraya neden olur. Bunun sonucunda birçok çocuk içine kapanıp üzülüyor, depresif hale geliyor, korkuyor ve yeterince iyi olamama duygusuna kapılabiliyor. Teselliye ise tatlı veya yemek yemede buluyorlar. Böylece kiloları da giderek artıyor ve sonunda içinden artık tek başlarına çıkamayacakları bir duruma düşüyorlar.

Şişmanlık okuldaki başarıyı da etkileyebilir. Şişman çocuklar daha çabuk yorulur ve dolayısıyla daha zor konsantre olurlar. Bu nedenle öğrenmek de zorlarına gider. Sporda veya hareket ederken nefesleri çabuk tükenir ve çabuk yorgun düşerler.

Aşırı kilo, çocuklarda ve gençlerde iskelet sistemini de olumsuz etkilemekte, eğri sırt, çarpık bacak veya düztaban oluşmasına neden olabilmektedir. Aslında ileri yaşlarda ortaya çıkan bazı hastalıklar, aşırı kilolu çocuklarda giderek daha sık görülmekte. Örneğin yüksek kolesterol, şeker hastalığı, kalp ve damar hastalıkları gibi.

Spielen oft von anderen Kindern gehänselt und ausgegrenzt. Kinder können da leider sehr grausam sein. Jede Hänselei ist für Kinder ein Stich ins Herz. Viele Kinder ziehen sich dann zurück, werden traurig oder depressiv, haben Angst und entwickeln das Gefühl, nicht gut oder nicht genug zu sein. Oft trösten sie sich dann mit Naschen von Süßigkeiten oder mit Essen. Und das Gewicht steigt weiter. Daraus entsteht ein Teufelskreis, den sie alleine kaum durchbrechen können.

Übergewicht kann sich auch auf die Leistungen in der Schule auswirken. Übergewichtige Kinder sind schnell müde und können sich nur schwer konzentrieren, das Lernen fällt schwer. Beim Sport oder bei Bewegung sind sie schnell außer Atem und schnell schlapp.

Außerdem schädigt Übergewicht im Kindes- und Jugendalter das Skelett, es kommt zu Haltungsschäden wie krummer Rücken, X-Beine und Plattfüße. Auch beobachtet man immer mehr übergewichtige Kinder, die an Krankheiten leiden, die eigentlich erst bei älteren Menschen auftreten wie einen hohen Cholesterinspiegel, Zuckerkrankheit und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.





Böylesi sağlık sorunlarının ortaya çıkmaması veya ortaya çıkmış ise iyileşmesi bütün ailenin desteği ile mümkündür.

Yani bol bol sevgi, ilgi ve övgü ile!



Şişman çocuklar ve gençler aile ve arkadaş çevresinde nasıl karşılanıyor?

Çocuklarda ve gençlerde görülen aşırı kilo, çoğu ailede maalesef bir sağlık sorunu olarak görülüyor. Yemek kursunun katılımcıları ile şişman çocukların ve gençlerin aile ve arkadaş çevresinde nasıl karşılandığı konusu tartışıldı.



Birçok kültür ve ailede şişman çocuklar, „sağlıklı“, „güçlü“, „şirin“, „biraz tombul“ olarak algılanıyor. Çocukların kilosu ile ilgili böylesi olumlu terimler kullanılıyor. Bu neredeyse ne kadar tombulsa o kadar iyi fikrine kadar varabiliyor. Bu yüzden yüzü, karnı, kolları ve bacakları güzelce şişene kadar yeniyor ve yediriliyor. Buradaki esas sorun, henüz küçük yaşlarda aşılanan böylesi hareket ve beslenme alışkanlıklarının ileride güç bir şekilde değiştirelebilesidir.



Damit diese gesundheitlichen Schäden gar nicht erst auftreten oder geheilt werden können, ist die Unterstützung durch die ganze Familie sehr wichtig – eine Unterstützung mit viel Liebe, Aufmerksamkeit und viel Lob!

Wie werden dicke Kinder im Familien- und Freundeskreis häufig betrachtet?

Das Problem mit Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen ist, dass es in den meisten Familien überhaupt nicht als Gesundheitsproblem angesehen wird. In der Diskussion mit den Teilnehmerinnen unseres Kochkurses wurde gemeinsam diskutiert, wie Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen in der Familie und im Freundeskreis wahrgenommen wird.



Dicke Kinder gelten in vielen Kulturen und Familien als „gesund“, „stark“, „süß“, „ein bisschen pummelig“. Es werden also lauter positive Begriffe für die Körperfülle bei Kindern benutzt. Für Kinder scheint fast zu gelten: je pummeliger, desto besser. Entsprechend wird gefüttert und gegessen, bis Gesicht, Bauch, Arme und Beine schön rund sind. Das Problem ist nur, dass so im frühen Alter ein Ernährungs- und Bewegungsverhalten trainiert wird, dass später nur noch sehr schwer verändert werden kann.

Ayrıca şişmanlık konusunda kızlar ile erkekler arasında bir fark uygulandığı görülüyor. Çocukların belirli bir yaşa kadar zayıf olmak yerine tumbul olması isteniyor. Fakat büyüdükleri ve ergenlik çağına girdikleri zaman ne olacak? Çoğu genç kız için geçerli olan kural bu durumda zayıf=güzel=çekici= daha kolay eş bulma, oluyor. Küçükken hoş karşılanan, büyüyünce sorun olan kilolar şimdi ne olacak? Üstelik Türkiye kökenli ailelerden gelen kız çocuklarının daha az spor yaptığı da bir gerçek. Bunun sonucunda genç kızlar veya kadınlar, fazla kilolarından kurtulmak için beslenmelerini çok katı bir şekilde kontrol etmeye başlayabiliyor ve böylece ağır beslenme bozuklukları kolay bir şekilde ortaya çıkabiliyor. Bu konu ile ilgili bilgi için bkz. sayfa 72.

Çocukluktan ergenliğe geçen erkek çocuklarda aşırı kilonun daha kolay kabullenildiği görülüyor. Bu durum çoğu zaman güç, güvenlik ve özellikle dirençlilik ile bağdaştırılıyor. Fakat yaşlıları tarafından şişman erkek çocukları genellikle kızdırılıyor. Belli etmemeye çalışsalar bile, alaya alınma erkek çocukları da çok üzmektedir.


Normal kilolu çocuklar çoğunlukla „zayıf“ ve „güçsüz“ olarak algılanıyor. Hatta normal kilolu çocukların anneleri „Çocuğuna yemek vermiyormu-

Ein Unterschied scheint außerdem zwischen übergewichtigen Jungen und übergewichtigen Mädchen zu bestehen. Bis zu einem gewissen Alter sollen Kinder eher rundlich als schlank sein. Was aber, wenn sie älter werden und ins jugendliche Alter kommen?

Für jugendliche Mädchen gilt dann oft: Schlank = schön = attraktiv = einfacher, einen Partner zu finden. Wohin dann plötzlich mit den Kilos, die für kleine Mädchen okay waren, für ältere plötzlich nicht mehr? Hinzu kommt, dass Mädchen aus türkischsprachigen Familien auch weniger aktiv Sport zu treiben scheinen. Was passieren kann ist, dass jugendliche Mädchen bzw. junge Frauen anfangen, ihr Essverhalten stark zu kontrollieren, um die überschüssigen Kilos los zu werden. Daraus können leicht schwerwiegende Ess-Störungen entstehen. Mehr dazu auf Seite 72.



Bei Jungen, die sich vom Kind zum Jugendlichen entwickeln, wird Übergewicht von den Erwachsenen leichter akzeptiert. Es wird oft als Ausdruck für Stärke, Sicherheit und vor allem Durchsetzungsvermögen betrachtet. Unter Gleichaltrigen werden dicke Jungen aber trotzdem oft geärgert. Vielleicht zeigen es Jungen nicht, aber auch ihnen tun die Hänseleien sehr weh.







sun?" gibi suçlamalara bile maruz bırakılabiliyor. Halbuki çok yazık. Çünkü çocuklar aslında çok iyi bir şekilde gelişebiliyorken, bazı „aptal“ yetişkinler yorumları ile bunu olumsuz olarak etkileyebiliyor. Böylesi yorumlar alan anne-babalar bunlardan hiçbir şekilde etkilenmemeye çalışmalı.

Çocuklarda ve gençlerde aşırı kilo ortaya çıktığında neler yapılmalı?

- 
- 
- Anne ve baba olarak bu sorunu ciddiye alın, çocuğunuzun sağlığı çok önemli! İlk adım, çocuğunuzla bir çocuk veya genç doktoruna gitmeniz ve görüşmeniz: doktor olaya uygun bir teşhis koyup uygun bir tedavi önerebilir.
 - Aşırı kilolu çocukların normal kiloya ulaşma sürecinde anne-baba ve kardeşlerinin sevgisi ile desteklerine ihtiyacı vardır. Kesinlikle kardeşlerinin veya ailenin diğer fertlerinin, çocuğunun şişmanlığıyla alay etmelerine izin verme. Sofrada beraberce oturup yerken, yemek konusunun tartışılmasını engelle. Ufak da olsa bir başarıya ulaştığında bol bol övgü yağdırın.

Normalgewichtige Kinder werden im Gegensatz dazu oft als „zu dünn“ und „zu schwach“ angesehen. Sogar Reaktionen wie „Gibst Du dem Kind nichts zu essen?“ müssen sich manche Mütter von normalgewichtigen Kindern von anderen Familienangehörigen oder Freunden anhören, was dann oft Schuldgefühle bei den Eltern auslöst. Das ist sehr schade, denn eigentlich entwickeln sich die Kinder prächtig, nur die in diesem Fall „dummen Erwachsenen“ stören die gesunde Entwicklung mit ihren Kommentaren. Eltern, die solche Sprüche zu hören bekommen, sollten sich auf gar keinen Fall davon beeinflussen lassen!

Was kann man tun, wenn Kinder und Jugendliche Übergewicht haben?

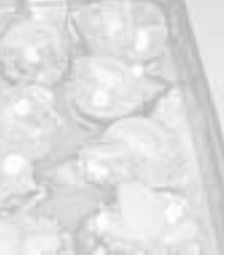
- 
- 
- Als Eltern solltet ihr das Problem ernst nehmen, es geht um die Gesundheit eures Kindes! Ein erster Schritt könnte darin bestehen, mit dem Kinder- und Jugendarzt zu sprechen: Er oder sie kann eine genaue Diagnose stellen und eine geeignete Behandlung vorschlagen.
 - Übergewichtige Kinder brauchen viel Liebe und viel Unterstützung durch ihre Eltern und Geschwister auf dem Weg zu ihrem normalen Gewicht. Lass nicht zu, dass Geschwister oder andere Familienangehörige dein Kind wegen seines/ ihres Übergewichts ärgern.

- **Asla: Sıkı ve tek taraflı diyetler**
Sıkı diyetler veya tek taraflı beslenmeler kilolu çocuklara ve gençlere uygun değildir, kısa bir süre için bile olsa. Bunun sonucunda çocuğunun sağlıklı gelişimi için, gerekli olan önemli bazı besin maddelerinin eksikliği ortaya çıkabilir.
- **Alışkanlıkları takip etme ve gerektiğinde değiştirme**
Bir başarıya ancak adım adım alışkanlıkları değiştirirsen ulaşabilirsin. Takip etmen gereken şey: Çocuğum en çok hangi gıdaları yiyor ve hangi içecekleri içiyor? Bu gıdalar ve içecekler sağlıklı beslenmeyi destekliyor mu?
- **Bol bol hareket !!!**
Çocukların günde en az iki saat hareket etmeleri yerinde olur, en iyisi temiz havada: Bisiklete binme, merdiven inip çıkma, yürüyüşe çıkma, alışveriş veya okula yürüyerek gitme, çocuk parkında oynama, arkadaşlarıyla top oynama, zıplama, tırmanma, dengede durma, koşma v.s. Veya çocuğunu bir spor kulübüne yazdır, büyük şehirlerde kilolu çocuklara yönelik özel spor grupları var.

Vermeide Streit oder Diskussionen über das Essen, wenn ihr gemeinsam am Tisch sitzt. Loben, loben, loben, wenn kleine Erfolge erzielt werden!

- **Auf keinen Fall: strenge oder einseitige Diät**
Strenge Diäten oder einseitiges Essen sind auf keinen Fall für übergewichtige Kinder und Jugendliche geeignet – auch nicht für kurze Zeit! Es besteht dabei die Gefahr, dass den Kindern wichtige Nährstoffe, die für eine gesunde Entwicklung notwendig sind, fehlen.
- **Gewohnheiten beobachten und ggf. ändern**
Erfolge kannst du erzielen, wenn ungünstige Gewohnheiten schrittweise geändert werden. Dazu solltest du z. B. beobachten: Welche Lebensmittel und Getränke isst/ trinkt mein Kind häufig? Unterstützen diese Lebensmittel und Getränke eine gesunde Ernährung?
- **Mehr Bewegung!!!!**
Kinder sollten sich jeden Tag mindestens 2 Stunden bewegen, am besten an der frischen Luft: Fahrradfahren, Treppensteigen, Spazieren gehen, zu Fuß einkaufen oder zur Schule gehen, auf dem Spielplatz spielen, mit Freundinnen und Freunden mit dem Ball spielen, hüpfen, klettern, balancieren, rennen... Oder melde deine Kinder in einem Sportverein an, in größeren Städten gibt es speziell Sportgruppen für übergewichtige Kinder!





- Daha az televizyon izleme, bilgisayar veya video oyunları önünde daha az vakit geçirme !!!
Çocuklar çok oturmaktan dolayı giderek tembelleşiyor ve enerji de kaybetmiyorlar. Çocuğunla günde bir saaten fazla televizyon izleme, bilgisayar veya video oyunu oynamama konusunda bir anlaşma yap.
- Çoğunlukla aynı kiloda kalması yetiyor (büyüme çağındaki çocuklarda)
Çocuklar büyüme çağına ise, haftalarca ve aylarca aynı kiloda kalması yeterlidir. En iyisi çocuğunuzun haftada bir kere sabahları tartılması.
- Şekerleme ve Fast-Food ile başa çıkmak için küçük kurallar koyma
Çocuğunuzla birlikte küçük kurallar koyun, mesela ayda sadece bir kere Fast-Food-lokantasına, dönerciye ve börekçiye gitme.
Veya: Günde sadece küçük bir porسیون tatlı, aralarda ise yememe.
- Bugünden yarına bir mucize beklemeyin. Bunun yerine, kilo gelişimini uzun bir süreç olarak ele alın.

-
- Weniger Fernsehen und Zeit vor dem Computer oder Videospiele!!!
Durch viel Sitzen werden Kinder bewegungsfaul und verbrauchen auch weniger Energie. Vereinbare mit deinem Kind, dass es nicht mehr als maximal 1 Stunde pro Tag vor dem Fernseher, Computer oder Videospiele verbringt!
 - Meist reicht Gewicht halten (bei Kindern im Wachstum)
Wenn Kinder noch wachsen, dann reicht es meistens aus, das Gewicht über mehrere Wochen und Monate zu halten. Am besten ist es, wenn sich das Kind einmal pro Woche nach dem Aufstehen wiegt.
 - Kleine Regeln zum Umgang mit Naschen und Fast Food aufstellen
Gemeinsam mit dem Kind kleine Regeln aufstellen, z. B. nur einmal pro Monat ins Fast-Food-Restaurant oder den Döner bzw. das Börek an der Ecke. Oder nur eine kleine Portion Süßes am Tag, keine weiteren Süßigkeiten zwischendurch.
 - Keine schnellen Erfolge von heute auf morgen erwarten, sondern die Gewichtsentwicklung über einen längeren Zeitraum betrachten!

Bir çok şehirde şişman çocuklar ve gençler için özel sağlık programları var. Bu programlarda çocuklar ve gençler nasıl sağlıklı ve dengeli beslenmeleri ve daha fazla hareket etmeleri gerektiğini öğrenebiliyor. Bu kurslara gidenlerin çoğu, fazla kilolarından temelli kurtulabiliyor.

Bu tip sağlık programları hakkında, bağlı bulunduğun hastalık sigortası, sağlık dairesi (Gesundheitsamt) veya çocuk doktorlarından bilgi alabilirsin.

In vielen Städten gib es spezielle Gesundheitsprogramme für übergewichtige Kinder und Jugendliche, in denen sie lernen, sich gesund und ausgewogen zu ernähren und sich mehr zu bewegen. Die meisten Teilnehmer und Teilnehmerinnen dieser Kurse verlieren ihr Übergewicht für immer.

Erkundige dich nach den Gesundheitsprogrammen bei der Krankenkasse, beim Gesundheitsamt oder beim Kinderarzt.



Sulu Köfte

Malzemeler ve ölçüleri (yemek kaşığı, çay kaşığı, bardak, gram, v.s.):

- 300 gram kıyma
- 1 çay bardağı pirinç (90 g)
- 1 adet rendelenmiş soğan
- 1 adet yumurta
- 1 adet limon
- 1/2 su bardağı un (75 g)
- 4 bardak su (1 l)
- 4 yemek kaşığı margarin (40 g)
- 1 çay kaşığı tuz (8 g) ve karabiber (3 g)

Klößchensuppe

Zutaten mit Mengenangaben (z. B. Esslöffel, Teelöffel, Tasse, Gramm, etc):

- 300 Gramm Hackfleisch
- 1 Teeglas Reis (90 g)
- 1 Zwiebel
- 1 Ei
- 1 Zitrone
- 1/2 Wasserglas Mehl (75 g)
- 4 Glas Wasser (1 l)
- 4 Esslöffel Margarine (40 g)
- 1 Teelöffel schwarzer Pfeffer (3 g) und Salz (8 g)

Hazırlanışı:

Bir kabın içinde kıyma, rendelenmiş soğan, pirinç, tuz, karabiber ve yumurta beyazı karıştırılıp iyice yoğrulur.

Köfteler fındık büyüklüğünde yuvarlanır ve bir tepsinin içinde unlanır.

Tencerenin içine 4 kaşık margarin ile 4 bardak su ilave edilir.

Bir yandan limon suyu yumurta sarısı ile çırpılır ve tencereden alınacak sıcak suyla karıştırıp, tencerenin içine ilave edilir.

Servis yaparken üzerine pul biberi dökülebilir.

Zubereitung (in einzelnen Schritten):

In einer Schüssel werden Hackfleisch, geraspelte Zwiebeln, ungekochter Reis, Salz, schwarzer Pfeffer und das Eiweiß gemischt.

Das Gemisch dann in Haselnussgröße rollen und in Mehl panieren.

In einem Topf die Margarine mit Wasser zum Kochen bringen und dann die Zitronenflüssigkeit mit geschlagenem Eigelb und gleich danach die Klößchen hinzugeben.

Bei mittlerer Hitze die Suppe, solange köcheln lassen, bis die Klößchen an die Oberfläche kommen.

Vor dem Servieren türk. Plättchenpaprika dazu geben.

İzmir Köfte

Malzemeler ve ölçüleri (yemek kaşığı, çay kaşığı, bardak, gram, v.s.):

- 500 gram kıyma
- 1 soğan, 1/2 demet maydanoz
- 1 yumurta
- 1 dilim kuru ekmek içi
- 1 çay kaşığı karabiber (3 g)
- 1 silkelenmiş yemek kaşığı tuz (15 g)
- 1 kahve fincanı ayçiçek yağı (75 ml)
- 2 patates
- 2 domates
- 1 kaşık salça (10 g)
- 4-5 tane yeşil biber

Fleischklößchen

Zutaten mit Mengenangaben (z. B. Esslöffel, Teelöffel, Tasse, Gramm, etc):

- 500 Gramm Hackfleisch
- 1 Zwiebel
- 1/2 Bund Petersilie
- 1 Ei
- 1 Stück trockenes Brot
- 1 Teelöffel schwarzer Pfeffer (3 g)
- 1 gestrichener Esslöffel Salz (10 g)
- 1 Mokkatasse Sonnenblumenöl (75 ml)
- 2 Kartoffeln
- 2 Tomaten
- 1 Esslöffel Tomatenmark (10 g)
- 4-5 Spitze Paprika

Hazırlanışı:

Soğan rendelenir, bayat ekmek içi, kıyma, tuz, yumurta, karabiber ve doğranmış maydanoz bir kabin içinde iyice yoğrulur ve parmak şekli verilir.

Patatesler yıkandıktan sonra altıya bölünür ve tuzlu suya konur.

Bir tencerenin içinde kurulanmış patatesler, yuvarlanmış köfteler, biberler sırayla yağın içinde çok az kızartılır ve bir yuvarlak tepsinin içine konulur.

Dilimlenmiş domatesler köftelerin üzerine dizilir ve sulandırılmış salça tepsinin üzerinde gezdirilir.

150°C'de yarım saat pişirilir.

Zubereitung (in einzelnen Schritten):

Die Zwiebel raspeln, das trockene Brot, das Hackfleisch, Salz, Ei, schwarzer Pfeffer und klein geschnittene Petersiele in einer Schüssel rühren bis alles mit einander vermischt ist.

Das Gemisch wird dann in Fingergröße gerollt.

Die Kartoffel werden gewaschen, in sechs Teile geteilt und in salziges Wasser gelegt.

Die Kartoffeln, Fleischklöße und grüne Paprika werden in einer Pfanne mit Sonnenblumenöl leicht gebraten und dann zusammen mit den Fleischklößchen auf ein Tablett gelegt.

Die streifig geschnittene Tomaten auf die Fleischklößchen legen und das in wenig Wasser aufgelöste Tomatenmark darüber geben.

Halbe Stunde bei 150°C Grad im Ofen braten.

Pırasa

Malzemeler ve ölçüleri (yemek kaşığı, çay kaşığı, bardak, gram, v.s.):

- 1 kg pırasa
- 1 çay bardağı pirinç (90 g)
- 3 yemek kaşığı zeytinyağı (45 ml)
- 1 çay kaşığı toz şeker (8 g)
- 1 çay kaşığı tuz (8 g)
- 1/2 limon
- 3 tane havuç
- 3 tane domates
- 1 bardak su (250 ml)

Lauchgemüse

Zutaten mit Mengenangaben (z. B. Esslöffel, Teelöffel, Tasse, Gramm, etc):

- 1 kg Lauch
- 1 Teeglas Reis (90 g)
- 3 Esslöffel Olivenöl (45 ml)
- 1 Teelöffel Zucker (8 g)
- 1 Teelöffel Salz (8 g)
- 1/2 Zitrone
- 3 Möhren
- 3 Tomaten
- 1 Glas Wasser (250 ml)

Hazırlanışı:

Pırasalar ve havuçlar doğranır.

Tencereye yağ, doğranmış pırasalar ve havuçlar ilave edilip kavrulur.

Sonra domatesler küçük küçük doğranıp ilave edilir ve 10 dakika pişirilir.

Yıkamış pirinç ve limonun suyu ve son olarak da bir bardak su tencereye ilave edilir. Orta hararete 15-20 dakika pişirilir.

Zubereitung (in einzelnen Schritten):

Lauch und Möhren waschen und in Ringe bzw. Scheiben schneiden.

Olivenöl in einem Topf erhitzen, Lauch und Möhren hinzugeben und glasig werden lassen. Nach fünf Minuten die kleingeschnittenen Tomaten hinzufügen.

Nach 10 Minuten wird der gewaschene Reis mit der Zitronenflüssigkeit und einem Glas Wasser hinzugegeben.

Bei mittlerer Hitze ziehen lassen bis der Reis gar und das Wasser verdampft ist.

Patlıcan Salatası

Malzemeler ve ölçüleri (yemek kaşığı, çay kaşığı, bardak, gram, v.s.):

- 4 tane uzun patlıcan
- 4 yemek kaşığı zeytinyağı (60 ml)
- 3-4 diş sarımsak
- Tuz
- 1 tane limon

Auberginensalat

Zutaten mit Mengenangaben (z. B. Esslöffel, Teelöffel, Tasse, Gramm, etc):

- 4 lange Auberginen
- 4 Esslöffel Olivenöl (60 ml)
- 3-4 Zehen Knoblauch
- je nach Belieben Salz
- 1 Zitrone

Hazırlanışı:

Patlıcanlar çizilir ve fırında közlenir. Patlıcanlar pişince ortadan yarılr ve kabuğundan sıyrılırak bir tabağa konulur. Bir çatall yardımcıyla iyice ezilir.

Zeytinyağı, tuz, ezilmiş sarmısak ile karıştırılır ve üzerine limon sıkılır.

Zubereitung (in einzelnen Schritten):

Die Auberginen ausstechen und im Backofen grillen. Wenn die Auberginen gar sind, aufschneiden und das Fruchtfleisch aus der Schale kratzen und auf einen Teller geben. Mit einer Gabel zerkleinern.


Das Olivenöl, Salz, die zerkleinerten Knoblauchzehen mit der Aubergine vermischen und darauf dann die Zitronensaft geben.



Yeme bozuklukları (Yemek yeme dürtüsü bozuklukları)


Yeme bozukluğu ne demek?

Yeme bozukluklarının yanlış beslenme ile bir ilgisi yoktur.



Yeme bozukluğu olan kişilerin hayatlarında yemek ve beslenme çok önemli bir yer tutmaktadır. Bütün düşünceleri ya „yeme“ ya da „hiç yememe“ etrafında döner. Yeme bozukluklarında yemek, sorunların çözümü, yaşanmamış duyguların ikamesi, güç aracı, ceza veya ödül olarak kullanılmaktadır.


En çok bilinen yeme bozuklukları, anoreksi - yememe hastalığı (Anorexia nervosa), ve bulemi - yeme ve çıkarma bozukluğudur (Bulimia nervosa). Aşırı kilo da (obezite) yeme bozuklukları arasına girmektedir.



Yeme bozukluğu olan insanların bu sorundan kurtulmak için uzman kişilerin yardımına ihtiyacı vardır. Hemen hemen her büyük şehirde, yeme bozukluğu ile ilgili mağdurlara veya mağdur ailelerine yönelik özel danışmanlık


Ess-Störungen

Was sind Essstörungen?



Essstörungen haben nichts mit falscher Ernährung zu tun. Essgestört sind Menschen, in deren Leben Essen und Nahrung einen unangemessenen Stellenwert einnehmen, d. h. wenn sich alles nur noch um „essen“ bzw. „nicht essen“ dreht. Bei Essstörungen wird Essen als Problemlösung, Ersatz für nicht gelebte Gefühle, Konfliktvermeidung, Machtmittel, Strafe oder Trost benutzt.

Die bekanntesten Essstörungen sind Magersucht (Anorexia nervosa) und Ess-Brech-Sucht (Bulimia nervosa). Auch extremes Übergewicht (Adipositas) zählt zu den Essstörungen.



Menschen mit Essstörungen brauchen kompetente Hilfe von Fachleuten, um sich aus ihrem Teufelskreis zu befreien. Spezielle Beratungsstellen für Betroffene und deren Angehörige findet man in jeder größeren Stadt. Auch im Internet findet man viele Informationen und Adressen zum Thema Essstörungen.

yerleri bulmak mümkün. İnternette de konu ile ilgili birçok bilgi ve adres bulunabilir.

Başlangıç olarak diyetler

Yeme bozukluğu mağdurlarının çoğu özellikle kadınlar ve genç kızlardan oluşuyor. Çoğu zaman dış görünüşleri hakkında çok kafa yorurlar. Kendilerini genellikle şişman görür, vücutlarının şeklinden memnun olmazlar. Karınları çok büyük, bacakları çok kalın, kalçaları ise bir felakettir. Oysa ki birçoğunun kilosu, yaşına ve boyuna göre gayet normaldir.

Fakat yine de birçok kadın günümüzün güzellik ölçülerine varabilmek için zayıflamaya çalışmaktadır. Çoğu zayıfladıktan sonra daha çekici, beğenilen ve başarılı kadınlar olacaklarına inanırlar.

Sayırsız diyet denenir, aç kalınır, tek taraflı beslenilir, zayıflatma çayları ve ilaçları içilir veya sırf kilo almamak için yemekten sonra çıkarılır. Sonuç ise tam tersi: diyeti yapalı çok geçmeden daha fazla kilo alınır, kiloların artması

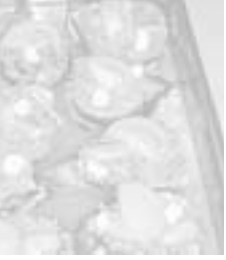
Däten als Einstieg

Besonders Frauen und Mädchen sind von Essstörungen betroffen. Sie machen sich oft übertriebene Gedanken um ihre Figur. Sie finden sich häufig zu fett und sind unzufrieden mit ihren Körperformen: der Bauch zu groß, die Oberschenkel zu breit, der Po – eine Katastrophe! Dabei haben viele von ihnen ein ganz normales Gewicht, das ihrem Alter und ihrer Körpergröße entspricht.

Trotzdem mühen viele Frauen und Mädchen sich ab, um Gewicht zu verlieren. Damit möchten sie erreichen, dem heutigen Schönheitsideal zu entsprechen. Viele glauben, dass sie – wenn sie erst mal abgenommen haben – attraktiver, beliebter und erfolgreicher sind.

Zahlreiche Diäten werden ausprobiert, es wird gehungert, einseitig gegessen, abführende Tees und Tabletten eingenommen oder nach dem Essen erbrochen, um nicht zuzunehmen. Ihr Ziel erreichen die wenigsten damit. Im Gegenteil! Nicht lange nach einer Diät zeigt die Waage sogar noch





ile sinir de artar ve bir sonraki diyet denenir. Dikkat, böylesi bir diyet terörü yeme bozukluklarına başlangıç oluşturabilir.

Vücudu ile barışık olmak...

Vücudunda kendini rahat hissedeni, yemeğın tadını çıkarabilen ve sürekli „yemeğı“ düşünmeyen insanların yeme bozukluklarına yakalanma ihtimal-leri de çok düşüktür.



Önemli olan acıktığında zevkle yemek ve doydüğında yemekten vazgeçebilmeğdir.

Özgüveni ve kilosu yerinde olan kişilerin güzellik uğruna aç kalmalarına hiç gerek yok. Kendinizi olduğunuz gibi kabul edin ve başkalarının etkisi altında kalmayın.



mehr Kilos an. Mit dem Gewicht steigt auch der Frust und die nächste Diät wird ausprobiert. Der Diäten-Wahn kann der Einstieg zur Entwicklung von Essstörungen sein.

Sich in seiner Haut wohl fühlen...

Menschen, die sich in ihrer Haut wohl fühlen, genießen können und nicht ständig ans „Essen“ denken, sind kaum gefährdet eine Essstörung zu entwickeln. Es ist wichtig, mit Lust zu essen, wenn man hungrig ist und aufzuhören, wenn man satt ist.



Menschen mit Selbstbewusstsein und normalem Gewicht brauchen keinem Schönheitsideal hinterher zu hungern. Sie akzeptieren sich, wie sie sind und lassen sich auch nicht von Meinungen anderer beeinflussen.



Hiç bir insan mükemmel değildir.

Ya da senin fikrin ne bu konuda?



Kein Mensch ist perfekt.

Oder was meinst du dazu?



Zeytinyađlı Balık

Malzemeler ve ölçüleri (yemek kaşıđı, çay kaşıđı, bardak, gram, v.s.):

- 1 kg balık file
- 1 tane limon
- 3 tane sođan
- 4 tane domates
- 1/2 demet dereotu
- 1/2 demet maydanoz
- 4 yemek kaşıđı zeytinyađı (60 ml)
- bir çay kaşıđı tuz ve baharat

Fisch mit Olivenöl

Zutaten mit Mengenangaben (z. B. Esslöffel, Teelöffel, Tasse, Gramm, etc):

- 1 kg Fischfilet
- 1 Zitrone
- 3 Zwiebeln
- 4 Tomaten
- 1/2 Bund Dill und Petersilie
- 4 Esslöffel Olivenöl (60 ml)
- Salz, schwarzer Pfeffer, Gewürze

Hazırlanışı:

Balıklar temizlenip ayıklandıktan sonra limonlanır. Halka halka doğranmış soğanlar kavrulur, ardından domatesler ilave edilir.

İyice karıştırdıktan sonra baharatlanır.

Balık fileleri üzerine yerleştirilip doğranmış olan maydanoz ve dereotu da eklenerek 15 dakika boyunca buharda pişirilir.

Balık fileleri tabaklara servis edilip üzerine sos ve kıyılmış yeşillikler ilave edilir.

Zubereitung (in einzelnen Schritten):

Die Fischfilets werden gewaschen und dann leicht mit Zitronensaft übergossen.

Die Zwiebeln werden mit den Tomaten und Gewürzen in einer Pfanne mit Olivenöl gedünstet.

Danach werden die Fischfilets darauf gelegt und noch 15 Minuten dünsten lassen. Dill und Petersilie klein geschnitten darauf geben.

Biber Dolması

Malzemeler ve ölçüleri (yemek kaşığı, çay kaşığı, bardak, gram, v.s.):

- 1 kg dolmalık biber
- 300 gram pirinç
- 1/2 su bardağı zeytinyağı
- 6 adet soğan
- 50 gram çam fıstığı, 50 gram kuş üzümü
- 1 yemek kaşığı domates salçası (10 g)
- 1 çay kaşığı karabiber, baharat, kırmızıbiber (3 g)
- 1 yemek kaşığı şeker, tuz (15 g)
- 1 limon, 2 bardak su
- 1 demet maydonoz, dereotu, nane

Gefüllte Paprikaschoten

Zutaten mit Mengenangaben (z. B. Esslöffel, Teelöffel, Tasse, Gramm, etc):

- 1 kg kleine, hellgrüne Paprikaschoten
- 300 Gramm Reis
- 1/2 Teeglas Olivenöl (50 ml)
- 6 Zwiebeln
- 50 Gramm Pinienkerne, 50 Gramm Korinthen
- 1 Esslöffel Tomatenmark (10 g)
- 1 Teelöffel schwarzer Pfeffer (3 g) und Paprikapulver (3 g)
- Gewürze
- 1 Esslöffel Zucker und Salz (je 15 g)
- 1 Zitrone
- Wasser
- 1 Bund Petersilie, Dill und Pfefferminze

Hazırlanışı:

Pirinç ılık suda bekletilir.

Çamfıstığı yağda iki dakika kavrulur ve ufak doğranmış soğanlar ilave edilir.

Pirincin suyu süzöldükten sonra tencereye dökölür ve kavrulur.

Üzerini kapatacak kadar su ilave edip kapağı kapatılır.

10 dakika kısık ateşte pişirilir.

Ateşten aldıktan sonra salça, baharat, tuz, kuş üzümü, karabiber, kırmızı biber, kıyılmış maydonoz, dereotu, nane eklenip dinlenmeye bırakılır.

Biberlerin içi hazırlanan harçla doldurulur ve bir tencereye yerleştirilir, üzerine iki bardak su ve bir limonun suyu eklenip

45 dakika kısık ateşte pişirilir.

Zubereitung (in einzelnen Schritten):

Den Reis im lauwarmen Wasser ziehen lassen.

Pinienkerne im Topf mit Olivenöl rösten und nach zwei Minuten die klein gehackten Zwiebeln hinzugeben.

Der durchgesiebte Reis wird in den Topf gegeben, soviel Wasser hinzugegeben, bis der Reis bedeckt ist, dann zehn Minuten kochen lassen.

Dann noch Tomatenmark, Gewürze, Salz, Zucker, Karinten, schwarzer Pfeffer, Paprikapulver, klein gehackte Petersilie, Dill, Pfefferminze hinzufügen.

Mit diesem Gemisch werden die Paprika gefüllt und in einen großen Topf gelegt. Als letztes soll noch Zitronensaft und 2 Gläser Wasser hinzugefügt werden. Bei schwacher Hitze 45 Minuten dünsten bis die Paprikaschoten gegart sind.

Zeytinyađlı Taze Fasülye

Malzemeler ve ölçüleri (yemek kaşıđı, çay kaşıđı, bardak, gram, v.s.):

- 1 kg taze fasülye
- 4 tane domates
- 2 tane sođan
- 1 çay bardađı zeytinyađı (15 ml)
- 1 tatlı kaşıđı tuz (8 g)
- 1 çay kaşıđı toz şeker (11 g)
- 1 yemek kaşıđı domates salçası (10 g)

Grüne Bohnen

Zutaten mit Mengenangaben (z. B. Esslöffel, Teelöffel, Tasse, Gramm, etc):

- 1 kg grüne Bohnen
- 4 Tomaten
- 2 Zwiebeln
- 1 Esslöffel Sonnenblumenöl (15 ml)
- 1 Teeglas Olivenöl (100 ml)
- 1 Teelöffel Salz (8 g)
- 1 Dessertlöffel Zucker (11 g)
- 1 Esslöffel Tomatenmark (10 g)

Hazırlanış:

İki tane soğan ince doğranır ve tencerenin içinde zeytinyağı ile pembeleştirilir.

Fasülyeler ayıklanıp üçe bölündükten sonra tencereye atılır.

Kısık ateşte fasülyeler suyunu çekinceye kadar kavrulur.

Bu aşamadan sonra doğranmış domatesler ve bir yemek kaşığı salça ilave edilir.

Dolu bir tatlı kaşığı tuz, bir tane kesme şeker ve bir çay bardağı su ilave edilir ve kısık ateşte pişirilir.

Zubereitung (in einzelnen Schritten):

Die Zwiebeln in Würfel schneiden und mit dem Olivenöl in einem Topf braten bis die Zwiebeln leicht rosa werden.

Die Bohnen waschen und in drei Teile teilen und zu den Zwiebeln geben.

Bei niedriger Stufe die Bohnen andünsten.

Wenn die Bohnen weicher werden, die klein geschnittenen Tomaten, ein Esslöffel Tomatenmark, den Zucker, Salz und einen Teeglas Wasser hinzugeben und kochen lassen, bis die Bohnen gar sind.

Roka Salatası

Malzemeler ve ölçüleri (yemek kaşığı, çay kaşığı, bardak, gram, v.s.):

- 2 demet roka
- 3 domates
- 1 diş sarmsak
- 1 limon
- isteğe göre zeytinyağı

Ruccolasalat

Zutaten mit Mengenangaben (z. B. Esslöffel, Teelöffel, Tasse, Gramm, etc):

- 2 Bund Ruccola
- 3 Tomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zitrone
- beliebig Olivenöl

Hazırlanışı:

Rokalar iyice yıkandıktan sonra ince ince kıyılır.

Domatesler küp kesilir ve kesilmiş rokalara ilave edilir.

İnce kıyılmış sarmsak, limon suyu ve zeytinyağı salataya eklenir.

Balığın yanında yenebilecek güzel bir salata.

Zubereitung (in einzelnen Schritten):

Nach dem Waschen wird der Ruccola geschnitten.

Die Tomaten und die Knoblauchzehe werden würfelförmig geschnitten und zusammen mit dem Zitronensaft und dem Olivenöl dem Ruccola hinzugefügt.

Es ist ein schmackhafter Salat zu Fischgerichten.

Meyve Salatası

Malzemeler ve ölçüleri (yemek kaşığı, çay kaşığı, bardak, gram, v.s.):

- 2 elma
- 1 portakal
- 2 kivi
- 1 pembe greyfruit
- 1 dilim kavun
- 2 sert armut
- 1 muz
- 500 gram quark, 1 çay bardağı süt (100 ml)
- 1 paket vanilya şekeri, 1/2 limon

Obstsalat

Zutaten mit Mengenangaben (z. B. Esslöffel, Teelöffel, Tasse, Gramm, etc):

- 2 Äpfel
- 1 Apfelsine
- 2 Kiwi
- 1 rosa Grapefruit
- 1 Scheibe Honigmelone
- 1 harte Birne
- 1 Banane
- 500 Gramm Quark
- 1 Teeglas Milch (100 ml)
- 1 Beutelchen Vanillezucker
- 1/2 Zitrone

Hazırlanışı:

Muz hariç bütün meyveler küçük küçük bir derin tabağın içine kesilir ve limon suyu dökülüp karıştırılır.

Bir başka tabağın içinde quark, vanilya şekeri ve süt mikserle çırpılır.

Önce bir tabağa meyve alınır, üzerine ise quark karışımı ilave edilir. En son dilimlenmiş muzla süslenir.

Zubereitung (in einzelnen Schritten):

Außer der Banane wird alles Obst gewaschen, klein geschnitten und mit der Zitronenflüssigkeit vermischt.

In einer anderen Schüssel wird der Quark, Vanillezucker und die Milch gemixt.

In einem Teller oder einer Schüssel wird das Obst gegeben mit der Quarkmischung bedeckt und serviert.

Die Banane wird Scheiben geschnitten und auf den Obstsalat gelegt.

Yayın Bölümü/ Impressum:

Yayımlayan/ Herausgeber:

BKK Bundesverband,
Gesundheit Berlin e.V.
Landesarbeitsgemeinschaft für
Gesundheitsförderung

Konzept ve metin/

Konzeption und Text:

Andrea Möllmann, Tülin Duman
Gesundheit Berlin e.V.

Tasarım ve sayfa düzeni/

Satz und Layout:

Jenny Kleinwächter
Connye Wolff

Fotoğraflar/ Fotos:

Andrea Möllmann

Baskı/ Druck:

Trigger

Baskı/ Druck:

4. Baskı/ 4. Auflage
Haziran/ Juni 2005

2000 adet basılıdır/
2000 Stück gedruckt