

# GET UP & GROW

HEALTHY EATING AND PHYSICAL ACTIVITY FOR EARLY CHILDHOOD  
ERKEN ÇOCUKLUK İÇİN SAĞLIKLI YEME VE BEDENSEL ETKİNLİK

GÖREVLİ VE BAKICI KİTABI



STAFF AND CARER BOOK  
Türkçe (Turkish)



Australian Government  
Department of Health and Ageing

## Bakan'ın Önsözü

Avustralya Hükümeti'nin *Erken Çocukluk Planı* ve *Şişmanlıkla Mücadele Planı*'nin önemli bir ögesi olan *Erken Çocukluk Ortamları için Sağlıklı Yeme ve Bedensel Etkinlik Kuralları* girişimini sunmaktan büyük mutluluk duymaktayım.

Çocuklarımızın küçük yaşları tartışmasız en önemli yaşlarıdır ve doğumdan itibaren sağlıklı davranışları yerleştirmek, yaşam boyu sürecek sağlık ve esenlik için temel oluşturacaktır. Besleyici yiyecekler ve düzenli bedensel etkinlikler çocukların normal büyümesini ve gelişimini destekleyecek ve ileride yaşam biçimiyle ilgili kronik hastalıklara yakalanma riskini azaltacaktır.

Şimdi daha fazla çocuk bakım merkezlerinde zaman geçirdiği için, erken çocukluk ortamları, beslenme ve bedensel etkinliklere ilişkin olarak sağlıklı seçenekleri desteklemede önemli bir rol oynayabilir. Bu kaynak, pratisyenler, bakıcılar ve ailelere bu rollerini oynamada yardımcı olmak üzere pratik bilgi ve tavsiyeler sağlar.

*Kurallar*, merkez bakımını, aile gündüz bakımını ve okul öncesi bakımı içeren çeşitli erken çocukluk ortamlarında uygulanabilecek şekilde tasarlanmıştır. Kanıtlara dayanmaktadır ve erken çocukluk gelişimine ilişkin şu andaki düşüncelerle tutarlıdır.

Ayrıca, tüm dört yaşındaki çocuklar okula başlamadan önce uygulanan Sağlıklı Çocuklar Kontrolü gibi diğer programları ve *Yaşam İçin Hazırlanmış – sağlıklı çocuklar için alışkanlıklar Kılavuzu* gibi kaynakları bütünleyeceklerdir.

Bu girişimler, Avustralya'daki tüm çocukların yaşama mümkün olan en iyi şekilde başlamalarının ve gelecekte her fırsata sahip olmalarının sağlanmasında yardımcı olacaktır.



**Nicola Roxon**  
**Sağlık ve Yaşlılık Bakanı**

ISBN: 1-74186-913-7 Yayın Onay Numarası: 10149

© Avustralya Eyaletler Topluluğu 2009

Bu çalışmanın telif hakkı saklıdır. 1968 Telif Hakkı Yasası çerçevesinde izin verilen herhangi bir kullanım dışında hiç bir bölümü, Federal Hükümet'ten önceden izin alınmaksızın hiçbir biçimde yayınlanamaz. Yayınlama ve haklarla ilgili talep ve sorular Commonwealth Copyright Administration, Attorney-General's Department, Robert Garran Offices, National Circuit, Barton ACT 2600 adresine yöneltilmeli veya [www.ag.gov.au/ccca](http://www.ag.gov.au/ccca) sitesine gönderilmelidir.

## Teşekkürler

*Get Up & Grow: Healthy eating and physical activity for early childhood* kaynakları Avustralya Hükümeti'nin bir girişimidir ve Toplum Çocuk Sağlığı Merkezi (Royal Children's Hospital Melbourne'un [Melbourne Kraliyet Çocuk Hastanesi] bir bölümü ve Murdoch Children's Research Institute'taki [Murdoch Çocuk Araştırmaları Enstitüsü] bir anahtar araştırma merkezi), Royal Children's Hospital Melbourne'daki [Melbourne Kraliyet Çocuk Hastanesi] Beslenme ve Yiyecek Hizmetleri ve Avustralya Erken Çocukluk kuruluşlarının oluşturduğu bir konsorsiyum tarafından geliştirilmiştir.

Konsorsiyum, beslenme, bedensel etkinlik, çocuk sağlığı ve erken çocukluk profesyonellerini içeren *Get Up & Grow Reference Group*'a ve eyalet ve bölge hükümetlerinin temsilcilerine teşekkür eder. Konsorsiyum ayrıca, erken çocukluk eğitim ve bakım kuruluşları ve görevlilerine, beslenme ve bedensel etkinlikler ilgililerine ve *Get Up & Grow*'un geliştirilmesi sırasında kendilerine danışılan ve değerli tavsiyeler ve görüşler sağlayan anababalarla ailelere de teşekkür eder.

Bu projeye Avustralya Hükümeti Sağlık ve Yaşlılık Bakanlığı'nca fon sağlanmıştır.

© telif hakkı 2009



**Australian Government**  
**Department of Health and Ageing**



[www.health.gov.au](http://www.health.gov.au)

Bu yayındaki tüm bilgiler Nisan 2011 tarihi itibariyle doğrudur.