

İLKOKUL ÇAĞI ÇOCUKLARINDA SAĞLIKLI BESLENME VE ÖNEMİ



BESLENME:

Hayatı sürdürebilmek ve sağlıklı yaşayabilmek için insanların dengeli beslenmesi gerekmektedir. Çünkü beslenme, vücudun büyümesi, normal ve sağlıklı olarak çalışmasını sürdürebilmesi için gereklidir. Vücudun en temel gereksinimi enerjidir..

YETERLİ VE DENGELİ BESLENME:

Büyüme, gelişme, dokuların ve giderek organların yapılması, yenilenmesi ve çalışması için enerji ve yapı maddeleri besin öğeleridir. Bu besin öğeleri de belirli bir denge içinde alınmalıdır. Dengeli beslenmede alınması gereken besinleri şöyle sıralayabiliriz: Proteinler, yağlar, karbonhidratlar, vitaminler, mineraller. Bunlardan proteinler ve yağlar, canlıların hücrelerindeki temel maddelerin yapı taşlarını oluştururlar. Karbonhidratlar enerji kaynaklarıdır. Vitaminler, mineraller ve su vücut fonksiyonlarını düzenlerler.

Bireyin beslenme durumu onun sağlık düzeyini çok yakından etkiler, yetersiz ve dengesiz beslenme, özellikle büyüme ve gelişmenin süregeldiği çocukluk ve gençlik döneminde büyüme ve gelişme geriliğine yol açar.

BESLENME YETERSİZLİĞİ;

- Bebeklerde geri zekallığa sebep olabilir.
- Yetersiz D vitamini ve kalsiyum alınıcı bozuk kemik gelişimini ortaya çıkarır.
- Yetersiz beslenen kişilerin bağışıklık sistemi yetersizdir ve kolaylıkla hastalanabilirler.

Beslenme olayının bir başka yüzü ise olavı tam tersine çevirir, belirli yaştan sonra aşırı beslenme devam ederse şişmanlık ve kalp, damar hastalıkları ortaya çıkar. Bu sebeple her yaşta kişi kendine uygun beslenmeyi öğrenmesi ve uygulaması gerekir.

OKUL ÇAĞI ÇOCUKLARINDA BESLENME NASIL OLMALI



Okul günleri çocukların günün çoğunluğunda evden uzakta kalıp birey olmayı en belirgin hissettikleri ilk dönemdir. Çoğunlukla evden uzak oldukları için besin seçimleri konusunda aile dışındaki bireyler de etkili olabilir. Çocuklar besin seçimleri konusunda okul arkadaşları, öğretmenleri hatta sosyal medyadan etkilenebilirler. 6-12 yaş aralığı çocuklar için büyüme gelişmenin en hızlı olduğu dönemdir. Her yıl ortalama 5 cm boyları uzarken, 2 kg ağırlık artışı gözlenir. Bu dönem de okul çağına denk gelmektedir. Kızlar için büyüme gelişmenin en hızlı olduğu yaş aralığı 10-14 iken erkeklerde 12-16'dır. Günlük 2-3 bardak kadar süt kalsiyum ihtiyacını önemli ölçüde karşılarken D vitamini ile zenginleştirilmiş sütler tercih edilmelidir. Güneşte yeterli vakit geçirilirse ve kaynaklarının alımı yeterli olursa vitamin D takviyesine ihtiyaç duyulmaz. Meyve ve sebze miktarlarını arttırarak lif ihtiyacı giderilebilir. Potasyum eksikliği yaşanmaması için meyve, sebze ve kuru baklagil tüketimine özen gösterilmeli. Enerji ihtiyacında ise çocuklar arasında kıyas yapmak uygun olmayacaktır. Her çocuk için boy, kilo, yaş, fiziksel aktivite düzeyi değişkenlik gösterir. Buna bağlı olarak bazal metabolizma hızı değişir. Büyümeleri için özel bir besin kaynağı yoktur. Alınan kalorinin çoğu; tahıllar, meyve ve sebzeler, süt ürünleri ve kurubaklagiller, et ürünleri gibi proteinden zengin besinlerden sağlanmalı. Yağ, tuz ve şeker içeriği fazla olan paketli gıdalardan uzak durulmalı.

Okul çağındaki çocuklarda kahvaltı başarıyı ve büyümeyi etkileyen önemli bir faktördür. Bu nedenle içeriği kaliteli olmalı. Kahvaltı edemeyen, alışkanlık haline getirememiş olan çocuklar için süt veya taze sıkılmış meyve suyu bile birer seçenek olabilir.

Okul çağındaki çocuklara özel pratik kahvaltı seçenekleri:

- Peynir ile yapılmış tost, taze sıkılmış meyve suyu,
- Tahıl, süt ve muz,
- Ev yapımı reçel, peynir, krep,
- Meyve –muz, kuru üzüm- süt, yulaf ezmesi.

OKUL ÖNCESİ ÇOCUKLARDA SAĞLIKLI BESLENME



0-6 Yaş Çocuğunun Yeterli Ve Dengeli Beslenmesi

Büyüme, gelişme, sağlıklı yaşam ve fiziksel faaliyetler için gerekli besinlerin ağız yoluyla alınmasına beslenme denir. Çocukların sağlığı ve sağlıklı yetişkinler olabilmesi, anne karnından başlayarak sağlıklı bir ortamda büyümelerine bağlıdır. Hamilelik süresince büyük bir önem duyarak bebeğini dünyaya getiren annenin bebeğine verebileceği en güzel armağan anne sütüdür. Anne sütü ile beslemek, bebeğin fiziksel ve zihinsel gelişimini en iyi şekilde sağlar. Yeterli ve dengeli beslenme doğumdan ölüme kadar insan yaşamı boyunca yalnız fizyolojik gereksinimin giderilmesi için değil, aynı zamanda psikolojik ve sosyolojik gereksinimlerin giderilmesinde de önemli bir yer tutar. Bu nedenle bebeklerimiz beslenme gerçekleştirildiği zaman onun için rahat ve huzurlu bir ortam sağlanmalıdır. Güler yüzlü ve sevecen davranmalı, bağırmandan sevgiyle davranmalıyız. Okul öncesi dönem yaşamın en duyarlı dönemlerinden biridir. Bu dönemde içinde bulunulan çevre, alınan uyarılar, çocuğun fiziksel, zihinsel, sosyal ve ruhsal yönden büyüme ve gelişiminde çok etkin rol oynar.

Beslenme Alışkanlığı Ve Anne- Baba Tutumları

Okul öncesi dönem 3-6 yaş arası çocukları kapsar. Bu dönem beslenme alışkanlıklarının temelini sağlamlaştırıldığı en önemli dönemdir. Bu dönemde;

- Çocukluğunda sağlıklı beslenenlerin, ileri yaşlarda hastalıklara yakalanma riski daha düşüktür.
- Çocuğun sağlıklı beslenme alışkanlıkları geliştirmesinde anne babanın tutarlılığı ve ona iyi örnek olması en temel koşuldur.
- Okul öncesi dönem çocuklarına yemek konusunda ısrarlı davranmak onların yemeği tümünden reddetmesine yol açabilir.
- Sofra oyun alanı değildir. Yemek öncesi ya da yemek sonrası oyun için zaman ayrıldığında, çocuk yemek saatinde yemeği daha iştahla ve sorunsuz yer.
- Çocukların büyüme hızları birbirinden farklıdır. Çocukların birbiri ile kıyaslanması doğru değildir.
- Enerji gereksinimi yeterince karşılanamayan çocuklarda zayıflık yanında halsizlik-güçsüzlük oluşabileceği unutulmamalıdır.
- Çocukların sağlıklı büyüme ve gelişme gösterebilmeleri için proteinden zengin besinleri yeterince tüketmeleri gerekir.
- Vitaminler için en iyi kaynakların sebze ve meyveler olduğu unutulmamalıdır.
- Çocuklar için en önemli mineraller kalsiyum ve demirdir. Kalsiyum yetmezliğinde raşitizm (kemik hastalığı) demir yetmezliğinde kansızlık oluşur.

Çocuklarda yeterli ve dengeli beslenme nasıl olmalıdır?

Vücudun büyümesi, yenilenmesi ve çalışması için gereken dört temel besin grubu olan "süt ve ürünleri", "et ve benzeri", "sebze ve meyveler", "ekmek ve tahıllar", dan her gün sizin için gerekli olan miktarlarda alınması durumuna yeterli ve dengeli beslenme denir.

Üç-Altı Yaş Çocukların Günlük Besin Öğeleri Gereksinimi Karşılacak Besin Miktarları

Besin Grupları	1-3 Yaş Grubu	4-6 Yaş Grubu
1- Süt ve ürünleri, süt - yoğurt Peynir - çökelek	2,5 su bardağı 2/3 kibrit kutusu	2 su bardağı 1 kibrit kutusu
2- Et, yumurta, kuru baklagil Et, tavuk, balık Yumurta Kuru baklagil	1 köfte kadar 1 adet 2/3 porsiyon	1 köfte 1 adet 2/3 porsiyon
3- Sebze ve meyve yeşil, sarı Diğerleri	1/2 porsiyon 2/3 porsiyon	1/2 porsiyon 1 porsiyon
4- Tahıllar, ekmek Bisküvi Pirinç, bulgur	1-2 orta dilim 2-3 adet 2/3 porsiyon	2 orta dilim 4-5 adet 1 porsiyon
5- Yağ ve şekerler: Yağ (yemeklerin içine giren) Şeker (Tahılların içine giren miktar)	1, 5 yemek kaşığı 5 yemek kaşığı	2 yemek kaşığı 5 yemek kaşığı

Bu şekilde beslenen bir çocuk sık sık hastalanmaz. Besinler çocuklarınızı bizi hastalıklardan korur. Besinler çocuklarımızın istenen boy ve kiloya sahip olmasını sağlar. Dişleri sağlam olur. Zihinsel gelişimi farklı olur.

Düzenli beslenmeyen çocuk ise sık sık yorulur, dişleri çabuk çürür. Zihin gelişimi tam olmadığından öğrenme gücünü çeker. Dikkatini bir yere toplayamaz. İster yetişkin, ister çocuk olsun sağlıklı gelişmek için tüm besin gruplarından azar azar alınmalıdır.

Okul Çocuklarında Görülen Beslenme Bozuklukları ve Neden Olduğu Sorunlar

- * Vitamin yetersizliği
- * Diş çürükleri
- * Bağırsak parazitleri
- * Demir yetersizliğine bağlı kansızlık
- * Gelişim geriliği ve kısa boyluluk
- * İştahsızlık ve zayıflık
- * Aşırı enerji alımı ve yetersiz hareket nedeniyle oluşan şişmanlık
- * Dikkat süresinin azalması ve algılama sorunu
- * Öğrenmede güçlük
- * Okulda devamsızlık görülmektedir.

Obezite Nedir?

Obezite günümüzde gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerin en önemli sağlık sorunları arasında yer almaktadır. Obezite genel olarak bedenin yağ kütesinin yağsız kütleyle oranının aşırı artması sonucu boy uzunluğuna göre e vücut ağırlığının arzu edilen düzeyin üstüne çıkmasıdır.

Çocukluk Çağında Obezitenin Nedenleridir?

- Aile bireylerinde obezitenin varlığı
- Anne karnındaki ortam (yüksek kan şekeri, açlık)
- Beslenme (erken süt çocuğu beslenmesi, yemek tarzı, damak tadı oluşması, hazır besin tüketimi, reklamlar vb.)
- Fiziksel aktivitede azalma (TV, bilgisayar başında fazla oturma vb.)
- Aile etmeni (ailenin beslenme alışkanlıkları, annenin çalışması, ekonomik nedenler vb.)
- Sosyal sorunlar (apartman yaşamı, kent yaşamında olumsuz çevre)
- Psiko-sosyal etmenler (büyük aile, parçalanmış aile, yaşlı anne, tek çocuk vb.)



Kilo almak önenebilir mi?

Çocuğunuzun obezite sorunu yaşamasını istemiyorsanız kilo almasını engelleyerek önleminizi önceden almalısınız. Bu önlemler şöyle sıralanabilir:

- Çocukların boş zamanlarını değerlendirecek uğraşları olmalı ve böylece sıkıldıklarında yemek yemeleri engellenmeli.
- Okullarda fiziksel aktivite özendirilmeli.
- Ailenin beslenme alışkanlıkları çocuğun beslenmesine göre değiştirilmeli.
- Tatlılardan ve besin değeri düşük yiyeceklerden kaçınılmalı.

- Düzenli ve sağlıklı yemek yeme alışkanlığı okul programlarına da girmeli.
- Şekerli ve gazlı içeceklerin tüketimi azaltılmalı.
- Arabaya binmek yerine yürünmeli veya bisiklete binilmeli.
- Haftasonları ailecek spor yapma olanakları yaratılmalı.
- Yiyecek ödülü vermekten, sakız çiğnemekten kaçınılmalı.
- Tatlandırıcılar ve diyet ürünler fazla tüketilmemeli.
- Okulda besin değeri olmayan gıdaların yenmesinin engellenmesi için gerektiğinde evden beslenme çantası hazırlanmalı (tavuk, peynir, iyi pişirilmiş yumurta ve taze meyve gibi).
- Uzun vadede obeziteye neden olan fast-food yiyeceklerden kaçınılmalı.
- Bir diğer obezite nedeni kızarmış ve yağ içeriği fazla yiyecekler verilmemeli, sebze ve meyve yeme alışkanlığı kazandırılmalı.
- Obezite oluşumunda tüketilen besinlerin kalori içeriği kadar yeme hızı da önemli. Yemek ne kadar hızlı yenirse, yemeğin bitmesinden önce gelişen doyumluk hissi de o kadar az olur. Bu nedenle yavaş yemek yemek ve iyi çiğnemek gerekli.



**SELÇUKLU BELEDİYESİ
İLKOKULU**

REHBERLİK SERVİSİ