



OKULUMDA SAĞLIKLI BESLENİYORUM SAĞLIKLI BESLENME



ÇOCUKLARDA SAĞLIKLI BESLENME

Beslenme nedir?

Beslenme; yaşamın sürdürülmesi, büyüme ve gelişme, sağlığın korunması ve üretken olmak için besinlerin vücutta kullanılmasıdır.

Yeterli ve Dengeli Beslenme nedir?

Vücudun büyümesi, yenilenmesi ve çalışması için gerekli olan enerji ve besin öğelerinin her birinin yeterli miktarlarda alınması ve vücutta uygun şekilde kullanılmasıdır.

Yeterli ve dengeli beslenme bu yaşlarda çocukların fiziksel, ruhsal ve zeka gelişimini, öğrenme yeteneklerini ve okul başarısını doğrudan etkilemektedir.

Okul çağı, büyüme ve gelişmenin en hızlı olduğu ve yaşam boyu sürebilecek davranışların büyük ölçüde olduğu çok önemli bir dönemdir. Bu dönem çocuklarına kazandırılacak doğru beslenme alışkanlıkları ömür boyu sağlıklı yaşamı destekleyecektir.





OKULUMDA SAĞLIKLI BESLENİYORUM SAĞLIKLI BESLENME



DENGESİZ BESLENME

Dengesiz beslenmenin zararları nelerdir?

Yetersiz ve dengesiz beslenme sonucunda meydana gelen hastalıklara karşı tüm dünyada mücadele veriliyor. Diğer taraftan, aşırı ve dengesiz beslenme sonucu oluşan obezite (aşırı şişmanlık), birçok insan için önemli bir sağlık sorunu olmayı sürdürüyor.

Çocuklarda görülen beslenme ile ilişkili önemli sağlık sorunları;

- Protein-enerji malnütrisiyonu,
- D vitamini yetersizliği,
- Anemiler,
- Çeşitli vitamin yetersizlikleri,
- Basit şeker,
- Yaygın diş çürükleri
- Obezite yer almaktadır.





OKULUMDA SAĞLIKLI BESLENİYORUM SAĞLIKLI BESLENME



NE YAPILMALI?

Küçük yaşlardan itibaren doğru beslenme alışkanlıklarını kazandırmaya gayret edilmelidir.

Ebeveynlerin beslenme alışkanlıkları çocuklar tarafından taklit edildiği için ailenin yeme davranışlarına dikkat edilmelidir.

- Kahvaltı yaparak güne başlanmalı
- Temel besin gruplarında yer alan yiyeceklerle menü çeşitliliği sağlanmasına özen gösterilmeli
- Üç ana öğünün ve gerektiğinde ara öğünlerin atlanmadan tüketilmeli
- Öğün saatlerinin her gün benzer saatlerde olmalı,
- Çocuğunuzun şeker ve yağ içeriği yüksek besinler (cips, kızartmalar, şekerlemeler, gazlı içecekler vb.) yerine besleyici değeri yüksek besinleri tercih etmesi sağlanmalı
- Yeterli miktarda sıvı alınmalı
- Çocuğun yemeğini kendisinin yemesine izin verilmeli
- Çocuğun porsiyon miktarları küçük olmalı
- Çocuğunuza el yıkama ve diş fırçalama alışkanlığı kazandırılmalı
- Çocuğunuzun açıkta satılan besinleri almaması konusunda farkındalık oluşturulmalı
- Yemekler yavaş yenilmeli ve iyi çiğnenmeli
- Gelişigüzel diyet yapılmamalı
- Düzenli egzersiz yapılmalı
- Tüketilen besinlerin temizliğine dikkat edilmeli
- Gıda okuryazarlığı hakkında bilgi sahibi olunmalıdır.





OKULUMDA SAĞLIKLI BESLENİYORUM SAĞLIKLI BESLENME



NE YAPILMAMALI?

- Bilgisayar, televizyon, tablet vb. ekran karşısında yemek yemeye izin verilmemelidir.
- Her çocuğun metabolizma hızı ve vücut yapısı aynı olmadığından aile kendi çocuğunu başka çocuklarla karşılaştırmamalıdır.
- Çocuklar yemek konusunda zorlanmamalı ve çatışma ortamı yaratılmamalıdır. Çocuğun gereksiniminin ne olduğu bilinmeli ve ona göre beslenmelidir.
- Büyüme izlenmeli, aşırı ağırlık artışı durumunda bir sağlık kuruluşuna başvurulmalıdır.
- Ailenin yeterli ve dengeli bir beslenme düzeni varsa çocuk için özel bir yemek hazırlanmamalıdır.
- Besleyici değeri düşük, yüksek enerjili, fazla yağlı ve tuz içeren yiyecekler tüketilmemelidir.
- Öğünler dışında abur cubur yenmesine izin verilmemeli, şekerleme, pasta, bisküvi vb. hazır gıdaların tüketiminden kaçınılmalıdır.

