BESLENME DOSTU OKUL PROJESİ VELİ BİLGİLENDİRME MEKTUBU

Okul Öncesinde Sağlıklı Beslenme

Bir ülkenin sosyal ve ekonomik yönden beklenen uygarlık seviyesine ulaşabilmesi ancak bedensel ve zihinsel yönden güçlü, sağlıklı ve yetenekli bireylerin varlığına bağlıdır. Ülkemiz nüfusunun büyük çoğunluğunu oluşturan çocuk ve gençlerin yeterli ve dengel i beslenmiş olmaları, onların gelecekte sağlıklı ve üretken bireyler olması için ön koşuldur. Çocuğun kişiliği özellikle okul öncesi dönemde şekillenmekte, yetişkinlik çağındaki davranışları üzerinde etkili olacak alışkanlıkların edinilmesi bu yıllara dayanmaktadır. Okul öncesi çocuklarda hızlı büyüme ve gelişme nedeniyle pek çok besin öğesine olan gereksinim yaşamının diğer dönemlerine oranla daha fazladır. Bu nedenle bu dönemde yeterli ve dengeli beslenme kadar, iyi geliştirilmiş beslenme alışkanlıkları edinmek de çok önemlidir. Çocuğun bu yaşlarda kazandığı sağlıklı beslenme alışkanlıkları hayatının sonraki dönemlerini etkileyerek ileride ortaya çıkabilecek beslenme sorunlarını önlemede temel çözüm yolunu oluşturmaktadır. Çünkü sağlıklı beslenme çocuğun bedensel, sosyal ve duygusal gelişmesi ve davranışları üzerinde önemli bir rol oynamaktadır.

Bir-altı yaş grubu çocukları kapsayan okul öncesi dönemi "oyun çocuğu" dönemi olarak da adlandırılmaktadır. Bu dönemde ilk yaştan itibaren çocuk giderek bağımsızlık kazanmaya başlar, aile içinde çocuk değişmeye başlayan bir birey haline gelir. Bu sayısız gelişme ve değişme döneminde çocuğun yeme alışkanlıkları da doğrudan veya dolaylı olarak ailenin, özellikle anne ve babanın beslenme alışkanlıklarından etkilenir.

Oyun çocuğu döneminde çocuk beslenme bakımından kendisine sunulan besinlere tabidir. Anne, baba ve varsa bakıcılar kendi yiyecek alışkanlıklarının, sevdikleri ve sevmedikleri şeylerin çocuk tarafından taklit edileceğini bilmelidirler. Anne ve babanın yedirme için ısrarları, ödüllendirme, ceza verme gibi yemek yeme sürecini vurgulayan tutumları çocuğun yeme alışkanlıklarını olumsuz yönde etkiler. Çocukların yiyecek tüketimleri günlük olarak değişmektedir ve bazı günler az, bazı günler fazla yemeleri bu yaş grubunun özelliklerindedir. Bununla birlikte yemeklerini belirli saatte vermek, öğünler dışında abur cubur tabir edilen bisküvi, kraker, simit, kola, çikolata gibi besinlerin yenmesine izin vermemek gibi önlemlerle çocuğu düzenli bir beslenme programına alıştırmaya çalışılmalıdır.

Ülkemizde okul öncesi çocuklarda görülen önemli sağlık sorunları arasında protein-enerji malnütrisyonu, D vitamini yetersizliği, anemi, çeşitli vitamin yetersizlikleri, basit guatr ve yaygın diş çürükleri yer almaktadır. Ayrıca son yıllarda tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de okul öncesi ve okul çağı çocuklarda obezite (şişmanlık), yaşam şeklinde ve beslenme alışkanlıklarındaki hızlı değişimlere bağlı olarak hızla artan bir sorun haline gelmiştir. Okul öncesi çocuk grubunun beslenmeleri tamamen başkalarına bağlı oldukları için bu yaş grubunda görülen aşırı yemek yeme yani şişmanlık daha çok anne, baba ve bakıcıların hatasıdır. Enerji tüketiminin artmasıyla fazla tüketilen bu enerji yağ olarak vücutta depolanır ve aşırı kilo alımı ile kendini gösterir.

Okul öncesi çocuklarda sağlıklı beslenmeye ilişkin öneriler aşağıda sıralanmıştır.

- Çocukların sağlıklı beslenmesi için dört besin grubunda bulunan çeşitli besinlerden yeterli miktarlarda ve dengeli bir şekilde tüketmeleri gerekmektedir. Süt grubunda yer alan süt, yoğurt, et grubunda yer alan et, tavuk, yumurta, peynir, kuru baklagiller, sebze ve meyve grubu ve tahıl grubuna giren ekmek, bulgur, makarna, pirinç vb. besinlerin her öğünde yeterli miktarlarda tüketilmesi önerilmektedir.
- Çocukların özellikle kemik ve diş gelişimi için günde 2-3 su bardağı kadar süt veya yoğurt, 1 kibrit kutusu kadar beyaz peynir tüketmeleri önemlidir. Günlük beslenme planı içine yüksek kaliteli proteinlerden 1 yumurta, 500 ml süt veya yoğurt, 1 köfte

kadar et veya 1 porsiyon kurubaklagiller tüketiliyorsa çocuk için protein alımı yeterlidir.

- Çocuklar için en önemli öğün kahvaltıdır. Bütün gece süren açlıktan sonra, vücudumuz ve beynimiz güne başlamak için enerjiye gereksinim duymaktadır. Çocukların her sabah düzenli olarak kahvaltı yapma alışkanlığı kazanmalarına özen gösterilmelidir. Peynir, haşlanmış yumurta, taze meyve suyu, birkaç dilim ekmek veya 1 bardak süt, poğaça, mandalina çocuklar için yeterli ve dengeli bir kahvaltı örneğidir.
- Gün boyu fiziksel ve zihinsel performansın en üst düzeyde tutulabilmesi, düzenli olarak ara ve ana öğünlerin tüketilmesi ile mümkündür. Bu nedenle, öğün atlanmamalıdır. Günlük tüketilecek besinlerin 3 ana, 2 ara öğünde alınması en uygun olanıdır.
- Yüksek oranda şeker ve şekerli besinler çocukların beslenmesi için olumlu değildir. Şeker alımı ile iştahsızlık ve diş çürümeleri arasında sıkı bir ilişki vardır. Bu riski azaltmak veya en aza indirmek için şekerli içeceklerin, tatlıların, bisküvi, çikolata gibi besinlerin fazla tüketilmemesi özellikle ara öğünlerde çocuklara verilmemesi bu besinler yerine taze meyvelerin tüketilmesi önerilmektedir.
- Yetişkinlere ve okul çağındaki çocuklara kıyasla okul öncesi çocukların beslenmesinde şeker besinlerle alınan enerjinin çok daha fazlasını sağlar. Yüksek oranda şeker tüketen çocukların beslenmelerine bakıldığında asıl şeker kaynağının meyveli şekerler, hazır meyve suları, kolalı içecekler oluşturmaktadır. Bu içecekler yerine taze sıkılmış meyve suları, süt, ayran vb. içeceklerin tüketimi tercih edilmelidir.
- Sağlıklı yaşam için çocuklara el yıkama ve diş fırçalama alışkanlığının kazandırılması çok önemlidir. Kirli eller, basit bir soğuk algınlığından ölümcül hastane enfeksiyonlarına kadar pek çok hastalığın nedeni olabilmektedir. Bu nedenle çocuklara, özellikle yemek yemeden önce ve sonra, tuvalete girdikten sonra, dışarıda oyun oynadıktan sonra, dışarıdan eve gelince ellerini, ılık akan su altında sabun ile iyice ovuşturarak yıkamaları konusunda alışkanlık kazandırılması gerekmektedir.

Kaynak: https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/beslenme/okul-oncesi-saglikli-beslenme.html