



Sağlıklı Yaşamda Okul Tabanlı
Temel Beslenme Eğitimi

**ÇOCUKLARIN BÜYÜME VE
GELİŞMESİNDE
YETERLİ VE DENGELİ BESLENME**



ÇOCUKLARIN BÜYÜME VE GELİŞMESİNDE YETERLİ VE DENGELİ BESLENME

Çocukların beslenmesinde temel amaç sağlıklı büyüme ve gelişmeyi sağlamaktır.

- Büyüme ve gelişme kavramı sadece fiziksel gelişme sürecini değil zihinsel gelişme sürecini de kapsar.
- Çocukların sağlıklı büyümesi ve gelişmesi için yeterli ve dengeli beslenme büyük önem taşır.

ÇOCUKLARIN BÜYÜME VE GELİŞMESİNDE YETERLİ VE DENGELİ BESLENME

Yeterli ve dengeli bir beslenme ile çocukların,

- Boyları uzar, vücut ağırlıkları artar
- Hücrelerinin yapıları ve işlevleri artar
- Motor ve bilişsel yetenekleri gelişir
- Duyusal ve sosyal davranışları olgunlaşır.



ÇOCUKLARIN BÜYÜME VE GELİŞMESİNDE YETERLİ VE DENGELİ BESLENME

Sağlıklı bir büyüme ve gelişme tüm besin öğelerinin yeterli düzeyde alımını gerektirir.

Besin öğelerinin gereksinimi her yaş grubu için farklıdır.

ÇOCUKLARIN BÜYÜME VE GELİŞMESİNDE YETERLİ VE DENGELİ BESLENME

Çocukların besin gereksinimleri yetişkinlerden farklıdır.

- Enerji harcaması, vücut ölçüsünün birimi başına yetişkinlerden oldukça yüksektir.
- Büyüme süreci önemli miktarda enerji harcaması gerektirir.
- Yeni dokuların yapımı, protein, vitamin ve minerallere olan gereksinimi arttırmaktadır.



Sağlıklı Yaşamda Okul Tabanlı Temel Beslenme Eğitimi

Okul Öncesi Dönemde (3-6 Yaş)
Çocuklarda Yeterli Ve Dengeli
Beslenme

ÇOCUKLARIN BÜYÜME VE GELİŞMESİNDE YETERLİ VE DENGELİ BESLENME

Okul öncesi çocuklarda genel olarak,

- Büyüme artar.
- Fiziksel aktivite artar.
- Beyin kapasitesi ,hayal gücü ve merak artar.
- Kendi sorumluluklarında yemek yeme özelliği gelişir.
- Sosyalleşme için aileyle birlikte yemek yeme önemlidir.

OKUL ÖNCESİ DÖNEMDE ÇOCUKLARDA BESLENME ALIŞKANLIKLARI

- Besinleri seçebilir ve her besini iştahla yemeyebilir.
- Yeni bir besinin kokusu, görünüşü, dokusu ile ilgilenir ve bu özelliklerine göre tercihleri değişebilir.
- Besinleri karışık olarak tüketmekten hoşlanmaz.

OKUL ÖNCESİ DÖNEMDE ÇOCUKLARDA BESLENME ALIŞKANLIKLARI

- Tanımadıkları ortamlarda daha rahat yemek yer.
- Besinleri elleriyle yemeyi daha çok sever.
- Yemek masasında aile bireylerini taklit eder.

OKUL ÖNCESİ DÖNEMDE BESLENME İLKELERİ

Bu dönem beslenme alışkanlıklarının temelini atıldığı en önemli dönemdir.

Bu dönemin sonunda çocuklar yeterli ve dengeli beslenme alışkanlığı ile birlikte düzenli yeme alışkanlığını da kazanmış olmalıdır.

OKUL ÖNCESİ DÖNEMDE BESLENME İLKELERİ

Çocukların düzenli yemek yeme alışkanlığı kazanmasında ailenin tutumu önemlidir.

- Aileler, çocuklarının yediklerini başka çocuklarla karşılaştırmamalıdır.
- Önemli olan çocuğun gereksiniminin ne olduğunu bilip ona göre beslenmesine yardımcı olabilmektir.

OKUL ÖNCESİ DÖNEMDE BESLENME İLKELERİ

Çocuklar genellikle ebeveyn ve öğretmenlerini taklit ederler.

- Ebeveyn ve öğretmenler öğün saatlerinde kendilerine dengeli beslenme tabakları oluşturarak bunu başarabilirler.



OKUL ÖNCESİ DÖNEMDE BESLENME İLKELERİ

Çocuklar genellikle ebeveyn ve öğretmenlerini taklit ederler.

- Evde ebeveynlerin, okulda da öğretmenlerin beslenme konusunda çocuklara örnek olması gerekir.
- *Aile bireyleri bir arada yemek yemelidir.*

OKUL ÖNCESİ DÖNEMDE BESLENME İLKELERİ

Aile bireylerinin bir arada sofraya oturması,

- Belirli saatlerde ailenin gözetiminde öğününün tüketilmesini,
- Çocuğun ebeveyn ve kardeşlerini örnek alarak dengeli tabaklar tüketmesini sağlar.

OKUL ÖNCESİ DÖNEMDE BESLENME İLKELERİ

- *Çocuğun kendi kendine yemek yemesine olanak tanınmalıdır.*
- *Sevmediği besinleri tüketmesi için çocuğa ısrar edilmemelidir.*

OKUL ÖNCESİ DÖNEMDE BESLENME İLKELERİ

- *Çeşitli besinlerin değeri her fırsatta çocuğa anlatılmalıdır.*
- *Çocuğun yeme davranışına göre ödüllendirme ya da cezalandırma yapılmamalıdır.*
- *Çocuğa, yemek yeme saatleri ile televizyon ve oyun saatlerini ayırt etme davranışı kazandırılmalıdır.*

OKUL ÖNCESİ DÖNEMDE BESLENME İLKELERİ

Çocuğa ara öğün alışkanlığı kazandırılmalıdır.

Meyve-süt, sandviç-meyve suyu, kuruyemiş-süt gibi alternatiflerden oluşan ara öğünler hazırlanabilir.

OKUL ÖNCESİ DÖNEMDE BESLENME İLKELERİ

Besinlerin nasıl pişirildiği ve sunulduğuna dikkat edilmelidir.

- Eğlenceli sunumlarla yemek yemeye özendirilmelidir.
- Yemeklerin sıcaklığı uygun olmalıdır.
- Tabağına tüketebileceği ve ihtiyacı olan miktarda yiyecek konulmalıdır.

OKUL ÖNCESİ DÖNEMDE BESLENME İLKELERİ

- Çocuğun tabağına, tüketebileceğı miktar kadar yemek konulmalı, “doydum” dediğinde saygı gösterilmelidir.
- Çocuk, aile ile aynı yemekleri yiyebilir.
- Ancak hazırlanan yemekler; aşırı tuzlu, acılı, baharatlı olmamalıdır.

OKUL ÖNCESİ DÖNEMDE BESLENME İLKELERİ

Çocuğun beslenmesi ek zaman ve dikkat gerektirir.

- Sabırlı davranmalı, çocuk yüreklendirilmeli, yerken denetlenmelidir.
- Çocuk, yemekle değil sevgi ve ilgi ile ödüllendirilmelidir.

KAYNAKLAR

- Baysal A. Beslenme, Hatipoğlu Yayınevi, 15.Baskı, Ankara, 2014
- T.C Sağlık Bakanlığı, Türkiye Beslenme Rehberi (TÜBER), Ankara, 2016
- T.C Sağlık Bakanlığı, Beslenme Bilgi Serisi 1, Okul Öncesi Dönem Çocuklarının Beslenmesi, Ankara, 2012
- T.C Sağlık Bakanlığı, Beslenme Bilgi Serisi 1, İlköğretim Çocukları İçin Sağlıklı Beslenme, Ankara, 2012