



Sağlıklı Yaşamda Okul Tabanlı
Temel Beslenme Eğitimi

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





Sağlıklı Yaşamda Okul Tabanlı Temel Beslenme Eğitimi

Okul Çağı Dönemde (6-12 yaş)
Çocuklarda Yeterli ve Dengeli
Beslenme

OKUL DÖNEMİNDE BESLENME ALIŞKANLIKLARI

- Öğün atlama görülebilir.
- Özellikle kahvaltı yapmadan okula gitme eğilimindedir.
- Aile ve arkadaşları beslenme alışkanlıklarını etkiler.
- Yetersiz sebze ve meyve tüketimi görülebilir.
- Reklamlardan etkilenebilir.

OKUL DÖNEMİNDE BESLENME ALIŞKANLIKLARI

Bu dönem özellikle yetişkinlik dönemi hastalıklarının önlenmesi açısından atılacak adımlar için temeldir.

- Şişmanlık/Zayıflık
- Enfeksiyonlar
- Kalp Damar Hastalıkları
- Diyabet
- Hipertansiyon
- Diş Çürükleri
- Karaciğer Hastalıkları

OKUL DÖNEMİNDE BESLENME ALIŞKANLIKLARI

Bu dönem çocuklar için,

- Fizyolojik, psikolojik ve sosyal gelişimin hızlı olduğu,
- Yaşam boyu devam edebilecek davranışların büyük ölçüde oluştuğu,

Beslenme ile ilgili olumlu davranışların edinildiği ve her zamankinden daha çok akılda kaldığı bir dönemdir.

OKUL DÖNEMİNDE BESLENME İLKELERİ

Fiziksel olarak büyüme ve gelişimin hızlandığı bu yaş grubunda,

Büyümenin devamı ve gelişimin sağlanabilmesi için
enerji ve besin ögesi gereksinimlerinin yeterli ve dengeli bir şekilde
karşılanması gerekir.

OKUL DÖNEMİNDE BESLENME İLKELERİ

Bu dönemde ve devamındaki ergenlik döneminde kemik kitlesinde artış fazladır.

Besinlerle yeterli kalsiyum almak ve düzenli egzersiz yapmak, üst düzey kemik kitlesine ulaşmak için gereklidir.

OKUL DÖNEMİNDE BESLENME İLKELERİ

Her öğünde farklı besin gruplarından tüketilmelidir.

Beslenmede 5 ana besin grubu vardır.

Yeterli ve dengeli beslenmeyi sağlamak ve besin çeşitliliğini artırmak için her gün bu 5 besin grubundan yeterli miktarlarda tüketilmelidir.

OKUL DÖNEMİNDE BESLENME İLKELERİ

Her öğünde farklı besin gruplarından tüketilmelidir.



OKUL DÖNEMİNDE BESLENME İLKELERİ

Okulda kalma süresi uzun olduğunda,

- Tüketimi basit ara öğünler hazırlanmalıdır.
- Öğle öğününü evden getirebilir.

OKUL DÖNEMİNDE BESLENME İLKELERİ

Öğünler sırasında,

- Besinlerin vücuttaki işlevleri,
- Sağladığı yararlar anlatılmalıdır.

Bu açıklamalar sürekli olarak yapıldığında çocuklarda zamanla doğru alışkanlıklar yerleşir.

ÇOCUKLAR İÇİN GENEL BESLENME ÖNERİLERİ

SÜT VE SÜT ÜRÜNLERİ

Süt ve süt ürünleri büyüyen çocuklar için kalsiyum, fosfor ve proteinin önemli bir kaynağıdır.

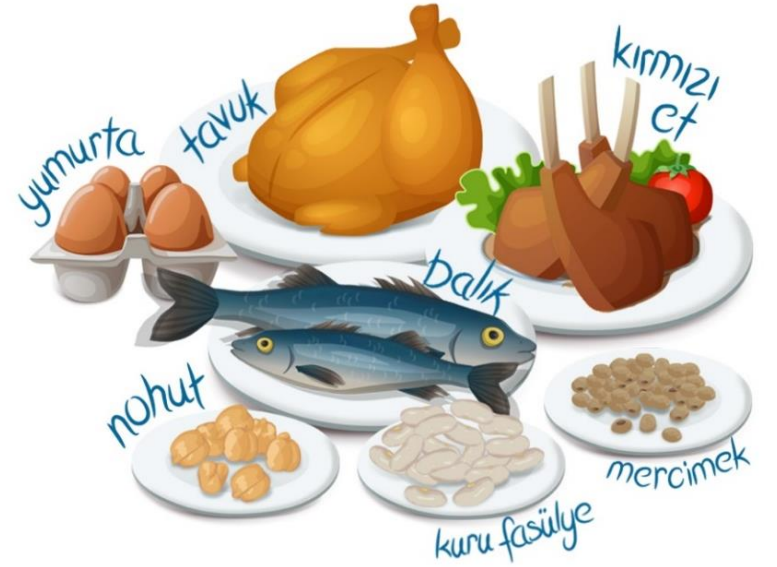
ÇOCUKLAR İÇİN GENEL BESLENME ÖNERİLERİ

- Süt, peynir ve yoğurt çocukların, güçlü kemik, diş ve kaslara sahip olması için gerekli olan protein ve kalsiyumu sağlar. Bu gruptan günde 3-4 porsiyon tüketmelidir.
- Örneğin sabahları bir bardak süt, öğle ve akşam öğünlerinde birer kase yoğurt tüketmesini önerebilirsiniz.

ÇOCUKLAR İÇİN GENEL BESLENME ÖNERİLERİ

ET, TAVUK, BALIK, YUMURTA VE KURUBAKLAGİLLER

Et, tavuk, balık, yumurta, baklagiller güçlü kas ve kan yapımı için gerekli olan demir, B vitaminleri ve bazı mineralleri sağlar.



ÇOCUKLAR İÇİN GENEL BESLENME ÖNERİLERİ

- Bu besinlerden günde 2-3 porsiyon tüketilmesi önerilmektedir.
- Örneğin sabahları bir tane yumurta, öğle ve akşam öğünlerinde 2-3 ızgara köfte tüketmesini önerebilirsiniz.

ÇOCUKLAR İÇİN GENEL BESLENME ÖNERİLERİ

EKMEK, PİRİNÇ, MAKARNA VE DİĞER TAHILLAR

Ekmek, pirinç, makarna ve diğer tahıllar, karbonhidrat, B vitamini, demir, mineral ve posa içerir.

Çocukların aktiviteleri için gereken enerjiyi sağlar.

Bu grup besinlerden günde 6-9 porsiyon tüketilmelidir.

ÇOCUKLAR İÇİN GENEL BESLENME ÖNERİLERİ

SEBZE VE MEYVELER

Sebzeler ve meyveler A, C vitamini, potasyum ve posa kaynağıdır.

Günde 3-4 porsiyon tüketilmesi önerilmektedir.

- Örneğin öğle veya akşam bir tabak sebze yemeği ve salata, ara öğünlerde bir adet elma, armut, şeftali, portakal gibi meyveleri tüketmesi önerilebilir.

ÇOCUKLAR İÇİN GENEL BESLENME ÖNERİLERİ

YAĞLAR VE ŞEKERLER



ÇOCUKLAR İÇİN GENEL BESLENME ÖNERİLERİ

YAĞLAR VE ŞEKERLER

Yağlar ve şekerler dengeli miktarda tüketildiğinde vücuda enerji verirler.

Yeterli ve dengeli beslenme düzeninde;

Yağlar günlük enerji ihtiyacının %20-35'ini karşılamaktadır.

Şekerler, günlük enerji ihtiyacının %10'una kadar tüketilebilir.



Sağlıklı Yaşamda Okul Tabanlı Temel Beslenme Eğitimi

OKUL ÖNCESİ VE OKUL ÇAĞI ÇOCUKLARDA GÖRÜLEN BESLENME SORUNLARI

İŞTAHSIZLIK VE YEMEK SEÇME

Bu dönemde iştahsızlık ve yemek seçme en sık yaşanan sorunlardır.

- Bu tür problemi olan çocukların annelerine aşağıdaki birkaç öneride bulunulabilir.

İŞTAHSIZLIK VE YEMEK SEÇME

**Genelde anneler çocuklarının iştahsız olduğunu
ve yemek yemediğini söylerler.**

- Çocuklarının yeterli beslenip beslenmediğinin, sadece büyüme ve gelişmesi izlenerek saptanabileceği anneye açıklanmalıdır.
- Eğer boy uzunluğu ve vücut ağırlığı yaşına göre normal sınırlarda ise o çocuk yeterli besleniyor demektir.

İŞTAHSIZLIK VE YEMEK SEÇME

İştahsız bir çocuğa yemekler farklı sunumlarla verilebilir.

- Farklı renk ve desende tabaklar tercih edilebilir ve yiyecekler eğlenceli şekilde sunulabilir.
- Çocuklar anneleriyle birlikte yemek hazırlayabilir. Böylece çocuk, katkı verdiği yemeği daha hevesli ve istekli tüketebilir.

İŞTAHSIZLIK VE YEMEK SEÇME

Yemek seçen çocuğa, istemediği besin farklı pişirme ve hazırlama yöntemleri ile verilebilir.

- Örneğin haşlanmış yumurta sevmeyen bir çocuğa, sahandaki yumurta, omlet veya menemen yapılabilir.

İŞTAHSIZLIK VE YEMEK SEÇME

Peki, iştahsızlığı oluşturan durumlar nelerdir?

- Ailede sabah kahvaltısı alışkanlığının olmaması
- Zorla yemek yedirmeye çalışmak
- Çocuğa sunulan aşırı porsiyon
- Öğünler arasında bir şeyler atıştırmak

İŞTAHSIZLIK VE YEMEK SEÇME

Kronik iştahsızlığın altında yatan farklı nedenler de olabilir.

Uzun süren iştahsızlık durumlarında doktora başvurulmalıdır.

İŞTAHSIZLIK VE YEMEK SEÇME

Yemek seçmenin nedenleri?

- Sofra düzeninin olmaması
- Aile bireylerinin besinlere karşı tutumu (örneğin anne veya babanın yemek seçmesi)
- Pişirilen besinin görünüşü, kokusu çocuğu besinden uzaklaştırabilir.

BESLENMEYİ ETKİLEYEN DİĞER SORUNLAR

Kabızlık

- Posa tüketiminin az olması
- Yetersiz sıvı alımı
- Besin çeşitliliğinin sağlanmaması
- Yetersiz fiziksel aktivite

BESLENMEYİ ETKİLEYEN DİĞER SORUNLAR

Kabızlığın önlenmesinde kullanılabilecek besinler:

- Tam tahıl ekmekleri ve tahıl ürünleri
- Meyve ve sebzeler
- Kuru baklagiller

BESLENMEYİ ETKİLEYEN DİĞER SORUNLAR

Diş Çürükleri

- Diş fırçalama alışkanlığının olmaması diş çürüklerine neden olabilir.
- Aile ile birlikte diş fırçalanması çocuğun bu alışkanlığı daha kolay edinmesini sağlayabilir.

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