



Sağlıklı Yaşamda Okul Tabanlı  
**Temel Beslenme Eğitimi**  
2018-2019

**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**  
2018-2019

**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