



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.



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



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
- Çocuğın yemeğini kendisinin yemesine izin verilmeli
- Çocuğın porsiyon miktarları küçük olmalı
- Çocuğunuza el yıkama ve diş fırçalama alışkanlığı kazandırılmalı
- Çocuğunuzu 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.



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.





SAĞLIKLI BESLENME PİRAMİDİ

- Ne zaman?
- Ne kadar?
- Nasıl?

- Hayat Boyu
- Yeterli ve Dengeli
- Beslenme Piramidine bakalım

Seyrek ve az miktarda tüketiniz.

Süt, yoğurt, peynir grubu;
günde 2-3 porsiyon

Et, yumurta, kuru baklagiller;
günde 2-3 porsiyon

Sebze grubu;
günde 3-4 porsiyon

Meyve grubu;
günde 2-3 porsiyon

Tahıl grubu;
ekmek, bulgur, pirinç,
makarna; günde
3-7 porsiyon



ANA ÖĞÜNLER

Vücudun gereksinim duyduğu besin öğelerini yeterli miktarda ve dengeli oranlarda karşılayan beslenme elemanları **ana öğün** olarak tanımlanır. Her öğünde her besin grubundan tüketilmelidir.

Ana öğünler

- Sabah kahvaltısı
- Öğle yemeği
- Akşam yemeği

Gerekli hâllerde sağlıklı ara öğün yapılabilir.



Yeterli ve dengeli beslenmek için öğünlerimizi atlamadan tüketmeliyiz!

Sağlıklı beslenmek büyüme ve gelişmemize yardımcı olur. O zaman sağlıklı beslenmek için neler yapmalıyız?

- Günde 8-10 bardak su içelim.
- Gün içinde sebze ve meyve yiyelim.
- Günde 2 su bardağı süt içelim.
- Yemekleri yavaş ve çiğneyerek yiyelim.
- Açıkta satılan besinleri tüketmeyelim.
- Çay ve gazlı içecekleri içmek yerine taze sıkılmış meyve suyu, süt veya ayran içelim.





ANA ÖĞÜNLER İÇİN ÖNERİLER

Sabah Kahvaltısı

Kahvaltıda meyve veya sebze yenilmesi daha uzun süre doygun hissedilmesini sağlar. Sabah kahvaltısında yenilen sebze ve meyvelerin çok önemli olduğu unutulmamalıdır.

Süt içmeyen bireyler, yeterli miktarda peynir veya yoğurt tüketmelidir.

- Kahvaltı yapılmadığında beyinde yeteri kadar enerji oluşmaz.
- Çocukların okul başarısı düşüş gösterir.
- Hastalıklar karşısında direnç düşer.

İyi Bir Kahvaltı Güzel Bir Gün Demektir.



Öğle ve Akşam Yemeği

Yemek seçiminde öncelikle , besin değeri, renk, yapı, kıvam, lezzet, sıcaklık bakımından farklılıklar menülerde tercih edilmelidir.

Yemeklerin içerisinde bulunan besinlerin kullanımında da turfanda değil, mevsiminde olan besinler tercih edilmelidir.

Öğle yemeği ve akşam yemeğinde her besin grubunun yer almasına özen gösterelim.



HAFTALIK ANA MENÜ ÖRNEĞİ

HAFTALIK ANA MENÜ ÖRNEĞİ



	KAHVALTI	ÖĞLE YEMEĞİ	AKŞAM YEMEĞİ
Pazartesi	Peynirli omler Siyah zeytin Meyve suyu Söğüş (mevsim yeşillikleri, çeri domates)	Tel şehriye çorba Etili kuru fasulye Sade pirinç pilavı Yoğurtlu kırmızı lahana salatası	Tavuk çorba Kıymalı karnabahar Su böreği Mandalina
Salı	Kaşarlı tost Yeşil zeytin Söğüş (dilimlenmiş havuç) Süt	Kafkas çorba İzmir köfte Soslu makarna Ayrar	Sebze çorbası Çipura fileto (Tere-Roka) Barbunya pilaki Kabak tatlısı
Çarşamba	Menemen Beyaz peynir Siyah zeytin Ihlamur	Ezogelin çorba Etili mevsim türlü Kıymalı börek Mandalina	Yeşil mercimek çorbası Rosto köfte/ Marul salatası Havuçlu pirinç pilavı Yoğurt
Perşembe	Pankek Bal Muz Süt	Tarhana çorbası Hindi et sote Mercimekli bulgur pilavı Erik kompostosu	Domates çorbası Buğu kebabı Soslu spagetti Gavurdağ salatası
Cuma	Haşlanmış yumurta Yeşil zeytin Söğüş (mevsim yeşillikleri, çeri domates) Açık çay	Düğün çorba Şehriyeli güveç Zeytinyağlı pırasa Portakal	Brokoli çorba Sebzeli güveç Sade bulgur pilavı Elma

ARA ÖĞÜN ÖRNEKLERİ

Vişneli kup

Hurma (kuru)
Badem içi

Sütleç

Kuru üzüm
Fındık içi

Supangle

Mini peynirli sandviç
Meyve Çayı

Muhallebi

Mini karışık pizza

Kuru incir
Ceviz içi

Mini kaşarlı sandviç

Mini ıspanaklı börek
Ihlamur

Üzümlü Kek
Elma suyu

Kakaolu kek
Süt

Mandalina
Yoğurt

Mini patatesli börek
Ayran



DİYABET



Diyabet yönetiminde amaç kan şekerini belirli bir hedef aralığında tutmaktır. İçinde çok az veya hiç karbonhidrat bulunmayan besinler kan şekerini yükseltmez. Bunların arasında aşağıdakiler yer alır:

- Kereviz, salatalık, brokoli gibi sebzeler
- Peynir
- Etlere (şarküteri ürünleri dahil)
- Kabuklu yemişler
- Şekersiz veya yapay tatlandırıcılı içecekler

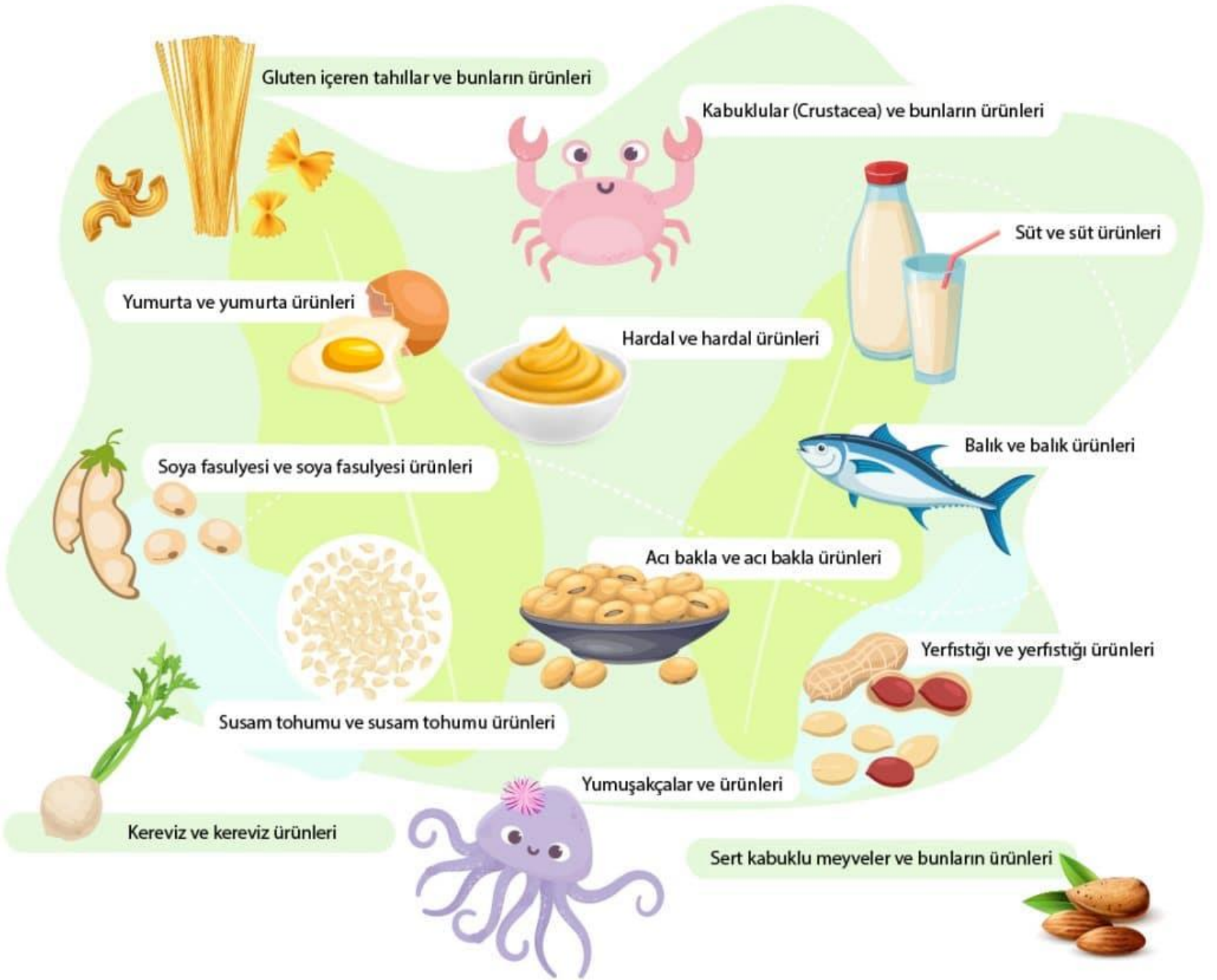
Beslenme programınıza uygun miktar ve çeşitte besin tüketmelisiniz.

Kullandığınız ilaçlar ve uygulamış olduğunuz beslenme programı hakkında sınıf rehber öğretmeninize bilgi vermelisiniz.

Acil durumlar için yanınızda beslenme programınıza uygun atıştırmalıklar bulundurmalısınız.

Kahvaltı	Öğle Yemeği	Ara Öğün (İkinci)
Haşlanmış yumurta	Domates çorba	Elma
Siyah zeytin	Çoban kavurma	Süt
Söğüş (sebze)	Zeytinyağlı barbunya	
Meyve çayı	Mevsim salata	

EN ÖNEMLİ ALERJENLER



- Beslenme sonrası vücudunuzda ortaya çıkan mide bağırsak problemleri, kaşınma, cilt döküntüleri, ciltte yanma hissi gibi değişiklikleri gözlemleyerek ailenize bilgi veriniz.
- Alerjiniz olan besinlerin listesini yazılı şekilde sınıf rehber öğretmenine bildirmeniz önemlidir.
- İçeriğinden emin olduğunuz besinleri tüketmeye özen gösteriniz.
- Paketli ürünleri tüketirken paket içeriklerinde alerjiniz olan bir içeriğin olmamasına dikkat ediniz.
- **Diyetinizden çıkarılan alerjik besin yerine alternatif bir besini beslenme programınıza eklemeniz oldukça önemlidir.**

ÇÖLYAK HASTALIĞI

Çölyak hastalığı, bağırsaklardaki sindirimi sağlayan villus [tüysü oluşumlar] denilen yapıların bozulmasına sebep olan ve dolayısıyla da yiyeceklerdeki besinin emilmesini engelleyen ve ince bağırsakta hasarlar oluşturan bir sindirim sistemi hastalığıdır.

Bu hasara buğday, arpa, çavdar, yulaf gibi tahılların içerisinde bulunan gluten isimli bir protein neden olmaktadır.

Hastalık yaşamının her hangi bir bölümünde ortaya çıkabilmektedir.



- Yiyecek tercihlerinizde besinleri satın alırken «Glutensiz», «Gluten İçermez» ya da «Üzeri Çizilmiş Başak» ibaresi olan ambalajları tercih etmelisiniz.
- Kullanımını tercih ettiğiniz besinlerin hazırlanması ya da saklanması sırasında gluten içeren besinlerle bir arada ya da temas halinde olmamasına dikkat etmelisiniz.

Çölyak Hastaları için Adapte Edilmiş Bir Günlük Menü Örneği

Kahvaltı	Öğle Yemeği	Ara Öğün (İkinci)
Haşlanmış Yumurta Siyah Zeytin Tahin-pekmez Söğüş (sebze)	Süzme mercimek çorba Etli taze fasulye Sade pirinç pilavı Ayran	Meyveli puding (pirinç veya mısır nişastası ile)

*Ürünlerin içerisinde meyane amaçlı buğday unu kullanılmamalı, gluten içerikli bir tahıl bulunmamalıdır.
Soslarda buğday unu olmamasına dikkat edilmelidir.

**Öğünlerde gereksinme çerçevesinde glutensiz ekmek verilmelidir.

LAKTOZ İNTOLERANSI

Laktoz intoleransı, bireylerde en sık görülen karbonhidrat emilim bozukluğudur. Süt ve süt ürünleri tüketildikten sonra karında şişlik, gaz, kramp, ishal gibi bulgular ortaya çıkabilir.

- Bu bulgular ortaya çıktığında öğretmeninize ve velinize haber veriniz.
- Eğer laktoz intoleransına sahipseniz süt ve süt ürünlerinden laktozsuz veya laktozu azaltılmış olanı tercih etmelisiniz.
- Beslenme tedavisinde, laktoz içeren besinler (başlıca süt olmak üzere sütlü tatlı ve dondurmalar) diyetten çıkartılır, ancak yoğurt da laktoz içermesine karşın laktoz intoleransı olan bireyler yoğurdu daha iyi tolere edebilmektedir.
- Laktoz intoleransı olan bireyler sütlü çorbaları, sütlü tatlıları ve içerisine süt giren herhangi bir yemeği kesinlikle tüketmemelidir.
- Bu bireyler için özellikle sütlü tatlı olan günlerde laktozsuz süttten yapılan ürünler alternatif olarak sunulabilir.





VEJETARYEN, VEGAN BESLENME

Vejetaryenlik, bitkisel kaynaklı besinlerin ağırlıklı olarak tüketilmesini içeren bir beslenme tarzıdır.

Vejetaryen; bitkisel besinleri tüketen, hayvansal besinleri (kırmızı et, tavuk, balık, süt ve süttten yapılan ürünler, yumurta gibi) sınırlı miktarda veya hiç tüketmeyen kişilere verilen isimdir.

Vejetaryen tipi diyet, besin türlerindeki sınırlamalara göre farklılık gösterir.

- Vegan diyeti uygulayanlar hiçbir hayvansal kaynaklı besin tüketmeyip sadece bitkilerle beslenirler.
- Veganların bazıları arıdan sağlandığı için balı, kemiğin kaynatılmasıyla elde edilen jelatini, süt içerdiği için çikolatayı reddetmektedirler.
- Günümüzde vegan diyeti uygulayanların sayıları oldukça azdır. Veganlar, hayvansal besinleri yemedikleri gibi hayvandan elde edildiği için yün, ipek, deri gibi giysileri giymez, hayvansal yağ içeren sabunları kullanmazlar.



Vejetaryen Çocuklar için Adapte Edilmiş Bir Günlük Menü Örneği

Kahvaltı	Öğle Yemeği	Ara Öğün (İkindi)
Haşlanmış yumurta Siyah zeytin Meyve suyu Söğüş (sebze)	Etsiz sebze çorbası Etsiz kurufasulye Şehriyeli bulgur pilavı Cacık	Kazandibi



ÇOCUKLUK ÇAĞI ŞİŞMANLIĞI



Dengesiz beslenme sonucu oluşan şişmanlık önemli bir sağlık problemidir.

Bu sorunun en önemli ve aynı zamanda değiştirilebilecek nedenleri;

- Beslenmede yapılan yanlış tercihler (yağ, şeker, enerji içeriği fazla olan besinlerin aşırı tüketimi, yanlış pişirme yöntemleri, uygun olmayan öğün düzenleri, ayaküstü beslenme),
- Yetersiz fiziksel aktivitedir.

Bilgisayar ve televizyon karşısında geçirilen uzun süreler ve dengesiz beslenme şişmanlığın nedenlerindedir.

Çocukluk dönemindeki şişmanlık ileri yaşlarda bazı hastalıklara sebep olur. Ama bu hastalıklar küçük yaşlardan itibaren kazanılan doğru beslenme alışkanlıkları ile önlenabilir.

Peki o zaman ne yapmalıyız?

- Dengeli ve yeterli beslenmeliyiz.
- Dışarıda ayaküstü (fast food) yemek yerine ev yemeklerini tercih etmeliyiz.
- Önerilen miktarda su içmeliyiz.
- Fiziksel aktiviteyi artırmalıyız.