

OKUL ÖNCESİ DÖNEMDE SAĞLIKLI BESLENME

Tepekum Anaokulu Rehberlik Servisi
ESANUR TEPEBAŞI



Çocuğun sağlıklı beslenme alışkanlıkları geliştirmesinde anne babanın tutarlılığı ve ona iyi örnek olması en temel koşuldur.

Okul öncesi çocuklarda hızlı büyüme ve gelişme nedeniyle pek çok besin ögesine olan gereksinim yaşamının diğer dönemlerine oranla daha fazladır.

Çocuğun bu yaşlarda kazandığı sağlıklı beslenme alışkanlıkları hayatının sonraki dönemlerini etkileyerek ileride ortaya çıkabilecek beslenme sorunlarını önlemede temel çözüm yolunu oluşturmaktadır.

Üç-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 değişim döneminde çocuğun yeme alışkanlıkları da doğrudan veya dolaylı olarak ailenin, özellikle anne ve babanın beslenme alışkanlıklarından etkilenir.



Çocukların büyüme hızları birbirinden farklıdır. Çocukların birbiri ile kıyaslanması doğru değildir

Anne ve babanın yedirme için ısrarları, ödüllendirme, ceza verme gibi yemek yeme sürecini vurgulayan tutumları çocuğun yeme alışkanlıklarını olumsuz yönde etkiler. İsrarcı davranmak yerine tutarlı davranılmalıdır.

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.

Yemek sofrasının oyun alanı olmadığı çocuğa söylenmelidir. Yemek öncesi ya da yemek sonrası oyun için zaman ayrıldığında, çocuk yemek saatinde yemeği daha iştahla ve sorunsuz yiyebilir.

Düzenli beslenmeyen çocuk sık sık yorulur, dişleri çabuk çürür. Zihinsel gelişimi tam olmadığından öğrenme güçlüğü çeker. Dikkatini bir yere toplayamaz!!!



ÇOCUKLARIN YİYECEK TÜKETİMLERİ GÜNLÜK OLARAK DEĞİŞMEKTEDİR VE BAZI GÜNLER AZ, BAZI GÜNLER FAZLA YEMELERİ BU YAŞ GRUBUNUN ÖZELLİKLERİNDİR.

OKUL ÖNCESİ ÇOCUKLARDA SAĞLIKLI BESLENMEYE İLİŞKİN ÖNERİLER

1. 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.
2. Çocukların özellikle kemik ve diş gelişimi için günde 1 su bardağı kadar ayran veya yoğurt, 1 kibrit kutusu kadar beyaz peynir tüketmeleri önemlidir. Günlük beslenme planı içine yüksek kaliteli proteinlerden 1 yumurta, ayran veya yoğurt, 1 köfte kadar et veya 1 porsiyon kurubaklagiller tüketiliyorsa çocuk için protein alımı yeterlidir.
3. Çocukların her sabah düzenli olarak kahvaltı yapma alışkanlığı kazanmalarına özen gösterilmelidir. Peynir, haşlanmış yumurta, taze meyve suyu, birkaç dilim ekmek veya 1 bardak süt, poğaçaya, mandalina çocuklar için yeterli ve dengeli bir kahvaltı örneğidir.
4. 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.

NOT: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.

Günlük
tüketilecek
besinlerin
3 ana, 2
ara öğünde
alınması en
uygun
olanıdır.