

İLKOKUL ÇAĞI ÇOCUKLARINDA SAĞLIKLI BESLENME VE ÖNEMİ



YETERLİ VE DENGELİ BESLENME:

Büyüme, gelişme, dokuların ve giderek organların yapılması, yenilenmesi ve çalışması için enerji ve yapı maddeleri besin öğeleridir. Bu besin öğeleri de belirli bir denge içinde alınmalıdır. Dengeli beslenmede alınması gereken besinleri şöyle sıralayabiliriz: Proteinler, yağlar, karbonhidratlar, vitaminler, mineraller. Bunlardan proteinler ve yağlar, canlılığın hücrelerindeki temel maddelerin yapı taşlarını oluştururlar. Karbonhidratlar enerji kaynaklarıdır. Vitaminler, mineraller ve su vücut fonksiyonlarını düzenlerler.

Bireyin beslenme durumu onun sağlık düzeyini çok yakından etkiler, yetersiz ve dengesiz beslenme, özellikle büyüme ve gelişmenin süregeldiği çocukluk ve gençlik döneminde büyüme ve gelişme geriliğine yol açar.

BESLENME YETERSİZLİĞİ;

- Bebeklerde zekâ geriliğine sebep olabilir.
- Yetersiz D vitamini ve kalsiyum alınımı kemik gelişimini olumsuz etkiler
- Yetersiz beslenen kişilerin bağışıklık sistemi zayıftır ve kolaylıkla hastalanabilirler.

OKUL ÇAĞI ÇOCUKLARINDA BESLENME NASIL OLMALI?

Çocuklar zamanlarının çoğunu okulda geçirdikleri için besin seçimleri konusunda aile dışındaki bireyler de etkili olabilir. Çocuklar besin seçimleri konusunda okul arkadaşları, öğretmenleri hatta sosyal medyadan etkilenebilirler.

6-12 yaş aralığı çocuklar için büyüme gelişmenin en hızlı olduğu dönemdir. Her yıl ortalama 5 cm boyları uzarken, 2 kg ağırlık artışı gözlenir.

Kızlar için büyüme ve gelişmenin en hızlı olduğu yaş aralığı 10-14 iken erkeklerde 12-16'dır.

Günlük 2-3 bardak kadar süt kalsiyum ihtiyacını önemli ölçüde karşılar

D vitamini ile zenginleştirilmiş sütler tercih edilmelidir. Güneşte yeterli vakit geçirilirse D vitamini takviyesine ihtiyaç duyulmaz.

Meyve ve sebze miktarlarını arttırarak lif ihtiyacı giderilebilir. Potasyum eksikliği yaşanmaması için meyve, sebze ve kuru baklagiller tüketimine özen gösterilmeli.

Her çocuk için boy, kilo, yaş, fiziksel aktivite düzeyi değişkenlik gösterir. Buna bağlı olarak bazal metabolizma hızı değişir. Büyüme için özel bir besin kaynağı yoktur. Alınan kaloringin çoğu; tahıllar, meyve ve sebzeler, süt ürünleri ve kuru baklagiller, et ürünleri gibi proteinden zengin besinlerden sağlanmalı. Yağ, tuz ve şeker içeriği fazla olan paketli gıdalardan uzak durulmalı uzak durulmalı.

Okul çağındaki çocuklara özel pratik kahvaltı seçenekleri:

- Peynir ile yapılmış tost, taze sıkılmış meyve suyu,
- Tahıl, süt ve muz,
- Ev yapımı reçel, peynir, krep,
- Meyve –muz, kuru üzüm- süt, yulaf ezmesi.

Beslenme Alışkanlığı Ve Anne- Baba Tutumları

Okul öncesi dönem 3-6 yaş arası çocukları kapsar. Bu dönem beslenme alışkanlıklarının temeliniin sağlamlaştırdığı en önemli dönemdir. Bu dönemde;

- Çocukluğunda sağlıklı beslenenlerin, ileri yaşlarda hastalıklara yakalanma riski daha düşüktür.
- Çocuğun sağlıklı beslenme alışkanlıkları geliştirmesinde anne babanın tutarlılığı ve ona iyi örnek olması en temel koşuldur.
- Okul öncesi dönem çocuklarına yemek konusunda ısrarlı davranmak onların yemeği tümenden reddetmesine yol açabilir.
- Sofra oyun alanı değildir. Yemek öncesi ya da yemek sonrası oyun için zaman ayrıldığında, çocuk yemek saatinde yemeği daha iştahla ve sorunsuz yer.
- Çocukların büyüme hızları birbirinden farklıdır. Çocukların birbiri ile kıyaslanması doğru değildir.
- Çocukların sağlıklı büyüme ve gelişme gösterebilmeleri için proteinden zengin besinleri yeterince tüketmeleri gerekir.



Okul Çocuklarında Görülen Beslenme Bozuklukları ve Neden Olduğu Sorunlar

- * Vitamin yetersizliği
- * Diş çürükleri
- * Bağırsak parazitleri
- * Demir yetersizliğine bağlı kansızlık
- * Gelişim geriliği ve kısa boyluluk
- * İştahsızlık ve zayıflık
- * Aşırı enerji alımı ve yetersiz hareket nedeniyle oluşan şişmanlık
- * Dikkat süresinin azalması ve algılama sorunu
- * Öğrenmede güçlük
- * Okulda devamsızlık görülmektedir.

OBEZİTE NEDİR?

Obezite günümüzde gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerin en önemli sağlık sorunları arasında yer almaktadır. Obezite genel olarak beden yağ kütlesinin yağsız kütleye oranının aşırı artması sonucu boy uzunluğuna göre vücut ağırlığının arzu edilen düzeyin üstüne çıkmasıdır.

Çocukluk Çağında Obezitenin Nedenleridir?

- Aile bireylerinde obezitenin varlığı
- Anne karnındaki ortam (yüksek kan şekeri, açlık)
- Beslenme (erken süt çocuğu beslenmesi, yemek tarzı, damak tadı oluşması, hazır besin tüketimi, reklamlar vb.)
- Fiziksel aktivitede azalma (TV, bilgisayar başında fazla oturma vb.)
- Aile etmeni (ailenin beslenme alışkanlıkları, annenin çalışması, ekonomik nedenler vb.)
- Sosyal sorunlar (apartman yaşamı, kent yaşamında olumsuz çevre)

Kilo almak önenebilir mi?

Çocuğunuzun obezite sorunu yaşamasını istemiyorsanız kilo almasını engelleyerek önleminizi önceden almalısınız. Bu önlemler şöyle sıralanabilir:

- Çocukların boş zamanlarını değerlendirecek uğraşları olmalı ve böylece sıkıldıklarında yemek yemeleri engellenmeli.
- Okullarda fiziksel aktivite özendirilmeli.
- Ailenin beslenme alışkanlıkları çocuğun beslenmesine göre değiştirilmeli.
- Tatlılardan ve besin değeri düşük yiyeceklerden kaçınılmalı.
- Şekerli ve gazlı içeceklerin tüketimi azaltılmalı.
- Arabaya binmek yerine yürünmeli veya bisiklete binilmeli.
- Haftasonları ailecek spor yapma olanakları yaratılmalı.
- Yiyecek ödülü vermekten kaçınılmalı.
- Tatlandırıcılar ve diyet ürünler fazla tüketilmemeli.
- Okulda besin değeri olmayan gıdaların yenmesinin engellenmesi için gerektiğinde evden beslenme çantası hazırlanmalı (tavuk, peynir, iyi pişirilmiş yumurta ve taze meyve gibi).
- Uzun vadede obeziteye neden olan fast-food yiyeceklerden kaçınılmalı.
- Bir diğer obezite nedeni kızarmış ve yağ içeriği fazla yiyecekler verilmemeli, sebze ve meyve yeme alışkanlığı kazandırılmalı.



*SAĞLIKLI YAŞAM
VE OBEZİTE İLE
MÜCADELE*

**ŞÜKRİYE ONSUN
İLKOKULU
REHBERLİK SERVİSİ**