

## SAĞLIKLI BESLENME NEDİR?

Sağlıklı beslenme; sağlığı korumak, geliştirmek ve yaşam kalitesini yükseltmek için vücudun gereksinimi olan besin öğelerini yeterli miktar ve uygun zamanlarda almak için bilinçli yapılması gereken bir davranıştır.



### Yeterli ve Dengeli Beslenen Kişiler;

- Sağlam ve sağlıklı bir görünüşe,
- Hareketli ve esnek bir bedene,
- Canlı, parlak cilt ve gözlere,
- Kuvvetli, gelişimi normal kaslara,
- Çalışmaya istekli kişiliğe,
- Boy uzunluğuna ve uygun vücut ağırlığına,
- Normal zihinsel gelişime,
- Sık sık hasta olmayan bir yapıya sahiptir.

## 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.



# 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.



# 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
- Çocuğün yemeğini kendisinin yemesine izin verilmeli
- Çocuğün 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.



# OKULÖNÇESİNDE BESLENME ÖNERİLERİ

Çocuklar düzenli ve öğün atlamadan beslenmelidir.

- İyi bir beslenme alışkanlığı için çocuğa her besin grubundan yedirilmelidir.

- Yiyecekleri tabağına gereksiniminden fazla konulmamalıdır.

- Ara öğünlerde şeker, bisküvi, çay, gazoz, kolalı içecekler verilmemelidir.

- Çocuğun gelişimi için kendi kendine yemek yeme alışkanlığı kazandırılmalıdır.

- Sevmediği besinler konusunda ısrar etmeyip aynı gruptaki benzer besinler verilmelidir.