

**MART-2016**

Dünya nüfusunun önemli bir bölümü, yetersiz ve dengesiz beslenme sonucu oluşan hastalıklarla mücadele ediyor. Öte yandan, aşırı ve dengesiz beslenme sonucu oluşan obezite (aşırı şişmanlık), birçok insan için önemli bir sağlık sorunu olmayı sürdürüyor.

Sağlıklı, yeterli ve dengeli beslenme, herkes için özellikle de çocuklarımız için çok önemlidir.

**Veliler çocuklarının yalnızca okul başarılarıyla değil, onların büyüme ve gelişmelerini izleme ve sağlıklı beslenme davranışları geliştirmeleriyle de yakından ilgilenmeli ve kendi beslenme alışkanlıkları ile örnek olmalıdırlar.**

## **Dengesiz Ve Yetersiz Beslenme Dikkat Kaybına Yol Açıyor!**

Yapılan çalışmalarda, yetersiz ve dengesiz beslenen öğrencilerinin dikkat sürelerinin kısaldığı, algılamalarının azaldığı, öğrenmede güçlük ve davranış bozuklukları çektikleri, okul devamsızlık sürelerinin uzadığı ve okul başarılarının düşük olduğu ortaya konmuştur. Aileler çocuklarının yalnızca okul başarılarıyla değil onların büyüme ve gelişmelerini izleme ve sağlıklı beslenme davranışları geliştirmeleriyle de yakından ilgilenmeli ve kendi beslenme alışkanlıklarıyla da örnek olmalıdırlar.

## **Çocuklar İçin Sağlıklı ve Dengeli Beslenme Önerileri**

**1- Sabah kahvaltı yapmadan güne başlamayın!**   
Vücudunuzun gece boyunca dinlenmiş ama aynı zamanda aç kalmış olması, metabolizma hızınızın düşmesine neden olur. Sabah kalkar kalkmaz bir saat içerisinde yapacağınız kahvaltı, vücudunuzun hızlı bir şekilde güne adapte olmasını sağlar. **Öğrenciler için en önemli öğün kahvaltıdır. Bütün gece süren açlıktan sonra, vücudumuz ve beynimiz güne başlamak için enerjiye gereksinim duymaktadır. Kahvaltı yapılmadığı takdirde, dikkat dağınıklığı, yorgunluk, baş ağrısı ve zihinsel performansta azalma olmaktadır. Bu nedenle, güne yeterli ve dengeli yapılan bir kahvaltı ile başlamak öğrencilerin okul başarısının artmasında son derece önemlidir. Çocukların her sabah düzenli olarak kahvaltı yapma alışkanlığı kazanmalarına özen gösterilmelidir. Peynir, haşlanmış yumurta, taze meyve suyu, birkaç dilim ekmek veya 1 bardak süt, poğaça, mandalina çocuklar için yeterli ve dengeli bir kahvaltı örneğidir.**

2- **Öğün Atlamayın.**  
Yeterli ve dengeli beslenmek için öğün atlamayın. Çünkü atlanan her öğün bir sonraki öğüne kadar daha çok acıkmanıza ve karşınıza çıkan her yemeği kalorisi yüksek veya düşük, miktarca çok veya az demeden ihtiyacınızdan fazla tüketmenize neden olacaktır.Gün boyunca 6 öğün beslenmek, daha dinamik olup performansınızı artırmanızı sağlar. Lifli, kepekli, light ürünler ara öğünler için önerilir.   
Günü daha rahat geçirmek, açlık hissi olmadan günü bitirmek için 3 saatten uzun süre aç kalmamalısınız. Ayrıca 3 saatten uzun süre aç kalmamak, metabolizmanızın hızlanmasına da yardımcı olur.  
  
**3- Tuz tüketimini azaltın!** Günde en fazla 6 gram (6 çay kaşığı) civarında tuz tüketmeye dikkat edin. Tuz seçiminizi iyotlu tuzdan yana kullanın.

**4- Kurubaklagilleri ve Lifli Besinleri Tüketin.**  
Tüketilen karbonhidrat kaynağının türüne ve miktarına dikkat edin. Saf şeker kaynakları ve rafine unlu besinler yerine tokluk hissini arttıran, kabızlığı engelleyen ve kilo kontrolünü kolaylaştıran kurubaklagilleri (nohut, mercimek, barbunya gibi),  lifli tahılları, taze ve kuru meyveleri, sebzeleri tercih edin.  
  
**5- Günde 2 - 2.5 Litre Su İçin.**  
İnsan yaşamı için oksijenden sonra gelen en önemli öğe sudur. İnsan açlığa haftalarca dayanabilirken susuz ancak birkaç gün yaşayabilir. Vücut ısısının dengelenmesi, metabolizmanın devamı ve vücuttan zehirli atık maddelerin atılması için su elzemdir. Bu nedenle günde 2-2.5 litre su tüketin.

**6-Temizliğe dikkat!**

Beslenme çantası ve su mataralarının her gün temizlenmesine özen gösterilmelidir.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, dışarıda oyun oynadıktan sonra, dışarıdan eve gelince ellerini, ılık akan su altında sabun ile iyice ovuşturarak yıkamaları konusunda alışkanlık kazandırılması gerekmektedir.

**7- Yiyeceklerinizi yetiştirmek**

Evde sebze ve taze otlar yetiştirmek, çocuklara gıdaların nereden geldiğini öğretmenin ve onları çeşit açısından daha zengin yemeye teşvik etmenin eğlenceli bir yolu olabilir.

Ekilmesine ve toplanmasına yardım etmişlerse brokoliden veya havuçtan en azından bir lokma almaları daha muhtemeldir. Bir bahçeniz yoksa pencere önüne koyacağınız bir kutuda yetiştirme işlemini yapmak da aynı derecede etkili olabilir.

**8- Dikkat Ediniz…**

Çay, gazlı içecekler yerine taze sıkılmış meyve suları, süt veya ayran tercih edilmelidir. Okullarında yemek çıkmayan çocukların evden beslenme çantası götürmesine özen gösterilmelidir.Çocukların boy uzunlukları ile ağırlıklarına dikkat edilmeli ve takip edilmelidir.



**9- Öğününüz Çeşitli Olsun.**  
Mümkün olduğu kadar çok çeşitli beslenmeye özen gösterin. Her gün beslenme planınız içerisinde tüm besin gruplarına (süt, et, sebze-meyve, tahıl) yer vermeye çalışın. Bu besinlerin hepsinden bir öğünde tüketemeseniz de gün içerisinde farklı öğünlerde almaya çalışın. **Çocukların özellikle kemik ve diş gelişimi için günde 2-3 su bardağı kadar süt veya yoğurt, 1 kibrit kutusu kadar beyaz peynir tüketmeleri önemlidir. Ayrıca, hastalıklara karşı daha dirençli olmaları, göz, cilt ve sindirim sistemlerinin sağlıklı olması için her gün 5 porsiyon taze sebze veya meyve tüketmeleri önerilmektedir.**

**10- Açıkta satılan besinler, yeterince güvenilir ve temiz değildir. Uygun koşullarda muhafaza edilmedikleri için çabuk bozulma riski taşırlar. Bu nedenle, özellikle okul çevresinde açıkta satılan besinlerin kesinlikle satın alınmaması gerekmektedir. Çocukların okul kantinleri, büfe gibi yerlerden satın aldıkları besinlerin seçiminde de dikkatli olmaları gerekmektedir. Süt, ayran gibi ambalajlı besinleri satın alırken etiket bilgisine ve son kullanım tarihinin geçmemiş olmasına, ambalajsız satılan tost, simit, poğaça gibi yiyeceklerin de temiz ve güvenilir şekilde hazırlanmış olmasına dikkat edilmelidir.**

**11- Çeşme suyundan su içmemeliler.**

Çocuklar, tuvalet ve umumi kullanıma açık çeşme sularından su içmemeleri konusunda uyarılmalı, güvenilir içme suyu tüketmeleri sağlanmalıdır.



**12- Okulda veya evde dinlenirken ve ders çalışırken açlık hissedildiğinde tüketilen besinlere dikkat edilmelidir.**

Örneğin, şeker ve şekerli besinler, cips vb. yağlı ve tuzlu besinler veya gazlı içecekler yerine süt, yoğurt, sütlü tatlılar, ekmek arası peynir, taze sıkılmış meyve suları, kuru yemişlerin ve kuru meyvelerin tüketiminin tercih edilmesi daha yararlıdır. Abur cubur olarak nitelendirilen hazır yiyecekler ve ağır tatlılar, pastalar fazla miktarda yağ ve enerji içerdiğinden hem kilo aldırıcı hem de hastalıklara yatkınlığı arttırıcıdır. Bu nedenle bu yiyeceklere mutlaka sınırlama getirin. Sizin için de ,çocuklarınız için de bir şeyler atıştırmak istediğinizde cipslere veya bisküvilere başvurmak kolaydır, ama genelde bunların besin değerleri düşük, kalorileri ise yüksektir.

Bunun yerine dolaplarınızı meyve, tuzsuz fıstık ve sade yoğurt gibi daha sağlıklı atıştırmalıklar ile doldurmayı deneyin.

**13- Vücudun düzenli çalışması, tüketilen besinlerin vücuda yararlılığının artırılması, çocukların fiziksel, zihinsel ve duygusal gelişimlerine olumlu katkı sağlamaları açısından fiziksel aktivitenin artırılmasına da önem verilmelidir.**

Bu nedenle, uzun süreli televizyon seyretme, bilgisayar kullanımından kaçınılmalı, çocukların gerek okul yönetimi gerekse de ebeveynleri tarafından sevdikleri herhangi bir spor dalı ile ilgilenmeleri teşvik edilmelidir. Sağlıklı yaşam ve sağlıklı beslenme düzeninin içerisine muhakkak bir egzersiz programını dahil edin. Yaşam koşullarınıza uygun, sürekli yapabileceğiniz bir aktivite türünü seçin ve düzenli olarak egzersiz yapın.

**14- Beraber yemek**

Televizyonun karşısında yemek, ofis masanızda öğle yemeğini geçiştirmek ve hareket halindeyken bir şeyler atıştırmak cazip gelebilir.

Çocuklarınızı sizinle birlikte masada düzenli yemeye teşvik edebilirseniz, bu sadece atıştırmayı azaltmakla kalmaz aynı zamanda onlara değerli sosyal beceriler de kazandırır.



**15- Mutfakta eğlenmek**

Yemek yapma aşamasına katıldıklarında, çocukların beslenme konusunda istenen davranışlar sergilemeleri daha muhtemeldir Çocuklara kendilerine özel önlükler vererek ve mutfakta ufak görevlerde size yardım etmelerine izin vererek bunu eğlenceli hale getirin.

Büyüdükçe ve kendilerine güvenleri arttıkça, haftada bir akşam yemeğini onların hazırlamasına izin verin. Mutfakta çocuk düşüncesi, felakete davetiye gibi geliyorsa onları okul tatillerinde yemek kurslarına kaydettirmeyi düşünebilirsiniz.

**16- Yavaşlamak**

Yavaş yemek, her yaşta kilo kontrolü için harika bir yöntemdir. Çocuklara, midelerinden beyinlerine doydukları mesajının gitmesinin yaklaşık 20 dakika sürdüğünü göstermenin harika bir yoludur.

Her ne kadar çocukların öğünlerini dakikalar içinde bitirmesi hoşumuza gitse de nasıl yavaşlayacaklarını ve yemeklerini düzgün bir şekilde nasıl çiğneyeceklerini öğrenmeleri son derece önemlidir.

**17- Sigara çocuklarınızdan uzak durmalı.**

Çocuklara sigarasız bir ortam sağlamak, onların yanında sigara içmekten kaçınmak ve en azından yaşadıkları ev ortamını "sigara içilmez" bir yer haline getirmek çocukların sağlığını korumak açısından son derece önemlidir.

**18- Bol Sebze ve Meyve Tüketin.**  
Sebze ve meyveler bol su ve vitamin-mineral içerip, az kalorilidirler. Bol miktarda ve değişik renklerde sebze, meyve tüketmeniz hem kilo kontrolüne yardım eder, hem de birçok hastalıktan (kanser, kalp-damar hastalıkları) korunmanızı sağlar. Dikkat edeceğiniz önemli bir nokta ise mevsiminde sebze-mevye tüketimidir. Günde en az 5 porsiyon sebze-meyve tüketilmeli.

**19- İdeal Kilonuzu Koruyun.**  
Hastalıklara yakalanma riskinizi azaltmak, her zaman zinde ve enerjik olmak için sağlıklı kilo aralığınızda olmanız oldukça önemlirdir. Bunun için Beden Kitle İndeksi (BKİ), vücut yağ yüzdesi, bel çevresi ve  kalça çevresi ölçümlerinizin sağlıklı dilimde olmasına özen gösterin.



**Yeterli ve Dengeli Beslenme Sağlığın Temelidir.**

****

***KAYNAKÇA:***

1. [**http://www.medikalakademi.com.tr/cocuklar-icin-saglikli-ve-dengeli-beslenme-onerileri/**](http://www.medikalakademi.com.tr/cocuklar-icin-saglikli-ve-dengeli-beslenme-onerileri/)
2. [**http://www.ogretmenbank.com/2015/11/velilere-cocuklarnn-saglkl-beslenmesi.html**](http://www.ogretmenbank.com/2015/11/velilere-cocuklarnn-saglkl-beslenmesi.html)
3. [**http://www.canakkale.hsm.saglik.gov.tr/haber-detay-no59.html#.VulkEeKLTIU**](http://www.canakkale.hsm.saglik.gov.tr/haber-detay-no59.html#.VulkEeKLTIU)
4. [**http://www.nestle.com.tr/nhw/beslenme-saglik-ve-iyi-yasamla-ilgili-ipuclari/cocuklar-icin-10-saglikli-beslenme-onerisi**](http://www.nestle.com.tr/nhw/beslenme-saglik-ve-iyi-yasamla-ilgili-ipuclari/cocuklar-icin-10-saglikli-beslenme-onerisi)
5. [**http://www.mavi-yesil.com.tr/72-yeterli-ve-dengeli-beslenme-onerileri.aspx**](http://www.mavi-yesil.com.tr/72-yeterli-ve-dengeli-beslenme-onerileri.aspx)
6. [**http://www.kadikoysifa.com/sifali-bilgiler/757/saglikli-bir-yasam-icin-10-beslenme-onerisi.aspx**](http://www.kadikoysifa.com/sifali-bilgiler/757/saglikli-bir-yasam-icin-10-beslenme-onerisi.aspx)