



Çocukların Beslenme Alışkanlığının Önemi

Sağlıklı, yeterli ve dengeli beslenme herkes için, özellikle de çocuklar için gereklidir; çünkü bu dönemde kazanılacak beslenme alışkanlıkları yaşam boyu sürdürülmektedir. Çocukları yetişkinlerden ayıran en önemli özellik, sürekli ve yoğun bir büyüme ve gelişme süreci içinde olmalarıdır. Okul çağındaki çocukların, hızlı büyüme ve gelişme nedeniyle, pek çok besin ögesine olan gereksinimi yaşamının diğer dönemlerine oranla daha fazladır. Bu dönemde iyi beslenme alışkanlığı kazanmak ve besin öğeleri yönünden zengin bir diyet tüketmek çok önemlidir; çünkü "sağlıklı beslenme, sağlıklı çocukluk; sağlıklı çocukluk ise, sağlıklı yetişkinlik" demektir.

Okul çocuklarının beslenmesinde ana ilke, yeterli ve dengeli beslenmelerini sağlamak, zararlı etkilerden ve alışkanlıklardan korumak ve caydırmak, iyi alışkanlıkları pekiştirmek ve yenilerini kazandırmak; beslenme konusunda bilinçlenmesine yardımcı olmaktır. Çocuklarda beslenme çocuğun yaşına, cinsiyetine, vücut ağırlığına, fiziksel aktivitesine göre düzenlenmelidir.

Beslenme alışkanlığı kazandırırken anne-baba-çocuk iletişimine kolaylık sağlayacak noktalar:

- ❖ Yemek ortamının sakin, keyifli, stressiz olmasına özen göstermek,
- ❖ Büyük bir tabağa çok az miktarda yemek koymak,
- ❖ Sofraya gelmek istemeyen çocukla güç mücadelesine girmekten kaçınarak televizyondaki program bitince ya da saat çalınca sofraya oturulacağını ona anlatmak,
- ❖ O sofraya gelse de gelmese de yemeğe devam etmek, yemek yerken onun tabağıyla ilgilenmemeye hatta ona bakmamaya özen göstermek,
- ❖ Belli bir gün yemek listesini onun hazırlamasına izin vermek,
- ❖ Yemek saati kavramını yerleştirmek.
- ❖ Tüm bu önerilerin başında, anne ve babanın öğün atlamadan, masa başında ve sağlıklı yiyecekler yiyerek ona örnek olması gerekmektedir.

Bu öneriler uygulanmaya karar verildiğinde her konuda olduğu gibi burada da kararlı davranmak yani geri adım atmamak çok önemlidir. Kararlı davranmak, sakin olmak ve çocuğun yemek sorununu umursamıyor görünmek ise yemek saatlerini kabus olmaktan kurtaracaktır.

Neden Yeme Problemleri Ortaya Çıkar?

- ✚ Anne- babanın çocuğun üstüne aşırı düşmesi,
- ✚ Yemek yeme kurallarında katılık,
- ✚ Çocuğu yemek yeme konusunda tehdit etmek,
- ✚ Çocuğu kusma derecesine gelinceye kadar beslemek,
- ✚ Kendi kendine yiyebileceği yaşlarda bile çocuğu annenin beslemesi,
- ✚ Çocuğu sevmediği yiyecekler için zorlamak,
- ✚ Yemek yemediği ya da az yediği zamanlar çocuğu duygusal ve fiziksel olarak cezalandırmak,
- ✚ Çocuğa sürekli olarak başka çocukları örnek göstermek, kıyaslamak.



Öneriler



1. Model olunmalı, kararlı ancak yumuşak bir disiplin sergilenmelidir.
2. Çocuk yemekle tehdit edilmemeli, zorlanmamalıdır.
3. Yemek zamanı neşeli geçmeli ve konuşmalar tüm aile bireylerini ilgilendiren konulardan seçil
4. Yemek yerken kucak teması, televizyon vb. durumlardan kaçınılmalıdır.
5. Anne baba kendini suçlamamalıdır (Çocuk az ya da dengesiz beslendiğinde kendinden şüphelenmemelidir.)
6. Yemeğin hazırlanma şekli ve sunumu özendirici olmalı, sandalyenin yüksekliği, masaya uzaklığı gibi fiziksel koşullara da dikkat edilmelidir.
7. Kendi kendine beslenmeyi öğrenmesi; çocukların kendilerine olan güveninin artmasını sağlar, sorumluluk almasında olumlu etkisi olur. Dolayısıyla etrafına dökse de kendi kendine yemesine fırsat tanınmalıdır.
8. Çocuğa "senin için hazırladığım bu yemeğin tadına bakarsan çok mutlu olurum", "bu yemekler büyüüp geliş men için çok önemli" denmeli, "Hadi benim için ye." asla denmemelidir.

Mutlaka Dikkat Edelim !

- Çocuklara kahvaltı alışkanlığı mutlaka kazandırılmalı.
- Her öğünde 4 temel besin grubunda (süt ve süt ürünleri, et ve et ürünleri, meyve ve sebzeler, tahıl grubu) yer alan yiyecekler tüketilmeli.
- Günde en az 2 su bardağı süt içme alışkanlığı edinilmeli.
- Günde en az 5 porsiyon sebze-meyve tüketilmeli.
- Çay, gazlı içecekler yerine taze sıkılmış meyve suları, süt veya ayran tercih edilmeli.
- Çocuklar okul çevresinde açıkta satılan, besleyici değeri düşük ve sağlıksız besinleri tüketmemeleri konusunda bilinçlendirilmeli.
- Yemek konusunda çocuklarla inatlaşmamalı, acıktığında yeterli ve dengeli beslenmesi sağlanmalı.
- Okullara beslenme çantası götürmesine özen gösterilmeli ve beslenme çantalarının her gün iyice temizlenmesi gereklidir.
- Çocukların boy uzunlukları ile ağırlıklarına dikkat edilmeli ve takip edilmeli.
- Günde 8-10 bardak sıvı tüketilmeli.
- Temiz ve mikropsuz besinler tüketilmeli, çiğ sebze ve meyveler bol su ile yıkanmadan yenilmemeli, açıkta satılan besinler tüketilmemeli.
- Çocuklara yemeklerden önce ve sonra mutlaka el yıkama alışkanlığı kazandırılmalıdır.
- Düzenli olarak egzersiz alışkanlığı kazandırılmalı.

Çocuğun ruhunu besleyen
en kıymetli şey ise; "Sevgi" dir 😊

