

## OKUL ÇAĞI ÇOCUKLARI İÇİN SAĞLIKLI BESLENME ÖNERİLERİ

Sevgili Veliler,

Yetersiz veya dengesiz beslenmek sağlığı olumsuz etkiler.

### YETERSİZ BESLENME

Yoksulluk, kıtlık, ihmal, alışkanlık gibi sebeplerle ihtiyaçtan daha az besin tüketilmesidir.

### DENGESİZ BESLENME

Aşırı beslenme ya da sürekli aynı tarz gıdaları ya da zararlı gıdaları tüketmektir.

Yapılan çalışmalarda, yetersiz ve dengesiz beslenen öğrencilerin dikkat sürelerinin kıaldığı, algılamalarının azaldığı, öğrenmede güçlük ve davranış bozuklukları çektikleri, okulda devamsızlık sürelerinin uzadığı ve okul başarılarının düşük olduğu ortaya konmuştur.

#### 1- Güne mutlaka kahvaltı ile başlayın.

Kahvaltı uzun süre açlık sonucunda kan şekerinin düşmesine bağlı yaşanabilecek gerginlik, sinirlilik, uyku hali gibi yaşam kalitesini olumsuz etkileyecek durumların yaşanmasını önlediği gibi güne zinde ve enerjik başlamayı sağlıyor.

#### 2- Beslenmemizde her besin grubundan tüketmeye özen gösterelim.

Günlük beslenmemizde 4 yapraklı yonca modelini uygulayın. Bu yeterli ve dengeli beslenmemize yardımcı olacaktır. 4 yapraklı yoncanızı 4 ana besin grubundan oluşturun. Her yaprak 1 besin grubunu oluşturmaktadır. Bu gruplar; **süt ve ürünleri** grubu (süt, yoğurt, ayran, cacık), **et-kuru baklagiller-yumurta-peynir**, **ekmek-tahıl** grubu (ekmek, makarna, pilav, çorba...) ve **meyve-sebze** grubudur.

#### 3- Ara öğün yapmayı ihmal etmeyin.

Çocuğunuzun günde 3 ana, 2 ara öğün olarak beslenmesine dikkat ediniz, öğün atlatmayınız. Ara öğünlü beslenme düzeni kan şekerinin düzenli gitmesi ve metabolizmanın hızlı çalışması açısından önem taşıyor. Evinize sağlıksız, paketlenmiş, yüksek kalorili yiyecek almayın. Tatlı tüketmek istediğinizde, meyve tüketebilirsiniz.

#### 4- Fazla değil, yeterli karbonhidrat tüketin.

Miktarını kaçırmadığımız sürece karbonhidratlar tüketilebilir. Çünkü karbonhidratlar, tüm canlılarda birinci derecede önemli enerji kaynağı olup temel yapısal bileşenlerdir. En kaliteli karbonhidrat sağlıklı bir unla hazırlanmış ekmektir. Ekmek, kan şekerini düzenler.

### 5- Sebze ve meyve tüketimine dikkat edin.

Mineraller ve vitaminler bakımından zengin olan sebze ve meyveler hastalıklara karşı direncin oluşumunda rol oynuyor. Doğunluk hissi sağlayarak bağırsakların düzenli çalışmasına ve kilo kontrolüne de yardımcı oluyor.

### 6- Günde en az 2-3 porsiyon süt ve süt ürünleri tüketin.

Protein ve kalsiyum kaynağı olan süt ve süt ürünleri günlük protein ihtiyacın karşılanması için önem taşıyor. Gün içinde ana ve ara öğünlerde süt ve süt ürünleri tüketilebilir.

### 7- Su içmeyi ihmal etmeyin.

Vücudun düzenli çalışması ve yağ yakımını sağlayabilmek için su tüketimine dikkat etmek gerekiyor. Günde 8-10 bardak su tüketmeyi unutanlar çalar saatlerini kurulabilir ya da su içmeyi hatırlatan uygulamalar kullanabilir. Çocuğunuzun vücudunun düzenli çalışması için günde 1 - 1,5 litre su/sıvı tüketmesini sağlayınız.

### 8- Egzersiz yapın.

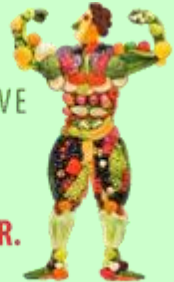
Sağlıklı beslenme düzenine uyulduğunda, yeterli su içildiğinde ve karantina günlerinin getirdiği boş zamanlar egzersiz için değerlendirildiğinde; fiziksel değişim mümkün olacaktır. Egzersiz sadece fiziğinize iyi gelmeyecektir aynı zamanda ruhumuzun kırıncı olduğu, olumsuz duyguların çok hâkim olduğu şu günlerde ruhsal durumumuza ilaç gibi gelecektir.

### 9- Duygusal açlığınızı fark edin.

Karantina günlerinin getirdiği boş zamanlarınızda açlığınızı giderecek yiyecekler yerine; çikolata, bisküvi vb. gıdaları yeme isteği duygusal açlıktan kaynaklanabilir. Yaşadığınız bu durum duygusal açlıktan dolaydır. Bu o an yaşadığınız stresi ya da olumsuz duyguyu geçici olarak rahatlatmak için kullandığınız bir yöntem olabilir.

Duygusal açlığınızı fark ettikten sonra önlemini almanız gerekecektir. Duygusal açlığınızı tespit ettikten sonra kendinizi yemekle meşgul etmek yerine sizi mutlu edecek başka uğraşlar bulmalısınız: Kahve içmek, kitap okumak, müzik dinlemek, dans etmek, film izlemek, resim yapmak bu uğraşlardan olabilir. Ayrıca nefes egzersizi yapmak da etkili olacaktır.

YETERLİ VE  
DENGELİ  
BESLENME  
SAĞLIĞIN  
TEMELİDİR.





**Sağlıklı beslenme, sağlıklı çocukluk; sağlıklı çocukluk ise sağlıklı yetişkinlik demektir.**

## ÖNERİLER

Yemeklerinizde iyotlu tuz kullanınız, iyotlu tuzu koyu renkli cam kavanozda ağzı kapalı olarak saklayınız. Tuzu yemeğe ocaktan indirmeye yakın katınız.. Aşırı tuz tüketiminden kaçınınız.

Çocuğunuza yeterli ve dengeli beslenme alışkanlığı kazandırmak için örnek olunuz. Çocuğunuzun şeker ve yağ içeriği yüksek besinler (cips, kızartmalar, şekerlemeler, kolalı ve gazlı içecekler v.b.) yerine besleyici değeri yüksek besinleri tercih etmesini sağlayınız.

Televizyon ve bilgisayar karşısında yemek yememeye özen gösteriniz.

Besin satın alırken son kullanma tarihlerine dikkat ediniz.

Sebze ve meyveleri yemeden önce çok iyi yıkayınız.

Yemekleri yavaş ve iyice çiğneyerek yiyiniz.

Bol şekerli ve yağlı yiyeceklerden uzak durunuz.

Hazır besinlerden uzak durunuz.

**Önemli not:** Obezite, genel tanımı itibariyle alınan enerjinin harcanamaması üzerine uzun süreç sonunda aşırı depolanmasıdır.

Obezite, genetik bir hastalıktan ziyade çevreden kaynaklıdır. Çevresel faktörlerin en etkilileri, yanlış ve aşırı beslenme alışkanlığı, yetersiz fiziksel aktivitedir.

**Bu sebeple; çocuğunuzun vücut ağırlığındaki değişikliklere (şişmanlık, zayıflık) dikkat ediniz, gerektiğinde egzersizleri aksatmayınız.**

