

❖ Çocuklar İçin Sağlıklı Beslenme Önerileri

- ❖ *Bir ülkenin sosyal ve ekonomik yönden beklenen uygarlık seviyesine ulaşabilmesi ancak bedensel ve zihinsel yönden güçlü, sağlıklı ve yetenekli bireylerin varlığına bağlıdır. Ülkemiz nüfusunun çoğunluğunu oluşturan çocuklarımızın da gelecekte sağlıklı ve üretken bireyler olması yeterli ve dengeli beslenmeleri ve hareketli bir yaşam sürmeleri ile mümkündür.*
- ❖ *Çocuğun kişiliği özellikle okul öncesi dönemde şekillenmekte, yetişkinlik çağındaki davranışları üzerinde etkili olacak alışkanlıkların edinilmesi bu yıllara dayanmaktadır. Çocukluk çağında kazanılan sağlıklı beslenme alışkanlıkları hayatın sonraki dönemlerini etkileyerek ileriki yaşlarda ortaya çıkabilecek sorunları önlemede önemli rol oynamaktadır. Sağlıklı beslenme çocuğun bedensel, sosyal ve duygusal gelişimi üzerinde önemli bir rol oynamaktadır.*
- ❖ *Yapılan çalışmalarda, yetersiz ve dengesiz beslenen öğrencilerin dikkat sürelerinin kısaldığı, algılamalarının azaldığı, öğrenmede güçlük ve davranış bozuklukları çektikleri, okulda devamsızlık sürelerinin uzadığı ve okul başarılarının düşük olduğu ortaya konmuştur.*
- ❖ *Geleceğin teminatı çocuklarımızın daha sağlıklı, üretken ve başarılı olmalarında sağlıklı beslenmeleri kadar hareketli bir yaşam sürmeleri de çok önemlidir. Çocuğun bu dönemde düzenli olarak yaptığı spor etkinlikleri, sağlıklı bir fizik yapının gelişmesini sağlarken; ileriki dönemde, sağlıklı beslenme ile birlikte birçok kronik hastalığın oluşma riskini de azaltmaktadır.*
- ❖ *"Bugünün küçükleri yarının büyükleridir" diyerek çocuklara verdiği önemi dile getiren büyük önderimiz Atatürk, 23 Nisan'ı çocuklara armağan etmiştir. Bu dünyada kutlanan ilk çocuk bayramıdır. 23 Nisan sadece Türk çocuklarının bayramı olmaktan çıkmış, dünya çocuklarının da önemli bir günü haline gelmiştir. Bizde tüm çocukların 23 Nisan Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramını kutlar onlara daha sağlıklı ve daha mutlu bir gelecek dileriz.*
- ❖ *Çocukların sağlıklı, aktif ve daha üretken bir yaşam sürmeleri için sağlıklı beslenme ve yaşam önerileri aşağıda özetlenmiştir.*
- ❖ *Çocuklara Yönelik Sağlıklı Beslenme ve Yaşam Önerileri*

- ❖ *Çocukların sağlıklı beslenmesi için dört besin grubunda bulunan besinlerden yeterli miktarlarda ve dengeli bir şekilde tüketmeleri gerekmektedir. Süt grubunda yer alan süt, yoğurt, et grubunda yer alan et, tavuk, yumurta, kuru baklagiller, sebze ve meyve grubu ve tahıl grubuna giren ekmek, bulgur, makarna, pirinç vb. besinlerin her öğünde yeterli miktarlarda tüketilmesine dikkat edilmelidir.*
- ❖ *Çocukların özellikle kemik ve diş gelişimi için günde imkanlar dahilinde 2-3 su bardağı kadar süt veya yoğurt, 1 kibrit kutusu kadar beyaz peynir tüketmelerine özen gösterilmelidir. Ayrıca, hastalıklara karşı daha dirençli olmaları, ve sağlıklı büyüme ve gelişmeleri için her gün en az 5 porsiyon taze sebze veya meyve tüketmeleri önerilmektedir.*
- ❖ *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, taze meyve veya meyve suları, birkaç dilim ekmek, 1 bardak süt çocuklar için kahvaltıda yeterlidir. Özellikle kaliteli proteinve zengin vitamin ve mineral içeriğinden dolayı haşlanmış yumurtanın sıklıkla tüketilmesi önerilmektedir.*
- ❖ *Gün boyu fiziksel ve zihinsel performansın en üst düzeyde tutulabilmesi, düzenli olarak ara ve ana öğünlerin tüketilmesi ile mümkündür. Bu nedenle, öğün atlanmamalıdır. Günlük tüketilecek besinlerin 3 ana, 2 ara öğünde alınması en uygun olanıdır.*
- ❖ *Açıkta satılan besinler, yeterince güvenilir ve temiz değildir. Ayrıca, 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 bilgisinde Tarım ve Köyişleri Bakanlığında üretim izninin bulunmasına ve son kullanım tarihinin geçmemiş olmasına, ambalajsız satılan tost, simit, poğaçaya gibi*

yiyeceklerin de temiz ve güvenilir şekilde hazırlanmış olmasına dikkat edilmelidir.

- ❖ *Beslenme çantası ve su mataralarının her gün temizlenmesine özen gösterilmelidir.*
- ❖ *Çocuklar, tuvalet ve umumi kullanıma açık çeşme sularından su içmemeleri konusunda uyarılmalı, güvenilir içme suyu tüketmeleri sağlanmalıdır.*
- ❖ *Öğle yemeği okulda yeniliyorsa Sağlık Bakanlığının hazırladığı menü modelleri örnek alınmalıdır.*
- ❖ *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.*
- ❖ *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.*
- ❖ *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 için çocuklara el yıkama ve diş fırçalama alışkanlığının kazandırılması çok önemlidir. 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.*