

ÇOCUKLARDA BESLENME

Ömer Çağrı Kara
Yahya Kemal Gökçe
Nurullah Aras
Seher Kahraman
Emine Culum



Çocuklarda Beslenmenin Önemi;

- Çocukluk dönemindeki beslenme alışkanlıklarının önemi büyüktür. Çocukların hastalıklardan korunması, zihinsel ve fiziksel yetilerinin gelişmesi, sağlıklı beslenmeyle mümkündür. Aslında beslenme, her yaş için önemi koruyan bir husustur. Hastalıkların temel nedeni, yetersiz ve dengesiz beslenme kültürüdür.



Beslenmenin Büyüme Etkileyen Faktörleri;

- Büyüme etkileyen en önemli faktör, anne ve babadan geçen genetik yapıdır. Anne ve baba boyları çocuğun gelecekteki erişkin boyu için en önemli etkenlerdir. İlk 2-3 yaşta büyüme süreci ön planda anne karnında etkili olan ve bu etkinin doğumdan sonra da sürdüğü büyüme faktörleri ve beslenme durumu ile birlikte etkilenir. Bu dönemde büyüme en fazla etkileyen faktör **beslenme**, diğeri ise **hormonlardır**. 2-3 yaşlarından 9-10 yaşlarına kadar boy büyümesini etkileyen en önemli faktör **büyüme hormonudur**.



- 8-9 yaşlarından sonra büyüme hormonu etkisine **cins steroidlerinin** etkisi de eklenir ve bir müddet sonra cins steroid etkisi ön plana çıkar. Sonuç olarak hipofiz bezinden salgılanan **büyüme hormonu, cinsiyet hormonları ve tiroid hormonları** büyümeyi düzenler, eksikliğinde ise büyüme geriliği görülür. Bunların dışında beslenme de büyümeyi etkileyen önemli bir faktördür.

Dengeli ve düzenli beslenme alışkanlığının kazanılmadığı durumlarda, besin öğelerinin eksik alımı ile oluşabilecek olumsuz neticeler şöyledir;

- **Protein** alma yetersizliği ile oluşan büyüme ve gelişme geriliği.
- **Demir** mineralinin eksikliği ile oluşan kansızlık.
- **İyot mineralinin yetersizliği sonucu** Guatr, cücelik, zekâ geriliği.
- **Kalsiyum ve D Vitamini eksiklikleri sonucu** Diş ve kemik bozuklukları.
- Boş yiyecekler alımı ile **fazla karbonhidrat** alımı ile Şişmanlık yada obezite

Çocuklarda Beslenme Sorunları;

- **Çocuklar Yeterli ve Dengeli** beslenmez ise karşılaçakları hastalıklar ile zor baş ederler ve sık sık virüslerin saldırısı altında olurlar. Bağışıklık sistemi çöktüğünde ise bazı hastalıklar ölümcül olabilir. Okul öncesi dönemde yeterli ve dengeli beslenemeyen çocukların, blüğ çağı ve gençlik dönemlerini de etkiler. Orta yaş döneminde ise ülkemizde sık görülmeye başlayan şişmanlık, kalp damar hastalıkları, şeker hastalığı, tansiyon problemleri, solunum hastalıklarının ise davetiyecisi olur.



Besin Hijyeni;

- Besinlerde fiziksel, kimyasal, biyolojik ve duysal özelliklerin toplamı kaliteyi oluşturmalarına rağmen, sağlık açısından güvence en fazla aranan kalite özelliğidir. Besin maddelerinin hijyenik koşullarda üretilip, hijyen zinciri bozulmadan tüketiminin sağlanması sağlıklı beslenmede önemli bir kriterdir. Besinlerin üretiminden tüketiciye ulaşana kadar geçen işlemler zincirinde, çeşitli kaynaklardan bulaşan mikroorganizmalar uygun koşullarda hızla çoğalarak besinlerin duysal kalitesinin bozulmasına, ekonomik kayıplara ve besin kaynaklı hastalıkların ortaya çıkmasına neden olabilmektedir.

- Besin kaynaklı enfeksiyonlar hem gelişmiş hem de gelişmekte olan ülkelerin en önemli halk sağlığı sorunları arasında yer almaktadır. FAO (Gıda Tarım Örgütü) ve WHO, Besin Güvenliği Uzman Komitesi, kontamine besin tüketiminden doğan besin kaynaklı hastalıkların dünyadaki en sık görülen sağlık sorunu olduğunu işaret etmektedir.

- Yaşamın sürdürülebilmesi ve sağlığın korunması için yeterli ve dengeli beslenme gereklidir. Bu gereksinimin besinlerle karşılanması açısından güvenli gıda tüketimi bir zorunluluktur. Oysaki; yaşamımızın temel maddesi olan besinler, satın almadan tüketime kadar geçen aşamalarda hijyenik koşulların yeterince sağlanamaması nedeniyle zararlı hale gelebilmekte ve sağlığımız için gizli bir tehlike oluşturabilmektedir.



Çocuklarda Büyüme Gelişme Geriliği;

- Çocuğun gelişimi anne karnında başlar. Gebelikte sigara, alkol ve uyuşturucu madde kullanan annelerin bebekleri standartlardan daha düşük doğum boy-kilosunda olabilir. Ayrıca erken doğmuş bebeklerde de gelişim geriliği görülme ihtimali vardır. Çocuğun erişkin boyu, genellikle anne babasının boyuna orantılıdır. Ancak kısa boylu ebeveynlerin çocukları mutlak kısa boylu olacak şeklinde bir kural yoktur.

- Büyüme gelişme geriliğine yol açan en önemli neden, büyüme hormonunun az salgılanması ya da hiç salgılanmamasıdır. Çocuk bir yıl içinde 5 santimden az uzuyorsa, büyüme hormonu eksikliği araştırılır. Çocuğun yaşlıları ile arasındaki boy farkı her geçen yıl daha da artar.
- Büyüme ve Gelişme geriliği durumu, yetersiz kilo alan, boyu beklendiği gibi uzamayan, boy ve kilo değerleri standartın altında olan küçük çocukları tanımlamak üzere kullanılan bir terimdir. Erken bebeklik çağında en sık rastlanan Gelişme Geriliği nedeni beslenme güçlükleridir. Bunların arasında emzirmeme, yetersiz sıklık ya da az miktarda besleme ve mama hazırlama hataları yer alır. Herhangi bir yaştaki yetersiz kalorili diyet, bakıcıların bilgisizliğine ve ihmeline bağlı olabilir.

- Büyüme hormonu eksikliği düşünüldüğü takdirde, hormon testi yapılarak seviye  l l r. Büyüme hormonu en çok uykuda salgılandığı için, sabah alınacak kan  rneđi tam olarak doğru sonucu vermez. Bu nedenden kan  rneđi alınmadan önce büyüme hormonunu uyaran ilaçlarla testler tekrarlanır.
- Gelişim geriliği yaşıyan çocukta  olyak hastalığı ve tiroid hormonu eksikliği de olabilir. Ayrıntılı incelemeler sonucu, çocukta gelişim geriliği yaşatan durum tespit edilir ve tedaviye başlanır.

Vitaminler;

- Vitaminler vücutta birçok reaksiyonu katalize eden bileşikler olup, hayati fonksiyonlar için mutlaka gereklidir. İnsan vücudunda sentezlenemedikleri için besinlerle dışarıdan alınmaları zorunludur.
- Vitaminler suda veya yağda çözünmelerine göre iki grup altında toplanırlar.
- Yağda çözülen vitaminler; A, D, E ve K yağ dokuda depolanırlar ancak enerji metabolizmasında doğrudan rol almayıp daha çok enerji kullanımında destekleyici rol alırlar.
- Suda eriyen vitaminler; C vitamini, Riboflavin (B2), Niasin (Nikotinik asit ,vitamin pp), Folik Asit, B 12

A Vitamini;

- Yağda eriyen bir vitamindir, vücutta depo edilebilir. Yetersiz ve dengesiz beslenenlerde ve büyümenin hızlı olduğu çocukluk, gebe ve emzirme dönemlerinde A vitamini eksikliği daha sık görülür.
- Hangi besinlerde bulunur ?
- Karaciğer,
- Balık yağı,
- Süt, tereyağı, yumurta gibi besinlerden alınır.



D Vitamini;

- D vitamini yağda eriyen bir vitamindir. Emilimi için yağ ve safraya ihtiyacı vardır. En önemli görevi kalsiyum ve kemik metabolizmasını dengelemektir. Üretilmesi için güneş ışığına maruz gereklidir.
- En çok bulunduğu besinler:
 - Balık yağı,
 - Balık,
 - Karaciğer,
 - Yumurta sarısı,
 - Tereyağı



E Vitamini;

- Yağda eriyen bir diğer vitamindir. Doğal besinlerde bol miktarda bulunduğundan eksikliği sık rastlanılan bir durum değildir. Çok güçlü bir antioksidandır.

E vitamini hangi besinlerde bulunur

- Bitkisel yağlar
- Tahıl taneleri
- Yağlı tohumlar
- Soya
- Yeşil yapraklı sebzeler
- Baklagillerde bol miktarda bulunur



K Vitamini;

- Yağda eriyen bir diğer vitamindir. Bağırsaklarda bulunan yararlı bakteriler tarafından sentezlenmesi ve besinlerde bol miktarda bulunması nedeni ile eksikliği nadir görülür.

K vitamini hangi besinlerde bulunur?

- Ispanak ve benzeri yeşil yapraklı sebzeler
- Karaciğer
- Kuru baklagiller
- Balık



C Vitamini;

- Suda erir, ısıya dayanıksızdır, hava ile maruz kaldığında okside olur. Vücutta birçok enzimatik tepkimede görev alır.
- C vitamini hangi besinlerde bulunur?
- Limon, portakal, mandalina gibi turunçgiller
- Çilek, böğürtlen, kuşburnu,
- Domates,
- Lahana,
- Patates ile ıspanak,
- Marul,
- Yeşilbiber, asma yaprağı gibi yeşil yapraklı sebzeler vardır.



Anne Ve Baba için Tavsiyeler;

Çocukların Okul Öncesindeki iştahsızlık, yemek seçme ve aşırı yemek yeme gibi sık yaşanan sorunlar devamlı Anne ve Baba'nın canını sıkmaktadır. Bu tür problemi olan anne ve babalara Uzmanlardan derlediğimiz aşağıdaki öneriler ile yardımcı olmak isteriz.

- Anne ve Baba özellikle Aile Hekimine giderek, boy, kilo yaş oranlarını kontrol etmesi gerekmektedir.
- Yeme isteği olmayan çocukların menülerini değişik sunumlarla hazırlamak gerekir. Örneğin sevdiği kahramanın resimleri olduğu bardak yada tabak.
- Yemeğe ailece oturup, eğlenceli sohbetler ile onun o andaki dikkatini yemeğe toplayabilirsiniz. Kalabalık ortamlarda genelde çocukların iştahı açılır.
- Çocuklarda nadir iştah azalması olursa, onu fazla zorlamayın. Zorlama yada kızmak gibi tepkiler vermeyin.
- Yemek seçen çocuklara, istemediği gıdayı farklı yollarla önüne koyun. Mesela Süt onlar için çok önemli. Süt içmiyorsa, kakao ve balı birleştirerek çikolatalı diye sunabilirsiniz. Yumurta çok önemli bir besin olmasına karşın bazı çocuklar istemez. Yumurtayı pişirmek yerine sahanada, azcık dana sosili yada dana sucuklu yada menemen tarzında yada kızarmış küp patatesli yedirebilirsiniz.

- Çocukta şişmanlığa giden bir yol var ise yada şişmansa, koyacağınız tabağı küçük ölçülerde koyup, aynı orandaki yemeği büyük gösterebilirsiniz. Öğün araların boş gıdalar ve hazır içeceklerden uzak tutup, evde yapılan örneğin meyveli yoğurt yada mevsim meyvelerinden sıkacağınız meyve sularını tattırmaya çalışın. Kesinlikle uzmanlardan destek almalı.
- Aşırı Kilolu çocuklarda bazen yediklerinden değil, genetik gelen bir hastalıktan sebepte olabilir. Bu yüzden uzmanlara gidip iyi bir tahlil yaptırmalı.
- Oyun oynarken ve televizyon seyrederken yiyecek verilmemelidir. Çocuk hayal dünyasına girdiğinde, doyup doymadığı ile ilgilenmez.