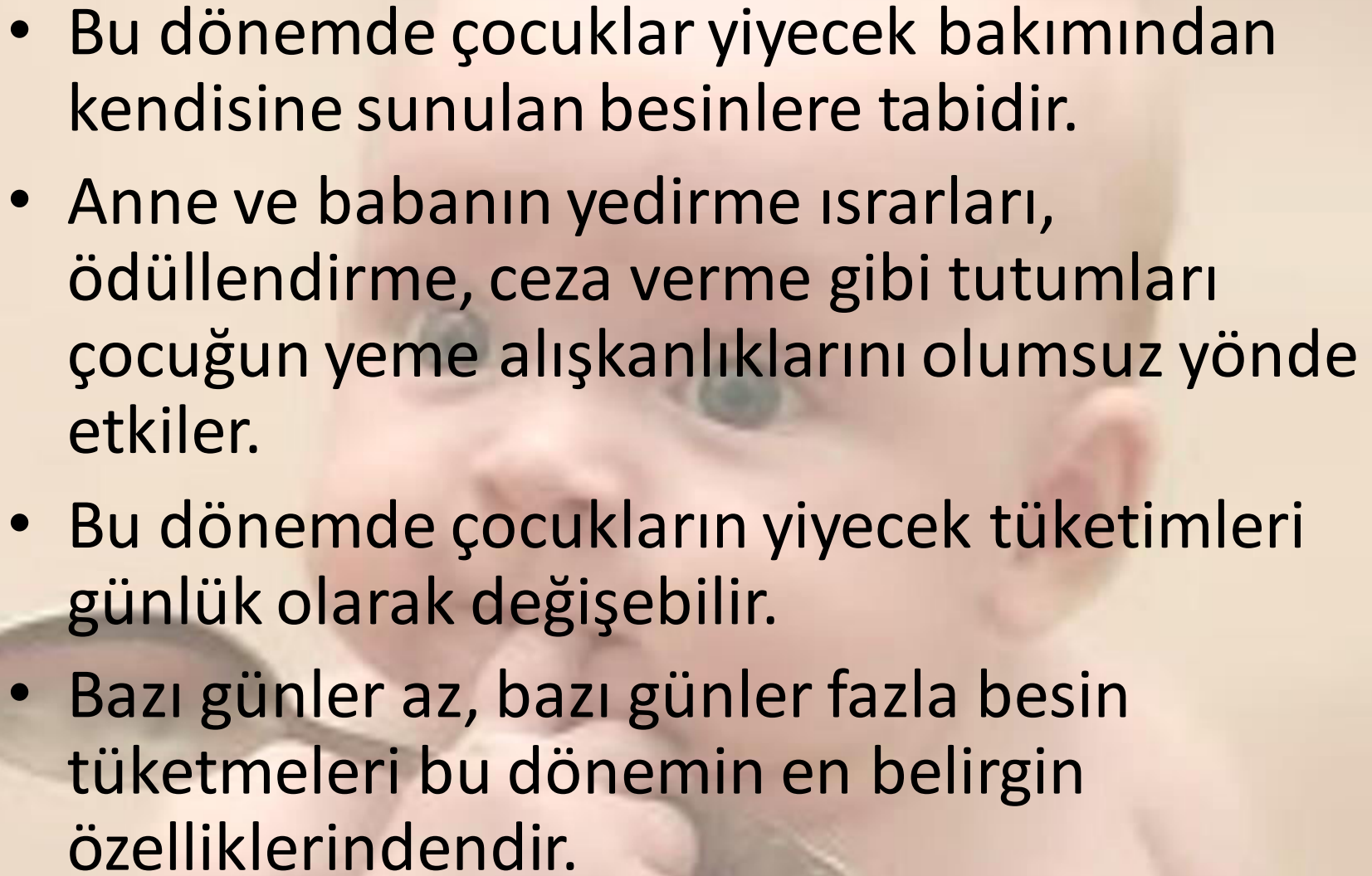


OKUL ÖNCESİ ÇOCUKLARDA BESLENME

Dyt. Şebnem Saral

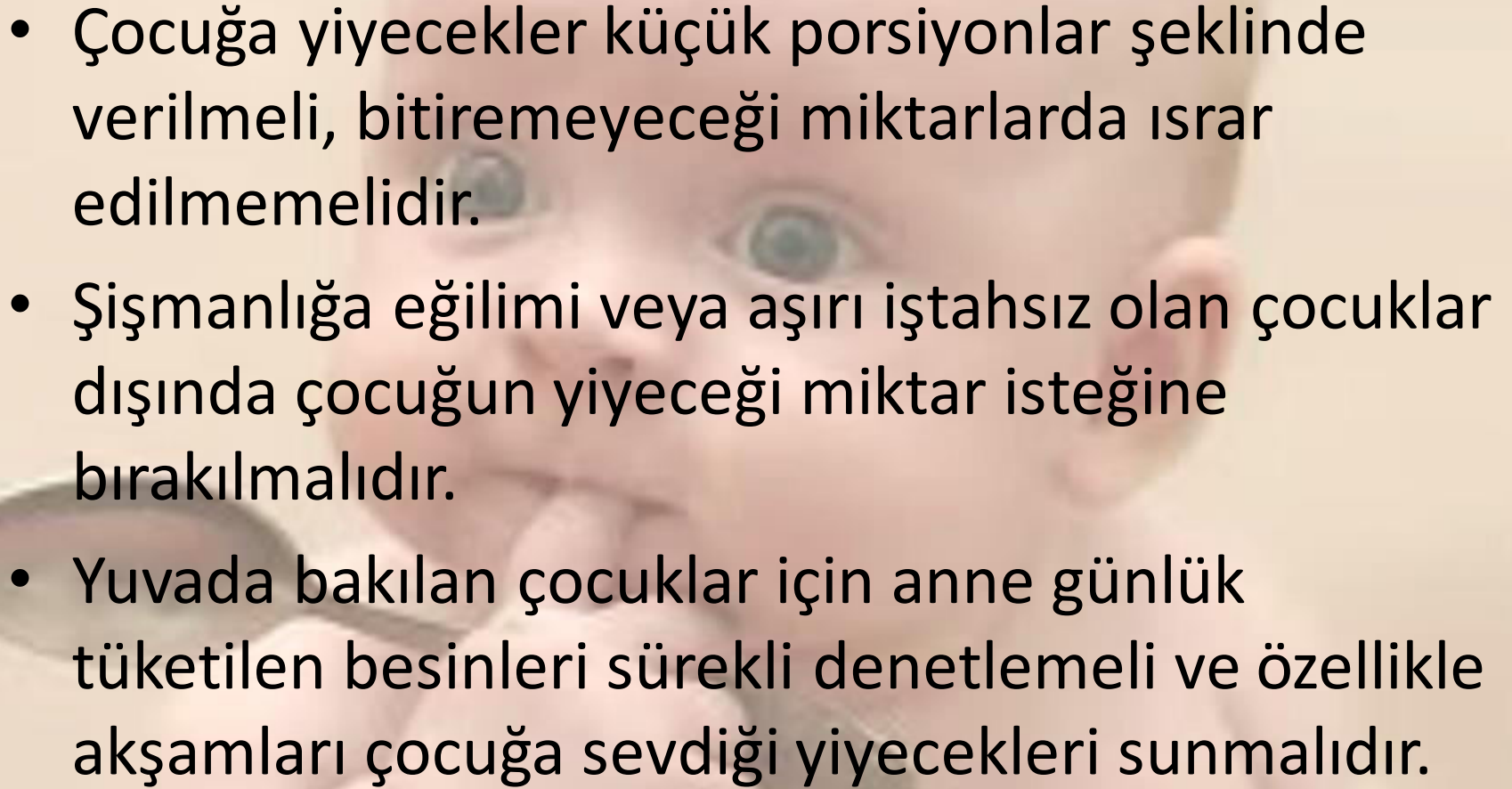
Oyun çocuğu dönemi

- Bir – beş yaş grubu çocukları kapsayan döneme “oyun çocuğu” dönemi denir.
- Bu dönemde çocuğun yeme alışkanlıkları doğrudan ya da dolaylı olarak ailenin, özellikle anne ve babanın beslenme alışkanlıklarından etkilenir.
- Anne ve baba çocuğun kendilerini taklit ettiğini bilmelidir.

- 
- Bu dönemde çocuklar yiyecek bakımından kendisine sunulan besinlere tabidir.
 - Anne ve babanın yedirme ısrarları, ödüllendirme, ceza verme gibi tutumları çocuğun yeme alışkanlıklarını olumsuz yönde etkiler.
 - Bu dönemde çocukların yiyecek tüketimleri günlük olarak değişebilir.
 - Bazı günler az, bazı günler fazla besin tüketmeleri bu dönemin en belirgin özelliklerindedir.

- Düzenli bir beslenme programına alıştırmak için çocuklar belirli saatlerde yemek yemeli, öğünler dışında abur cubur tabir edilen besinlerin yenmesine izin verilmemelidir.
- Çocukluk dönemindeki beslenme alışkanlıklarının, yetişkinlik dönemi üzerine büyük etkisi vardır.



- 
- Çocuğa yiyecekler küçük porsiyonlar şeklinde verilmeli, bitiremeyeceği miktarlarda ısrar edilmemelidir.
 - Şişmanlığa eğilimi veya aşırı iştahsız olan çocuklar dışında çocuğun yiyeceği miktar isteğine bırakılmalıdır.
 - Yuvada bakılan çocuklar için anne günlük tüketilen besinleri sürekli denetlemeli ve özellikle akşamları çocuğa sevdiği yiyecekleri sunmalıdır.

Yağlar ve Tatlılar



Süt, yoğurt,
peynir 2-3 porsiyon



Et, balık, tavuk,
kuru fasulye,
yumurta 2-3 porsiyon



Sebzeler
3-5 porsiyon



Meyveler 2-4 porsiyon



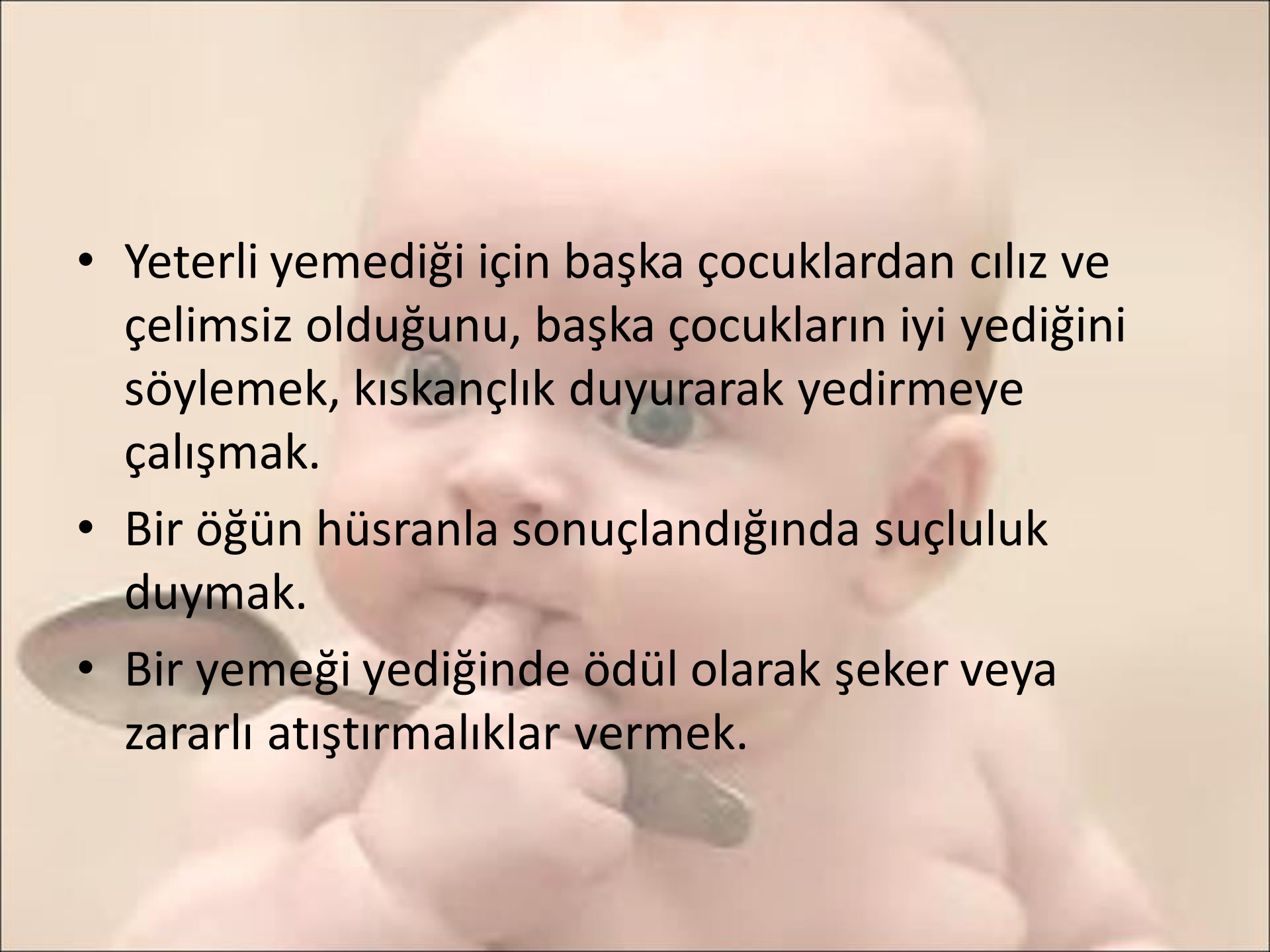
Makarna, pirinç, ekmek, tahıl 6-11 porsiyon

Yapılan hatalar...

- Belli bir yiyeceği yemeyi kestiğinde paniklelemek.
- Tabağındaki her Őeyi bitirmesi konusunda ısrar etmek.
- Zamanında ve yeterli miktarda yemediği, etrafı kirlettiği, çok yediği için ya da başka nedenlerle çocuğa maddi ve manevi baskı yapmak, bağırmak, korkutmak, zorla yedirmeye çalışmak, cezalandırmak.

- Öğünden bir saat önce büyük bardakta süt veya meyve suyu vermek.
- Öğünden hemen önce atıştırmalık bir şeyler vermek.
- Çocuğa aşırı ilgi göstermek.
- Çocuk yemek yerken çok acele ettirmek, gereksiz yere oyalanmasına göz yummak.



- 
- Yeterli yemediği için başka çocuklardan cılız ve çelimsiz olduğunu, başka çocukların iyi yediğini söylemek, kıskançlık duyurarak yedirmeye çalışmak.
 - Bir öğün hüsrarla sonuçlandığında suçluluk duymak.
 - Bir yemeği yediğinde ödül olarak şeker veya zararlı atıştırmalıklar vermek.

Yeni besinlerle tanıştırmak...

- Çocuklar yeni bir yiyecekle tanıştırılmalıdır, ancak yeni yiyecekleri yemeyi reddetmek yürüme ve oyun çağındaki çocuklar için normal bir gelişim evresidir.
- Yeni bir yiyeceği kendileri denemek isteyinceye kadar başkalarının o yiyeceği yediğini birkaç kez seyretmeleri gerekebilir.
- Yeni tattırılan yiyeceklerden hoşlanmaları zaman alabilir.

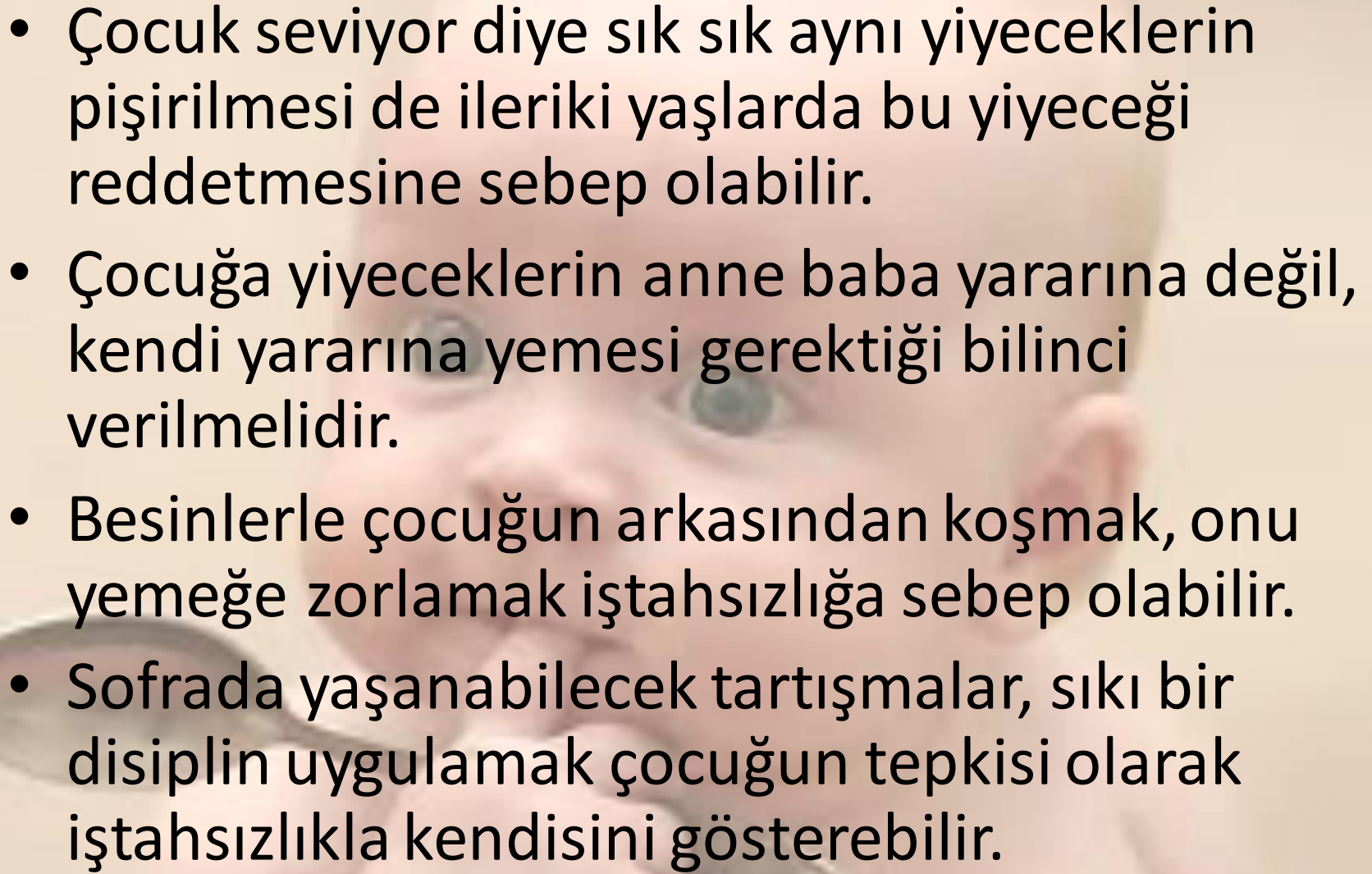


- Yeni bir yiyecek denetlenirken öğünlerde azar azar verilmelidir. Bir anda hepsini yemesi beklenmemelidir.
- Yeni tattırılan besinler eğlenceli hale getirilerek sunulabilir. (renkli çatal, kaşık, tabak)
- Yemek istemediği sebzeler çorbanın içine katılıp yedirilebilir. Sebze çorbası halinde ya da yediği makarnanın içine küçük küçük doğranarak yedirilebilir.
- Eğer süt, yoğurt, peynir türünden yiyecekleri az yiyorsa sebze yapıldığı gibi örneğin peynirler çocukların ilgisini çekecek şekilde şekil verilip önüne koyulabilir.

İştahsızlık

- Ailelerin çocuklarında en çok yakındıkları sorun “Hiçbir şey yemiyor.” şeklindedir.
- Bu problem doktor, psikolog ve diyetisyen yardımıyla çözülebilir.
- Çocuklar her dönemde aynı büyüme hızına sahip olmadıkları gibi, bu hıza bağlı olarak yeme alışkanlıkları değişkenlik gösterebilir.
- Çocukların ailelerine karşı kullandıkları en büyük silah, yiyeceği reddetme olarak bilinir.

- Öncelikle bilinmesi gerekir ki, çocuğun büyüme ve gelişmesinde herhangi bir problem yok ve bu iştahsızlık ona herhangi bir sağlık sorunu yaratmıyorsa, riskli bir durum değildir.
- Bu gibi durumlarda çocuğun öğün atlaması ya da birkaç gün süreyle az yemesi problem değildir.
- Çocukların iştahını etkileyen en önemli etmen yiyeceğin görüntüsü ve kokusudur.
- Bunun yanı sıra, çocukların örnek aldığı yetişkinlerin reddettiği yiyeceklere yanaşmaması en sık rastlanılan durumdur.

- 
- Çocuk seviyor diye sık sık aynı yiyeceklerin pişirilmesi de ileriki yaşlarda bu yiyeceği reddetmesine sebep olabilir.
 - Çocuğa yiyeceklerin anne baba yararına değil, kendi yararına yemesi gerektiği bilinci verilmelidir.
 - Besinlerle çocuğun arkasından koşmak, onu yemeğe zorlamak iştahsızlığa sebep olabilir.
 - Sofrada yaşanabilecek tartışmalar, sıkı bir disiplin uygulamak çocuğun tepkisi olarak iştahsızlıkla kendisini gösterebilir.

- Çocuğu yemeye teşvik etmek için yemek yapım sürecine katılması sağlanabilir.
- Sofra kurma esnasında, yemek pişirme sırasında yanınızda olup size eşlik etmesi çocuğu heveslendirebilir.
- Ayrıca, yemek yemenin eğlenceli bir durum olduğu gösterilmeli.
- Aşırı tepki gösterilen çocuklarda, ayıplanmaktan korkma duygusuyla çekingenlik ve buna bağlı iştahsızlık oluşabilir.



Aşırı yemek yeme

- Okul öncesi çocuklarda beslenme tamamen başkalarına bağlı geliştiği için, bu yaş gurubunda sorun genellikle anne, baba ve bakıcıların hatasıdır.
- Enerji tüketimin fazla ve yanlış kaynaklardan yapılması sonucu vücutta yağ depolanır ve bu durum kendini aşırı kilo alımı ile gösterir.
- Şişmanlık bir sağlık sorunudur ve yaşam boyu sürebilir.

- Çocuklarda şişmanlık hormonal nedenler sebebiyle olabilir ama çok sık rastlanılan bir sebep değildir.
- Genetik sebepler sonucu ortaya çıkabilir. Yapılan araştırmalarda ailede şişmanlık olan çocukların bu hastalığa yakalanma risklerinin 3 kat daha fazla olduğu ortaya çıkmıştır.
- Bebeklik döneminde anne sütü alan bebeklerin, hazır mama ile beslenenlere oranla daha zayıf olduğu ortaya çıkmıştır.
- Çocuğun psikolojik durumu ve yetersiz fiziksel aktivite de şişmanlığa sebep olabilir.

Genel öneriler

- Çocuklar düzenli ve öğün atlamadan beslenmelidir.
- İyi bir beslenme alışkanlığı için çocuğa her besin grubundan yedirilmelidir.
- Yiyecekleri tabağına gereksiniminden fazla konulmamalıdır.
- Ara öğünlerde şeker, bisküvi, çay, gazoz, kolalı içecekler verilmemelidir.
- Çocuğun gelişimi için kendi kendine yemek yeme alışkanlığı kazandırılmalıdır.
- Sevmediği besinler konusunda ısrar etmeyip aynı gruptaki benzer besinler verilmelidir.



A close-up photograph of a baby's face, looking slightly to the left. The baby has light skin and blue eyes. The baby is holding a metal spoon in its mouth, with the handle visible. The background is a plain, light-colored wall.

TEŞEKKÜRLER