

6-14 YAŞ ARASI ÇOCUKLARDA SAĞLIKLI BESLENME ÖNERİLER

Çocukların sağlıklı beslenebilmesi için dört temel besin grubunda bulunan besinlerden yeterli miktarlarda ve dengeli şekilde tüketmeleri gerekmektedir ;

1. grup: Süt grubunda yer alan süt , yoğurt ve peynir çeşitleri,
2. grup: Et grubunda yer alan et, tavuk, balık, yumurta ve kuru baklagiller,
3. grup: sebze ve meyve grubunda yer alan tüm besinler,
4. grup: Tahıl grubuna giren ekmek, bulgur, makarna, pirinç,

gibi besinlerin her öğünde yeterli miktarlarda tüketilmesine dikkat ediniz.

- Çocukların özellikle kemik ve diş gelişimi için günde 2-3 su bardağı süt veya yoğurt, 1 ince dilim kadar beyaz peynir tüketmelerine özen gösteriniz.
- Ayrıca, hastalıklara karşı daha dirençli olmaları ve sağlıklı büyüme ve gelişmeleri için her gün en az 5 porsiyon taze sebze veya meyve tüketiniz.
- 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 gösteriniz.
- Kahvaltı öğününde; Peynir, taze meyve veya meyve suları, birkaç dilim ekmek, 1 bardak süt çocuklar için kahvaltıda yeterlidir. Özellikle kaliteli protein, zengin vitamin ve mineral içeriğinden dolayı haşlanmış yumurtanın sık 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. Tüketilecek besinlerin, 3 ana, 3 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.
- Eğer çocuğunuz ana ve ara öğünlerinden en az birini okulda tüketmek durumundaysa bu konuda biraz daha özenli davranılmalı ve yanında taşıyabileceği sağlıklı menüler geliştirilmelidir. Ara öğünlerde ayran, süt, meyve, simit gibi besinleri tüketmesine özen gösteriniz.

- Çocukların okul kantinleri, büfe gibi yerlerden satın aldıkları besinlerin seçiminde de dikkatli olmaları gerekmektedir. Süt, ayran gibi ambalajlı besinleri satın alırken etiket bilgisinde B Tarım ve Hayvancılık Bakanlığında üretim izninin bulunmasına ve son kullanım tarihinin geçmemiş olmasına, ambalajsız satılan tost, simit, poğaça gibi yiyeceklerin de temiz ve güvenilir şekilde hazırlanmış olmasına dikkat ediniz.
- Kola ve diğer gazlı-asitli içecekler tüketmesini ve alışkanlık edinmesi önlenmelidir.(boş enerji kaynağı olması, büyüme ve gelişmeyi olumsuz etkilemesi ve olumsuz alışkanlık oluşturması).Taze hazırladığınız meyve suları ve süt-ayran içmesine özen gösteriniz.
- Beslenme çantası ve su mataralarının her gün temizlenmesine özen gösteriniz.
- Çocuklar, tuvalet ve genel kullanıma açık çeşmelerden su içmemeleri konusunda uyarılmalı, güvenilir içme suyu tüketmeleri sağlanmalıdır.
- Öğle yemeği okulda yeniliyorsa Sağlık Bakanlığı'nın hazırladığı menüleri örnek alınız.
- Okulda veya evde dinlenirken ve ders çalışırken açlık hissedildiğinde tüketilen besinlere dikkat ediniz. Örneğin, şeker ve şekerli besinler, cips gibi yağlı ve tuzlu besinler veya gazlı içecekler yerine süt, yoğurt, sütlü tatlılar, ekmek arası peynir, taze sıkılmış meyve suları ile kuru yemişlerin ve kuru meyvelerin tercih edilmesi daha yararlıdır.
- Çocuklara sigarasız bir ortam sağlamak, onların yanında sigara içmekten kaçınmak ve en azından evlerin kapalı alanlarını dumansız bir ortam 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 ve gerekse ebeveynleri tarafından sevdikleri herhangi bir spor dalı ile ilgilenmeleri için teşvik ediniz.
- 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 yemekten önce ve sonra, tuvalete girdikten ve dışarıda oyun oynadıktan sonra ellerini ılık akan su altında sabun ile iyice ovuşturarak yıkamaları konusunda alışkanlık kazanmasını sağlayınız.

DİYETİSYEN