

## ÇOCUK BESLENMESİ



Okul günleri çocukların günün çoğunluğunda evden uzakta kalıp birey olmayı en belirgin hissettikleri ilk dönemdir. Çoğunlukla evden uzak oldukları için besin seçimleri konusunda aile dışındaki bireyler de etkili olabilir. Çocuklar besin seçimleri konusunda okul arkadaşları, öğretmenleri hatta sosyal medyadan etkilenebilirler.

6-12 yaş aralığı çocuklar için büyüme gelişmenin en hızlı olduğu dönemdir. Her yıl ortalama 5 cm boyları uzarken, 2 kg ağırlık artışı gözlenir. Bu dönem de okul çağına denk gelmektedir. Kızlar için büyüme gelişmenin en hızlı olduğu yaş aralığı 10-14 iken erkeklerde 12-16'dır.

Enerji ihtiyacında ise çocuklar arasında kıyas yapmak uygun olmayacaktır. Her çocuk için boy, kilo, yaş, fiziksel aktivite düzeyi değişkenlik gösterir. Buna bağlı olarak bazal metabolizma hızı değişir. Büyümeleri için özel bir besin kaynağı yoktur. Alınan kaloringin çoğu; tahıllar, meyve ve sebzeler, süt ürünleri ve kurubaklagiller, et ürünleri gibi proteinden zengin besinlerden sağlanmalı. Yağ, tuz ve şeker içeriği fazla olan paketli gıdalardan uzak durulmalı.

Günlük 2-3 bardak kadar süt kalsiyum ihtiyacını önemli ölçüde karşılarken D vitamini ile zenginleştirilmiş sütler tercih edilmelidir. Güneşte yeterli vakit geçirilirse ve kaynaklarının alımı yeterli olursa vitamin D takviyesine ihtiyaç duyulmaz. Meyve ve sebze miktarlarını arttırarak lif ihtiyacı giderilebilir. Potasyum eksikliği yaşanmaması için meyve, sebze ve kuru baklagil tüketimine özen gösterilmeli.

Okul çağındaki çocuklarda kahvaltı başarıyı ve büyümeyi etkileyen önemli bir faktördür. Bu nedenle içeriği kaliteli olmalı. Kahvaltı edemeyen, alışkanlık haline getirememiş olan çocuklar için süt veya taze sıkılmış meyve suyu bile birer seçenek olabilir.

### **Okul çağındaki çocuklara özel pratik kahvaltı seçenekleri:**

- Peynir ile yapılmış tost, taze sıkılmış meyve suyu,
- Tahıl, süt ve muz,
- Ev yapımı reçel, peynir, krep,

- Meyve –muz, kuru üzüm- süt, yulaf ezmesi.

Okul çocukları ya kalitesiz atıştırmalıklar tercih etmesi ya da gereğinden büyük porsiyonlar halinde yemekleri tüketmesi nedeniyle kalori alımı ihtiyacından fazla olmaktadır. Karbonhidrat tercihleri hazır satılan kek, kurabiye gibi şekerli gıdalardan yana olursa sağlıksız bir şekilde kilo alımı söz konusu olur.

Günlük enerji ihtiyacının yüzde 25-35 kadarlık kısmı yağlardan alınıyor. Yağ olarak çoklu ve tekli doymamış yağ asitleri içeren balık, yağlı tohumlar, sebze yağları tercih edilmeli. Eğer süt ve süt ürünleri ve kurubaklagiller, tahıllar, et ve et ürünleri gibi proteinden zengin besinler diyetinde yeterli miktarlarda bulundurulursa protein eksikliği yaşanmayacaktır.

Çocuklar için doğru atıştırmalık ve aynı zamanda okul için doğru beslenme çantası hazırlamak için öncelikle her besin grubunda çocuğun severek ve isteyerek tüketeceği alternatifler sorulmalı ve öğrenilmeli. Mutfak sürecinde çocukla beraber bulunmalı ve talep ettiği yiyeceklerin mutfakta yerlerini öğrenmeli. Evde olduğu süreçlerde taze meyveleri ve sebzeleri görebileceği ulaşabileceği yerlerde yıkanmış, kesilmiş yemeğe hazır bulundurmaya tüketim alışkanlığı açısından da faydalı olacaktır.

Okulda yanına verilecek beslenme çantası için, eğer çocuk okula yarım gün gidiyorsa ya da okula tam gün gidiyor, okulda öğle yemeği veriliyorsa ve okulda ara öğün yapması yeterli ise;

- Evde hazırlanmış az şekerli ve az yağlı, bol fındık/badem/ceviz içeren kek ya da kurabiye ve süt.
- Meyve, süt ve fındık/badem/ceviz.
- Tam tahıllı ekmek arası ev yapımı reçel, marmelat, fıstık/fındık ezmesi ve süt.
- Evde hazırlanmış az yağlı bol peynirli börek ve meyve.

Eğer çocuk tam gün eğitim alıyor ve okulda öğle yemeği verilmiyorsa;

- Tam tahıllı ekmekle hazırlanmış yumurtalı/tavuklu/ton balıklı sandviç, bir adet meyve ve süt/ayran.
- Tahıl gevreği, süt, meyve ve yağlı tohumlar.
- Tam tahıllı ekmekle hazırlanmış peynirli sandviç ya da tost, meyve ve süt/ayran.
- Sebzeli, peynirli makarna, yağlı tohumlar, meyve/meyve suyu.

Uygun alternatifler olacaktır.

Oyun, çocuk için çok çekici olacağından yemek yemeyi unutabilir. Bunun yanında çocuklar bazı besinleri sevmeyizler, zorlamak o besine karşı reddetme duygusu oluşturur. Bu durumda çocuğun üzerine gidilmemeli, daha sonra tekrar yemesi denenmelidir. Eğer her denemede çocuk o besini yemeyi reddediyorsa, diğer yemeklerle birlikte garnitür olarak yedirilmeye çalışılmalı. Besine ilgisizlik, sofraya düzeninin olmaması, sofraya oturmamak, bir öğünde tek tür besin tüketmek çocuklarda ileriye dönük yemek seçme, azla yetinme ve dengesiz yemek yeme şekline dönüşebilir. Çocukların öğün saatleri düzenli olmalı, öğün aralarında çikolata, şeker, asitli içecekler gibi besleyici niteliği olmayan besinlere yer verilmemeli.

## BESLENME KONUSUNDA VELİLERE VERİLEBİLECEK ÖNERİLER

### **Su, ayran ve kefire yöneltin**

Gazlı içeceklerde bulunan (E 290) yani Co2 gazı insan sağlığına zararlı bir gaz. Üstelik yoğun şekilde şeker içeriyor. Bazılarında kafein ve boya maddeleri de bulunuyor. (E 150) içeren bu içecekler alerjik reaksiyonlara neden olabiliyor. Çocuğunuza alması gereken sıvının başta su olduğunu öğretin, ayran ve kefire alıştırtın.

## **Atıştırma maliklerini evde kendiniz yapın**

Atıştırma malik olarak sunulan paketli market ürünleri katkı maddesi ve boya maddeleri içeriyor. Alerjik reaksiyonların yanı sıra, uzun vadede kalp ve damar, diyabet, mide ve bağırsak hastalıklarına neden olabiliyor. Çocuğunuzu atıştırma malik olarak kuru yemiş, kuru meyve ve kendinizin sebzelerden hazırlayabileceğiniz cipslere; muz, hurma veya pekmez kullanarak yapacağınız keklere yönelin. Örneğin fıstık ezmesini evde kendiniz şeker kullanmadan bal, fıstık ve tereyağı kullanarak hazırlayabilirsiniz.

## **Kahvaltısını pratik hale getirin**

Çocuğunuzu 10-15 dakika erken kaldırın. Kahvaltı yapmak istemiyorsa pratik kahvaltı hazırlayabilirsiniz. Ancak bunlar kesinlikle hazır ürünler olmamalı. Evde hazırlanmış sandviçler, börekler, 1 meyve yanına bir yumurta ve biraz peynir, krep, arada yulaf ezmesi ve bir bardak süt veya ayran hazırlayarak çocuğunuz kalkar kalkmaz yiyemiyorsa ilk teneffüste yemesi için çantasına koyabilirsiniz.

## **Sevmediği besinlerde baskı yapmayın**

Çocukların da bazı sevmeyebileceği besinler olduğu kabullenilip o konuda baskı yapılmaması gerektiği bilinmeli. Örneğin bazı çocuklara bazı besinlerin kokusu itici gelebilir. Peynir ve yumurta yemek içinde dahi olsa kokabilir. Bazı sebzeler pişerken koktuğu için, bazı sebzelerin de görüntüleri çocuklara hoş gelmediği için sevilmebilirler. Çocuğunuza besinleri onun istediği şekilde sunmaya gayret edin. Katı yumurta yemiyorsa omlet, sıcak süt içmiyorsa soğuk veya muzlu süt, sebze yemiyorsa sebze çorbası veya köfteye sebze konarak, fırında mücver yaparak besinleri tüketmesini sağlayabilirsiniz.

## **İştahsız diye tatlı gıdalar sunmayın**

Çocuklara bebeklikten itibaren tatlı gıdaların sunulmasında kısıtlama getirilmesi gerekmektedir. Bir çocuk ne yemeye alıştırilırsa o tadı özler. Bu nedenle tüketilmesi sakıncalı besinler çok nadir tattırılmalı, siz yanında yokken de tüketmemesi ya da çok nadir tüketmesi için sakıncaları sabırla iyi anlatılmalıdır.

## **Zararlı besinlerin tamamen yasaklanması da hatalı**

Çocuklara, başka arkadaşlarının tükettiği besinler çok faydalı olmasa da hatta sağlığa zararlı da olsa bir anda tamamen yasaklanması sakıncalı. 'Yasakçı' yaklaşım yerine, sabırla onlara anlayacakları dilde bu besinlerin zararlarını anlatın, nadiren tüketmeleri konusunda onları sıkmadan eğitici konuşmalar yaparak ikna edin, hemen olmasa da mutlaka bilinçlenmelerine katkı sağlayacaktır.

## **Besinleri iyi çiğnemesini öğretin!**

Telefonda, tablette oyun oynarken veya gözleri televizyona odaklı halde yemek yemesi anne babaların çok sık düştüğü hatalardan. Çocuklar bu şekilde yemek yerse hızlı ve besinleri iyi çiğnemedi yemek yiyor. Bu da mide rahatsızlıklarına, fazla kalori alımına ve kiloya neden olabiliyor. O nedenle besinleri iyi çiğnemesini öğretin, elinde telefon, tabletle masaya oturmamasını öğretin.

## **Seviyor diye fazla tüketmesine izin vermeyin**

Sağlıklı besinlerin dahi fazla tüketilmesi zararlı. Hal böyle iken meyve yemiyor diye meyve suyuna ağırlık verilmesi ya da yemek yemiyor diye sürekli süt içilmesi fayda yerine zarara yol açıyor. Örneğin fazla süt kansızlığı, fazla protein içeren gıdalar kabızlığa, meyve suyu tüketimi de fazla şeker alınmasına neden oluyor.

## **Ödül olarak sağlıksız besinler sunmayın**

Çocuklara sağlıksız besinleri ödül olarak sunmayın. Bu besinlerin keyif verebileceğini ama sık tüketilmesinin sağlığı bozabileceğini sürekli işlemek lazım. Dondurma gibi aslında sağlıklı besinlerin kapalı ambalajda olanını değil, daha çok, iyi markanın açıkta satılanının tüketilmesine

özen gösterilmesi gerektiğini çocuğunuza sabırla anlatın. Kapalı ambalajda olanların markete gelme sırasında soğuk zincire uyulmamasından dolayı eriyip tekrar donduğundan mikrop üreyebileceğini, fazla şeker ve boya içerebileceğini uygun dilde anlatın.

### **Fastfood yemeğini evde birlikte yapın!**

Dr. Şeyma Ceyla Cüneydi "Fastfood yemeğini evde birlikte yapın. Böylece dışarıdakine özenmesin. Evde de benzer görünümde ama sağlıklı hızlı yenebilecek besinler hazırlanabilir. Sağlıklı beslenme bir kültürdür. Çocuklar bu alt yapıyla büyürse sağlıklı birer erişkin olurlar. Sağlıklı beslenme sadece çocuktan talep edilmez. Tüm aile buna uyarsa başarı sağlanır" diyor. Çocukların yemek yemek istemiyorsa altında ciddi sorunlar da yatabileceğini vurgulayan Dr. Cüneydi, "Dengeli yiyip kilo alamıyorsa tiroit bozuklukları, çölyak, parazit ve diyabet; dengeli yiyip aşırı kilo alıyorsa tiroit bozuklukları ve insülin direnci olabilir. Yolunda gitmeyen bir durum varsa çocuk doktoruna onun önerisiyle endokrinoloji, gastroenteroloji veya diyetisyene götürmelisiniz" diyor.

## **OKUL ÇOCUKLARI NASIL BESLENMELİDİR?**

### **Çocuklar duyduklarını değil, gördüklerini yaparlar**

Kahvaltı hem büyüme-gelişim hem de okul başarısı için çok önemlidir. Kahvaltı alışkanlığı olmayan bir ailenin çocuğuna bunu alıştırması daha zor olacaktır. Sabahları hep birlikte kahvaltı edilmelidir. Kahvaltısız güne başlanmamalıdır.

### **Yasak koymayın**

Çocuğunuza yasaklar koymaktansa tüketmesini istemediğiniz gıdanın olası zararlarını anlatın ve tercihi ona bırakın. Böylece beden sağlığı sorumluluğu bilinci oluşacaktır. Yine unutulmamalıdır ki, anlatılanlar ile yapılanlar ters düşmemelidir; siz paket paket cips yerken ona cips yeme yasağı koyamazsınız. Ona büyümesi, gelişimi ve okul başarısı için sağlıklı beslenmenin ne kadar önemli olduğunu anlatın ve bu konuda sorumluluk verin. Örneğin; ufak alışverişler, yediklerinin takibi, menü dengesi-sorgulaması ve araştırma ödevleri olabilir.

### **Sofraların dengeli olması gerektiği erken yaşlarda aşılmalı**

Bir öğünde et grubu, süt/yoğurt grubu, tahıl grubu ve sebze/salata içeren dengeli menüler planlanmalıdır. Sofradayken çocuğa bu denge ile ilgili sorular sorulmalı yediğinin takibini yapması sağlanmalıdır. Böylece size "Anne, rokamız yok mu?" sorusu gelecektir...

### **Günde 3 ana, 2-3 ara öğün yapılmalı**

Sağlıklı bir beslenme planı oluşturulmalı, öğün atlamanın zararları anlatılmalıdır. Bir gün önceden yapılan planlama ile zamanı iyi kullanmasını, hazırlıklı olmayı ve öğün atlamadığı için enerjisiz kalmayıp, odağının ve başarısının düşmeyeceği öğretilmelidir. Belirli bir süre sonra "Anne, meyve" diye odadan bağıran bir çocuk değil, "Hadi anne ara öğün alalım biraz" deyip, mutfaktan iki kişilik meyve ile yanınıza gelen bir çocuğunuz olabilir.

### **Beslenme çantası ihmal edilmemeli**

Şehir hayatında veya tam gün eğitim uygulanan bir düzende kesinlikle bir beslenme çantasına veya çantalarda beslenme gözüne ve su desteğine ihtiyaç vardır. Yoksa çocuğunuz acıktığı zamanlarda kantine veya otomatlara yönelip, hem daha çok para harcayıp hem de besin kalitesi düşük, tuz ve şeker oranı yüksek gıdalarla sağlıksız beslenerek üstüne bir de kilo alabilir hale gelecektir.

### **Okulda veya trafikte geçirilen uzun sürelerde öğün atlama riski var**

Elma, armut, muz gibi taze meyveler veya kuru kayısı, kuru incir, kuru erik gibi doğal kurutulmuş meyveler; ceviz, fındık, badem, leblebi; süt, ayran, kefir; sandviç, tost, ev yapımı börek/poğaçalar, sebzeli/meyveli kekler gibi sağlıklı atıştırmalıklarla çocuğun uzun süreli aç kalmasının önüne geçilmelidir. Bu konuda ev hanımlarına güveniyorum. Çalışan anneler ise bu tarz hazırlıkları önceden yapıp, birer porsiyon olarak dondurucuda besin saklama yöntemini kullanabilirler. Daha

da zevklisi güvendiğiniz, elinin lezzeti ailenize uyan bir arkadaşınızla anlaşp, çocuklarınızın ara öğünlerini sıra ile hazırlayabilirsiniz, zira yaptıktan sonra biri de bir bini de bir...

### **Her gün 1,5 litre su tüketilmeli**

Beslenme çantalarında, ana öğün yemekleri için etli-peynirli tam buğday/çavdar sandviçleri muhakkak çiğ sebzelerle (domates, salatalık, avokado) desteklenmelidir. Hem sıvı ihtiyacı hem de kalsiyum ihtiyacı için ayran veya sade kefirler eksik edilmemelidir. Meyve tercihi muhakkak çocuğa danışılmalıdır. Her gün düzenli olarak 1-1,5 litre su tüketmesi sağlanmalıdır. Uygun olan su kapları kullanılmalı ve temizliği düzenli olarak yapılmalıdır. Bu görev mümkünse çocuğa verilmelidir.

### **Okullarda sağlıklı beslenme için bir bilinç yaratılmalı**

Okul desteği, okul aile birliği veya başka birkaç veli bir araya gelerek "beslenme" ile ilgili bir birlik oluşturabilir. Program içerisine kantinin ve otomatların sağlıklı alternatiflerle zenginleştirilmesi, okullarda ara öğün dağıtımı, toprak ve tarım bilgisi gibi konularla uzmanlardan destek alarak geliştirmeye gidilmesi faydalı olacaktır. Bu projelere çocukların da bire bir katılması ve onların fikirlerinin de alınması çok önemlidir.

### **Okul yemeklerinde ayçiçeği yerine zeytinyağı tercih edilmeli**

Eğer okulda öğle yemeği çıkıyorsa menüleri ve yemeklerin lezzetini muhakkak inceleyin. Böyle bir kurul oluşturun. Menüleri bir diyetisyenin hazırladığı ve denetlediği kurumların seçilmesini sağlayın. Aksi takdirde zeytinyağlı taze fasulye, ayçiçek yağı ile hazırlanmış çok tuzlu bir yemeğe dönüşebilir. Çocuklar her gün makarna yemek zorunda kalabilir.

Makarna sağlıklı bir yemek olabilir! Diri, az haşlanmış makarnayı, çeşitli sebze ve peynirlerle karıştırarak hem lezzetli hem doyurucu hem sağlıklı hem de besin kalitesi yüksek menüler hazırlayabilirsiniz. Aynı şekilde böreklerde veya bulgur pilavında da bu yöntemi kullanabilirsiniz. Aman dikkat her menüye de brokoli eklemeyin, miniği kızdırmayın...

### **Yemek yerken başka bir aktivite ile uğraşmak obezite riskini artırır**

Yemek yeme düzeni ve yeri belirlenmelidir. Masa anlayışı oturmalı, mümkünse tüm aile sofraya beraber oturmalıdır. Bunun mümkün olmadığı durumlarda ise aileden en az bir kişi ile birlikte sofraya oturmaya özen gösterilmelidir. Bu şekilde TV veya bilgisayar karşısında ne yediğinin farkında olmadan yemek yeme gibi yanlış bir davranışın önüne geçilmiş olur. Çocuğunuzun kilosunu takip edin. Eğer giderek azalıyor veya artıyor ise ya da boy uzaması ve gelişiminde bir yavaşlık seziyor iseniz muhakkak bir uzmana danışın...

### **Sağlıklı ve dengeli beslenme egzersiz olmadan yeterli değil**

Çocuk, kalsiyum yönünden ne kadar zengin beslense de hareket etmeden boyu zor uzayacaktır. Eskiden sokakta akşama kadar oyun oynayan çocuklar vardı ama artık bu sokak oyunları neredeyse kalmadı. Genelde site hayatı yaşayan çocukların fiziksel aktiviteleri bile bir yarışa bir ödeve dönüştü; bu da aile için ekstra bir yük oldu... Burada yapacağınız en doğru şey çocuğunuzunuzu alıp, yanınızda bir piknik sepeti ile her mevsim ormana/yeşil alanlara çıkmak olacaktır.

Denge sadece masada her çeşit besin grubunu bulundurmakla olmaz. Ruhsal, bedensel ve dış dünya ile de denge içinde yaşayabilecek, başarılı, doğayı seven ve koruyan sağlıklı ve mutlu nesiller geliştirmek dileği ile...