

## 1-7 YAŞ ÇOCUK BESLENMESİ

İlk yaşından itibaren bağımsızlık kazanan çocuk aile ve toplum içinde bağımsız bir birey haline gelir. Bu gelişme ve değişme dönemine paralel olarak beslenme alışkanlıkları da şekillenir. Beslenme alışkanlıklarının oluşmasında aile, akrabalar ve okuldaki sosyal çevrenin büyük etkisi vardır. 1-5 yaş dönemini kapsayan oyun çocuğu döneminde çocuk sadece kendisine sunulan yemeklerle beslenir. Bu yüzden anne, baba ve öğretmen başta olmak üzere tüm çevre kendi yiyecek alışkanlıklarının, sevdikleri ve sevmedikleri şeylerin çocuk tarafından taklit edileceğini bilmelidirler. Unutulmaması gereken bir diğer önemli konuda bu yaşta ki çocukların tükettikleri yiyecek miktarları günlük olarak değişmekte olduğudur. Bazı günler az bazı günler fazla yemek yemeleri bu yaş grubunun beslenme özelliklerindedir. Bu yüzden anne babanın yedirme için ısrarları, ödüllendirme, ceza verme gibi yemek yeme durumuna dikkat çeken tutumları çocuğun beslenme alışkanlıklarını olumsuz yönde etkilemektedir. Okul çağına gelen çocuklar da ailenin beslenme alışkanlıklarına ek olarak ve büyük oranda okul ortamında arkadaşları ve öğretmenlerin hareketlerini taklit yetişkinlik döneminde ki beslenme alışkanlıklarını şekillendirir. Bu dönemde çoğu anne baba çocuğun değişen beslenme alışkanlıklarını şaşkınlıkla izlerler. Evinde yemediği yemekleri okulda öğretmenin otoritesi ve arkadaşlarının etkisiyle yemeye başlayabilir bu yüzden okulda verilen beslenme eğitimi ailede verilen kadar önemlidir. Ayrıca unutulmamalıdır ki kendisi için yararı anlatılan yiyecekler çocuklara daha cazip gelmekte ve bu yiyecekleri tercih etmektedirler. Bu yüzden yemeyi reddettiği yiyeceğin faydaları çocuğa uygun bir dille anlatılmalıdır. Örneğin meyve yemeyi reddeden bir çocuğa meyvenin kendisi için yararları anlatıldığında meyve tüketmeye eğilimi artmaktadır. Ailenin tüm bireylerine yöneltilen sağlıklı beslenme önerilerinin yanında çocukların özel besin gereksinimleri göz önüne alınmalıdır. Çocuğun tek besin türüne bağımlı kalmamasına özen gösterilmeli, besin çeşitliliği sağlanmalıdır. Tek yönlü beslenme ile vitamin, mineral eksiklikleri, obezite ya da zayıflığa yatkınlık oluşabilmektedir. Örneğin sürekli makarna, pilav, patates, çikolata, hazır meyve suları gibi karbonhidrat ağırlıklı beslenen bir çocukta ilerleyen yaşlarda obezite görülme riski yüksektir. Bu durumda çocuğu farklı besinler tüketmeye yönlendirmek gerekir. Çocukların günlük menüsünde temel besin maddeleri dediğimiz yiyecekler mutlaka bulunmalıdır. Çocuk bu yiyeceklerden enerji, protein, yağ, vitamin ve mineral gereksinimini gerektiği oranlarda karşılar. Çocukların her öğününde bulunması gereken 5 besin grubu vardır. Bunlar:

**1. Grup;** et, tavuk balık yumurta, kuru baklagiller gibi yiyeceklerdir. Günde 2-3 porsiyon tüketilmelidir.

**2. Grup;** Süt, yoğurt, peynir, çökelek vb. yiyecekler bulunur. Bu gruptan günde 500 ml süt veya yoğurt, 1 dilim peynir şeklinde tüketilmelidir.

**3. Grup;** Temel enerji kaynağı olan tahıllar yer alır. Günde 4 porsiyon tüketilmelidir.

**4. Grup;** Sebze ve meyveler grubudur. En az 4 porsiyon çiğ ya da pişmiş olarak tüketilmelidir.

**5. Grup;** Şeker ve yağlardır. Bunlar enerji sağlayan pekmez, bal, reçel, zeytinyağı, tereyağı ve diğer bitkisel yağlar olabilir.

Çocuklara kazandırılması gereken bir diğer önemli alışkanlık da öğünlerin düzenli olması ve tabağına koyulan yemeğin bitirilmesi gereklidir. Çocuğa yiyecekler küçük porsiyonlar halinde verilmeli ve bitiremeyeceği miktarlar için ısrar edilmemelidir. Unutulmamalıdır ki çocukların mide kapasitesi yetişkinlerinkinden daha küçüktür. Sabah, öğle, akşam öğünlerinde çocuğun aldığı miktarlar takip edilerek almadığı besinler aralarda meyve, süt, ayran veya peynir- ekmekek şeklinde verilebilir.

Yiyeceklerin hazırlanması da bir başka önemli konudur. Pişirme yöntemleri içinde kızartma ve kavurmadan kaçınılması gerekir. Besin değerinde azalmaya neden olan bu yöntemlerin çok sık kullanılması çocukta ilerleyen yaşlarda obezite, kalp hastalıkları, yüksek kolesterol gibi sağlık sorunlarının ortaya çıkmasına neden olabilir. Özellikle son yıllarda fast-food tarzı beslenme okul çağındaki çocuklar arasında fazlaca yaygınlaşmıştır. Bu tarz yerlerde uzun süre kullanılan kızartma yağları özellikle kanser, kalp hastalıkları ve vücut yağ oranı artışı riskini arttırmaktadır.

Çocuklarımızın fiziksel ve zihinsel gelişimi için tüm bu konulara dikkat ederek onlara daha iyi bir gelecek sunabiliriz. Unutmayalım ki çocuğumuzun geleceği bizim ellerimizdedir.

Çocuğumuza küçük yaşta yapacağımız sağlıklı beslenme yatırımı ona yetişkinliğinde kaliteli ve sağlıklı bir hayat mirası olarak kalacaktır.

**ÇOCUK BESLENME UZMANI**

**GİZEM İNCEKALAN**