

## OKUL ÖNCESİ DÖNEMİ ÇOCUKLARINDA BESLENME

Okul öncesi dönemde çocuk giderek bağımsızlık kazanmaya başlar, bir birey haline gelir. Bu gelişme ve değişme döneminde çocuğun yeme alışkanlıkları da doğrudan veya dolaylı olarak ailenin, özellikle anne ve babanın beslenme alışkanlıklarından etkilenir.

“Oyun çocuğu” olarak da adlandırılan dönemde çocuk beslenme bakımından kendisine sunulan besinlere tabidir. Anne, baba ve varsa bakıcılar kendi yiyecek alışkanlıklarının, sevdikleri ve sevmedikleri şeylerin çocuk tarafından taklit edileceğini bilmelidirler. Anne ve babanın yedirme için ısrarları, ödüllendirme, ceza verme gibi yemek yeme sürecini vurgulayan tutumları çocuğun yeme alışkanlıklarını olumsuz yönde etkiler. Çocukların yiyecek tüketimleri günlük olarak değişmektedir ve bazı günler az, bazı günler fazla yemeleri bu yaş grubunun özelliklerindedir. Bununla birlikte yemeklerini belirli saatte vermek, öğünler dışında abur cubur tabir edilen bisküvi, kraker, simit, kola, çikolata gibi besinlerin yenmesine izin vermemek gibi önlemlerle çocuğu düzenli bir beslenme programına alıştırmaya çalışılmalıdır.

Ülkemizde okul öncesi çocuklarda görülen önemli sağlık sorunları arasında protein-enerji malnütrisyonu, D vitamini yetersizliği, anemi, çeşitli vitamin yetersizlikleri, basit guatr ve yaygın diş çürükleri yer almaktadır. Ayrıca son yıllarda tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de okul öncesi ve okul çağı çocuklarda obezite (şişmanlık), yaşam şeklinde ve beslenme alışkanlıklarındaki hızlı değişimlere bağlı olarak hızla artan bir sorun haline gelmiştir.

Okul öncesi çocuklarda sağlıklı beslenmeye ilişkin öneriler aşağıda sıralanmıştır.

- Çocukların sağlıklı beslenmesi için dört besin grubunda bulunan çeşitli besinlerden yeterli miktarlarda ve dengeli bir şekilde tüketmeleri gerekmektedir. Süt grubunda yer alan süt, yoğurt, et grubunda yer alan et, tavuk, yumurta, peynir, kuru baklagiller, sebze ve meyve grubu ve tahıl grubuna giren ekmek, bulgur, makarna, pirinç vb. besinlerin her öğünde yeterli miktarlarda tüketilmesi önerilmektedir.
- Kemik ve diş gelişimi için günde 2-3 su bardağı kadar süt veya yoğurt, 1 kibrit kutusu kadar beyaz peynir tüketmeleri önemlidir. Günlük beslenme planı içine yüksek kaliteli proteinlerden 1 yumurta, 500 ml süt veya yoğurt, 1 köfte kadar et veya 1 porsiyon kuru baklagiller tüketiliyorsa çocuk için protein alımı yeterlidir.
- Çocuklar için en önemli öğün kahvaltıdır. Çocukların her sabah düzenli olarak kahvaltı yapma alışkanlığı kazanmalarına özen gösterilmelidir. Peynir, haşlanmış yumurta, taze meyve suyu, birkaç dilim ekmek veya 1 bardak süt, poğaç, mandalina çocuklar için yeterli ve dengeli bir kahvaltı örneğidir.

- Gün boyu fiziksel ve zihinsel performansın en üst düzeyde tutulabilmesi, düzenli olarak ara ve ana oēēunlerin tüketilmesi ile mümkündür. Bu nedenle, oēēun atlanmamalıdır. Günlük tüketecek besinlerin 3 ana, 2 ara oēēnde alınması en uygun olanıdır.
- Yüksek oranda Őeker ve Őekerli besinler çocukların beslenmesi için olumlu deēildir. Őeker alımı ile iŐtahsızlık ve diş çürümeleri arasında sıkı bir iliŐki vardır. Bu riski azaltmak veya en aza indirmek için Őekerli içeceklerin, tatlıların, bisküvi, çikolata gibi besinlerin fazla tüketilmemesi özellikle ara oēēunlerde çocuklara verilmemesi bu besinler yerine taze meyvelerin tüketilmesi önerilmektedir.
- YetiŐkinlere ve okul aēındaki çocuklara kıyasla okul öncesi çocukların beslenmesinde Őeker besinlerle alınan enerjinin çok daha fazlasını saēlar. Yüksek oranda Őeker tüketen çocukların beslenmelerine bakıldıēında asıl Őeker kaynaēının meyveli Őekerler, hazır meyve suları, kolalı içecekler oluŐturmaktadır. Bu içecekler yerine taze sıklımıŐ meyve suları, süt, ayran vb. içeceklerin tüketimi tercih edilmelidir.
- Saēlıklı yaşam için çocuklara el yıkama ve diş fırçalama aliŐkanlıēının kazandırılması çok önemlidir. Kirli eller, basit bir soēuk algınlıēından ölümcül hastane enfeksiyonlarına kadar pek çok hastalıēın nedeni olabilmektedir. Bu nedenle çocuklara, özellikle yemek yemeden önce ve sonra, tuvalete girdikten sonra, diŐarıda oyun oynadıktan sonra, diŐarıdan eve gelince ellerini, ılık akan su altında sabun ile iyice ovuŐturarak yıkamaları konusunda aliŐkanlık kazandırılması gerekmektedir.