

“

OKUL ÖNCESİ  
DÖNEMİ  
ÇOCUKLARINDA  
BESLENME

*Ulvi Saim Kaya Anaokulu*

”

Sağlıklı, yeterli ve dengeli beslenme herkes için, özellikle de çocuklar için gereklidir; çünkü bu dönemde kazanılacak beslenme alışkanlıkları yaşam boyu sürdürülmektedir. 1-6 yaş arası kapsayan okul öncesi dönemi büyüme ve gelişmeyle birlikte birçok becerilerin kazanıldığı bir süreçtir. Okul öncesi dönemi, ebeveynleri taklit dönemidir. Bu dönemde çocuğun yeme alışkanlıkları da doğrudan veya dolaylı olarak ailenin, özellikle de anne ve babanın beslenme alışkanlıklarından etkilenir. Okul öncesi çağda çocuklar evde annelerini, babalarını, bakıcılarını, diğer büyüklerini, okulda ise öğretmenlerini taklit ederler.

Yemek yeme alışkanlıkları aile sofrasında edinilir. Aile sofrası yeterli ve dengeli beslenme için iyi bir model oluştururken, aynı zamanda aile bireylerinin bir araya geldiği mutlu bir ortam da olmalıdır. Çünkü çocuğun fiziksel, sosyal ve duygusal gelişimi birbiriyle sıkı sıkıya bağlıdır. Örneğin beslenme çocuğun sadece fiziksel sağlığını değil duygusal sağlığını da etkiler. Doğru seçilmiş yiyecekler, destekleyici bir çevre içerisinde verilirse çocuğun gelişimine de katkı sağlar.

Çocuğun yeterli ve dengeli beslenmesinin en önemli göstergesi büyüme ve gelişmesidir. Büyümenin yeterliliği çocuklarda yaşına ve cinsiyetine göre olması gereken vücut ağırlığı ve boy uzunluğunun saptanması ile anlaşılır.

Besinlerden günlük alınan enerji, protein, vitamin ve minerallerin vücutta en elverişli olarak kullanılabilmesi için dört besin grubunda yer alan besinlerin öğünlere dengeli dağıtılması gerekir. Farklı besinlerin tüketimi enerji sağlamanın yanında, çocukların ihtiyaç duydukları protein, karbonhidrat, yağ, vitamin ve mineralleri de almalarını sağlar. Besin çeşitliliğinin önemini farklı besin gruplarında inceleyecek olursak;

1.Süt, peynir ve yoğurt çocukların güçlü kemiklere, dişlere ve kaslara sahip olmak için gerekli olan protein, kalsiyum ve D vitaminini sağlar. Bu gruptan günde 2-3 porsiyon tüketilmelidir.

2. Et, tavuk, balık, yumurta, kuru fasulye güçlü kaslar ve sağlıklı kan için gerekli olan protein, demir, B vitaminleri ve bazı mineralleri sağlar. Bu besinlerden günde imkanlar dahilinde 2-3 porsiyon tüketilmesi önerilmektedir.

3. Ekmek, tahıl ve makarna B vitamini, demir, mineral ve posa içerir. Bunlar ayrıca iyi bir kompleks karbonhidrat kaynağıdır ve çocukların aktiviteleri için gereken enerjiyi sağlarlar. Bu grup besinlerden günde 3-6 porsiyon tüketilmesi önerilmektedir.

4. Sebzeler A vitamini, C vitamini, kompleks karbonhidratlar ve posa içerir. Ayrıca belirli miktarlarda B vitaminleri, potasyum, kalsiyum ve diğer mineralleri içerir. Günde 2-3 porsiyon tüketilmesi önerilmektedir.

5. Meyveler; çocukların cildi, göz ve diş eti sağlığı için gereken A ve C vitamini, potasyum ve diğer mineralleri içerir. Meyveler ayrıca karbonhidrat ve posa da içerir. Çocuklar genellikle doğal şeker kaynaklı olan meyveleri severler. Günde 2-3 porsiyon meyve yemeleri önerilmektedir.

Artık bebek olmamalarına rağmen küçük çocuklar henüz yetişkinlerin porsiyon büyüklüğünde yemeye hazır değildir. Yetişkin porsiyonları, çocukların kapasitesini aşar. Çocukların mideleri bu derece büyük porsiyonları alacak büyüklükte değildir. Okul öncesi çocukların porsiyonları yetişkin porsiyonlarının 1/4'ü ile 1/3'ü arasında olmalıdır. Bazı uzmanlar porsiyon büyüklüğünü her yaş için 1 yemek kaşığı yemek olarak tanımlamaktadır.

# Okul Öncesi Çocuğa İyi Beslenme Alışkanlıkları Nasıl Kazandırılır?

- Çocuklara tüketebilecekleri düşünülenden az besin verilmelidir. Daha fazla istemeleri onlara bırakılmalıdır.
- Çocuklara yemek yemenin bir gereksinim olduğu bu yaşta öğretilmelidir. Şarkı söyleyerek, dans ederek, televizyon seyrettirerek, peşinde yemek tabağı ile koşturarak yemek yedirmek veya çocuğa yemek yedirirken çok acele etmek veya oyalamak uygun birer tutum değildir.
- Çocukların açlık belirtilerine kulak verilmelidir. Çocuk doyduğunu söylediğinde ona uyulmalıdır. Çocuklar yalnızca açlıklarını giderecek kadar yemeye gereksinim duyarlar. Yemekle oynamaya başladıkları zaman "yeter" sinyali verilmeli ve yemekten uzaklaştırılmalıdır.
- Çocukların yemeklerini kendilerinin yiyebilmesi için olanak sağlanmalıdır. Çocuğun kullanacağı kaşık ve çatal çocuğun eline ve ağzına uygun olmalı, oturuş yüksekliği masaya göre ayarlanmalıdır.
- Çocuk her seferinde tabağındakileri bitirmesi için zorlanmamalıdır. Önüne konulan yemeyi bitirmekte zorlanan çocuğa 20 dakika süre verilmeli, sonrasında tabağı kaldırılmalıdır. Böylelikle bir sonraki öğünde daha iştahlı yiyecektir.
- Çocuklara yemek konusunda baskıcı veya aşırı serbest davranmayın. İletişimi sevginizi ekleyerek ama otoriteli bir şekilde sağlayın.

# Okul Öncesi Çocuğa İyi Beslenme Alışkanlıkları Nasıl Kazandırılır?

- Birçok çocuk için en iyisi düzenli bir program ile beslenmesidir. Çünkü açlığa yetişkinler kadar dayanamazlar. Yemekler düzenli olmadığında çocuklar gün boyunca daha fazla abur cubur yeme eğiliminde olur ve yemek zamanı daha az aç olurlar.
- Çocukların kendi besin seçimlerini yapmalarına izin verilmelidir. Çocuklara neyi, ne kadar yiyeceklerine karar verme konusunda şans tanıyın. Onların kişisel besin tercihlerine ve damak zevklerine saygı gösterin. Çocuklara ana ve ara öğünleri planlamaya katılma fırsatı verin. Bu onlara besin seçmede nasıl karar vermelerini öğreten bir yoldur. Çocuklar planlanmasına ve hazırlanmasına katıldıkları besinleri daha çok severler.
- Ara öğünler çocuğun sağlıklı beslenme planını seçmesine katkıda bulunurlar. Dikkatli seçildiklerinde ara öğünler çocuğunuzun gün boyu almayı ihmal ettiği besin gruplarının yerini doldururlar. Büyüme çağında ara öğünlerde süt, ayran, meyve suyu, peynirli ekmek vb. besinlerin tüketilmesi uygundur.
- Çocuğu sürekli yemek yemeye itmeyin. Düzenli bir beslenme planı oluşturmak ve yemeği çekici bir sunumla süslemek çocuğu daha ilgili hale getirecektir.
- Karışık beslenmeden hoşlanmayan bu yaş grubu çocuğuna tatları ayrı ayrı öğretmeye özen gösterin.
- Çocukların bir öğünde veya bir günde değil, birkaç gün içinde tükettiklerinin toplam miktarı önemlidir. Çocuğunuz ara sıra belli birkaç besini tüketmiyor veya bir öğünde fazla bir şey yemiyorsa bunda endişe etmenizi gerektiren bir durum yoktur.