**İLKOKULA GİDEN ÇOCUKLAR NASIL BESLENMELİ**

Fiziksel ve zihinsel büyümenin en hızlı olduğu ilkokul çağında, çocukların sağlıklı ve dengeli beslenmesi çok önemli. Bu çağdaki çocukların beslenmesine gösterilen özen hem okul başarılarını etkiliyor hem de gelecek yıllardaki beslenme alışkanlıklarının temelini atıyor.

Okul çağındaki çocukların sağlıksız yiyeceklerden uzak durarak günlük olarak her besin grubundan tüketmesi gerekiyor.

**1- KAHVALTI ÖĞÜNÜNÜ ASLA ATLAMAYIN**

Okul çağının en önemli öğünü olan kahvaltının asla atlanmaması gerekiyor. Çocuğunuz kahvaltı yapmak istemiyorsa, renkli ve özenli bir masa ile ilgisini çekebilirsiniz. Sabah 07.00-08.00 saatleri kahvaltı için uygun bir zaman dilimi olabilir. Ancak bu saatleri çocuğunuzun okul saatine göre de ayarlayabilirsiniz. Kahvaltıda tüm besin elemanlarını çocuğunuza dengeli bir şekilde sunmaya özen göstermelisiniz. Bunun için, yumurta (omlet veya haşlama), beyaz peynir, pekmez/bal,

evreği içine kuru meyve, süt/taze sıkılmış meyve suyu (çay önerilmez), mevsime uygun lif ve yeşillik (marul, roka, tere, maydanoz, domates, salatalık, biber) 3-4 zeytin gibi besinlerden oluşan bir kahvaltı hazırlayabilirsiniz. Bazı sabahlar ev yapımı poğaça veya tost da sunabilirsiniz. Çocuğu sıkmadan yeme çeşitliliğini sağlamak için  farklı günlerde farklı kahvaltılar hazırlayabilirsiniz. Bunun seçimini çocukla yapıp haftalık kahvaltı listesi hazırlanabilir. Aynı şekilde  okulda verilen beslenme eğitimlerinin pekişmesi açısından çocuğun yaşı dikkate alınarak öğle ve akşam yemekleri ile ara öğün seçimleri çocukla beraber planlanabilir ve sağlıklı beslenme alışkanlığı çocuğun alışkanlıklarına uygulamalı olarak kazandırılabilir.

**Çocuğunuz İçin Basit ve Sağlıklı Kahvaltı Alternatifleri:**

Kahvaltı günün en önemli öğünüdür ve çocuğunuzun okul başarısını etkileyen en önemli faktördür. O yüzden çocuklarınızı her sabah düzenli kahvaltı yapmaları konusunda teşvik edin. Kahvaltıda peynir, ekmek yemeyi sevmeyen çocuklar için kahvaltı alternatifleri yaratabiliriz.

**1**. 1 bardak taze sıkılmış meyve suyu + 1 dilim ev yapımı kek. Keki yaparken kepekli unla ve içine meyve, kuruyemiş parçaları ilave etmeyi unutmayın.

**2.** 1-2 adet ev yapımı peynirli, maydanozlu poğaça + 1 bardak süt

**3.** Süt + İçine kuru meyve ya da taze meyve parçaları ve biraz da ceviz ilave edilmiş kahvaltılık tahıllar

**4.** Çift kaşarlı ve domatesli tost + 1 bardak limonlu bitki çayı

**5.** Kepekli unla yapılmış ev yapımı pizza + 1 bardak süt ya da meyve suyu

**6.** Peynirli, zeytinli omlet + 1-2 dilim ev yapımı cevizli tam buğday ekmeği

**2- ARA ÖĞÜNLERDE SAĞLIKLI BESLİNLER TERCİH EDİN**

Dengeli ve sağlıklı bir beslenme şeklinde ana öğünler kadar ara öğünler de önem arz ediyor. Ara öğünlerde bisküvi, cips, gofret, şekerleme, hazır meyve suyu, asitli içecekler gibi besinler yerine kuru yemiş (badem, ceviz, fındık, kuru kayısı, incir), ev yapımı poğaça veya meyveli kek, meyve, süt ve ayran tercih edebilirsiniz. Öğlen ve akşam yemeklerinde sebze ve life özen göstermelisiniz; kuru baklagil, salatalar, etli sebze yemekleri, makarna ve bulgur pilavı ve yoğurdu tercih edebilirsiniz. Çocuğunuzun haftada iki gün balık ve kırmızı et tüketmesini sağlamalısınız. Tatlı ihtiyacı için de çocuğunuza evde sütlü tatlılar yapabilirsiniz. Vücudumuz için çok önemli olan su tüketimini de unutmamanız gerekir.

**3- SAĞLIKLI GELİŞİM İÇİN HER ŞEYDEN AZ AZ TÜKETMELİ**

Kışın günler kısa olduğundan, özellikle iştahsız çocukların çok fazla besin tüketmediğini gözlemliyoruz. Bu gibi durumlarda, çok ısrarcı olmadan çocuğunuzun her şeyden az az tüketmesini sağlayabilirsiniz. Yatma vaktinden 1-2 saat önce yeme-içme olayını bitirmek önemlidir. Çocuğunuzu tok mideyle yatağa göndermemelisiniz. Bu hem reflüye neden olabilir hem de sabah tokluk hissi verebileceğinden kahvaltı isteksizliği geliştirir. Düzenli egzersiz ve uyku, çocuğunuzun iştah durumunu etkileyebilir. Bu nedenle çocuğunuzu her gece 9-10 saat uyutmalı ve mümkünse spor yapmasını sağlamalısınız.

 **4- OKULDAKİ YEMEK DURUMU**

Okulumuz ikili öğretim veren bir okul ve çocuğunuz evden beslenme getiriyor. Böyle durumlarda, beslenmesi için çocuğunuzun beslenme çantasına marul, domates, biberle zenginleştirilmiş bir peynirli tost, bir meyve veya bir kutu süt ve ceviz-badem koyabilirsiniz.

**5- DİKKAT EKSİKLİĞİNE KARŞI OMEGA 3**

Pek çok anne-baba çocuğunun dikkat eksikliğini önlemeye yardımcı bir besin olup olmadığını merak ediyor. Çocuklarda dikkat eksikliği ve hiperaktivite için olabildiğince doğal, sağlıklı, omega 3’ten zengin besinler (soğuk dip balıkları, ceviz, fındık, badem, semizotu, yeşil yapraklı besinler ve balık yağı) öneriliyor. (Gerekli bilgi için aile hekiminize başvurabilirsiniz.)

Dikkat eksikliği ve hiperaktiviteye karşı çocukları beyaz-yapay şekerden ve bunlardan yapılan gıda ve katkı ürünlerden uzak tutmak gerekiyor. Besinlerin yanı sıra düzenli spor ve uyku da çocuğunuzdaki dikkat eksikliğini azaltabilir.

Dikkat eksikliği olan çocuklarda demir eksikliği, vitamin eksikliği veya duyu problemlerinin (görme, alçak frekansları duyamama) araştırılması gerektiği de unutulmamalı.

Bazı çocuklar sağlıklı ama iştahsız olabiliyor. Bu gibi durumlarda, **doktor önerisi ile olmak şartıyla** kış aylarında vitamin, balık yağı ve çinko takviyesi yapılabilir. Yazın güneşlenen, deniz banyosu yapan, yoğurt, kefir, doğal süt, hayvansal ürün ve bal tüketen çocukların vitamin eksikliği genellikle görülmez. Vitamin alımında özellikle meyve ve sebzelerin gücünü unutmamalısınız.

 **6- İLKOKUL ÇOCUKLARI ORTALAMA 9 SAAT UYUMALI**
Çocukların gelişimini ve derslerindeki başarılarını en az beslenme kadar etkileyen diğer faktör ise uyku. Çocuğunuzu yatış saati 21.00-22.00’yi geçmeyecek şekilde en az 9 saat uyutmalısınız. Uyku sırasında karnı tok, odası karanlık ya da ışıksız olmalı.

**ÇOCUĞU İLE BESLENME KONUSUNDA ANLAŞAMAYAN VELİLERE ÖNERİLER**

**1.** Çocuğunuzun favori yemeklerine sebzeler ekleyin. Makarnasına peynir rendesi yada küp küp doğranmış sebze parçaları ekleyebilirsiniz. Makarna sosuna havuç rendesi ilave edebilirsiniz. Köftesine kabak rendesi ekleyip pişirebilirsiniz. Bundan sonrası sizin hayal gücünüze kalmış.

**2.** Sebzeler ile tabağını süsleyin. Komik suratlar, çeşitli hayvanlar yapabilirsiniz.

**3.** Beraber sebze yetiştirin. Bunun için illaki bahçeli bir eve gerek yok. Saksıda da aynı iş olur. Sebze yemeyen birçok çocuk kendi yetiştirdiği sebzeleri yeme eğilimindedir.

**4.** Sebzelerin faydalarını anlatan hikaye kitapları, boyama kitapları alın.

**5.** Çocuklar sebzelerin kıtır kıtırlığını sever. Mutlaka pişmiş sebze yemeği sevmeleri gerekmiyor. Çiğ olarak da tüketmelerine izin verilmeli.

**6.** İlk denediği sebzeden sonra onu onaylayan, teşvik eden cümleler kullanın. Biz yetişkinlerin bile tüm sebzeleri aynı keyifle yemediğimizi düşünürsek, onların da tüm sebzeleri sevmesini ve yemesini beklemeyin. Sevdiği sebzeleri tüketmesi bile gelişimi için yeterlidir.

**Bu 10 öneriyi çocuğunuzu odasına ya da beraber sık sık okuyup tekrar edebilmeniz için buzdolabınıza asın.**
**1.** Farklı çeşitte besinler yiyin.

**2.** Daha çok tam buğday ekmeği, tahıl, meyve, sebze tüketin.

**3.** Hareketli olun. Düzenli spor, egzersiz yapın.

**4.** Güne güzel bir kahvaltıyla başlayın.

**5.** Kola, gazoz yerine ayran, süt, taze sıkılmış meyve suyu gibi faydalı içecekler tüketin.

**6.** Yeni besinlerle tanışmak için cesur olun.

**7.** Besin tercihlerinizi dengeleyin. Böylece sevdiğiniz şeylerden mahrum kalmadan aşırı yemekten kaçınırsınız.

**8.** Sağlıklı beslenme amaçları koyun.

**9.** Her besinin farklı farklı faydaları olduğunu unutmayın.

**10.** Sağlıklı beslenmeyi ve fiziksel aktiviteyi eğlenceli bir oyun haline getirin.

**7- DİŞ SAĞLIĞININ ÖNEMİ**

Çocuklarda diş sağlığı beslenmenin kalitesi ile doğru orantılıdır. Dişe zarar verici besinlerden çocuğumuzu uzak tutmalıyız. Süt, peynir vb. gibi besinler diş sağlığında önemli rol oynarlar.

Okul öncesi çocuklarda diş fırçalama için bir teknik uygulatmak çok zordur. Bu yaşlarda önemli olan, çocuğa diş fırçalama alışkanlığı kazandırmaktır. Çocuklar diş fırçalarken çoğu zaman dişlerin görünen ya da kolay ulaşılan yüzlerini fırçalar. Oysa çürüklerin önlenmesi için dişlerin ara yüzleri ve çiğneyici yüzeylerini çok daha iyi temizlemek gerekir. Bu nedenle fırçalamadan sonra anne-babanın kontrolü iyi olur. Çocuğun ağız büyüklüğüne uygun, yumuşak ve naylon kıllardan üretilmiş diş fırçaları kullanılmalıdır. Sert fırçalar dişleri aşındıracağı için kullanımı uygun değildir. Büyük yaştaki çocuklarımıza sadece ön dişlerin değil iç, dış ve çiğneyici yüzeyleri de düzgün fırçalamalarını belirtmemiz gerekmektedir. Ayrıca diş ipi kullanımı ve gargara kullanımı da diş fırçasının ulaşamadığı yerlerde ve genel ağız bakımında oldukça önemlidir.

Herkes tarafından bilinen diş fırçasına macun sürdükten sonraki ıslatma oldukça yanlış bir uygulamadır. Çocuğumuza alışkanlık kazandırırken bu tür püf noktalara da dikkat etmeliyiz. Doğru fırçalama yapmak ayırdığımız vaktin işlevselliğini arttırır. Çocuğumuzun ağız bakımı ve diş kontrollerini düzenli olarak yaptırmalıyız.

**ÖNEMLİ !!**

**SAYIN VELİ, BÜLTENİMİZDE TOPARLAMIŞ OLDUĞUM BİLGİLER GENEL İFADELER İÇERMEKTEDİR. (ÖRNEĞİN: SPOR YAPTIRIN, HAFTALIK ET VE BALIK İHTİYACINI KARŞILAYIN GİBİ..) BU DURUMLARI AİLE KOŞULLARINIZA UYGUN BİR ŞEKİLDE YAPMANIZ VE MÜMKÜN OLDUĞU KADAR DOKTOR KONTROLÜ İLE DURUMLARI DEĞERLENDİRMENİZ GEREKMEKTEDİR.**

***UNUTMAYALIM Kİ BİZ ÇOCUKLARIMIZA BİRER MODELİZ. DOLAYISI İLE GEREK DİŞ FIRÇALAMADA GEREK BESLENMEDE UYGUN KOŞULLARI KENDİMİZ ONLARA VERMELİ VE BİZZAT UYGULAMALIYIZ.***

**BÜLTENDE ANLATILAN KONULARDA AKLINIZA TAKILAN, YARDIM ALMAK İSTEDİĞİNİZ KONULARDA REHBERLİK SERVİSİNE BAŞVURABİLİRSİNİZ.**

 **MUSTAFA ADIYAMAN ORTAOKULU**

 **Rehberlik Servisi**

**YARARLANILAN KAYNAKLAR:**

1. **Diş Hekimi Gülsüm KUTLU**
2. **Aile Hekimi Ufuk ÇENİT YILMAZ**
3. **ACIBADEM HASTANESİ BESLENME BÜLTENİ**
4. [**www.ailehekimligi.gov.tr**](http://www.ailehekimligi.gov.tr)
5. [**www.doktorsitesi.com**](http://www.doktorsitesi.com) **/ Diyetisyen Bahar DEMİRKIRAN**
6. **İlköğretim Çocukları için Sağlıklı Beslenme, Prof.Dr. Nilgün Karaağaoğlu,Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü**