

ÇOCUKLARIMIZ ve SAĞLIKLI BESLENME BÜLTENİ -I-

İleride sağlıklı bir çocuga sahip olabilmenin yollarından biri çocugumuza sağlıklı beslenme alışkanlığını kazandırmaktır. Çünkü yeterli ve dengeli beslenen çocuklar hem okulda daha başarılı hem de hastalıklara karşı daha dayanıklı olurlar.

Son yıllarda toplum olarak yaptığımız en büyük hatalardan biri çocukların doğal ve sağlıklı beslenmeye yönlendirilmesi yerine lezzet ağırlıklı kolay ve hızlı beslenme biçimi olan fast-food tarzı beslenmeye alıştırılmasıdır. Bunda anne-babaların yaşadığı zaman darlığı veya gündelik yaşamın yoğun temposunun yol açtığı yorgunluk etkili olmaktadır. Anne babalar, çocuklarının beslenmesiyle ilgilenecek yeterli enerji ve zamanı bulmakta güçlük yaşamaktadırlar. Bu durum, anne-babaların çocuklarda kötü beslenmeye bağlı olarak ortaya çıkan sık hastalanma, alerji ve sindirim problemleri gibi çeşitli problemlere daha çok para, emek ve zaman harcamalarına yol açmaktadır.

Çocukların sağlıklı beslenmeleri sağlamak her zaman kolay olmamaktadır. Eski Yunan'da çocuklar "sebze yemeyen küçük insanlar" olarak tanımlanmaktadır. Bu tanımlama çocukların yemek yeme probleminin sadece bugünün sorunu olmadığını göstermektedir.

Bugün, çocukların iyi beslenmelerini engelleyen faktörler geçmişe oranla farklılaşmıştır. Örneğin, reklam sektörü ve yaşlıların baskısı gibi etkenler nedeniyle yeterli ve dengeli beslenme mücadelesi vermek daha da zor hale gelmiştir. Ancak burada dikkat edilmesi gereken bu mücadelenin çocuklarla değil, kötü beslenme ile yapılması gerektiğidir.

Genel İlkeler;

Kötü beslenmenin önüne geçmek için önce iyi beslenmenin ne olduğunun bilinmesi gerekir. Bu amaçla iyi ve doğru beslenmeye ilişkin aşağıda bazı bilgilere yer verilmiştir.



Et çocukların sağlıklı bir büyüme için gereksinim duydukları proteinin sağlanabileceği en iyi kaynaktır. Et dışında da protein kaynakları vardır, bunlar arasında, süt ve diğer süt ürünleri, balık, baklagiller (fasulye, nohut, mercimek) sayılabilir.

B grubu vitaminler, vücudun sinir sisteminin düzenli olarak çalışmasında ve zarar görmüş sinirlerin onarılmasında etkili olmaktadır. Yetersiz alınması sonucunda huzursuzluk, unutkanlık, düzensiz düşünme ve zeka gelişiminde gerilikler meydana gelebilmektedir.

Kemik ve diş sağlığı açısından önemli olan D vitamini açısından en zengin besin olan balık kıış aylarında haftada 2-3 kez tüketilmelidir.

Normal büyüme ve gelişme için gerekli olan iyot, beyin ve sinir sisteminin normal şekilde çalışması, vücut ısısı ve enerjisinin düzenlenmesinde görev alan tiroit bezi hormonlarının yapımı için gereklidir. İyot yetersizliğini, iyotlu tuz kullanarak önleyebiliriz.

Meyve ve sebze çocugunuza doğal vitaminler ve mineraller vermenin, sağlığını korumanın en iyi yoludur. Ayrıca kabızlığı önleyici lifler de barındırırlar. Vitamin gereksinimi için her öğünde salata tüketilmelidir. Turp, marul ve roka gibi yeşilliklerden yapılan salatalar vitaminler açısından

değerlidir.

Besin ögesi olarak herhangi bir değeri olmayan posa birçok kronik hastalığın oluşumunu engelleyen mucize bir bileşiktir. Posa bağırsaklardaki atıkların yumuşamasına ve genişlemesine yardımcı olarak kabızlığı önlediği gibi, atık maddeler vücuttan kolayca çıktığı için bağırsaklar daha az zorlanır ve hemoroid (basur) oluşumunu engeller. Günlük olarak 25-30 gram posa alımı tüm iyi etkilerinin oluşması için yeterlidir. Bununla birlikte çocuk ve adolösanların (ergen) diyetlerine posa eklerken, fazla posanın onlarda tokluk hissi yaratacağını ve diğer yiyeceklere karşı iştahı azaltacağı dikkate alınmalıdır.

Ayrıca günde en az iki dilim ekmeke ya da birkaç mısır gevreği yedin. Bu yolla alması gereken vitaminlerin büyük bir kısmını alacaktır.

Bol su içmenin böbreklerin iyi çalışmasından mide sağlığına kadar; stresten uyku düzeni ve cilt güzelliğine kadar çok önemli bir role sahip olduğu göz önünde bulundurularak çocukların bol su içmeleri sağlanmalıdır.

Bir çocuğun sağlıklı beslenmesi için çeşitlilik ve denge çok önemlidir. Sadece hayvansal gıdalarla tüketmek, kızartma ve çerez ağırlıklı beslenmek uzun vadede çocuğa zarar verir. Ayrıca çocuğu anlık mutlu etmek için ona kolesterolü gıdalar vermek aslında kötülük yapmaktır.

Dikkat edilmesi gerekenler;

Çocuğu ile gerçekten ilgilenen anne-babalar onların sağlıklı beslenmeleri için sağlıklı beslenme şeklini benimseyip emek harcayan anne-babalarlardır.



Sabah okula gitmeden önce taze sıkılmış meyve suyu, salatalık, domates, biber ve maydanozdan oluşan bir söğüş salata ve beraberinde peynir, yumurta ve zeytinden oluşan güzel bir kahvaltı hem çocuğunuzun okuldaki performansını artıracak hem de hastalıklara karşı direncinde mükemmel bir koruyucu olacaktır.

Anne-babalar kolalı içecekler yerine, taze sıkılmış meyve suları, süt ve ayran gibi besleyici içecekleri, çocuklarının beslenme alışkanlıkları arasına katmaya çalışmalıdırlar. Kafeinli içeceklere olan eğilim (cola), süt gibi kalsiyum içeren içeceklere olan isteğini azaltmakta ve günlük kalsiyum alımının yetersiz olmasına neden olmaktadır.

Aşırı yağlı besinlerin tüketilmesi, çocuk ve ergenlerde damar yapısının daha hızlı bozulmasına neden olmaktadır.

Özellikle çocuklarınızla birlikte dışarıda yemek yiyecekseniz, kaliteli ve temizliğinden emin olduğunuz yerleri seçmelisiniz. Bakteriler en çok protein değeri yüksek olan et, tavuk, balık, yumurta, süt ve krema gibi yiyecekleri severler. Çocuklar, yaşlılar, hamile bayanlar ve bağışıklık sistemi zayıf kişiler bakterilerden daha fazla etkilenirler.

Seçenekler;

Çocuğunuzun et yemesini istiyorsanız, o ise tadını sevmeyi reddediyorsa aşağıdaki yollardan birini deneyebilirsiniz:

Eti ince kıyıp sosların içine katabilir ya da patatesle karıştırabilirsiniz.

Kıymalı börek yapabilir ya da makarna sosu olarak ikram edebilirsiniz.

Ekmeklerin üzerine sürmek için kıymalı bir karışım hazırlayabilir, bu ekmekleri fırında pişirebilirsiniz.

Çocuklar büyük parça et yemeklerini yerken zorlanmakta ve tabak artığı fazla olmaktadır. Daha küçük parça etlerden yapılmış yemekler seçilmelidir.

Küçük köfteler hazırlayıp, değişik soslarla yada ketçapla servis yapabilirsiniz.

Et ve sebzelerle hazırladığınız çorbayı robottan geçirip, süzdükten sonra çocuğunuza verebilirsiniz.

Çocuğunuz süt içmek istemiyorsa; bunu ona başka yollarla verebilirsiniz.
Servis yapmadan önce çorbasına süt karıştırabilirsiniz.
Sebzelerin üstüne süt ve peynirle yapılmış sos dökmeyi deneyebilirsiniz.
Sütle ya da yumurtayla yapılmış krem karamel ya da omlet çeşitleri hazırlayabilirsiniz.
Sıcak sütle puding yapabilirsiniz.
Kahvaltıda sütlü puding veya mısır gevreği hazırlayabilirsiniz.



Çocuğunuz sadece tek bir çeşit sebze yiyorsa yada muz dışında bir meyveyi yemeyi reddediyorsa üzülmeğin, bu da bir başlangıçtır. Bu besinleri aşağıdaki yollarla değişik şekillerde vermeyi de deneyebilirsiniz:

Çocuklara pırasa, kereviz, ıspanak gibi kış sebzelerinin yararlarını anlatmak yada bu sebzeleri yemelerini sağlamak bir çok anne-baba için problemdir. Bu nedenle ısrar etmek yerine bu sebzeleri değişik şekillerde sunmak belki de daha yararlı olacaktır. Örneğin; kereviz yemeğini sevmeyen çocuğunuza bu sebzeyi rendeleyip, sarımsaklı yoğurtla karıştırarak ve içine biraz da ceviz ekleyerek sunmak, çocuğun bu

konudaki direncini kırabilir.

Aynı şekilde ıspanak yemeğini sevmeyen çocuklara ıspanakla yapılan börek, ıspanaklı kumpir, poğaçaya yada krep hazırlayarak değişik lezzetler sunabilirsiniz.

Havuç, patates, kabak ve bezelye gibi sebzeleri iyice yumuşayana kadar suda kaynatın. Ezerek püre haline getirin ve ekmeklerin üzerine sürerek yada sos yaparak başka yiyeceklerle birlikte servis yapabilirsiniz.

Küçük küçük doğradığınız yeşillikleri haşlama et yada mantı gibi yemeklerin içine katabilirsiniz. Bunun için özellikle ıspanak gibi sebzeler uygundur. Patates ve soğan gibi sebzeler yeterince küçük doğrandığında yemek içinde fark edilmeyecektir.

Havucu domatesle karıştırıp makarna sosu yapabilirsiniz.

Çiğ yenebilecek sebzeleri başka soslarla vermeyi deneyebilirsiniz. Hazır sosların yanı sıra domates ve krem peynirden yapabileceğiniz sosları da kullanabilirsiniz.

Taze meyveleri sütle karıştırarak vermeyi deneyebilirsiniz. Bir muz bir bardak sütle iyice karışına dek çırpılarak muzlu süt hazırlayabilirsiniz. Meyveleri sütle karıştırarak çeşitli içecekler elde edebilirsiniz.

Çocuğunuza tatlı olarak meyveli yoğurtlar vermeyi deneyin. İçinde meyve taneleri bulunan yoğurtlar alabilir yada kendi ezdiğiniz meyveleri yoğurtla karıştırabilirsiniz. Çocuğunuzu sade yada meyveli yoğurtlar yemeye özendirilebilirsiniz.

Meyve pürelerini dondurma ile karıştırarak çocuğunuza minik bir sürpriz yapabilirsiniz.

Bahçelerüstü Mah. Arif Yıldız Cad. No111 Mamak/ANKARA
03123681040

<http://mamakram.meb.k12.tr/>



Mamak Rehberlik ve Araştırma Merkezi