**ÇOCUK VE BESLENME**

Okul Çocuğunda Beslenme Durumunun İyileştirilmesi İçin Öneriler  
  
• Beslenme durumunun yeterliliğini öğrenmek için boy uzaması izlenmelidir  
• Beslenme ve yeme alışkanlıkları için anne ve baba çocuğa yol GÖSTERİCİ rehber olmalıdırlar  
• Çocuğun beslenmesinde diyetinin yeterli olduğunun uzman kişi tarafından takibi gereklidir  
• Beslenme, spor ve fiziki aktivite çocuğun normal gelişimini destekleyecek şekilde olmalıdır  
• Çocuğun kilosu fazla ise egzersizi artırma ve enerji alımını azaltma yolu için aile-çocuk teşvik edilmelidir  
• Beslenme ile ilgili diş çürükleri gelişimi riski en aza indirilmelidirhttp://www.forumalev.net/images/smilies/nokta.gif  
• Çocuğun gıda seçiminde güvenilir besin kaynakları ve güvenilir olmayan reklam amaçlı besinler arasında çocuk ve ergenin seçim yapmasına yardımcı olunmalıdırhttp://www.forumalev.net/images/smilies/nokta.gif  
• Diyetin yağ, kolesterol, şeker, tuz içeriği açısından kısıtlanması sağlanmalıdırhttp://www.forumalev.net/images/smilies/nokta.gif  
• Çocuğun lifli gıdaları seçimine yardımcı olunmalıdır ( yaş+5 gr veya vücudun her kilogramı için 0http://www.forumalev.net/images/smilies/nokta.gif5 gr lif verilmelidir)http://www.forumalev.net/images/smilies/nokta.gif  
• Uygun besin seçenekleri ile demir takviyesi sağlanmalıdırhttp://www.forumalev.net/images/smilies/nokta.gif  
  
Çocuklarda dengeli ve yeterli beslenmeyi belirleyen temel ilkeler vardırhttp://www.forumalev.net/images/smilies/nokta.gif Bunlar;  
  
1http://www.forumalev.net/images/smilies/nokta.gif Enerji Gereksinimi: Çocuklarda yaşa, cinsiyete, vücut ağırlığına, yüzey alanına, fiziksel aktiviteye, ergenliğe göre enerji gereksinimini karşılamak için formüller geliştirilmişhttp://www.forumalev.net/images/smilies/nokta.gif Ancak her çocuğun enerji gereksiniminin farklı olması sebebi ile bunu belirlemek zordurhttp://www.forumalev.net/images/smilies/nokta.gif Pratik olarak çocukta enerji alımı tüketimine eşit olmalı ve normal büyüme ve gelişmeyi sağlayacak düzeyde olmalıdırhttp://www.forumalev.net/images/smilies/nokta.gif Enerji üretiminin tam olarak karşılandığının tam olarak anlamak için çocuğun büyümesi takip edilmelidirhttp://www.forumalev.net/images/smilies/nokta.gif Uygun kalori alan çocuk kendi gelişim kanalında ilerlerhttp://www.forumalev.net/images/smilies/nokta.gif Çocukta şişmanlama eğilimi varsa enerji alımı azaltılıp enerji tüketimini hızlandırmaya teşvik edilmelidirhttp://www.forumalev.net/images/smilies/nokta.gif  
  
2http://www.forumalev.net/images/smilies/nokta.gif Protein Gereksinimi: 4 yaş ile erişkinlik dönemi arasında total vücut ağırlığının %18-19′unu proteinler oluştururhttp://www.forumalev.net/images/smilies/nokta.gif Alınan proteinin yapısı, enerjinin ve diğer besinlerin yeterli alınması ve organizmanın beslenme durumudurhttp://www.forumalev.net/images/smilies/nokta.gif  
  
Okul çocuğu önerilen enerji, protein, vitamin ve mineral desteğini doğal yollardan sağlamalıdırhttp://www.forumalev.net/images/smilies/nokta.gif Vitamin tabletleri ve şurupları tercih edilmemelidirhttp://www.forumalev.net/images/smilies/nokta.gif Bu esaslar çerçevesinde okul çağı çocuğunun beslenmesinde dikkat edilmesi gereken noktalar aşağıda yazılı şekilde özetlenebilirhttp://www.forumalev.net/images/smilies/nokta.gif  
  
Kompleks karbonhidratların (tahıllar ve bitkisel ürünlerin) alımı artırılmalıdırhttp://www.forumalev.net/images/smilies/nokta.gif Çünkü tahıl ve bitkisel kaynaklı ürünler hayvansal kaynaklı enerjinin yerini alırlar bu şekilde yağ alımını azaltırlarhttp://www.forumalev.net/images/smilies/nokta.gif Bu şeklide beslenme ile doymuş yağ ve kolesterolün alımı azalır, bu sırada alınan proteinin tipi de değişeceği için dikkatli olmalıyızhttp://www.forumalev.net/images/smilies/nokta.gif Çünkü bitkisel kaynaklı proteinler hayvansal olanlardan daha düşük kaliteli protein içerirlerhttp://www.forumalev.net/images/smilies/nokta.gif Sonuç olarak enerji dengeli düzelenmiş et, sebze, süt ve süt ürünlerini içeren diyet ile protein ihtiyacı karşılanmalıdırhttp://www.forumalev.net/images/smilies/nokta.gif Kompleks karbonhidrat alım artar ve yağ oranı azalırhttp://www.forumalev.net/images/smilies/nokta.gif  
  
Okul çağında rafine şekerlerin azaltılması gerekir: Bu tip şekerler günlük yaşantımızda tatlılar, pastalar ve birçok içecekte katkı maddesi olarak bulunmakta yine birçok çocuk yiyeceğinde de bulunmaktadırhttp://www.forumalev.net/images/smilies/nokta.gif Bu yiyeceklerin çocuğun diyetinden tam olarak çıkartılması olanaksız görülmektedirhttp://www.forumalev.net/images/smilies/nokta.gif Tam olarak bu yiyecekler çıkartılması ise düşük kalori alımı büyüme geriliğine sebep olabilirhttp://www.forumalev.net/images/smilies/nokta.gif  
  
Total yağ miktarı enerjinin %30’ unu oluşturacak şekilde azaltılmalı, doymuş yağlar ve kolesterol alımı azaltılmalıdırhttp://www.forumalev.net/images/smilies/nokta.gif Bunlar poliansatüre ve monoansatüre yağlar ile değiştirilmelidirhttp://www.forumalev.net/images/smilies/nokta.gif Kırmızı etin azaltılarak yerine beyaz et olarak adlandırılan hindi, tavuk ve balıketinin tüketilmesi bunu sağlarhttp://www.forumalev.net/images/smilies/nokta.gif Yağı azaltılmış ve süt ürünlerinin kullanılması yerine tereyağı, yumurta ve kolesterollü besinleri azaltılması önerilebilirhttp://www.forumalev.net/images/smilies/nokta.gif  
  
Yağlar enerjinin büyük bölümünü sağlarlar, özellikle fazla enerji gereksinimi olan fiziksel olarak aktif çocuklar için 3000 kalori enerji gereksinimi olan çocuk için bu yağları alımının azaltılması büyük kalori açığına sebep olur ve yine hayvansal ürünlerin azaltılması çinko ve demir gibi esansiyel mineralleri az alımına neden olabilirhttp://www.forumalev.net/images/smilies/nokta.gif

**İlköğretim Dönemi Çocuklarda Sağlıklı Beslenme**

Gelişme çağında mutlaka alınması gereken süt, yumurta, et ve tavuk gibi besinler ve yararları üzerinde durulmalı ve bu tür gerekli besinlerin alınmaması halinde vücudun uğrayacağı hasarlara da dikkat çekilmelidir.  
  
Bir ilköğretim öğrencisinin her gün tüketmesi gereken besinler ve miktarları:  
  
Kemikleri, dişleri ve kaslarının gelişimi, yaşına ve ağırlığına göre ideal boy uzunluğuna sahip olabilmesi için 2-3 su bardağı süt veya yoğurt, bir kibrit kutusu büyüklüğünde peynir,  
  
Beyin gelişimi, hastalıklara karşı dirençli olması ve kansızlıktan korunması için 2-3 köfte büyüklüğünde et (tavuk, balık veya hindi), haftada 3-4 kez 1 adet yumurta, haftada 3-4 kez 1 porsiyon kuru baklagiller tüketilmelidir.  
  
Hastalıklara karşı daha güçlü olması, gözlerinin, dişlerinin, cildinin sağlığı ve kabız olmamaları için 5 porsiyon taze sebze veya meyve,  
  
Enerji sağlaması, sinir sisteminin güçlenmesi için 4-6 orta dilim ekmek, 1 porsiyon pilav, makarna veya 1 orta dilim börek, 1 kase çorba.  
  
3 ANA 2 ARA ÖĞÜN  
  
Çocuğunuzu günde 3 ana 2 ara öğün olarak besleyin,   
  
Sabah kahvaltısı yapmadan güne başlatmayın, öğün atlatmayın,  
  
Ara öğünlerde çocuğunuzun beslenmesi için meyve, ayran, süt, taze meyve suları, peynirli sandviç, küçük kek veya poğaça gibi besinleri tercih edin,  
  
İyotlu tuz tüketin, tuzu yemeğe ocaktan indirmeye yakın katın,  
  
Çocuğunuzun günde 2-2.5 litre su/sıvı tüketmesini sağlayın,  
  
Beslenme çantasını, evde yapılmış tost, yumurta, kek, poğaça, börek, taze meyve, ayran, salatalık, domates ve havuç gibi yiyeceklerle hazırlayın,  
  
Beslenme çantasının temizliğine çok dikkat edin,  
  
Çocuğunuzu açıkta satılan besinleri almaması konusunda uyarın,  
  
El yıkama ve diş fırçalama alışkanlığı kazandırın,  
  
Çocuğunuza yeterli ve dengeli beslenme alışkanlığı kazandırmak için örnek olun, aşırı yağlı, tuzlu ve şekerli besinler yerine sağlıklı besinler seçmesini teşvik edin,  
  
Çocuğunuzun hareketli bir yaşam sürmesine dikkat edin, herhangi bir spor dalı ile ilgilenmesi konusunda destekleyin.

**Yeterli ve Dengeli Beslenme**

Vücudun büyümesi, dokuların yenilenmesi ve çalışması için gerekli olan besin öğelerinin her birinin yeterli miktarlarda alınması ve vücutta uygun şekilde kullanılması “yeterli ve dengeli beslenme” dir. Besin öğeleri vücudun gereksinmeleri düzeyinde alınamazsa, yeterli enerji oluşmadığı ve vücut dokuları yapılamadığından “yetersiz beslenme” durumu oluşur.

Birey yeterince yemesine karşın, uygun seçim yapamadığı ya da yanlış pişirme yöntemi uyguladığı zaman bu besin öğelerinin bazılarını alamayabilir. Bu durumda, o besin öğesinin vücut çalışmasındaki işlevi yerine getirilemediğinden yine sağlık bozukluğu oluşur. Bu durum da “dengesiz beslenmedir”.

[**Çocuk Hastalıklarından Korunma**](http://www.msxlabs.org/forum/ext.php?ref=http%3A%2F%2Fwww.nablusi.com%2Fbebekler%2Fbebek-hastaliklari%2Fcocuk-hastaliklarindan-korunma%2F)  
  
1- Koruyucu hekimlikle başlıca amaç , hastalığın belirti vermeden önce yani gizli dönemde teşhis edilmesini sağlamaktır.  
2- Hastalık geçtikten sonra kalan arızalardan korunmak için , belirti verilen hastalıkların erken tanınması ve uygun tedavinin tatbiki gerekir.  
3- Yerleşmiş kronik hastalıklarda, sakatlık fazla ilerlemeden önleyici tedbirler alınmalıdır.  
4- Genel sağlığın korunması için iyi ve dengeli beslenmelidir.  
5- Gece gündüz, yaz kış şartlarına uygun giydirilmelidir.  
6-Çocuğun Temizliğine özen gösterilmelidir.  
7- Hastalıklardan Korunmak için gerekli aşılar uygulanmalıdır

Temiz Çevre   
  
**Çevre** insanların ve diğer canlıların yaşamları boyunca ilişkilerini sürdürdükleri ve karşılıklı olarak etkileşim içinde bulundukları, fiziki, biyolojik, sosyal, ekonomik ve kültürel ortamhttp://www.forumalev.net/images/smilies/nokta.gif  
  
Yani kısaca canlı varlıkları etkileyen dış tesirlerin tümüne çevre denirhttp://www.forumalev.net/images/smilies/nokta.gif Çevre geleceğimiz icin çok önemli katkılarda bulunurhttp://www.forumalev.net/images/smilies/nokta.gif Eğer çevremizi kontrol altında tutamazsak, bu bizim için ilerde pişman olunacak bir duruma gelirhttp://www.forumalev.net/images/smilies/nokta.gif  
Yaşam ve çevre birbirlerine bağlı iki önemli yaşam çerçevesidirhttp://www.forumalev.net/images/smilies/nokta.gif

* Çöpleri, çöp poşetinin ağzını sıkıca bağladıktan sonra çöp kutusuna atmalıyızhttp://www.forumalev.net/images/smilies/nokta.gif
* Yere tükürmemeliyizhttp://www.forumalev.net/images/smilies/nokta.gif
* Ormanları korumalıyızhttp://www.forumalev.net/images/smilies/nokta.gif
* Ağaçlara zarar vermemeliyizhttp://www.forumalev.net/images/smilies/nokta.gif
* Çimlerin üzerinde ateş yakmamalıyızhttp://www.forumalev.net/images/smilies/nokta.gif
* Hayvanlara zarar vermekten kaçınmalıyızhttp://www.forumalev.net/images/smilies/nokta.gif
* Denizleri kirletmemeliyizhttp://www.forumalev.net/images/smilies/nokta.gif
* Evcil hayvanlarımızın atıklarını temizlemeliyizhttp://www.forumalev.net/images/smilies/nokta.gif
* Çevremizi sahiplenmeli, değerini ve önemini çocuklarımıza öğretmeli, büyüklerimize de anlatmalıyızhttp://www.forumalev.net/images/smilies/nokta.gif
* Enerji tasarrufu kullanmalıyızhttp://www.forumalev.net/images/smilies/nokta.gif
* Pis suları sokağa dökmemeliyizhttp://www.forumalev.net/images/smilies/nokta.gif
* Tuvaletimizi(büyük-küçük)dışarıya yapmamalıyızhttp://www.forumalev.net/images/smilies/nokta.gif
* Biten Pilleri pil kutusuna atmalıyızhttp://www.forumalev.net/images/smilies/nokta.gif
* Piknikten sonra ateşimizi söndürmeliyiz ve asla yerde çop bırakmamalıyızhttp://www.forumalev.net/images/smilies/nokta.gif
* Kağıt,teneke,cam,pil gibi geri dönüşümü olan maddeleri geri dönüşüm kutularına atmalıyızhttp://www.forumalev.net/images/smilies/nokta.gif

Böylece çevremizi temiz tutmuş oluruzhttp://www.forumalev.net/images/smilies/nokta.gif

**TEMİZ SINIF PROJESİ**

***DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER:***

***\*Sınıfları değerlendirirken yukarıdaki kriterleri tek tek ele alarak, dürüst, tarafsız ve dikkatli olmaya özen gösterelim.***

***\*Puanlama da ortak karar vermeye çalışalım. Eğer uzlaşma olmazsa tüm kurul üyelerinin verdiği puanları tek tek toplayıp, kişi sayısına bölünce elde edilen puan o sınıfın aldığı puan olacaktır.***

***\*Gittiğiniz sınıflardaki öğrenci arkadaşlarınıza sınıflarının temizliğinde nelere dikkat etmeleri gerektiği konusunda bilgi verelim.***

***\*Ayrıca temiz sınıf olmanın yetmeyeceğini, okul bahçesi ve koridorlarına ve yaşadıkları çevreye de özen göstermeleri gerektiğini hatırlatalım.***

**İnsanların sağlıklı yaşamaları için şu konulara dikkat etmeleri gerekir:**  
  
**1. Sağlıklı olmak için temizliğe önem vermeliyiz.**  
Temizlik sağlığımız açısından çok önemlidir. Bedenimizin temizliği, kullandığımız eşyaların temizliği yaşadığımız yerin temizliği gibi ayrıntılarla bir bütün oluşturur.   
Yalnız bedenimizin temizliği ya da yalnızca eşyalarımızın temizliği bir anlam taşımaz. Biz ne kadar temiz olursak olalım, eşyalarımız, giysilerimiz kirli olursa biz de kirli sayılırız. Bu durumda bit, pire, ve benzeri mikrop taşıyan canlılar, kolayca bizi bulur, biz de hasta oluruz.  
  
**2. Sağlığı bozan etkenlerden sakınmalıyız.**

* Yanlış beslenme, gerekli besinleri almama gibi durumlar, beslenme bozukluğu sonucunu yaratır, bu da sağlığımızı bozar.
* Alkollü içki, uyuşturucu madde kullanmak da sağlığı bozar.
* Zehirli böcek ve bazı hayvanların sokması, ısırması zehirlenmemize neden olur.
* Sağlığın en büyük düşmanı mikroplardır. Çeşitli hayvanlarla, yiyecek ve içeceklerle, solunum yolu ile geçen mikroplara karşı uyanık olmalıyız.

|  |
| --- |
| **3. Çevremizi temiz tutmalıyız**  Kişiler kendi sağlıklarını korumada dikkatli oldukları gibi çevre sağlığını korumada da dikkatli olmalıdırlar. Bunun için çevremizi temiz tutmalıyız. Yerlere çöp atmamalıyız. Çevrede sinek, sivrisinek gibi zararlı böceklerin üremesini kolaylaştıracak ortam yaratmamalıyız.  Çevre sağlığını, çevre temizliğini korumak her yurttaşın önemli görevlerinden biridir. 4. Sağlık öğütlerini tutalım:  Mevsim özelliklerine göre giyinelim. terli iken su içmeyelim. Havasız yerlerde oturmayalım. Spor yapalım.  Yukarda açıklanan kurallara uyalım. Gerektiğinde sağlık kurumlarına başvuralım. Hastaneler, sağlık ocakları dispanserler, başlıca sağlık kurumlarıdır. Bu kurumlar çalışmaları sırasında birbirine yardımcı olurlar.  Sağlığımızla ilgili bir sorunumuz olduğunda hemen doktora gidelim. Doktorların verdikleri ilaçları tarifelere uygun olarak kullanalım. Kısacası doktorların sağlık konusundaki tüm uyarılarına uyalım. |