**OKULÖNCESİ DÖNEMDE BESLENME**

Okul öncesi kurumlarına tam veya yarım gün devam eden çocukların beslenme sorumluluğunu okullar, aileleri ile paylaşırlar. Yiyeceklerin seçimi, hazırlanması, sunumu ve gerekli durumlarda aileler ile bu konudaki işbirlikleri çocukların beslenmeye bakış açılarını geliştirecektir.

Bu yaşlardaki çocuklar hızlı gelişim gösterirler. Çocuk yararlı besinlerden yeterli miktarda, yani yaşına uygun yediğinde dengeli beslenmiş olur. Eğer dengeli ve iyi beslenirlerse sağlıkları da iyi olacaktır. Bu farklı alanları da olumlu etkileyecektir. Sağlıklı olduklarında çocuklar çabuk hasta olmazlar, çünkü vücutları hastalıklara karşı daha güçlü ve kuvvetlidir. Dişleri çabuk çürümez çünkü yedikleri sayesinde dişleri ve kemikleri sağlamdır. Yedikleri yararlı besinler boylarının da uzayabileceği yere kadar uzamasını sağlar. Sağlıklı oldukları için hareketli olurlar, koşup, oynarlar böylece bedenleri güçlenir. Beslenme yeterli olduğunda, bu yaşlarda son derece önemli olan beyin gelişimleri olumlu etkilenir. Sağlıklı beslenme okulda yeni şeyler öğrenirken dikkatlerini vermeleri, denileni anlamaları, anlatmada başarılı olmaları için gereklidir. Beslenmeleri yeterli olduğunda başarılı olurlar. Okulda başarılı olduklarında kendine güvenleri artar ve mutlu olurlar.

GÜNLÜK/HAFTALIK YENMESİ GEREKEN MİKTARLAR

Çocukların dengeli beslenmesi isteniyorsa yararlı besinlerin beş grubundan da kurubaklagiller, et, yumurtadan; sebze ve meyvelerden; süt-süt ürünleri; tahıl/lifli gıdalardan ve nişastalı besinlerden gün içinde yemeleri sağlanmalıdır. Eğer bu yapılabilirse çocuk dengeli besleniyor demektir. Yararlı besinleri ancak dengeli bir şekilde yersek bedenin büyümesini, gelişmesini sağlayabiliriz.

Dengeli beslenmede neyin yenildiği kadar, neleri bir arada yenildiği de önemlidir. Örneğin nohudun (protein) yanında pilav (enerji) olması pilavdaki enerji verici değerin vücuda daha yararlı olmasını sağlar. Tek başına yoğurt (protein) yerine yoğurtlu makarna (enerji) yiyen çocuk daha dengeli beslenmiş olur.

Düzenli bir şekilde kahvaltı yapmanın faydası:

Sabah saatleri çocukların zihninin öğrenmeye açık olduğu saatlerdir. Çocuk sabah kahvaltı etmediğinde vücuduna yeterli besin almadığından dikkatini veremeyebilir, kolay öğrenmeyebilir. Bu yüzden okul çağı çocuklarının kahvaltı yapması büyük önem taşımaktadır. Eğer çocuk kuvvetli bir kahvaltı yaparsa derslerinde daha dikkatli olur, derslerini daha iyi anlar ve öğrenir.

Çocuk kahvaltı yapmaya isteksiz olsa bile muhakkak 1 dilim ekmek üzerine reçel, bal veya pekmez sürülebilir, bir bardak süt, bir elma, yumurta, kurabiye, yoğurt verilebilir.

***İŞTAHSIZ/YEMEK YEMEK İSTEMEYEN ÇOCUKLAR***

Çocuğun tabağındaki yemeği yemek istememesinin birçok nedeni olabilir. Aşağıda olası nedenler ve yapılabilecekler paylaşılmaktadır. Her sorunda olduğu gibi burada da aile ile işbirliği çok önemlidir. Ev ve okul ortamında paralel davranılması, gelişmelerin paylaşılması bu sorunun üstesinden gelinmesi için ilk adımdır.

Eğitimcinin çocuklar ile birlikte yemesi, onlar ile bu süreci birlikte keyifli geçirmesi sorunun üstesinden gelinmesi için önemli bir adımdır. Öğretmenin bu konuda da çocuklara örnek olacağını unutmaması gerekir.

Çocuk özellikle okul öncesi dönemde anne ve babasını örnek alır. Eğer anne ya da baba yemek seçiyorsa çocuk da yemek seçer. Örneğin, anne ya da baba ıspanak yemiyorsa çocuk da yemek istemez. Çocuğa zorla yemek yedirildiğinde de inatlaşma olabilir. “Acıktığım zaman nasıl olsa birileri bana yemeğimi yedirecek.” diye düşünüyor olabilir. Zorla yedirmek yerine çocuğa yeterli zaman tanıyarak yiyebileceği miktarı masada yemesi sağlamaya çalışmalı. Eğer çocuk hala direniyor ve yemiyorsa kesin bir tavırla “Eğer yemeğini yemek istemiyorsan kalkabilirsin ancak diğer öğüne kadar hiçbir şey yemeyeceksin.” denilebilir. Bu davranışta kararlı olunmalıdır.

Çocuğun tabağına yiyebileceğinden fazla yemek konduğunda da yemeyebilir. O nedenle tabağına yiyebileceği miktarda koymalı ki sorunlar yaşanmasın. Yemeğini bitirdiğinde çocuğu “Aferin yemeğini bitirmişsin.” diyerek takdir edebiliriz. Çocuğa istediğinde tekrar alabileceği söylenebilir.

Yiyecekler çiğneyemeyeceği büyüklükte tabağına konuduğunda da çocuk yemek istemeyebilir.

Çocuğun önündeki yemek küçük parçalar halinde kesilebilir. Örneğin, çocuğun önüne bir dilim börek koyduğunda yemesi zordur. Küçük dilimlere kesilirse bu sorun halledilmiş olur.

Çocuk tabağına konulan yemeğin tadını sevmediği için yemeyebilir. Ancak çocuklar bazen yararlı olsa da bazı besinleri yememekte ısrar eder. Bu durumda çocuğu zorlamak hiçbir çözüm getirmez. Çocukların sevmediği yiyecekleri çocuğa zorla vermek yerine bu yararlı besinler farklı şekillerde verilebilir. Örneğin, çocuklar süt sevmiyorsa sütlaç yapılabilir, sütü kakao ile verilebilir ya da sütten yapılan besin olan yoğurt veya sütten yapılmış çorbalar verilebilir.

Çocuğun yorgun, uykusuz, hasta olmasından dolayı iştahı olmayabilir. Bu gibi durumlarda çocuğun yemesi için ısrar etmemeli. Örneğin çocuk hastalığı sırasında yeterli sıvı aldıysa (su, ıhlamur, ayran ve limonata gibi) bir iki gün boyunca az yemesi sorun yaratmaz. Çünkü hastalığın bitiminde hastalık süresince kaybettiği besinleri tekrar almaya başlayacaktır.

Yemek yenilen masanın temiz, bakımlı ve hoş görünmemesi çocuğun iştahıcı kapayabilir. Çocukların yemek yediği ortamı daha cazip hale getirmek için masaya güzel bir örtü serilebilir, renkli peçeteler kullanılabilir. Çocuklara masayı hazırlarken bazı sorumluluklar vererek yemek zamanını cazip hale getirebilir. Böylece kendi hazırladıkları masada yemek yemesi çocukları sevindirebilir.

Sağlıklı Yaşam Ekibi