

Çocukların Büyüme ve Gelişimi İçin 5 Beslenme Kuralı

Sağlığın korunmasında en önemli etmenler sağlıklı beslenme ve düzenli fiziksel aktivitedir. Çocuk beslenmesinde amaç, doğumdan itibaren yetişkinliğe doğru süreli ve dinamik bir süreç olan sağlıklı büyüme ve gelişmeyi sağlamaktır.

Sağlığın korunmasında en önemli etmenler sağlıklı beslenme ve düzenli fiziksel aktivitedir. Çocuk beslenmesinde amaç, doğumdan itibaren yetişkinliğe doğru süreli ve dinamik bir süreç olan sağlıklı büyüme ve gelişmeyi sağlamaktır.

Sağlıklı beslenmenin temelleri bebeklikte ve çocuklukta atılmaktadır. Çocuklarımıza sağlıklı beslenme alışkanlığı kazandırabilmek için lütfen aşağıda paylaştığımız bilgileri okuyalım.

1. Her çocuğun günde 5 besin grubuna ihtiyacı vardır.

Süt, yoğurt, peynir çeşitleri ve ayran bu grubun içerisinde yer alır. Günde 1-2 bardak süt grubu tüketilmesi kalsiyum, protein, D vitamini ve bazı B grubu vitaminlerinin kazanılmasını sağlar.

Kırmızı et, beyaz et, yumurta, kuru baklagiller günlük beslenmenin olmazlarıdır. Bu besinler yüksek oranda protein sağlarken, demir ve bazı B grubu vitaminleri açısından da zengindirler. Aynı zamanda kuru baklagil tüketimi posa açısından zengin bir beslenmeyi oluşturur.

Karbonhidrat yönünden zengin, bazı B grubu vitaminler, mineraller ve posa içeren ekmek grubunu; buğday, çavdar, yulaf, bazlama, makarna, şehriye, bulgur, yufka, pirinç gibi besinler oluşturmaktadır. Bu besinler beyin gelişimi ve aktivite için gerekli enerjiyi içerir.

Domates, havuç, taze fasulye, patlıcan, ıspanak, bamya, pırasa, semizotu, kereviz, maydanoz, dereotu gibi besinler sebze grubunda; elma, portakal, mandalina, üzüm, karpuz, kavun, armut, incir, şeftali, muz gibi besinler ise meyve grubunda yer alırlar. Günde 5 porsiyon tüketilmesi vitaminlerden özellikle A ve C vitamini, mineral ve posa açısından zengin bir beslenmeyi oluşturur.

2. Sağlıklı beslenmenin temeli 3 ana ve 2 ara öğünden oluşur.

Kahvaltı: Toplam enerji harcamasının %35-40'ını

Ara öğün: Toplam enerji harcamasının % 5-10'unu

Öğle yemeği: Toplam enerji harcamasının % 25-30'unu

İkinci ara öğün: Toplam enerji harcamasının %5-10'unu

Akşam yemeği: Toplam enerji harcamasının % 20-25'ini oluşturmaktadır.

3. Basit şeker ve yağ tüketimine dikkat!

Basit şekerler; şekerli yiyecekler, meyve suları, asitli içecekler benzeri ürünlerdir. Bu ürünler sadece kalori içerir ve hiçbir besinsel değeri yoktur. Şeker; kan şekeri dengesizliğine neden olur, sağlık problemlerine yol açar, obezite riskini artırır ve diş çürüklerine neden olur.

Özellikle 1 yaşına kadar bebeklere bisküviler dâhil şeker içeren hiçbir ürün verilmemelidir.

Yağlar günlük beslenmemizin % 25-30'unu geçmemelidir. Yemeklerde zeytinyağlarının tercih edilmesi, çocuklara ceviz-tuzsuz, badem, fındık alışkanlığı kazandırılması kolesterol düzeyinin korunmasına ve zihinsel gelişime yardımcı olur.

4. Tuz tüketimine dikkat

Hiçbir bebek hayata tuzun tadını bilerek başlamaz ve çocukların tuz alışkanlığı ebeveynlerin beslenme tarzlarına göre şekillenir. 1 yaşa kadar çocuklara tuzlu hiçbir şey yedirmemek ve yemeklerine tuz ilave etmemek gerekir. Ebeveynlerin de sofraya tuzunu günde 1 çay kaşığı ile sınırlamaları çocuklarını tuzdan uzak tutmalarına yardımcı olur.

5. Çocuğa su alışkanlığı kazandırmak

Yaşamsal fonksiyonlarımız için en temel içecek olan su olarak da adlandırılabilir. Bu sebeple çocuklara meyve suyu, asitli içecek, çay gibi ürünler yerine su içme alışkanlığı kazandırmak gerekir. Suyun vücut sıcaklığını dengede tutmak, kabızlığı önlemek, kan dolaşımına destek olmak gibi görevleri vardır ve çocukların günde 1,5-2 litre su içmelerini sağlamak gerekir.

