



## CEMAL ERERDİ ANAOKULU BESLENME DOSTU OKUL EKİBİ

### BESLENME DOSTU OKUL PROJESİ ÇOCUĞUNUZU ABUR CUBURDAN UZAK TUTMANIN YOLLARI

Birçok anne baba çocuklarıyla market alışverişine gittikleri zaman cips,çikolata ve bisküvi reyonlarında sıkıntı yaşarlar. Önce ‘ tamam 1 tane alabilirsin’ diye başlayan konuşmalar, kasada ağlayan çocuğunuzu sakinleştirmeye çalışırken ‘ tamam ama bu son olsun’ sözleri ile son bulur. Ve her seferinde kendinize bir daha çocuğunuzla markete gitmemek için söz verirsiniz. Aynı zamanda içten içe aldığınız tüm abur cuburları çocuğunuz yerken gördüğünüzde vicdan azabı çekersiniz.

**Peki abur cubur yiyecekleri çocuğunuzun hayatından çıkartmak için neler yapabilirsiniz?**

**Çocuğunuz abur cuburdan uzak tutmanın en etkili yöntemi, ona bu alışkanlığı kazandırmamaktır.**

Çocuğunuzun sağlıklı gelişimi için, dengeli ve yeterli beslenmesine özen göstermelisiniz. Çocukların gelişim döneminde sağlıksız beslenmeleri ileriki yaşlarında obezite, diyabet, kalp hastalıkları, metabolik sendrom gibi kronik rahatsızlıklara yakalanma risklerini artırır. Çocuğunuz henüz küçükken sizin yönlendirmenizle doğru beslenmeyi öğrenebilirse abur cuburdan uzak durma ihtimali de o kadar artar.

**Abur cubur yiyen arkadaşlara dikkat!**

Çocuğunuz, arkadaşlarının abur cubur yediğini gördüğünde kendisine haksızlık yapıldığını düşünerek onu kısıtladığınız için size kızabilir. Böyle durumlarda çocuğunuza abur cuburun sağlığını olumsuz etkileyeceğini anlatmalı ve ileride yaşayabileceği sıkıntılardan bahsetmelisiniz. Eğer anlamamakta hala ısrar ediyorsa –ki büyük ihtimalle edecektir- okullarda yapılan bir deneyi siz de evinizde yaparak çocuğunuzun zararlı gıdaların vücudundaki olumsuz etkisini anlamasına yardımcı olabilirsiniz.

**Çocuğunuz asitli içecek ve yiyeceklerden uzak tutmak için bir deney yapmaya ne dersiniz?**

Deney için 3 bardak kola, sirke,,su ve 3 yumurta yeterli olacaktır. Öncelikli olarak bu deneyin her aşamasında çocuğunuzla birlikte olun ve ona asitli yiyecek ve içeceklerin dişlerimize ve midemize vereceği zararları yumurta üzerinde nasıl gözlemleyeceğinizi aktarın.

Her bardağın içerisine birer yumurta koyun. 1. bardağa kola, 2. bardağa su, 3.bardığa ise sirke dökün. 2-3 gün yumurtaları bardaklarında bekletin. Bu arada çocuğunuzla birlikte belli aralıklarla yumurtalarda gerçekleşen değişimi gözlemlemek için bardakların yanına gidin. 3. Günün sonunda sirke ve kolada beklettiğiniz yumurtaların kabuklarının bozulduğunu göreceksiniz.



## CEMAL ERERDİ ANAOKULU BESLENME DOSTU OKUL EKİBİ

Bu deney çocuğunuzun asitli gıdalar konusunda bir fikir edinmesine yardımcı olacaktır. Unutmayın bir müsibet, bin nasihattan iyidir.

### **Abur cuburu bir ödül olarak kullanmayın!**

Özellikle yemek yemeyi sevmeyen çocukların annelerinin sık sık kullandığı bir yöntem olan ‘ tabağındakileri yersen sana şeker vereceğim’ söyleminden mutlaka uzak durmak gerekir. Çocuğunuz ödül olarak abur cuburu öğrenirse, sağlıklı besinleri bir ceza gibi algılamaya başlayabilir. Bu da aslında iyi niyetle başladığınız ödüllendirme programının bir kabusu dönüşmesine neden olabilir.

Eğer çocuğunuz o öğünde yemek yememek için ısrar ediyorsa, kendinizi tutun ve onu yemek yemesi için zorlamayın. Ancak çocuğunuz yemek sonrası acıktığında büyük ihtimalle, abur cubur yemek için tutturacaktır. Böyle bir durumda tutarlı olmalı ve bir sonraki öğüne kadar ona karnını doyuracak bir şey vermemelisiniz.

### **Ev yapımı sağlıklı atıştırmalıklar**

Ara öğünlerde çocuğunuza meyve yedirme alışkanlığı kazandırmalı, eğer taze meyve sevmiyorsa kuru meyveleri denemelisiniz. Blendırdan geçireceğiniz meyve-süt ya da meyve-yoğurt karışımları da çocuğunuzun hoşuna gidecek bir alternatif olabilir.

Ayrıca evde çocuğunuzla birlikte tam tahıllı ve kepekli undan hazırladığınız kek ve kurabiyeler de iyi bir seçenek olabilir. İlla buzlu çay içeceğim diyen çocuğunuza, evde yapılmış çok daha sağlıklı bir buzlu çayı da zaman zaman verebilirsiniz. Böylece, çocuğunuzun da size karşı ‘annem asla buzlu çay içmeme izin vermiyor’ yargısını kırmış olursunuz.

Tüm bu yöntemlerin yanısıra çocuğunuza iyi bir model olmak ve onunla birlikte sağlıklı yıllar geçirmek için, sizde sağlıklı gıdalar tüketmeye özen gösterin ve abur cuburdan uzak durun.

Sağlıklı Günler Dileriz...



## CEMAL ERERDİ ANAOKULU BESLENME DOSTU OKUL EKİBİ

### BESİNLERİ TANI

Fazla kilolarla başınızın derde girmemesinin ve sağlıklı yaşamının temel kuralı dengeli beslenmedir. Bunun için de besinlerin çok iyi tanınması, gereken miktarlarda tüketilmesi ve vücutta uygun biçimde kullanılması gerekir

Sağlıklı yaşamın temel kuralı yeterli ve dengeli beslenmedir. Vücudun ihtiyacı olan 40'ı aşkın besin ögesinin her birinden vücudun büyümesi, yenilenmesi ve çalışması için gereken miktarlarda tüketilmesi ve vücutta uygun biçimde kullanılması durumu yeterli ve dengeli beslenme olarak tanımlanır. Yeterli ve dengeli beslenmek için bireylerin enerji ve besin gereksinimleri yaş, cinsiyet ve özel durumlara bağlı olarak farklılık gösterir.

Besinleri besleyici değerleri yönünden 4 grup altında toplanır. Bu grup içinde yer alan besinler, birbirinin yerini tutar. Diyetlerde her gruptan besin bulunur. Bu besinlerin miktarları kişinin ihtiyaçlarına uygun olursa, ancak o zaman yeterli ve dengeli beslenmeden bahsedilebilir.

#### Süt ve süt ürünleri

Süt ve süt ürünleri kalsiyum için en iyi kaynaktır. Bu gruptaki yiyeceklerin birinden günde 1-2 porsiyon yenilmelidir. Bir büyük su bardağı süt veya yoğurt, iki kibrit kutusu büyüklükte peynir, bir küçük kase muhallebi veya sütlaç bir porsiyon kabul edilir.

**Et, tavuk, balık, sakatat, yumurta, kuru nohut, fasulye, mercimek ve bu besinlerden yapılan ürünler**

Bu gruptaki besinler protein, B vitaminleri ve demir bakımından zengin olup bedene enerji verirler. Herhangi birinden her gün iki porsiyon yenilmesi tavsiye edilir. Örneğin sabah bir yumurta yenirse yarım porsiyon alınmış demektir. Diyetlerde kırmızı etin yerine balık ve tavuk yenilmesi daha uygundur.

#### Taze sebze ve meyveler

C vitamini gereksinmemizi bu gruptan karşılarız. Bu gruptaki yiyeceklerin herhangi birinden veya bir kaçının karışımından her gün 3-5 porsiyon yenilmelidir. Büyük meyvelerin orta büyüklükte bir tanesi, kayısı ve erik gibi meyvelerin 3-6 adedi; çilek, kiraz benzeri meyvelerin yarım su bardağı kadarı bir porsiyon sayılır. Yeşil sebzelerin kıyıldığı zaman 2-3



## CEMAL ERERDİ ANAOKULU BESLENME DOSTU OKUL EKİBİ

su bardağını dolduran miktarı, bir orta büyüklükte patates, bir küçük havuç, bir küçük yeşil kabak yine bir porsiyon olarak kabul edilir.

### Tahıllar ve tahıllardan yapılan yiyecekler

Bu grup temel enerji kaynağımızı oluşturur. Ekmek, makarna, şehriye, pirinç, bulgur, kuskus, un ve irmikten yapılan tatlılar. Ekmek, her öğün yediğimiz yiyecektir. Yetişkin bir kişi için öğünlerde, 1-2 orta dilim ekmek yeterlidir. Fazla hareket gösteren kişiler bunun iki üç katını yiyeceği gibi, daha çok oturarak iş gören kişilerin bir porsiyondan fazla yemelerine gerek yoktur. 3-5 yemek kaşığı kadar makarna veya pilav, bir porsiyon sayılır. Tatlıların porsiyon ölçüsü çeşitlerine göre ayarlanır. İrmik helvasının 3-4 silme yemek kaşığı, lokmanın 5-6 adedi, sigara böreğinin 3-4 tanesi, tepsi böreğinin normal bir dilimi bir porsiyon sayılır. Diyetlerde bu gruptaki yiyeceklerden mümkün olduğunca kaçınılmalı beyaz ekmek yerine kepek ekmeği tercih edilmelidir.

### Diğer besinler

Bu gruplarda belirtilmeyen, fakat yiyeceklerimize lezzet vermek için kullandığımız yağ, şeker, salça ve baharat gibi besin maddeleri de vardır. Vücuda enerji sağlayan şekeri fazlaca tüketmek kişiyi dengesiz beslenmeye götürür. Bal, pekmez, reçel ve marmelat gibi yiyecekler, şeker yerini tutar. Beden hareketi çok olan işçiler ve sporcular her yemekte tatlı yiyebilirler. Ancak özellikle diyetlerde şekerden uzak durulmalı ve vücudun şeker ihtiyacı meyvelerden sağlanmalıdır.

Sağlıklı olmak adına yağ tüketiminden tümüyle kaçınmak sanılanın aksine sağlıklı bir yaşama davetiye çıkarmaktır. Çünkü vücudun genel dengesi için kimi yağlar son derece gerekli. Sarf edilen enerjiyi geri kazanmak için insan vücudu yağlara ihtiyaç duyar. Ayrıca insan metabolizması için gerekli olan A, D, E ve K vitaminleri de ancak yağda eriyerek yararlı olur. Yapılması gereken vücut için gerekli olan yağların ne olduğunu bilip uygun miktarlarda tüketmek.

Tükettiğimiz yağların aşağı yukarı yarısı, yediğimiz besin maddelerinin bileşiminden gelir.

Özellikle et ve benzeri yiyeceklerle; fıstık, zeytin, ceviz, süt, peynir, yumurta gibi besin maddelerinin kullanıldığı yemeklere ilaveten yağ koymaya gerek yoktur. Kahvaltılarda ve yemeklerde kullandığımız yağlar katı veya sıvı olabilir. Katı ve sıvı yağlar dengeli bir şekilde yenmeli. Günlük bir kişinin alacağı yağ miktarı 20-30 g. (2-3 silme yemek kaşığı) kadardır.



**CEMAL ERERDİ ANAOKULU**  
**BESLENME DOSTU OKUL EKİBİ**  
Bu yağın yarısı bitkisel sıvı yağlardan olmalı.

**Omega yağları hangi besinlerde var?**

Omega 3 özellikle ceviz, fındık, soya fasulyesi, kinoa bitkisi ve yeşil sebzelerin yanı sıra balık yağı ve soğuk su balıklarında; Omega 6 ise ayçiçeği, mısır ve tahıl ürünlerinde bulunuyor.

**Omega yağlarının faydaları neler?**

Vücudun ana fonksiyonlarını düzenler.

Kalp hastalıkları riskini azaltır.

Düzenli kan dolaşımını sağlar ve kandaki kolesterolün düşürülmesine neden olur.

Hücre ve beyin gelişimine yardımcı olur.

Cildin sağlıklı, saçların parlak olmasını sağlar.

Mutlu ve zinde hissettirir.

**OMEGA 3 VE OMEGA 6**

Omega 3 ve Omega 6 bitkisel çoklu doymamış yağlar, vücut için son derece gerekli yağlardan. Omega 3 ve Omega 6 diğer yağlardan farklı olarak vücut tarafından üretilmiyor besinler yoluyla dışarıdan alınması gerekiyor. Kendi aralarında rekabet halinde olan

Omega 3 ve Omega 6 yağlarının faydalı olabilmeleri için daima dengeli alınmaları gerekiyor. Dünya Sağlık Örgütü (WHO)'ne göre bu denge 1 gr. Omega 3 yağına karşılık en az 5 en çok 10 gr. Omega 6 olmalı.

Omega 3 ve Omega 6, düzenli kan dolaşımı ve kalp sağlığı, beyin ve hücre gelişimi, zihinsel aktiviteyi artırmak, mutlu ve zinde hissetmek için çok önemli faydalar sağlıyor. Omega 3 ve Omega 6 dengesi ayrıca böbrek fonksiyonlarına olumlu katkılarının yanı sıra, kan şekeri seviyesinin kontrol edilmesine yardımcı oluyor. Omega 3 ve Omega 6 yağlarının ideal dengesi, çocukların büyüme döneminde, hücre ve beyin gelişimine katkıda bulunurken enfeksiyonlara karşı güçlü bir savunma sistemi oluşturmaktadır.