










Okul Çocuklarında Görülen Beslenme Bozuklukları ve Neden Olduğu Sorunlar

- Vitamin yetersizliği
- Diş çürükleri
- Bağırsak parazitleri
- Demir yetersizliğine bağlı kansızlık
- Gelişim geriliği ve kısa boyluluk
- İştahsızlık ve zayıflık
- Aşırı enerji alımı ve yetersiz hareket nedeniyle oluşan şişmanlık
- Dikkat süresinin azalması ve algılama sorunu
- Öğrenmede güçlük
- Okulda devamsızlık görülmektedir.



ÇOCUKLARIMIZA NASIL İYİ YEMEK YEME ALIŞKANLIKLARI KAZANDIRABİLİRİZ?

-  Meyve ve sebze yiyeceği iyice yıkadıktan sonra tüketin
-  Açıktaki satılan hiçbir yiyeceği çocuğunuza vermeyiniz..
-  Çay, kola gibi asitli yiyecekleri çocuğunuza vermeyin, siz de kullanmayın.
-  Ödül olarak abur cubur vermeyin.
-  Yemek yemesi için vaatlerde bulunmayın.
-  Seviyor olsa bile ihtiyacından fazla yemek yedirmeyin, yemesine de izin vermeyin.
-  Yemeklerden 1 saat önce kesinlikle bisküvi, şeker gibi iştahını kapatıcı yiyecekler verilmemelidir.
-  Çatal, kaşık, bıçak kendine uygun seçilmeli ve kullanılması öğretilmelidir.
-  Çocuğu kendi kendine yemek yemeye teşvik etmeli ve ihtiyacı olduğunda yardımda bulunmalıyız.

ZELİHA VE LÜTFİ KULLUK ANAOKULU

OBEZİTE VE SAĞLIKLI YAŞAM



Obezite yani şişmanlık, vücuttaki yağ miktarının sağlığı bozacak şekilde aşırı artması olarak tanımlanır.

Sağlıklı yaşam için çocukluktan gelen beslenme ve hayat şekli çok önemlidir.



FAZLA KİLOSU OLAN ÇOCUKLAR

Cips, çikolata, bisküvi, ketçap, mayonez, sürülebilir çikolata gibi ürünlerin tüketimi çocuklarda ERKEN ERGENLİĞE sebep olmaktadır.

Erken ergenliğe giren çocuklarda boy kısalığı gibi fiziksel sıkıntıların yanında ruhsal olarak da sorunlar ortaya çıkabilmektedir.

Ayrıca insülin direnci oluşturan bu ürünler troid gibi bir çok hastalığa sebep olmaktadır. Beslenme, otizme, dikkat eksikliğine, kısırlığa hatta kansere bile neden olan faktörleri tetiklemektedir.

ÇOCUĞUM SADECE BUNLARI YİYOR

Genelde anneler kötü beslenen çocuklar için 'sadece bunu yiyor' 'yemese aç kalacak' gibi söylemler ile çocuklarına söz geçiremediklerinden yakınıyorlar. Çocuk ne yerse ne olacağı ile ilgili kısa dönemli dönütler alamadıkları için onları kontrol edecek bir ebeveyn denetimine ihtiyaç duyarlar.

Zararlı, paket gıdalarının eve alınmaması, düzenli şekilde evde öğünlerde yemek hazırlanması, besinleri pişirirken bile besin değerlerini kaybetmeyecek şekilde pişirmek çocuğun sağlıklı yaşamı ve sağlıklı geleceği için etkilidir.

PEKİ YA SAĞLIKLI BESLENME?

Sağlıklı beslenmek için her gün karbonhidrat, sebze ve protein dengeli şekilde tüketilmeli. Sağlıklı beslenme çocuğun kilo kontrolünü sağlar, bağışıklığını güçlendirir, genetik rahatsızlıkların ortaya çıkmasını engeller. Sağlıklı beslenen çocuklarda abur cubur tüketen çocuklarda olan ani şeker yükselme ve ani düşme olmayacağı için şekere ve zararlı ürünlere ihtiyaç da azalır.

Fiziksel aktiviteler, çocuğun her gün dışarıda hareket etmesi, mümkünse sporla uğraşması obezite konusunda koruyucu önlemdir.

