

SAĞLIKLI BESLENME VE FİZİKSEL AKTİVİTENİN ÖNEMİ

SAĞLIKLI BESLENME

Sağlıklı beslenme, çocuğun sağlıklı büyüme ve gelişmesini destekleyecek şekilde; düzenli, dengeli, yeterli ve çeşitli besinlerin alınmasıdır.

- Aile sofrasında edinilen yemek yeme alışkanlıkları, çocuğun fiziksel, sosyal ve duygusal gelişimine katkı sağlar.
- Doğru seçilmiş yiyecekler, destekleyici bir çevre içerisinde verildiğinde çocuğun gelişimine olumlu etki yapar.

SAĞLIKLI BESLENMENİN ÖNEMİ

- Çocuğun sağlıklı büyüme ve gelişmesini destekler.
- Demir yetersizliğinden kaynaklanan anemi, yetersiz beslenme, obezite ve erken yaşta diş çürümesi gibi sağlık sorunlarını önler.
- Yaşam boyu sağlığın korunmasına ve yetişkin dönem kronik hastalıkların (kalp damar hastalıkları, tip 2 diyabet, hipertansiyon, bazı kanser türleri, osteoporoz) riskinin azaltılmasına yardımcı olur.
- Duygusal ve Sosyal Gelişim:
- Çocuğun fiziksel sağlığının yanı sıra duygusal sağlığı da beslenme ile yakından ilişkilidir.
- Aile içindeki mutlu, bir arada geçirilen yemek saatleri, çocuğun genel gelişimine katkı sağlar.

DÖRT ANA BİLEŞEN

- Dengeli Beslenme: Tüm besin gruplarından yeterli ve dengeli oranda tüketmek.
- Yeterli Beslenme: Çocuğun yaşına ve vücut ağırlığına uygun enerji alımının sağlanması.
- Çeşitli Gıdalar: Her besin grubundan farklı seçenekler sunarak çeşitliliği artırmak.
- Sağlığa Zararlı Gıdalardan Kaçınma: Özellikle şekerleme gibi dişe yapışan yiyeceklerin ve fast food'un tüketiminden uzak durmak.

TAVSİYELER

- Çocuklara, ihtiyaç duyduklarından az miktarda besin verilmeli; fazla istemeleri kendi kararlarına bırakılmalıdır.
- Yemek yeme, eğlence amaçlı şarkı, dans ya da televizyon izletilerek zorlanmamalı; yemek yemenin bir ihtiyaç olduğu doğru şekilde öğretilmelidir.
- Çocukların açlık belirtileri dikkate alınmalı; doyduklarını ifade ettiklerinde yemek zorlanmamalıdır.
- Yemeklerin kendi başlarına yenebilmesi için uygun ortam sağlanmalı; her seferinde tabağı bitirmeleri için zorlanmamalıdır.
- Yemek saatleri, çocuğu mutlu eden ve rahat hissettiren bir ortamda geçmelidir.
- Besin alerjileri göz önünde bulundurularak uygun gıdalar tercih edilmelidir.
- Evde düzenli olarak üç öğün yemek alışkanlığının oluşturulması, ailece masada birlikte yemek yeme planlanması önemlidir.
- Fast food ve abur cubur gibi sağlıksız gıdaların tüketiminden kaçınılmalıdır.

SAĞLIKLI BESLENME İLE FİZİKSEL AKTİVİTE

Gelişim sürecinin sağlıklı bir biçimde ilerlemesi için dengeli beslenmenin yanı sıra mutlaka fiziksel aktiviteye de zaman ayrılmalı. Ailelerin, okul öncesi dönemde de çocuklarını bir spor branşına yönlendirmesi, hem çocukların fiziksel gelişimine katkı sağlıyor hem de çocukları kötü alışkanlıklardan korumaya yardımcı oluyor.



Aktivite Önerileri

- Uzmanlar, çocukların günde yaklaşık iki saat özgür ve yönlendirici hareket etmelerinin ideal olduğunu belirtir.
- Fiziksel aktivite, sadece bedensel gelişimi desteklemekle kalmaz; olumlu benlik algısı, sosyal beceriler ve ruhsal gelişim açısından da iyileştirici etkiye sahiptir.
- Spor ve fiziksel etkinlikler, erken yaşta yetenekli çocukların keşfedilmesine ve üst düzey sporcular yetişmesine olanak tanır.

Fiziksel Aktivitenin Önemi

- Sağlıklı beslenmenin yanı sıra, düzenli fiziksel aktivite çocukların gelişiminde kritik rol oynar.
- Okul öncesi çocukların bir spor branşına yönlendirilmesi, hem fiziksel gelişimlerine katkı sağlar hem de kötü alışkanlıklardan korunmalarına yardımcı olur.

