



KADIN VE AİLE SAĞLIĞI MERKEZİ

KADIN VE AİLE SAĞLIĞI HİZMETLERİ

İSTANBUL BÜYÜKŞEHİR BELEDİYESİ
SAĞLIK VE SOSYAL HİZMETLER DAİRE BAŞKANLIĞI
SAĞLIK VE HIFZISSIHHA MÜDÜRLÜĞÜ



İSTANBUL BÜYÜKŞEHİR BELEDİYESİ



• OKUL ÖNCESİ
ÇOCUKLARDA
BESLENME

• OKUL ÇAĞI
ÇOCUKLARDA
BESLENME





BU EĞİTİMDE NELER PAYLAŞACAĞIZ?

- Beslenme Nedir ? Besin Öğeleri Nelerdir ?
- Okul Öncesi Çocuklarda Beslenme ve Önemi
- Okul Öncesi Çocuklarda Besin Öğeleri İhtiyacı , Besin Miktarları ve Besleyici Değerleri
- Okul Öncesi Çocukların Beslenmesi İçin Öneriler
- Okul Çağındaki Çocuklarda Beslenme ve Önemi
- Okul Çağındaki Çocuklarda Günlük Yenilmesi Gereken Besin Öğeleri
- Okul Çağındaki Çocuklarda Beslenme ile İlgili Görülen Öneriler





BESLENME

BÜYÜME, GELİŞME VE SAĞLIKLI OLMAK İÇİN, GEREKLİ ÖGELERİ BESİNLERLE VÜCUDA ALARAK KULLANMAYA BESLENME DENİR.

BESİN ÖĞELERİ

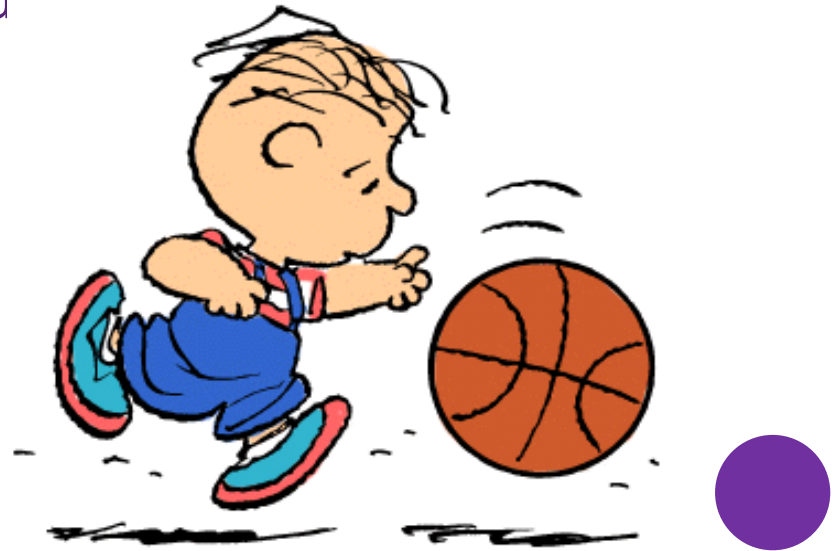
1. PROTEİNLER
2. VİTAMİNLER VE MİNARELLER
3. KARBONHİDRAT
4. YAĞ
5. SU





OKUL ÖNCESİ ÇOCUKLARDA BESLENME

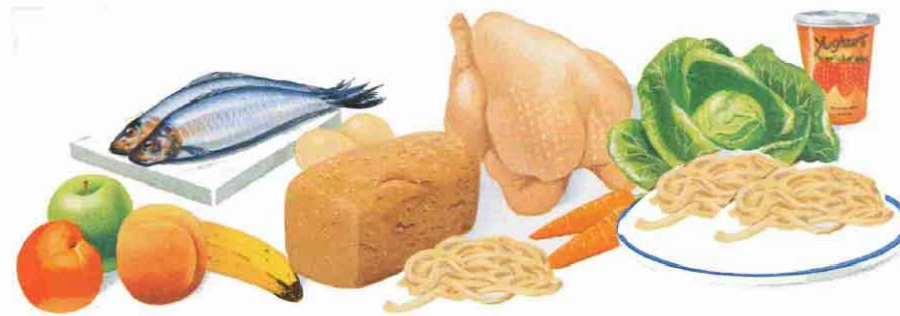
- Bu dönem 1 – 5 yaş arası çocukları kapsamaktadır.
- Bu çağda çocuklar anne ve babalarından aldıkları kalıtsal özellikleri ve aileden edindikleri alışkanlıkları sergilerler.
- Amacımız, onların fiziksel ve ruhsal açıdan gelişmelerini sağlamaktır.
- Bu çağdaki çocuğun iyi beslenme alışkanlığı kazanması, yetişkinlik dönemindeki beslenmesini de olumlu etkiler.
- Çocuğun büyümesi ve gelişmesi bu dönemde sık sık izlenmelidir.
- Çocuğun 3 – 4 ayda bir tartılıp, boyunun ölçülmesi gerekir.





OKUL ÖNCESİ ÇOCUKLARIN BESİN ÖĞELERİ İHTİYACI

- ENERJİ : Çocuklarda devamlı büyüme ve gelişme sürecindedir. Günlük enerji ihtiyacı 80 – 90 kal/kg/gün
- PROTEİN : %50' si hayvansal kaynaklı olmalıdır. Günlük protein ihtiyacı 1 – 2 gr/kg/gün
- KARBONHİDRAT : Günlük enerjinin çoğunu karbonhidratlardan şeker sağlamaktadır. % 50 – 60 ' ı değişik türlerden karşılanmalıdır.



Sağlıklı Besinler



- YAĞ : Enerji sağlar. Yağda eriyen vitaminlerin kullanılmasında, sinir sisteminin çalışmasında etkilidir. Günlük enerjinin %30'u yağdan alınmalıdır.
- VİTAMİNLER – MİNARELLER : İyi yıkanmış ve pişirilmiş sebze, iyi yıkanmış meyve ve meyve suları verilmelidir.
- Çocukların dişlerini korumak için Flor Tuzları ve kış aylarında D vitamini verilmelidir.
- Çocuklardaki Demir eksikliğini gidermek için ise Demir Preparatları verilmelidir.





BESİN GRUPLARI	1 – 5 YAŞ GRUBU	BESLEYİCİ DEĞERLERİ
1. ET, YUMURTA K.BAKLAGİLLER	1 Köfte kadar et 1 Adet Yumurta 2/3 pors. K.Baklagil	Protein, B vitamini , Kan Yapıcı Mineraller Enerji verir.
2. SÜT VE SÜT ÜRÜNLERİ	2 – 2,5 su bardağı 2/3 – 1 kibrit kutusu	Kalsiyum, Protein, A ve B vitamini
3. SEBZE VE MEYVE	½ porsiyon 2/3 porsiyon	A, B ve C vitaminleri
4. TAHILLAR VE EKMEK	1 – 2 orta dilim 2/3 - 1 porsiyon	Enerji , Protein ve B vitamini
5. YAĞLAR VE ŞEKERLER	1,5 – 2 yemek kaşığı Yağ; 5 yemek kaşığı şeker	Enerji verir.



OKUL ÖNCESİ ÇOCUKLARIN BESLENMESİ İÇİN ÖNERİLER

- Zorlama ve korkutma yapılmamalıdır.
- Çocuğun her istediği yapılmamalıdır.
- Çocuğun yemeğini yemesi için acele ettirilmemelidir.
- Çocuğun yemeğini yerken gereksiz yere oyalanmasına engel olunmalıdır.
- Başka çocuklarla kıyaslaması (az yemesi, zayıf olması...) yapılmamalıdır.





OKUL ÖNCESİ ÇOCUKLARIN BESLENMESİ İÇİN ÖNERİLER

- Yemek yediği için her defasında ödüllendirilmemelidir.
- Yemek saatleri ve aile sofrası çocuğun beklediği mutlu bir olay durumuna getirilmelidir (iletişim ve güler yüz).
- Çocuğun sofrada hata yapabileceği unutulmamalıdır.
- Sofrada tartışma ve üzüntü verici konuşmalar yapılmamalıdır.



OKUL ÇAĞI ÇOCUKLARDA BESLENME



OKUL ÇAĞI ÇOCUKLARDA BESLENME VE ÖNEMİ

- Okul çağı; 6 – 11 yaşındaki çocukları kapsar.
- Bu çağ büyüme ve gelişmenin en hızlı olduğu; yaşam boyu sürece davranışların kazanıldığı önemli bir dönemdir.
- En hızlı büyüme kızlarda 10 – 12 yaşta; erkeklerde ise 11 -14 yaşta başlar.
- Büyüme süresince yeni dokuların yapımı ve enerji için daha fazla miktarda protein, vitamin ve minarellere ihtiyaç vardır.





OKUL ÇAĞI ÇOCUKLARIN GÜNLÜK YEMESİ GEREKEN BESİNLER VE MİKTARLARI

BESİN GRUPLARI	MİKTARLARI
1. Süt ve Süt Ürünleri	2 su bardağı
2. Et, Balık, Yumurta, K.Baklagiller	2 porsiyon
3. Sebze ve Meyve	3 porsiyon
4. Ekmek ve Tahıllar	3 - 5 porsiyon





OKUL ÇAĞINDAKİ ÇOCUKLARDA SIK GÖRÜLEN BESLENME HATALARI

- Sabahları kahvaltı edilmemesi,
- Küçük yaştan itibaren kazanılan yanlış beslenme alışkanlıkları,
- Anne ve babanın ya aşırı ilgisi ya da aşırı ilgisizliğinin beslenme üzerinde ki etkisi,
- Ayak üstü beslenme ve abur – cubur yeme alışkanlığı,
- Okul çevresinden ve okul kantinlerinden zararlı, besleyici değeri düşük, sağlıksız yiyecek ve içeceklerin tüketilmesi.





OKUL ÇAĞINDAKİ ÇOCUKLARIN BESLENMESİ İÇİN ÖNERİLER

- Anne, baba ve okul çalışanlarının beslenme konusunda eğitilmesi ve bilinçlenmesi
- Günde 2 su bardağı süt içilmesi
- Sabahları kahvaltının yapılması
- Günde en az 3 öğün yemek yemek
- Öğün aralarında abur cubur yenmemesi





- Değişik besin gruplarından yeterli ve dengeli beslenme
- Açıkta satılan, besleyici değeri düşük gıdaların yenmemesi
- Yemek yemeden önce ellerin mutlaka bol su ve sabunla yıkanması
- Sebze ve meyvelerin yenmeden önce bol suyla yıkanması
- Sağlıklı olması ve dengeli beslenmesi için spor yapılması





TEŞEKKÜR EDERİZ...

