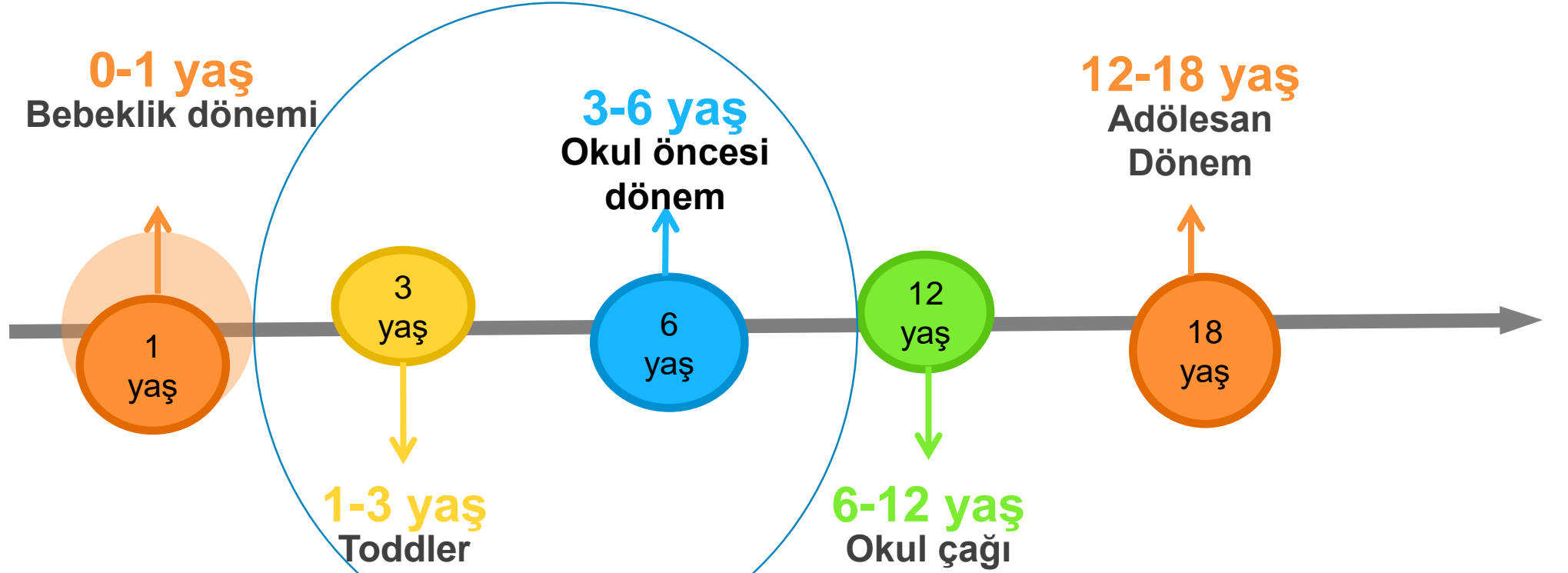


EBE 213 Beslenme İlkeleri

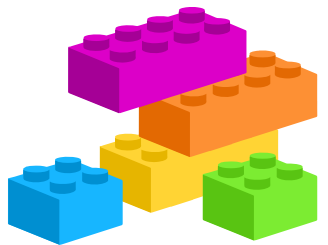
ERKEN ÇOCUKLUK DÖNEMİNDE BESLENME

Arş. Gör. Dr. Esmâ Asil

Çocukluk Dönemi



Okul Öncesi Dönem
Veya
Erken Çocukluk dönemi





1-3 yaş: Toddler

Yeni yürümeye başlayan çocuk

3-6 yaş:

Okul öncesi dönem

Beslenmenin Önemi

Bu dönemde kazanılan beslenme alışkanlığı yaşam boyu sağlığı etkiler



Beslenme çocukların fiziksel ve mental gelişimlerini etkiler

TODDLER DÖNEMİ (1-3 YAŞ)

Fiziksel Özellikler

Vücut yapısında önemli değişiklikler olur

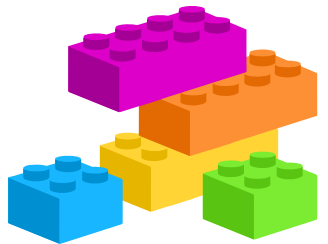
Bebek görünümünden çocuk görünümü hakimdir

Büyüme hızı yavaşlar

Vücut ağırlığı artış hızı ↓

Kas gelişimi başlar

Kemiklerin mineral depolaması fazladır



Mental gelişim

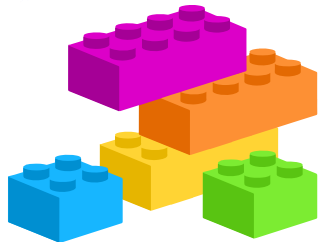


“*ben*” duygusu gelişmeye başlar
Fiziksel hareketlilik artar ve Bağımsız olmak isterler

Konuşmaya ve iletişim kurmaya başlarlar

Çevrelerini keşfetme merakı başlar
Objeleri ağza alarak ve dokunarak keşfetmek isterler

Dikkat süreleri çok kısadır



3-6 yaş Okul Öncesi Dönem

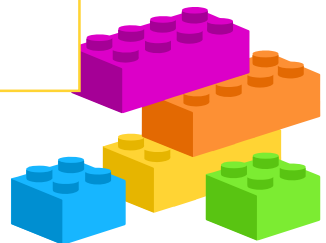
Fiziksel Özellikler

Büyüme ataklar şeklinde devam eder

Büyüme hızı yavaşlar

Fiziksel aktivite yüksektir

Koşma, atlama vs



Mental gelişim

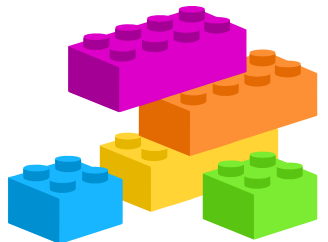


“*Süperego (üst benlik)*” gelişir

Mental kapasite artar

Hayal gücü ve merak duygusu artar

Taklit etme başlar



Normal Büyüme ve Gelişme

Bebekler yaşamlarının ilk 12 ayı sonunda doğum ağırlıklarının yaklaşık 3 katına gelirken, büyüme ve gelişme yavaşlar

1-3 yaş

Büyüme ortalama ayda 200-250g ve 1 cm'dir.

3-6 yaş

Okulöncesi çocuklarda büyüme ortalama yılda 2 kg ve 7 cm'dir.

Büyümenin İzlenmesi

Her çocuk kendi genetik yapısına bağlı olarak kendine özgü büyüme ve gelişme hızı gösterir.

- Büyümenin izleminde büyüme standart veya referans değerleri (eğrileri) kullanılır.
- Büyüme değerleri çocuğun beslenme biçiminin vücut gereksinimlerini karşılayıp karşılamadığını anlamaya yarayan güvenilir bir yöntemdir.

Örnek: 4 yaşında, 103 cm boyunda ve 15 kg ağırlığında bir kız çocuğu

• Büyümenin İzlenmesi

Tablo 8.3. Kız çocukların yaşa göre BKİ persentil değerleri (kg/m²) (WHO MGRS, 2006)

Yaş (yıl)	Yaş (ay)	Zayıf (<3.p)	Zayıflık riski (3-15.p)	Normal (15-85.p)	Hafif şişman (85-97.p)	Şişman (>97.p)
2	24	<13.5	13.5-14.3	14.4-17.1	17.2-18.5	>18.5
2.5	30	<13.3	13.3-14.2	14.3-16.9	17.0-18.3	>18.3
3	36	<13.2	13.2-14.0	14.1-16.8	16.9-18.2	>18.2
3.5	42	<13.1	13.1-13.9	14.0-16.7	16.8-18.2	>18.2
4	48	<12.9	12.9-13.8	13.9-16.7	16.8-18.3	>18.3
4.5	54	<12.9	12.9-13.8	13.9-16.8	16.9-18.4	>18.4
5	60	<12.8	12.8-13.7	13.8-16.9	17.0-18.6	>18.6
5.5						>18.7
6						>18.9

$$BKİ = 15 / 1.03 \times 1.03 = 14.2 \text{ kg/m}^2$$

Beslenme alışkanlıklarının kazandırılması ve geliştirilmesi



Enerji ve Besin Ögesi Gereksinmesi

- Okul öncesi çocukların kendilerine özgü enerji ve besin ögesi gereksinimleri vardır.
- Çocuğun günlük enerji gereksinimini birçok faktör etkiler (büyüklüğü, fiziksel aktivitesi, büyüme durumu, sağlıklı veya hasta oluşu gibi).

Okul öncesi çocuklar açısından özellikle üzerinde durulması gereken bazı besin öğeleri Proteinler, posa, A, D ve C vitaminleri ile Kalsiyum, Demir, Çinko ve İyot mineralleridir!!!

Besin Öğeleri	1-3 Yaş	4-6 Yaş
Enerji (kcal)	1250	1650
Protein (g)	15-18.8	20-25.5
A vitamini (mcg)	300	400
C vitamini (mg)	60	60
D vitamini (mcg)	10	10
E vitamini (mg)	6	7
K vitamini (mcg)	30	55
Tiamin (mg)	0.5	0.6
Riboflavin (mg)	0.4	0.5

Besin Öğeleri	1-3 Yaş	4-6 Yaş
Niasin (mg)	6	8
B6 vitamin (mg)	0.5	0.6
Folik asit (mcg)	150	200
B12 vitamini (mcg)	0.9	1.2
Kalsiyum (mg)	500	800
Fosfor (mg)	460	500
Demir (mg)	7	10
Çinko (mg)	3	5
Magnezyum	80	130
İyot (mcg)	90	90

Protein

- Çocukların protein gereksinimi yeni dokuların sentezi, vücut bileşimindeki değişiklikleri ve dokuların devamlılığını sağlamalıdır.
- Önerilen protein gereksinimi et, süt, yumurta gibi besinlerde bulunan iyi kalite proteinlerden sağlanmalıdır.
- Çeşitli besinleri tüketen ve yeterli enerji alan bir çocuk yeterli de protein alır.
- Protein gereksinimi vücut ağırlığı ile ilişkilidir (0.95 g/kg/gün (2-3 yaş)- 1.1g/kg/gün (4-5 yaş)).

Posa

- Önerilen miktar 1-3 yaş için 19 g, 4-9 yaş için 25 g/gündür.
- Çocuklar için en iyi posa kaynakları; tam tahıllar, kurubaklagiller meyveler ve sebzelerdir.
- ✓ *Bağırsakların düzenli çalışması,*
- ✓ *kalp sağlığının korunması*
- ✓ *ileriki yaşlarda diyabetten korunma*

A Vitamini

- A vitamini yağda eriyen bir vitamindir ve yağ emilim bozukluğu olanlarda veya çok yetersiz beslenen çocuklarda A vitamini yetersizliği görülür.
- A vitamini yetersizliğinde çocuklarda büyümede gerilik, görme bozuklukları, dişlerde şekil bozuklukları ortaya çıkabilmektedir.
- A vitamininin fazlası zararlıdır.

D Vitamini



- Besinlerle alımı sınırlı olup asıl kaynağı güneştir.
- Ülkemiz güneşten zengin bir coğrafyada bulunmasına rağmen D vitamini yetersizliği gebe kadınları, bebekleri ve adolesan çağıdaki çocukları etkileyen önemli bir sorun olmaya devam etmektedir.

- Son yıllarda kemik sağlığı ve D vitamini destek programlarının önemi yeniden gündeme gelmiş ve birçok ülkede bütün bebeklere günde 400 IU D vitamini sağlanması önemli bir sağlık hizmeti önceliği olarak kabul edilmiştir.
- **D vitamini vücutta depolanabilen bir vitamin olduğu için fazla alınması zararlıdır ve bilinçsizce kullanılmamalıdır.**

Demir

- Okul öncesi çocuklar bebekliklerine göre demirden zengin besinleri daha az tüketirler.
- Bitkisel kaynaklı demir, hayvansal kaynaklı demire göre daha az sindirilebilmektedir.
- Demir biyoyararlılığını arttırmak için, demir içeren yiyeceklerle birlikte C vitamini içeren meyve ve sebzelerin tüketilmesi önerilmektedir.

Kalsiyum

- Çocuklarda kalsiyum yetersizliği büyümede geriliğe ve raşitizme yol açmaktadır. İleriki yaşlarda ise kemiklerde yumuşamanın veya erimenin önlenebilmesi için yeterli miktarda kalsiyumun alınması gereklidir.
- Kalsiyumun temel kaynağı süt ve ürünleri olduğundan, yeterli süt ve ürünleri tüketmek bu yaştan başlayarak herkes için son derece önemlidir.

Çinko

- Hayvansal besinlerdeki çinkonun vücutta kullanılabilirliği bitkisel besinlerden daha fazladır.
- Çocuklar etleri ve balıkları yeterli miktarda tüketmediğinde, günlük çinko alımları yeterli olmamakta ve büyüme gerilikleri ile bağışıklık sistemi bozuklukları görülebilmektedir.

İyot

- İyot yetersizliği hastalıkları (İYH), birçok ülkenin sosyal ve ekonomik gelişmesinde önem taşıyan ve dünyada görülen zihinsel gerilik vakalarının tek başına nedeni kabul edilen önemli bir halk sağlığı sorunudur.
- İyot yetersizliğinden kaynaklanan sorunların önlenmesi için iyotlu tuz kullanılmalıdır.

Besin Grupları

- Yaşı ne olursa olsun çocuklar yetişkinlerle aynı besinlere gereksinim duyarlar. Sadece gereksinim duyulan miktarlar daha azdır.
- Çocukların gün içerisinde dört temel besin grubundan besinleri yeterli miktarlarda tüketmesi, ihtiyaç duydukları enerji ve besin ögesi ihtiyacını karşılamaları için yeterlidir.

Süt ve Süt Ürünleri Grubu

Her gün 2 porsiyon !!!!



Et, Yumurta, Kurubaklagil Grubu

Her gün 2 porsiyon !!!!



1 porsiyon = 2-3 Köfte (60-90g) veya
3-4 parça kuşbaşı et (30g) veya
2 yumurta veya
3-4 köfte kadar balık/tavuk (90-100g) veya
1 küçük kase kurubaklagil (120g)

Meyve ve Sebze Grubu

Her gün 5 porsiyon !!!!



- Okul öncesi çocuklar besin grupları içinde en az sebzeleri severler.
- Bu nedenle sebzeleri çocuklara sunarken pişirme şekli ve servisine özen gösterilmelidir.
- Meyve suyu yerine meyvenin kendisinin tüketilmesi desteklenmelidir.

Tahıl Grubu

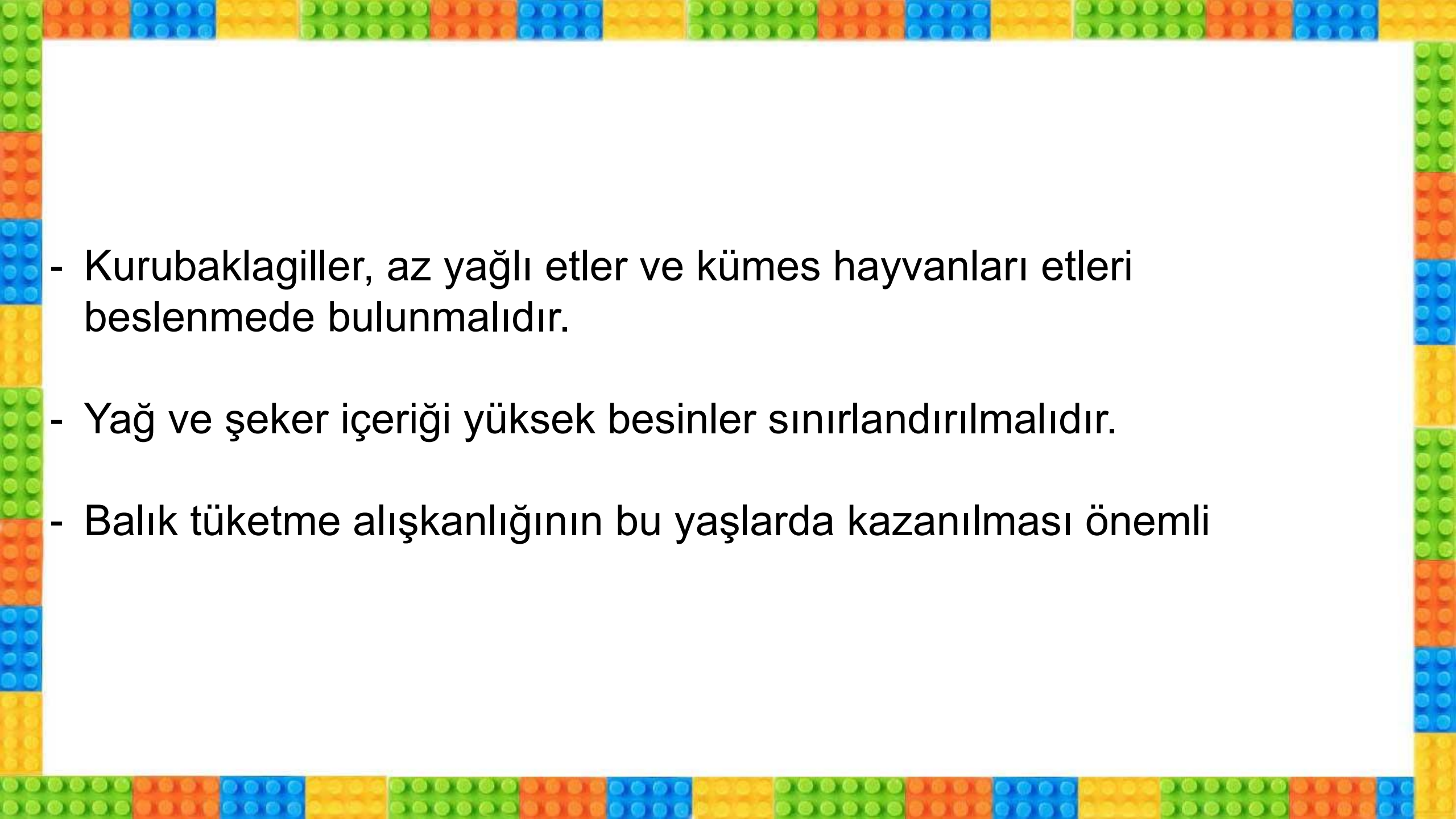
Her gün 3-6 porsiyon !!!!



- 1 porsiyon = 1 dilim ekmek (25g) (tam tahıl),
1/2 küçük kase pilav/makarna (60g)

Çocukların beslenmesi planlanırken dikkat edilmesi gereken noktalar

- Çeşitlilik sağlanmalı
- Tüketilen tahılların yarısı tam tahıl ürünlerinden olmalı,
- Yağ ihtiyacının çoğu balık, yağlı tohumlar ve bitki yağları gibi doymamış yağlardan sağlanmalıdır.

- 
- Kurubaklagiller, az yağlı etler ve kümes hayvanları etleri beslenmede bulunmalıdır.
 - Yağ ve şeker içeriği yüksek besinler sınırlandırılmalıdır.
 - Balık tüketme alışkanlığının bu yaşlarda kazanılması önemli

Okul Öncesi Çocuklarda Görülen Sağlık Sorunları

- Zayıflık
- Protein enerji malnütrisyonu (PEM)
- Şişmanlık
- Raşitizm
- İyot yetersizliği
- Diş çürükleri
- Konstipasyon
- Gastroenterit
- A vitaminozlar
- Enfeksiyon hastalıkları
- Besin Alerjileri

Fiziksel Aktivite

**Daha az ekran
zamanı !!!**

- Ekran zamanı (televiyon, video izleme, telefonla oynama, video oyun oynama) günde 2 saatten daha az olmalıdır.

**Her gün en az 60dk
fiziksel aktivite !!!**

- Yürüyüş
- Bisiklet sürme,
- Parkta oynama
- Aile gözetiminde koşma, yüzme, topla oynama vs.

iyi Haftalar 😊