

Çocukların beslenme eğitimi

Yeterli ve dengeli beslenme

- Fizyolojik
- Psikolojik
- Sosyolojik

❑ Okul öncesi dönem

okula başlamadan önceki 1-2 yıl

❑ Okul öncesi dönem eğitimi

doğumdan 6 yaşa kadar

❑ 0-1 yaş

Bebeklik

❑ 1-3 yaş

oyun çağı

❑ 3-6 yaş

okul öncesi dönem



Spor yapmak

**ÇOCUKLARIN
BESLENME KONUSUNDA
EĞİTİMİNDE
EĞİTİCİNİN
DİKKAT ETMESİ GEREKENLER**

1. Çocuklar da birer yetişkin gibidir

Dođru davranışlar

Konuşurken çocuğu aşıağılayıcı,
küçük düşürücü sözler
kullanılmamalıdır

Çocukla konuşurken onunla aynı hizaya
gelmeye çalışılmalı

Ödül ya da ceza

Gelişim farklılıkları

- Hikaye anlatma
- Drama
- Demonstrasyon
- Soru-cevap
- Oyun
- Müzik
- Rol-yapma.....

**Okul Öncesi dönemde çocuk
beslenmesinde amaç**

- Sağlıklı büyüme ve gelişmeyi sağlama
- Besinlerden hořlanma
- Tat duyusunun geliřmesi
- Besinlere alışmasının sağlanması

.....

Çocukların Gelişim Evreleri ve Bu Evrelerin Temel Özellikleri

- *0-1 yaş*
- *1-2 yaş*
- *3-4 yaş*
- *4-6 yaş*

**Okul Öncesi Dönem Çocuklarının
Enerji ve Besin Ögesi
Gereksinimleri**

BÜYÜME NASIL DEĞERLENDİRİLİR?

GELİŐME NASIL DEĞERLENDİRİLİR?

Çocuklara Özgü Yemek Yeme Davranışı ve Öneriler

- taklitçilik

- Besinlere karşı konulan tavır

- besin seçiciliđi

- Besinlerin tüketim şekli (büyük/küçük parçalar)

- Uyarı zamanı
- Uyarının hedefi
- Ceza
- Israr

Anne-eđitici iřbirliđi

pütürlü besinler

Şeker/tatlı

öğün araları

duygusal bir sorun

yorucu aktivite

Hastalık

Sevmeme

- **yediđi bir besinden sonra kusma,**
- **Yemek yedirirken çocukla oynamak, televizyon seyrettirmek**
- **yemek yediđi için ödüllendirilme**
- **Besinlerin çocuğa sunuluşunun cazip olmayışı**
- **yemeklerin sıcak oluşu**
- **İnatlaşma.....**

Okul Çağı ve Ergenlik Döneminde Beslenmede Amaç

- Büyüme ve geliŐmenin saĐlanması
- Kronik hastalık riskini azaltacak beslenme alışkanlıkları edindirme
- Sağlığı geliŐtiren yeterli ve dengeli beslenme alışkanlığı kazandırma
- GeleceĐin anne babası..

**Beslenmeyi olumlu ve olumsuz
etkileyenler**