



# OKUL ÖNCESİ ÇOCUK BESLENMESİ

Dr. Hülya YARDIMCI

Okul öncesi dönem yetişkinlik için temel oluşturan pek çok alışkanlığın geliştirildiği bir dönemdir. Bu dönemde yeterli ve dengeli beslenme kadar, iyi geliştirilmiş sağlıklı beslenme alışkanlıkları edinmek de önemlidir.

Çocuğun sağlıklı bir okul öncesi dönem geçirmesi, doğumdan o döneme kadar geçirdiği dönemin sağlıklı olmasına bağlıdır.



# ÇOCUKLUK ÇAĞI BESLENMESİ

Çocukluk çağı dönemi dört grupta incelenebilir:

1. Toddler (Yeni yürümeye başlayan çocuk) 1-3 yaş
2. Okul öncesi (3-6 yaş)
3. Okul çağı (6-12 yaş)
4. Adolesan çağı (12-18 yaş)

## TODDLER DÖNEMİNDE BESLENME (1-3 yaş)

- Toddler (1-3 yaş), büyümenin ve değişimin hızlı olduğu dönemdir. Bu dönemde hızlı bir şekilde motor, kognitif ve davranışsal beceriler kazanılır.

# 1-3 yaş arası dönem

- Yeterli büyüme
- Yeterli sağlık (mikrobesin eksiklikleri / çocukluk çağı hastalıkları)
- Davranış gelişimi için çok önemli ve kritik dönem
- Çocukluk ve erişkin yaş gruplarında minimal hastalık riski ve spektrumu da **Optimal Beslenme** ile yakından ilişkilidir.

# TODDLER DÖNEMİNDE BESLENME (1-3 yaş)

## Fiziksel Özellikler:

Enerji gereksinimi daha azdır.

Büyüme hızı yavaşlamaktadır. (Yürüme başlar)

Vücut ağırlığında artış hızı azalır.

Vücut yağ miktarı azalır. Vücut suyu azalmaya başlar, hücre içi sıvı miktarı daha fazladır.

Kas gelişimi başlar (toplam vücut ağırlığının  $\sim 1/2$ ).

İskelet büyümesi yavaşlar.( Ancak mineral depolanması fazladır; kemik uzaması için).

Bacak boyu uzar, ağızda  $\sim 6-8$  diş bulunur

# TODDLER DÖNEMİNDE BESLENME (1-3 yaş)

## Psikososyal gelişim:

Çocukta ben duygusu gelişmeye başlar.

Fiziksel hareket artmaya başlar çünkü bağımsız olmak isterler.

Çevrelerini keşfetme istekleri artar.

Ağzlarını ve dokunma duyularını objeleri keşfetmek için kullanırlar.

Besinleri red sıklıkla yaşanabilir.

Her seferinde daha fazla şeyi başarmak için gayret ederler.

Dikkat süreleri oldukça kısadır.

## Beslenmede amaç:

Çocuğun yaşına ve gelişimine uygun davranmak,  
Beslenme saatlerinin mutsuz hale getirmemek,  
Yaşam boyu doğru davranışlar geliştirmelerini sağlayacak  
alışkanlıklar kazandırmaktır.

Besinlerin yararları zorlamadan öğretilmelidir. Yeterli  
beslenmesini sağlamak, kararlı ve tutarlı sabırlı tutum  
sergilemekte önemlidir.



# Oyun çocukluğunda beslenmenin temel özellikleri

1. Beslenme sorunlarının sık yaşandığı dönemdir
2. Çocuğun büyüme hızı ilk bir yaşa göre biraz duraklar: yeme gereksinimi azalır:
  - Yemek seçen, tabağını tam bitirmeyen
  - Normal büyüyen çocuklar için anne-babaların“çocuğum az kilo alıyor” diye endişelendiği dönem
3. Gelecekteki beslenme alışkanlığının büyük oranda belirlenir
4. Beslenme alışkanlığının gelişmesinde temel olarak ailenin ve aile mutfağının belirleyici olduğu bir dönemdir.

# OKUL ÖNCESİ DÖNEMDE BESLENME (3-6 yaş)

## Psikososyal gelişme

Süperego gelişir ( adalet ve dürüstlük duygusu)

Hayal gücü ve merak artar.

Taklit etme (kızlar anneyi, erkekler babayı)

Cinsiyet farkındalığı

Yemek yeme eylemini kendisi yapar

Aile ile birlikte yemek masasında ebeveynleri

taklit ederek yemeğini yer

# OKUL ÖNCESİ DÖNEMDE BESLENME (3-6 yaş)

Enerji: Toddler dönemine göre daha yüksektir.

Protein: Kısmen yüksektir.

Mineraller: Ca, P ve Fe depo için gereklidir.

Vitaminler: A ve C vitaminleri önemlidir.

# OKUL ÖNCESİ ÇOCUKLARDA BESLENME ÖZELLİKLERİ

Okul öncesi dönemde çocuğun beslenmesi kendisine sunulan besinlere bağlıdır. Erken çocukluk döneminde yutmak için çocuklar daha çok dilleri yerine yanaklarını kullanırlar. Çocuklarda çiğneme hareketi bir yaşında başlar, sert ve lifli besinleri çiğneme okul çağına doğru iyice gelişir.

# Okul öncesi dönemde sağlıklı beslenme alışkanlığının kazanılması

- Çocuğun sağlıklı büyüme ve gelişmesini destekler.
- Çocuklarda demir yetersizliğinden kaynaklanan anemi, yetersiz beslenme, obezite ve erken diş çürümesi gibi sağlık sorunlarını önler.
- Çocuklarda yaşam boyu sağlığın korunmasına ve yetişkin dönem kronik hastalıkların (kalp damar hastalıkları, Tip 2 diabetes mellitus, hipertansiyon, bazı kanser türleri ve osteoporoz gibi) oluşum riskinin azaltılmasına yardımcı olur.

# Genel öneriler

- Çocuklar düzenli ve öğün atlamadan beslenmelidir.
- İyi bir beslenme alışkanlığı için çocuğa her besin grubundan yedirilmelidir.
- Yiyecekleri tabağına gereksiniminden fazla konulmamalıdır.
- Ara öğünlerde şeker, bisküvi, çay, gazoz, kolalı içecekler verilmemelidir.
- Çocuğun gelişimi için kendi kendine yemek yeme alışkanlığı kazandırılmalıdır.
- Sevmediği besinler konusunda ısrar etmeyip aynı gruptaki benzer besinler verilmelidir.



# BÜYÜMENİN İZLENMESİ

**Büyüme:** Vücut hacminin ve kitesinin kalitatif ve kantitatif olarak artmasıdır.

Bu amaçla antropometrik ölçümler;

yaşa göre vücut ağırlığı, yaşa göre boy uzunluğu, boy uzunluğuna göre vücut ağırlığı

**Gelişme:** Organizmanın sahip olduğu biyolojik fonksiyonların değişimidir. Yapısal, duygusal ve sosyal çevre etkileşimi ile oluşan fonksiyon değişikliklerini ifade eder. motor ve mental sistem işlevsel değişiklikler oluşur.

# Büyümeyi etkileyen etmenler

- Genetik
- Çevresel: Gebelik öyküsü, doğumdan itibaren beslenme şekli, annenin çalışma durumu, genel sağlık durumu, fiziksel aktivite, psikolojik durum, reklamlar, sosyoekonomik/ kültürel durum
- Beslenme
- Hormonal



# Gelişmenin değerlendirilmesi

- Dişlerin çıkma ve değişme yaşı
- Kemiklerin olgunlaşma derecesi
- Nöro-motor gelişme derecesi,
- Zeka düzeyi ve cinsel yönden gelişim

# Büyüme & Gelişme Geriliği

Ölçülen ağırlık ve boy ölçümlerinde

- 2 persentil alta düşme
- 3 persentil altında olma ve düşmeye devam etme

# Büyümenin İzlenmesi

- Vücut ağırlığı ve boy standartları kullanılarak (Ulusal ve/veya uluslar arası),
- Vücut ağırlığı ve boy hesaplama formülleri kullanılarak,

Büyüme izlenir

# Büyümenin İzlenmesi

- 1 yaş üzeri çocukların boy-ağırlık değerleri:  
Standartlara göre,  
Kabaca formül ile,  
Ağırlık:  $Yaş \times 2 + 8$  (  $\pm$  %20)  
Boy:  $Yaş \times 5 + 76 - 80$  ( $\pm$  %10)

- **Lif:**

1-6 yaş grubu çocuklar genelde küçük miktarlarda besinlerle yetinirler. Liften zengin besinler doygunluk hissi yarattığı için fazla tüketilmesi durumunda enerji açıkları ortaya çıkabilir. Ayrıca aşırı tüketim çocuklar için önemli olan Fe, Ca, Zn, Cu ve Mg gibi önemli minerallerin emilimini olumsuz etkileyebilir.

- Liften zengin beslenme alışkanlığı olan çocuklarda gaz ve sık dışkılama gibi sorunlarda yaşanabilmektedir. Liften zengin besinlerin ana öğünlerde verilmesi özellikle iştahsız çocuklarda önerilen bir beslenme uygulamasıdır.

1-6 yaş dönemi çocuklar için günlük lif gereksinimi kesin olarak belirtilmemekte ancak ortalama 12g/gün miktarının yeterli olduğu belirtilmektedir. Bu miktar günde 1-2 orta boy meyve, 1 porsiyon sebze, 4-5 dilim ekmek veya bulgur, makarna vb tahıllar ve haftada 1-2 kez kurubaklagil ile karşılanabilmektedir.

# Okul Öncesi Çocuklarda Beslenme Sıklığı Ve Miktarı

- Çocukların mideleri bu derece büyük porsiyonları alacak büyüklükte değildir. Okul öncesi çocukların porsiyonları yetişkin porsiyonlarının  $1/4$ 'ü ile  $1/3$ 'ü arasında olmalıdır.

# 1-5 yaş beslenme

- $\frac{3}{4}$  ya da en az %50' si hayvansal kaynaklı protein olmalı
- Süt-yoğurt.....500 g/ gün,  
Peynir..... 20 g/gün veya 600 g süt-yoğurt  
Et-balık-tavuk- kurubaklagil....60 g  
Yumurta.....50 g 110-120 g  
Sebze-meyve..... 250-300 g  
Tahıllar..... 100-150 g  
Yağ.....15-20 g, Şeker.....25-30 g

