DOĞRU BESLENME BİLİNCİ AŞILAMADA AİLENİN ROLÜ

Sayın Velimiz; Çocuğunuzun olumlu alışkanlıklar kazanması önemlidir. Olumlu alışkanlıkların başında gelen yaşam boyunca devam eden beslenme ve temizlik alışkanlıkları kişinin genel sağlık durumunu etkiler. Bir anne olarak çocuğunuzla çokça vakit geçirdiğiniz ve temel alışkanlıkları kazanmasında en çok yol gösterici olduğunuz için bu rehber yazıdan yararlanmanız, sizin ve çocuğunuzun yararına olacaktır.

Beslenme ve Kahvaltı: Sağlıklı beslenme, vücudun büyüme, gelişme ve günlük işlevlerinin sürekliliğinin sağlanması için gerekli olan besin öğelerinin yeterli miktarlarda alınmasıdır. Bunun için dengeli olarak süt, yoğurt, peynir, kırmızı et, tavuk, balık, yumurta, kuru fasulye, nohut, mercimek… vb. sebze ve meyve yenilmelidir. Uzmanlara göre beynin performansı için en önemli öğün kahvaltıdır. Yapılan araştırmalarda kahvaltı etmeden okula giden çocukların, düzenli kahvaltı yapanlara göre daha zor öğrendikleri, derslere karşı ilgisiz kaldıkları ve başarı düzeyinin düşük olduğu ortaya çıkmıştır. Okul çağındaki çocuklarınıza öncelikle sabah kahvaltısının önemini anlatın. Kahvaltı asla atlanmaması gereken bir öğündür.

Günümüzde en büyük sağlık sorunlarının yaşanmasına zemin hazırlayan abur cubur tüketimi oldukça hızlı bir şekilde yaygınlaşma eğilimindedir. Abur cubur olarak nitelendirilen hazır ve kolay tüketimi olan fast-food tarzı yiyeceklerin besleyici değeri olmadığı gibi vücudumuza zarar veren birçok katkı maddesini içeriğinde bulundurmaktadır. Hiçbir besleyici değerinin olmayışının yanı sıra içermiş olduğu yüksek derecede yağ , tuz ve şeker, vitamin ve minerallerden yoksun ayrıca raf ömrünü uzatmak maksadı ile içermiş oldukları koruyucular ve bu yiyecekleri cazip hale getirmek için kullanılan renklendiricilerden ibaret insanların tüketimine sunulmuş olan yiyecekleri kapsamaktadır . Tüketime hazır olarak aldığımız cipsler, çikolatalar, bisküviler, pastalar, tatlılar hamburger vb.en yaygın olarak tercih edilenlerden birkaç tanesi.

Ergenlerde Yeme Bozukluğu ve Ebeveyn Tutumları

Sağlıklı bir yaşam sürdürülebilmesi için, beslenme alışkanlıklarının düzenli olması gerekmektedir. Yeme bozukluğu, çocukluk çağında görülebildiği gibi, ergenlik ve yetişkinlik dönemlerinde de ortaya çıkabilmektedir.

Yeme bozukluklarının gelişiminde genetik, gelişimsel ve çevresel faktörler etkilidir. Bu çevresel faktörlerden en önemli ve ergenler üzerinde etkili olanı ise, ebeveyn tutumlarıdır. Ebeveynlerin tutum ve davranışları gençlerin kişilik özelliklerini ve yeme örüntülerini olumsuz yönde etkileyebilmektedir.

Yapılan çalışmaların sonucuna göre, ilgisiz ebeveyn veya aşırı korumacı/otoriter ebeveyn tutumunun gençlerde, Yeme bozukluğunun gelişmesine sebep olabileceği bulunmuştur. Bu araştırmalarda katılımcı olarak yer alan gençlerin ebeveynlerini; katı, otoriter veya ilgisiz olarak tanımladıkları ortaya çıkmıştır.

Yeme bozukluğu şüphesi olan ergen ailelerinin öncelikle; pediatri, uzman psikolog ve çocuk psikiyatrisi gibi uzmanlara başvurması oldukça önemlidir. Gencin yeme tutum davranışları sorgulanmalı, yeme bozukluğu var ise gence özgü, uygun tedavi planı oluşturulmalıdır.

Düzenli Yaşam ve Uyku: Sağlık ve zindelik için düzenli yaşam ve uyku önemlidir. Büyüme hormonu uykuda salgılandığından çocukların büyüme ve gelişmesinde düzenli ve yeterli uyku çok önemlidir. Bunun yanında yeterli uyku uyunmadığında kişinin fiziksel ve ruhsal streslere dayanıklılığı azalır. Gelişim döneminde olan çocuklar günde mutlaka 10-12 saat uyumalıdır.

Temizlik ve Hijyen: Sağlığa zarar verecek ortamlardan korunmak için yapılacak uygulamalar ve alınan temizlik önlemlerinin tümü hijyen olarak tanımlanır. Her insan kendi temizliğinden sorumludur. Çocuk yaşlarda anne-baba veya öğretmenler tarafından gösterilen temizlik uygulamalarının, çocukların kendisi tarafından yapılması gerekmektedir.

ALTIN UYGULAMALAR

İşte size okula giden çocuklarınızı abur cuburdan uzaklaştıracak ve daha sağlıklı beslenmelerini ve sağlıklı gelişmelerini sağlayacak altın uygulama:

1- Sabah erken kalkıp kahvaltı etmelerini istiyorsanız akşam erken yatırmaya çalışın. Yatmıyorlarsa her ne olursa olsun erken kaldırın ki, ertesi akşam uykuları gelip erken yatmaya başlasınlar.
2- Sabah aç kalkmalarını istiyorsanız o gece abur cubur yedirmeyin, akşam yatarken süt veya ayran içirmeye çalışın.
3- Sabah kahvaltı etmeleri için bir gece önce çok aç olsalar bile, çok fazla ağır yemekler yedirmemeye çalışın,pişmiş sebze veya çorba türü yiyecekleri seçin.
4- İlk akşam tüm abur cuburları ortadan kaldırın, yemeği de iyice acıkmalarını bekleyerek önce çorbadan başlamak üzere pişmiş sebze veya etli bir yemek ile devam edin.
5- Sabah mutlaka kahvaltı yaptırın. Kahvaltıda çiğ badem, ceviz veya fındıktan birisinin veya hepsinin birden az da olsa yemesini sağlayın.
6- Kahvaltı, peynir çeşitleri, yeşillik domates, yumurta olan klasik bir kahvaltı gibi olsun, sadece tost veya mısır gevreği, süt gibi basit bir kahvaltı olmasın.
7- Okulda ne yediğini sorgulayın. Besleyici bir yemek bulamıyorsa ona sağlıklı atıştırmalıklar hazırlayın.
8- Yanına küçük bir poşette mutlaka meyve,ceviz veya fındık koyun ve öğünde bunu yemesini tavsiye edin yanına küçük bir yoğurt, ayran veya peynir de verebilirsiniz.

9- Akşam eve döndüğünde onu bekleyen bir yemek olmasını sağlayın,böylece abur cubur yerine yemek yemiş ve açlığını, yemek ile gidermiş olur.

Unutmayın! Çocuklar aç olduklarında yemeği beklemezler, en kolay ulaşabilecekleri yiyeceklere yönelirler. Bu çok kolay ulaştıkları yiyecekler onların sadece tok hissetmelerini sağlar ama beslemez.

Gölcükler Adnan Olcay Ortaokulu Rehberlik Servisi