**OKUL ÖNCESİ DÖNEMDE BESLENME**

**OKUL ÖNCESİ (1-5 yaş) DÖNEMDEKİ ÇOCUKLARDA BESLENMENİN ÖNEMİ**

Bu döneme, “okul öncesi veya oyun çocuğu” dönemi denir,Çocuğun yeme alışkanlıkları da doğrudan veya dolaylı olarak aile ile bakıcının beslenme alışkanlıkları uygulamalarından etkilenir.

Anne ve babaların çocuğa yemek yedirmek için ısrarları, ödüllendirme, ceza verme gibi tutumları çocukların yeme alışkanlıklarını olumsuz yönde etkiler,

Bu yaşlarda, yetersiz ve dengesiz beslenme durumunda, fiziksel gelişimin yanı sıra zekâ gelişimi ve öğrenme yetenekleri de olumsuz yönde etkilenmektedir. Bu kazanılan alışkanlıkların, ileri yaşlardaki beslenme alışkanlıklarının temelini oluşturacağı unutulmamalıdır.

**Bu Dönemde Uyulması Gereken Kurallar**

Çocuğun kendi kendine kaşık kullanması desteklenmelidir.

Çocuk, dudak ve dilini kullanmayı ve çiğnemeyi öğrenmiş olmalıdır.

Yeni lezzet ve yapıdaki besinler, beslenmeye eklenmelidir.

Besin çeşitliliği fazla, besleyici değeri yüksek, az miktarla gereksinmeyi karşılayabilecek yemekler hazırlanmalıdır.

Çocuk, aile sofrasına oturtularak kendi kendine yemek yeme alışkanlığını kazanmalıdır.

Çocuğa, yemek yeme saatleri ile televizyon ve oyun saatlerini ayırt etme davranışı kazandırılmalıdır.

Öğün aralıkları belirli olmalı. Tatlılara odaklanmaktan sakınılmalı

Çocuğun kendi tabağına, kendi servisini yapma olanağı sağlanmalıdır.

Çocuğun tabağına, tüketebileceği miktar kadar yemek konulmalı.

Çocuk, aile ile aynı yemekleri yiyebilir. Ancak hazırlanan yemekler; aşırı tuzlu, acılı, baharatlı ve aşırı yağlı olmamalıdır.

Çocuğun beslenmesi ek zaman ve dikkat gerektirir. Sabırlı davranmalı, çocuk yüreklendirilmeli, yerken denetlenmelidir.

Çocuk, yemekle değil sevgi ve ilgi ile ödüllendirilmelidir.

**1-5 YAŞ DÖNEMİNDEKİ ÇOCUKLARDA TÜKETİLMESİ GEREKEN BESİN TÜRLERİ, MİKTARLARI VE ÖĞÜN SAYISI-1-**

Çocuklar, yetişkinlerle aynı besinlere gereksinim duyar, ancak gereksinim duyulan miktarlar daha azdır.

Okul öncesi çocukların öğün saatleri düzenli olmalıdır ve öğün atlanmamalıdır. Kahvaltı alışkanlığı kazandırılmalıdır.

Çocuklar, günde beş veya altı öğün beslenmelidir. Çünkü midelerinin kapasitesi sınırlıdır.

Çocuklar, üç ana ve 2-3 ara öğünde beslenmelidir.

Okul öncesi çocukların porsiyonları, yetişkin porsiyonlarının 1/4’ü ile 1/3’ü arasında olmalıdır.

Kahvaltı, önemli bir öğün olup kesinlikle atlanmamalıdır. Günde üç öğün yemek yenildiğinde ve her öğünde her gruptan besin önerilen miktarlarda tüketildiğinde, yeterli ve dengeli beslenme sağlanır.

“Günde üç öğün yemek yendiğinde ve her öğünde her gruptan besin, önerilen miktarlarda tüketildiğinde yeterli ve dengeli beslenme sağlanır.”

**OKUL ÖNCESİ DÖNEMDE SIK GÖRÜLEN BESLENME VE SAĞLIK SORUNLARI**

Yeterli ve dengeli beslenmeyen çocuklar sık hastalanır,

Hastalıkların iyileşmesi uzun sürer,

Ölümcül olabilir,

Protein-enerji yetersizliği,

Demir eksikliği anemisi,

İyot yetersizliğine bağlı hastalıklar,

Vitamin ve mineral yetersizlikleri gibi sağlık sorunları sık görülür.

**1-5 YAŞ ÇOCUKLARDA BESLENME SORUNLARI**

Bu dönemde;

iştahsızlık,

yemek seçme,

aşırı yemek yeme sık rastlanan sorunlardandır.

**1-5 YAŞ ÇOCUKLARDA BESLENME SORUNLARINDA ANNELERE ÖNERİLER**

Çocuklarının iştahsız olduğunu ve iyi beslenemediği düşünüldüğünde, yeterli beslenip beslenmediğinin, sadece büyüme ve gelişmesi izlenerek saptanabilir.

İştahsız çocuğa besinler ve yemekler farklı sunumlarla verilebilir.

İştahsız çocukların anne ile birlikte yemek hazırlamaya katılması sağlanabilir.

Çocuğun ara sıra iştahsızlık yaşaması veya iştah dalgalanmalarının olması olağan karşılanmalıdır.

Yemek seçen çocuğa, istemediği besin farklı yemek içinde sunulabilir.(Örneğin yumurta menemen ya da sebzeli yumurta şeklinde sunulabilir.)

Aşırı yemek yiyen çocukların tabağına büyük porsiyonlar servis edilmemeli, çocuğa için oyun oynarken ve televizyon seyrederken yiyecek verilmemelidir.

**BESİN GRUPLARI**

-Besinler besleyici değerlerinden dolayı 4 grupta toplanmaktadır;
-Bir grup içinde yer alan besinler, birbirinin yerine tüketilebilmektedir

**TAZE SEBZE VE MEYVE GRUBU**

Besinler: Her çeşit sebze ve meyve

Her gün En az 5 Porsiyon tüketilmelidir.

EKMEK VE TAHIL ÜRÜNLERİ GRUBU

Besinler: Ekmek, makarna, şehriye, pirinç, bulgur, börekler, un ve irmikten yapılan tatlılar.

Her gün 3-6 porsiyon olarak tüketilmelidir.

**SÜT VE SÜT ÜRÜNLERİ GRUBU**

Besinler:Süt,yoğurt,peynir ,ayran ve sütle yapılan tatlılar

Her gün 2-3 Porsiyon tüketilmelidir.

ET, YUMURTA VE KURUBAKLAGİLLER

Besinler:Kırmızı etler, et ürünleri, yumurta, kurubaklagiller, yağlı tohumlar

Her gün 2 Porsiyon tüketilmelidir.

Kahvaltı önemli bir öğün olup kesinlikle atlanmamalıdır,

ÖZET OLARAK;

Okul öncesi (1-5 yaş) dönemdeki çocuklarda yeterli ve dengeli beslenme önem taşır.

İlk yaştan itibaren çocuk giderek bağımsızlık kazanmaya başlar.

Çocuğun günlük gereksinmesinin karşılanması kadar, olumlu ve düzenli beslenme alışkanlıklarının da kazandırılması gerekmektedir.

Bu dönemde beslenme ve sağlık sorunlarının başında; büyüme gelişme geriliği, kansızlık ve şişmanlık sayılabilir. Ayrıca iştahsızlık, aşırı yemek yeme diğer önemli sorunlardandır.

 KONYA EREĞLİ BELEDİYESİ ANAOKULU