

T.C.
MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI



MEGEP

(MESLEKİ EĞİTİM VE ÖĞRETİM SİSTEMİNİN
GÜÇLENDİRİLMESİ PROJESİ)

ÇOCUK GELİŞİMİ VE EĞİTİMİ

**SÜT, OYUN, OKUL VE ERGENLİK
DÖNEMİNDE BESLENME**

ANKARA 2007

Milli Eğitim Bakanlığı tarafından geliştirilen modüller;

- Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığının 02.06.2006 tarih ve 269 sayılı Kararı ile onaylanan, Mesleki ve Teknik Eğitim Okul ve Kurumlarında kademeli olarak yaygınlaştırılan 42 alan ve 192 dala ait çerçeve öğretim programlarında amaçlanan mesleki yeterlikleri kazandırmaya yönelik geliştirilmiş öğretim materyalleridir (Ders Notlarıdır).
- Modüller, bireylere mesleki yeterlik kazandırmak ve bireysel öğrenmeye rehberlik etmek amacıyla öğrenme materyali olarak hazırlanmış, denenmek ve geliştirilmek üzere Mesleki ve Teknik Eğitim Okul ve Kurumlarında uygulanmaya başlanmıştır.
- Modüller teknolojik gelişmelere paralel olarak, amaçlanan yeterliği kazandırmak koşulu ile eğitim öğretim sırasında geliştirilebilir ve yapılması önerilen değişiklikler Bakanlıkta ilgili birime bildirilir.
- Örgün ve yaygın eğitim kurumları, işletmeler ve kendi kendine mesleki yeterlik kazanmak isteyen bireyler modüllere internet üzerinden ulaşılabilirler.
- Basılmış modüller, eğitim kurumlarında öğrencilere ücretsiz olarak dağıtılır.
- Modüller hiçbir şekilde ticari amaçla kullanılamaz ve ücret karşılığında satılamaz.

İÇİNDEKİLER

AÇIKLAMALAR	ii
GİRİŞ	1
ÖĞRENME FAALİYETİ-1	3
1. SÜT ÇOCUĞUNUN BESLENMESİ	3
1.2. Süt Çocuğunun Beslenmesinde Temel İlkeler	5
1.3. Süt Çocuğunun Enerji ve Besin ihtiyacı	7
1.4. Anne Sütü ile Beslenme	8
1.5. Anne Sütünün Yararları.....	9
1.6. Emzirme Tekniği.....	10
1.7. Biberonla Besleme	11
UYGULAMA FAALİYETİ.....	13
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME	15
ÖĞRENME FAALİYETİ-2	17
2. OYUN ÇOCUĞUNUN BESLENMESİ	17
2.1. Oyun Çocuğunun Beslenme Özellikleri	18
2.2. Oyun Çocuğunun Enerji ve Besin Öğelerine İhtiyacı	20
2.3. Oyun Çocuğunun Beslenme Alışkanlıkları	24
2.4. Oyun Çocuğunun Beslenme Problemleri	27
2.5. Oyun Çocuğu İçin Günlük Menü Planlama.....	31
UYGULAMA FAALİYETİ.....	34
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME	36
ÖĞRENME FAALİYETİ-3	38
3. OKUL ÇOCUĞUNUN BESLENMESİ.....	38
3.1. Okul Çocuklarının Beslenme Özellikleri.....	39
3.2. Okul Çocuğunun Enerji ve Besin İhtiyacı	41
3.3. Okul Çocuğunun Beslenme Problemleri ve Alışkanlıkları.....	41
3.4. Okul Çocuğu İçin Günlük Menü Hazırlama.....	44
UYGULAMA FAALİYETİ.....	45
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME	47
ÖĞRENME FAALİYETİ-4	49
4. ERGENLİK DÖNEMİNDE BESLENME	49
4.1. Ergenlik Döneminde Beslenmenin Önemi	50
4.2. Ergenlik Döneminde Enerji ve Besin Öğesi İhtiyacı	51
4.3. Ergenlik Döneminde Beslenme Problemleri ve Alışkanlıkları.....	53
4.4. Ergenlik Dönemi İçin Günlük Menü Planlama.....	53
UYGULAMA FAALİYETİ.....	55
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME	57
MODÜL DEĞERLENDİRME.....	59
CEVAP ANAHTARLARI	62
ÖNERİLEN KAYNAKLAR	65
KAYNAKLAR	66

AÇIKLAMALAR

KOD	722TH0010
ALAN	Çocuk Gelişimi ve Eğitimi
DAL/MESLEK	Erken Çocuklukta Öğretmen Yardımcısı –Özel Eğitimde Öğretmen Yardımcısı
MODÜLÜN ADI	Süt ,Oyun, Okul ve Ergenlikte Beslenme
MODÜLÜN TANIMI	Süt , oyun , okul ve ergenlik dönemi beslenmesi konusunda bilgi ve bu dönemlere uygun menü hazırlama becerisinin kazandırıldığı öğrenme materyalidir.
SÜRE	40/8
ÖN KOŞUL	Beslenme modülünü almış ve başarmış olmak
YETERLİK	Süt, oyun, okul ve ergenlik dönemi çocuğuna uygun menü hazırlamak
MODÜLÜN AMACI	Genel Amaç Bu modül ile gerekli ortam sağlandığında süt, oyun, okul ve ergenlik dönemi çocuklarına uygun günlük menü hazırlayabileceksiniz. Amaçlar <ol style="list-style-type: none">1. Süt çocuğunun beslenmesine uygun menü hazırlayabileceksiniz.2. Oyun çocuğunun beslenmesine uygun menü hazırlayabileceksiniz.3. Okul çocuğunun beslenmesine uygun menü hazırlayabileceksiniz.4. Ergenlik beslenmesine uygun menü hazırlayabileceksiniz.
EĞİTİM ÖĞRETİM ORTAMLARI VE DONANIMLARI	Kaynak kitaplar, bilgisayar, Eğitim CD leri, Tepegöz
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME	Modül içinde yer alan her öğrenme faaliyetinden sonra verilen ölçme araçları ile kendinizi değerlendireceksiniz. Modül sonunda ise kazandığınız bilgi ve becerileri belirlemek amacıyla öğretmen tarafından hazırlanan ölçme aracıyla değerlendirileceksiniz.

GİRİŞ

Sevgili Öğrenci,

Beslenme, insanın temel gereksinimlerinden biri olup büyüme ve gelişme üzerinde son derece etkilidir. Çocuklarda görülen rahatsızlıkların çoğu, sağlıklı beslenme alışkanlıklarının yerleştirilememesinden kaynaklanmaktadır. Toplumumuzda anneler, iyiyi amaçlarken sıklıkla hata yaptıklarından; çocuklarının beslenmesi onlar için, içinden çıkılması zor bir sorun hâline gelir. Çocuklar, anlatılanı değil gördüklerini taklit ederek öğrenir. Bu nedenle anne- baba ve çocuğun bakımından sorumlu diğer kişilerin, sağlıklı beslenme bilincini taşımaları, olumlu model teşkil etmeleri gereklidir

Bir ülkenin, yetişen genç ve sağlıklı kuşaklara sahip olması geleceğinin güvencesidir. O hâlde “sağlıklı besleniyorum, sağlıklı yaşıyorum “ diyebilen yarınlar için sağlıklı beslenme bilincine sahip olup günlük yaşama geçirmek gereklidir. Çocuğun gelişim özelliklerinin bilinmesi ve ihtiyaçlarının belirlenmesi uygun menü hazırlayabilmek için önemlidir.

Bu modül ile çocukların içinde buldukları süt, oyun, okul, ve ergenlik dönemi beslenmesi konusunda bilgi edinerek bu gelişim dönemlerine uygun günlük menü hazırlama becerisi kazanacaksınız. Edindiğiniz bu bilgileri günlük yaşamınızda ve bölümle ilgili erken çocukluk ve özel eğitim alanlarında kullanabileceksiniz.



ÖĞRENME FAALİYETİ - 1

AMAÇ

Bu faaliyet sonunda süt çocuğunun beslenmesinde temel ilkeleri kavrayarak, çocuğun enerji ve besin ihtiyacına uygun menü hazırlayabileceksiniz.

ARAŞTIRMA

- Ø Süt çocuğu beslenmesinin önemi hakkında konu ile ilgili kaynaklardan ve internette bilgi edininiz.
- Ø Elde ettiğiniz bilgileri raporlaştırarak arkadaşlarımızla paylaşınız.
- Ø Süt çocuğunun büyüme ve gelişimi, anne sütünün önemi konusunda anne çocuk sağlığı merkezlerinden bilgi edininiz.
- Ø Edindiğiniz bilgileri arkadaşlarımızla paylaşarak konu ile ilgili broşür hazırlayınız.

1. SÜT ÇOCUĞUNUN BESLENMESİ



Fotoğraf 1.1: Bebek, beslenmek için anneye bağımlıdır

SESLENİŞ

“Süt kokar bedenim,
Annemin ak sütüdür emdiğim.
Zamanla ek besine geçerim,
Meyve, sebze, yemek yerim.
Bir yaşına kadar anneciğim,
Sana bağlı bebeğin,
Sadece süt değil verdiğin,
Sevginle de besleneceğim.
Güvenle gelişip büyüyeceğim...

Fatma SAPTAŞ

1.1. Süt Çocukluğunda Beslenmenin Önemi

Beslenmenin ilk amacı, yaşamı devam ettirmektir. Yaşamın normal ve arzu edilen düzeyde olabilmesi için beslenmenin, büyümeyi ve gelişmeyi de sağlayacak özellikte olması gerekir. Yeni doğan bebek yaşamını sürdürmek için ihtiyaçlarının karşılanmasında anneye bağımlıdır. Bebek kendi ihtiyacını karşılayamaz. Bebeğin sağlıklı bir şekilde büyüyüp gelişebilmesi, ancak anne ile bebek arasında karşılıklı ilgiye dayanan başarılı bir beslenme ile sağlanır.

Süt çocukluğu çağı, yaşamın ilk yılını kapsar. Bu yıl, diğer yıllara oranla hızlı büyüme ve gelişme yılıdır. Sağlıklı bir bebek; doğduğunda yaklaşık 3-3.5 kg ağırlığında, 48-50 cm boyundadır. İlk 15 günde su kaybı nedeni ile doğum ağırlığının %10' unu kaybeder. Ancak 6 ayda doğum ağırlığının iki katına 12 ayda üç katına çıkar. Boy 0-3 ay içinde ortalama 2-4 cm, 4-12 aylık dönemde ayda 1,5-3 cm uzar . Süt dişleri, sağlıklı bebeklerde 5-9 aylarda çıkmaya başlar. Bir yaşında çocuğun 6-8 dişi vardır. Bebeğin, doğduğunda baş çevresi 34-35 cm' dir. Bir yaşında 46-47 santimetreye ulaşır. Yine bir yaşında baş ve göğüs çevresi eşitlenir . Süt çocuğunun bu gelişim özelliklerinin bilinmesi, beslenme ihtiyaçlarının karşılanması için önemlidir.

Bebeğin iyi beslendiğinin göstergesi, standartlara uygun büyüme ve gelişmesidir. O hâlde çocuğun sağlık ve beslenme durumunu anlamanın en iyi yolu onun büyümesini ölçmektir. İlk aylardan itibaren bebeğin ağırlığının ve boyunun ölçülmesi gerekir.

Büyüme ve gelişimi izlemede doğru ölçüm önemlidir. Düzenli aralıklarla bebek tartılmalı (kantar veya tartı ile) ve boy uzunluğu mezru ile ölçülmelidir. Büyüme grafiğine işaretlenmelidir.

Yetersiz ve dengesiz beslenen çocuklarda, büyüme geriliği ve çeşitli hastalıklar görülür. Ayrıca Sağlıklı beslenemeyen çocuk huzursuz, mutsuz ve mızumsuz olur.

Sağlıklı beslenen bebekler; canlı, hareketli ve neşelidir. Boy ve kiloları normal, görünüşleri sağlıklıdır. İyi beslenme, zihinsel gelişim açısından da önemlidir. İlk yıllarda beyin hücreleri hızlı gelişir. Sağlıklı beslenemeyen çocuklarda öğrenme güçlüğü ve zihinsel yetersizlikler görülebilir. Bebeğin beslenme alışkanlığı iyi bir dengeye oturtulursa duygusal gelişimi de olumlu yönde etkilenir. Özellikle emme sırasında anne ve çocuk arasında kurulan duygusal bağ temel güven duygusunu geliştirir.

1.2. Süt Çocuğunun Beslenmesinde Temel İlkeler

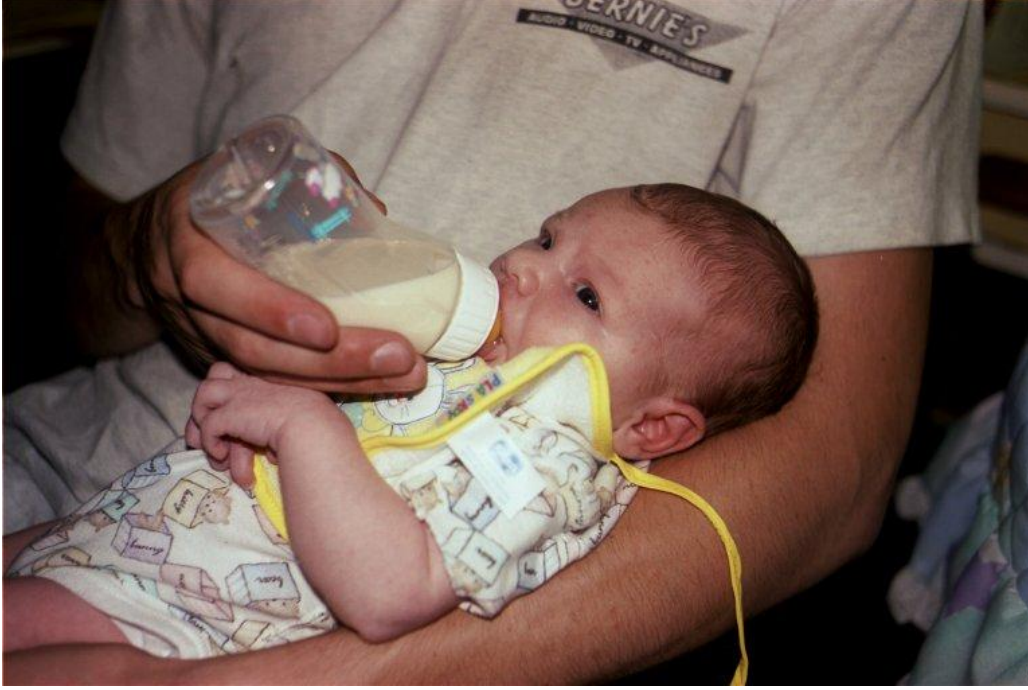
Süt çocuklarında 3 şekilde beslenme gözlenir:

Doğal beslenme: Anne sütü ile beslenmedir. Bebeğin beslenmesinde en doğal yol, anne sütünün verilmesidir. Altıncı aya kadar anne sütü verilmesi en iyi beslenmedir.



Fotoğraf 1.2: Doğal beslenme . Altıncı aya kadar bebek emzirilmelidir

Yapay beslenme (suni beslenme) : Anne sütü olmadan diğer sütler ya da mamalarla yapılan beslenme şeklidir. Bebek beslenirken biberon ve bebeğe uygun kaşık kullanılır.



Fotoğra 1.3: Yapay beslenme

Karışık beslenme: Anne sütünün yetmemesi durumunda veya belli bir aydan sonra anne sütü ile birlikte diğer sütlerin ve ek besinlerin verilmesi şeklindeki beslenmeye “ karışık beslenme “ denir.

Doğal, yapay, karışık olarak hangi şekilde beslenirse beslensin çocukların gösterdikleri “ yetersiz beslenme “ belirtileri ortaktır. Süt çocuklarının beslenmesinde aşağıdaki temel ilkeler göz önünde bulundurulmalıdır:

- Ø Beslenme, sağlıklı ve düzenli olmalıdır.
- Ø Her çocuğun doğumdan itibaren besin öğelerinden yeterli ve dengeli olarak alması gerekir.
- Ø Bebeğin beslenmesi, durumuna ve yaşına uygun olmalıdır.
- Ø Doğumdan sonraki ilk günlerde salgılanan anne sütü (kolostrum) bebeğe mutlaka verilmelidir. Koyu kıvamlı, limon sarısı rengindeki kolostrum halk arasında ağız olarak adlandırılır.
- Ø Bebek iyi emiyor, büyüme gelişmesi düzgün gidiyorsa altıncı aya kadar anne sütü yeterlidir. Bebeğin beslenmesinde anne sütü tercih edilmelidir.
- Ø İlk 1- 1.5 ay bebek, her ağladığında emzirilmelidir. Daha sonra 3- 4 saat ara ile 5- 6 öğün beslenmelidir.
- Ø Emzilikte meme bakımına ve temizliğe önem verilmelidir.

- Ø Bebek, anne sütü aldığı sürece ek besinler kaşıkla verilmelidir. Çünkü çocuk biberona alıştırsa anne memesini emmeyi bırakabilir. Anne sütünün devamı için de önemlidir. Ancak yapay beslenmede yiyecekler sadece kaşıkla değil ara sıra biberonla da verilmelidir, biberon kullanılmazsa daha sonra parmak emme olayı ortaya çıkabilir.
- Ø Ek besinlere az miktarda ve teker teker başlanmalı, miktar her gün biraz daha artırılmalıdır.
- Ø Ek besinlerin seçiminde ailenin ekonomik gücü ve yemek alışkanlıkları dikkate alınmalıdır.
- Ø Çocuğu beslerken anne sevgi ve şefkat , göstermelidir.
- Ø 6- 12 aylık çocukların beslenmesinde meyve suyu ve püresi, sebze çorbası ve yoğurtlu çorbalar ilk başlanacak ek besinlerdir.



Fotoğraf 1.4 : Baba da bebeğin temel ihtiyaçlarını karşılamada yer almalıdır

1.3. Süt Çocuğunun Enerji ve Besin ihtiyacı

Çocukların besin ve enerji ihtiyacı, yetişkinlere göre farklılık gösterir. Süt çocuklarının vücutlarında yeni dokuların yapılması nedeni ile protein, mineral ve vitaminlere gereksinim fazladır. Büyüme sürecinde önemli miktarda enerji gereklidir. Çocuklar henüz kendi kendilerine yemeyi öğrenmediklerinden beslenmeleri için hazırlanacak diyetler çocuğa uygun olmalı ve belirli besin öğelerini içermelidir.

Süt çocuğunun enerji ihtiyacı

Süt çocuğunda enerji ihtiyacı:

1-3 ay arasında kilogram başına 120 kalori

4-9 ay arasında kg başına 110 kalori

10-12 ay arasında ise kg başına 105 kalori şeklindedir.

Kalorinin büyük bir kısmı, yağlar ve karbonhidratlardan sağlanır. Anne sütündeki karbonhidrat (laktöz) ve yağlar kolay emilir.6-12: aylar arasında enerji (kalori) ihtiyacını katı ve sıvı yağlar, pekmez, bal, reçel (günlük ortalama 10 gr.) ve şekerler (günlük ortalama 20 gr) karşılar.

Bebegin protein ihtiyacı oldukça yüksektir. Vücut dokularının büyümesi, devamlı protein sentezini gerektirdiğinden kaliteli ve yeterli protein alınması şarttır. Anne sütü, yeni doğan için örnek protein niteliğindedir. Örnek proteinin sindirim oranı %95 kadardır.

Vitamin ve mineraller:

Süt çocuğunun bazı vitaminlere ve minerallere günlük ortalama ihtiyacı:

Vitamin A:	1500 I.U.	Kalsiyum :	500mg
Vitamin D:	400 I.U.	Demir :	5-10mg (6. aydan sonra)
Vitamin C:	20- 30 mg	İyot :	50 mcg
Vitamin B 6:	0.3-0.6 mg	Fosfor :	400 mg
Vitamin B12:	1- 2 mcg	Çinko : 5-10 mg	
Folik asit :	40- 60 mcg	Potasyum:	4- 8 mg şeklindedir.

Bebeklere günde ortalama kilogram başına 150- 175 mililitre sıvı verilebilir.

Süt çocuğunun vitamin ve mineral ihtiyacını normal durumlarda anne sütü, 4-6. aya kadar karşılayabilir. Daha sonra ek besinlerle ihtiyaç karşılanmalıdır.

1.4. Anne Sütü ile Beslenme

Bir bebek için en iyi besin anne sütüdür. İçerik ve kalite açısından hiçbir gıda ile kıyaslanamaz. Bebeğin beslenmesinde en doğal yoldur. Anne sütünün salgılanması, doğumdan hemen sonra başlar. Anne, doğum sonrası kendine gelir gelmez emzirmeye başlamalıdır. Ağız sütü (kolostrum) bebeğe mutlaka verilmelidir. Bebek ilk bir ay her ağladığında, daha sonraki aylarda 2- 4 saat aralıklarla beslenmelidir. Bebek büyüdükçe acıkma zamanı uzar.

“ En ideal besin, anne sütüdür.”

Pek çok faktör anne sütünün salgılanmasında etkilidir. Bebeğin emme refleksi, annenin beslenme durumu, anne baba arasındaki ilişki, annenin psikolojik durumu ve süt verme arzusu bu faktörler arasında yer almaktadır. Annenin göğüslerinin düzenli aralıklarla boşaltılması gerekir. Çünkü bu, sütün salgılanmasını sağlayan en önemli uyarıdır. Bu nedenle emmesi zayıf olan bebeklerin boşaltmadığı göğüsler pompa ile boşaltılmalıdır.

“Sık sık emzirme, arzuyla emzirme , meme bezlerini uyararak süt yapımını artırır.”

Anne mümkün olduğu kadar bebeğini emzirmelidir. Anne sütünün 6. aya kadar çocuğa yeteceğini unutmamalıdır. Anne sütünün yeterliği en kolay yoldan çocuğun ağırlık kazanmasıyla anlaşılır. Sağlıklı bir bebek, anne sütünü de yeterli ise altıncı ayına kadar her ay ortalama 800 gr. ağırlık kazanır.

1.5. Anne Sütünün Yararları

Anne sütünü ile beslenmenin sayısız yararları vardır. Bebek açısından yararları şöyle sıralanabilir:

- Ø Bebek için en uygun besindir. Anne sütünde yer alan besin öğeleri, bebeğin normal büyüyüp gelişmesini sağlar.
- Ø Anne sütünü, en doğal ve en taze besindir. Her zaman taze olan anne sütünü hiç mikrop bulaşmadan doğrudan bebeğe ulaşır.
- Ø Anne sütünü her zaman temiz ve mikropsuzdur. Verilmesi biberon gibi bir araç gerektirmediğinden ağız yoluyla bulaşan enfeksiyonlar görülmez. Bebeği enfeksiyonlardan da koruyucu maddeler içerdiği için hastalıklara karşı korur.
- Ø Anne sütünü, tamamıyla ve kolaylıkla sindirilir. Böylece çocuk, çeşitli sindirim bozukluklarından (ishal, kabızlık, gaz) korunur. Demirin emilim oranı yüksek olduğu için ilk 6 ayda anemi (kansızlık) olasılığı azdır.
- Ø Anne sütünü, bebekte alerji yapmaz.
- Ø Anne-çocuk ilişkisini güçlendirir. Bebeğin duygusal doyumunu sağlar. Temel güven duygusunu geliştirir.

Anne sütünü ile beslenmenin anne açısından önemini ise řu şekilde sıralayabiliriz:

- Ø Anne sütünü ile beslenme ekonomik, kolay ve güvenlidir. Emziren anne, bebeğin besinini hazırlamak zorunda olmadığından daha az yorulur.
- Ø Annenin gebelik olasılığını azaltır.
- Ø Annede göğüs kanseri, over (yumurtalık) kanseri, idrar yolu enfeksiyonları daha az görülür.
- Ø Anne ve bebek arasında duygusal bağ gelişir.



Fotoğraf 1.5: Anne sütü ile beslenme, anne bebek arasındaki duygusal bağı geliştirir

1.6. Emzirme Tekniği

Emzirmede temizliğe dikkat etmek çok önemlidir. Bebeği emzirmeye başlamadan önce:

- Ø Anne, sabunlu su ile ellerini yıkamalı.
- Ø Meme başlarını temizlemeli.
- Ø Bebeğini rahat ve huzurlu ortamda emzirmek ve iyi bir emme pozisyonu için sırtını dayayabileceği şekilde rahat oturmalıdır.

Emzirme sırasında;

- Ø Bebeğin yüzü ve gövdesi anne memesine dönük olmalı.
- Ø Bebeğin başı ve gövdesi aynı doğrultuda, düz bir hat üzerinde olmalı.

- Ø Anne işaret parmağı ile memeyi alttan desteklemeli, baş parmak memenin üstünde olmalı, meme ucu bebeğin dudaklarına değmeli.
- Ø Meme ucu ile etrafındaki kahverengi halka (areola) tamamen bebeğin ağzında olmalı ve damağına dokunmalı.
- Ø Bebeğin altı temiz olmalı.
- Ø Bebeğin çenesinin okşanmasının emmeyi hızlandıracağı unutulmamalıdır.

1.7. Biberonla Besleme

Anne yokluğunda veya herhangi bir nedenle annenin bebeğine süt veremediği durumlarda hayvan sütlerinden yararlanılır. Bulunması kolay olduğu için en çok inek sütü kullanılır. İnek sütü ile anne sütü içeriğinde farklılık gösterir. Bebeğe inek sütünün verilmesinin bazı sakıncaları vardır. Bunlar :

- Ø İnek sütü alerjiktir.
- Ø İçerdiği demirin emilim oranı düşüktür. Çocukta anemiye yol açar.
- Ø İnek sütündeki protein oranı yüksek, ancak kalitesi düşüktür.
- Ø Yağ oranı, anne sütüyle hemen hemen aynı olmasına karşı sindirimi zordur.
- Ø Şeker yönünden yetersizdir.
- Ø Hayvan sütü ile beslenmede sütün temizliğine özen gösterilmeli; süt, kaynatma ve sterilize etme yöntemleri ile mikroplardan arındırılmalıdır.

Anne sütü yerine kullanılacak hayvan sütü, çocuğa uygun hâle getirilmelidir. Bunun en pratik yolu sütün sulandırılmasıdır. Hayvan sütleri sulandırılınca protein ve mineraller açısından anne sütüne yaklaştırılır. Ancak zaten hayvan sütünde anne sütüne nazaran daha az olan şeker ve aynı miktarda olan yağ sulandırma ile daha da azalır. Sulandırılmış süte şeker ve yağ eklenerek bu eksiklik giderilir. Sulandırma bebek büyüdükçe azaltılır. Ancak son yıllarda yapılan araştırmalar inek sütünün ilk 12 ayda çocuk beslenmesinde yer almaması gerektiğini belirtmektedir.

Çağımızda bugün tıbbın bebek beslenmesinin ilk 6 ayında öngördüğü gıda tartışmasız anne sütüdür. Anne sütü bebeğin besinsel ihtiyaçlarını tamamen karşılayabilecek miktarlarda olmayabilir. Anne sütünün gelmediği ya da yetersiz miktarlarda geldiği durumlarda bebeğin beslenmesinde anne sütüne yaklaştırılmış hazır bir biberon maması kullanılabilir. Hazır biberon mamaları anne sütüne yaklaştırılmış mamalardır ve anne sütü yoksa ya da verilemiyorsa tek başına, anne sütü yetersizse anne sütü ile birlikte kullanılabilirler. Bu mamaları ilk bir ay ortalama 3 saatte bir (günde 6-8 kez) olacak şekilde ve her öğünde 120-150 ml arasında verilebilir. Bebeğin kilosu arttıkça miktarı da artırılabilir.

Anne sütüyle beslenen süt çocuklarında ek besinlere 6. aydan itibaren başlanır. Anne sütü herhangi bir nedenle olmadığında sulandırılan hayvan sütü ile beslenen 3-4. aylarda ek besinler verilir. Ek besinler: meyve suyu ve püreleri, sebze püreleri, çorbalar, muhallebi, yoğurt, yumurta, etler, sakatatlar, kuru baklagillerdir. Yedinci ayda çocuk, belirli öğünlerde değişik besin gruplarında yer alan besinlerden hazırlanmış yiyeceklerle beslenir.

Ek besine alıştırılırken :

- *İlk önce az miktarla başlanır. Çocuğun tepkisine göre miktar artırılır.
- *Ek besinlere teker teker başlanır. Bebek bir besin türüne alışınca, diğesine başlanır.
- *Ek besinler iyice ezilerek sıvı hale getirilir. Katı ve sert besinlerden kaçınılmalıdır.
- *Tüm besinler kaşıkla verilmelidir.
- *Bebek almadığı besinler için zorlanmamalı, bir süre sonra tekrar denenmelidir.
- *Bebeğe verilecek besinler doğal ve taze olmalıdır. Konserve, dondurulmuş yiyecekler, katkı maddeli hazır besinler bebeğe verilmemelidir. Hazırlanan besinler uzun süre oda ısısında bekletilmemelidir.

*Bebeğe verilecek besinlerin hijyenine dikkat edilmelidir

7- 12 ay arası çocuğı için menü örneğı:

Sabah: Yarım dilim ekmek, 1adet katı pişmiş yumurta sarısı, yarım bardak süte karıştırılarak verilir. Üzerine 2 çorba kaşığı taze meyve suyu içirilir.

Öğle: Bir kepçe kıymalı veya mercimekli sebze çorbası, 2 kaşık yoğurtla birlikte verilir.

İkinci: 2 kaşık meyve püresi

Akşam: Yoğurtlu veya sütlü çorbadan bir kepçe verilir. Çorba, sulu olursa içine biraz ekmek ufalanır. 2 kaşık taze meyve suyu içirilir.

Gece ve sabah çocuk, acıkma belirtisi gösterirse emzirilir veya süt içirilir. Zamanla verilen yiyeceklerin miktarı artırılır. Kıvamları koyulaştırılır. Dişleri çıkmaya başladığı için yıkanmış ve soyulmuş meyve eline verilir. Çocuk; sağlıklı bir ortamda bilinçli şekilde beslenirse iştahsızlık, aşırı yemek yeme (şişmanlık), alerji, besin zehirlenmesi gibi sorunlarla karşılaşmaz. Beslenme, karın doyurmak değildir. “Yesin de ne yerse yesin “düşüncesiyle hareket edilmemelidir.

Etkinlik : Doğaçlama

Materyal: Araştırma sonucu oluşturulan anne sütünün yararları ile ilgili broşür.

Uygulama: “Aynur Hanım yeni doğum yapmıştır. Kendisi çalışan bir bayan olup mankenlik yapmaktadır. Doğum sonrası çocuğunu emzirmenin bedeninin bozulmasına yol açacağını ve işini etkileyeceğini düşünmektedir. Bu yüzden bebeğini emzirmek istemez.” Şeklinde hikâye girişi yapılarak öğrencilerin hazırladıkları broşürden de yararlanarak bir doğaçlama yapmaları istenir.

UYGULAMA FAALİYETİ

7-12 ay arası süt çocuğu için bir menü örneği planlayınız.

İşlem Basamakları	Öneriler
Süt çocuklarının beslenme şeklini ve enerji- besin öğeleri ihtiyaçlarını araştırınız.	Araştırma yaparken internetten, kaynak kitap, dergilerden yararlanınız ve öğretmenlerinizden destek alınız.
Besin ihtiyacına göre besin grubunu belirleyiniz.	Süt çocuğunun ihtiyacına göre her besin grubundan alınız.
Menüde yer alacak besinlerin miktarını belirleyiniz.	Süt çocuğuna uygun olmasına dikkat ediniz.
Süt çocuğuna uygun kıvamda yiyecek belirleyiniz.	Menüde yer alacak besinlerin kıvamına önem veriniz.
Süt çocuğuna uygun tatta yiyecek belirleyiniz.	Menüde yer alacak besinlerin tadına önem veriniz.
Süt çocuğuna uygun renk ve sıcaklıkta yiyecek belirleyiniz.	Menüde yer alacak besinlerin renk ve sıcaklığına önem veriniz.
Öğün sayısını belirleyiniz.	Öğün sayısının süt çocuğuna uygunluğuna dikkat ediniz.

DEĞERLENDİRME ÖLÇEĞİ

Aşağıda hazırlanan değerlendirme ölçeğine göre yaptığımız çalışmayı değerlendiriniz. Gerçekleşme düzeyine göre evet ya da hayır seçeneklerinden uygun olan kutucuğu işaretleyiniz.

Değerlendirme Ölçütleri	Evet	Hayır
1. Süt çocuklarının beslenme şeklini ve enerji- besin öğeleri ihtiyaçlarını araştırdınız mı ?		
2. Besin ihtiyacına göre besin grubunu belirlediniz mi ?		
3. Menüde yer alacak besinlerin miktarını belirlediniz mi ?		
4. Süt çocuğuna uygun kıvamda yiyecek belirlediniz mi ?		
5. Süt çocuğuna uygun tatta yiyecek belirlediniz mi ?		
6. Süt çocuğuna uygun renk ve sıcaklıkta yiyecek belirlediniz mi ?		
7. Öğün sayısını belirlediniz mi ?		

DEĞERLENDİRME

Yaptığımız değerlendirme sonunda “ hayır “ şeklindeki cevaplarınızı bir daha gözden geçiriniz. Kendinizi yeterli görmüyorsanız öğrenme faaliyetini tekrar ediniz. Cevaplarınızın hepsi “evet” ise bir sonraki faaliyete geçiniz.

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Aşağıdaki cümleleri okuyarak boşluğa en uygun ifadeleri seçip işaretleyiniz.

1. Süt çocukluğu çağı yaşamınyılıni kapsar.
A) İlk
B) İkinci
C) Üçüncü
D) Dördüncü
E) Beşinci
2. Çocuğun sağlık ve beslenme durumunu anlamannın en iyi yolu onun
Ölçmektir.
A) İçmesini
B) Yemesini
C) Büyümesini
D) Zekasını
E) Konuşmasını
3. Fazla beslenen çocukta gözlenir.
A) Zayıflık
B) Şişmanlık
C) Hareketlilik
D) Canlılık
E) Cansızlık
4. Anne sütü ile beslenme şeklibeslenmedir.
A) Yapay
B) Suni
C) Ek
D) Biberonla
E) Doğal
5. Bebek iyi emiyor, büyüme ve gelişmesi iyi gidiyorsaaya kadar anne sütü yeterlidir.
A) 12.
B) 2.
C) 3.
D) 6.
E) 7.

Aşağıdaki cümleleri okuyarak, cümle başında yer alan parantez içine doğru ise D, yanlış ise Y harfi yazınız.

6. () Anne sütü olmadan diğer sütler ya da besinlerle yapılan beslenme şekline karışık beslenme denir.
7. () Bebeğin beslenmesi durumuna ve yaşına uygun olmalıdır.
8. () İlk günlerde salgılanan ağız adı verilen kolostrum mutlaka bebeğe verilmelidir.
9. () Çocukların besin ve enerji ihtiyacı yetişkinlerle aynıdır.
10. () Bebeğe ilk ay inek sütünün olduğu gibi verilmesinin hiçbir sakıncası yoktur.

Cevaplarınızı modülün sonunda yer alan cevap anahtarı ile karşılaştırınız. Yanlış cevap verdiyseniz ilgili bölüme dönerek konuyu tekrar ediniz.

ÖĞRENME FAALİYETİ - 2

AMAÇ

Bu faaliyet sonunda oyun çocuğunun beslenmesi konusunda bilgi edinerek oyun çocuğuna uygun menü hazırlama becerisi kazanabileceksiniz.

ARAŞTIRMA

- Ø Oyun çocuğunun beslenme özellikleri, enerji ve besin öğeleri ihtiyacı ,beslenme alışkanlıkları ve problemleri konusunda ilgili kaynaklardan ve internetten bilgi edininiz.
- Ø Edindiğiniz bilgilerden hareketle oyun çocuğu beslenme alışkanlıkları ve problemler ile ilgili araştırma soruları hazırlayınız.
- Ø Öğretmeniniz rehberliğinde arkadaşlarınızla oluşturduğunuz soruları çevrenizdeki oyun çocuğu ailelerine uygulayınız. Aldığınız cevaplar doğrultusunda ulaştığınız sonuçları paylaşınız.

2. OYUN ÇOCUĞUNUN BESLENMESİ



Fotoğraf 2.1: Beslenme, oyun değildir

SESLENİŞ

Önce emekledim, sonra yürüdüm,
Etkilendiğim sözler değil, gördüğüm.
Oyundur benim en önemli işim,
Ama sofrada oynarsak, anneciğim
Bunu hep isteyeceğim.

İştahım yok diye zorlama,
Yemekte pazarlık yapma,
Beni başkasıyla kıyaslama,
Asla bunu unutma, anneciğim,
Çünkü ben biriciğim.

İsterim sağlıklı büyümek
İhtiyacım meyve, sebze, et,
Biraz da tatlı ilave et,
Yaptıklarına sabret,
Bana sofranın kurallarını öğret

Az yediğimi düşünme,
Bunun için kendini üzme,
Bak kilomun, boyumun ölçüsüne
Enerjime, hareketime
Ben iyi geliyorum anne....

Fatma SAPTAŞ

2.1. Oyun Çocuğunun Beslenme Özellikleri

Çocuk gelişimi dönemleri içerisinde 1-6 yaş, oyun dönemi olarak adlandırılmaktadır. Süt çocuğuna oranla bu dönem çocuklarında büyüme hızı daha yavaştır. Dik durma ve yürüme becerileri geliştiği için hareket fazladır. Bilindiği gibi çocuklarda beyin gelişiminin 1/3'ü anne karnında, geriye kalanı 5 yaşına kadar tamamlanır. Beyin hücreleri yapıldıktan sonra yenilenmediği için gelişme döneminde yeterli besin sağlanmazsa meydana gelen bozukluklar ömür boyu devam eder.

Sosyal, duygusal ve zihinsel gelişimin hızlı olduğu bu dönem üzerinde yeterli, dengeli ve düzenli beslenmenin etkisi büyüktür. Oyun çocuklarında belirgin bir gelişim eksikliği görülmesi de, klinik bulgular 1-6 yaş çocuklarında beslenme bozukluğu bulgularına çok sık rastlandığını göstermektedir. Çocuk beslenmesi ile ilgili olarak yapılan birçok araştırmada yeni beslenme alışkanlıklarının kazanıldığı, yeni besinlerle tanışıldığı bu dönemin beslenme bozukluğu riski en yüksek grup olarak değerlendirilmektedir.



Fotoğraf 2.2.: Oyun dönemi yeni beslenme alışkanlıklarının kazanıldığı dönemdir

Oyun çocuğu beslenmesinde temel ilke; büyüme ve gelişme özelliklerine uygun çeşit, miktar ve kıvamındaki besinleri seçerek karşılamak; iyi beslenme alışkanlıkları kazandırmaktır. Bu bakımdan çocukların yemek yeme alışkanlığını kazanmasında ailedeki büyüklerin özellikle de annenin tutumunun çok önemli bir yeri vardır. Çocuk büyüklerin tutumundan etkilenir. Sofrada çocuğun yanında yemeklerin hep iyi olduğu söylenmeli, huzursuzluk çıkarmamalıdır. Çocuğun şiddetle yemek istemediği yiyecekleri vermekte ısrar etmek doğru değildir. Yemek yeme konusunda çocuk ile büyükler arasında meydana gelen anlaşmazlıklar; annelerin belli saatlerde ve fazla miktarda yiyecek yedirme isteklerinden kaynaklanır. Anneler çocuklarını başka çocuklarla kıyaslarlar. Çocuklar arasında bireysel farklılıklar olduğu unutulmamalıdır. Yemek sofrası pazarlık ve savaş meydanı olmamalıdır.

Çocuğun yeterli ve dengeli beslenmesinde ekonomik olanaksızlıklar bazı kısıntıları zorunlu kılabilir. Bu durumda kısıntı besin değeri az olan yiyeceklerde yapılmalıdır. Gazoz, şeker, sakız, çikolata vb. yiyeceklerin hem besin değeri yoktur, hem de sağlığa zararlıdır. Bunlara verilecek para yumurta, süt, yoğurt gibi yiyeceklere ayrılabilir. Ayrıca hamur işleri ve yağlardan da kısıntı yapılabilir.

Ailenin geliri düştükçe, bitkisel kaynaklı besinlerle beslenme oranı arttıkça, demir eksikliği anemisi yaygın olarak görülmektedir. Uzun süreli görülen demir eksikliği anemisi okul öncesi çocuklarda yaygındır. Bu tip çocukların mental ve motor gelişim fonksiyonlarının yavaşladığı dikkati çekmektedir. Demir içeren gıdaların diyeteye ilave edilmesi ile hemoglobinin düzeyi tekrar yükseltilebilir.

Çocuğun önüne daima yaşına uygun gıdalar verilmelidir. Reddedilen gıdalar azar azar verilerek alıştırmalıdır. Ailenin sofraya düzeni, yeme alışkanlığı çocuğu etkiler. Her cins gıdaya sofrada yer verilmelidir.

Bu dönemde beslenmede en önemli sorunlar çocukların yanlış beslenme alışkanlığı kazanmalarına bağlı olarak ortaya çıkmaktadır. Bu durum özellikle malnütrisyon dediğimiz yetersiz ve dengesiz beslenmeye yol açmaktadır.

Anneler, çocuklarının günlük besin ihtiyaçlarını bilmediklerinden ve beslenmeyi karın doyurma olarak düşündüklerinden çocuğu genellikle tek tip besinlerle beslemekte veya besin değeri düşük olan besinleri vererek ihtiyacını karşılamasına engel olmaktadır. Bunun sonucu çocukta büyüme ve gelişme yavaşlamakta ve durmaktadır. Hatta bazen kazandığı ağırlığı bile kaybedilmektedir. Bu yaşlardaki yetersiz ve dengesiz beslenme durumunda fiziksel gelişimin yanı sıra zekâ gelişimi ve öğrenme yeteneklerinin de olumsuz yönde etkilendiği görülmektedir. Daha sonraki yaşlarda çocukların fiziksel gelişimleri beslenme durumlarının iyileştirilmesi ile biraz da olsa düzelebildiği halde mental gelişimlerdeki bozukluğun yeterli ve dengeli beslenen çocukların düzeyine erişemediği görülmekte ve bu durum okul çağında da kendisini göstermektedir.

2.2. Oyun Çocuğunun Enerji ve Besin Öğelerine İhtiyacı

Çocukların enerji gereksinimi hesaplanırken dinlenme metabolik hızı, fiziksel aktivite ve büyüme hızı göz önüne alınır. Bu yaşlarda enerji gereksinimi hesaplanırken cinsiyet ayrımı yapılmaz. Ancak 6 yaştan sonra cinsiyet ayrımına gidilir. Bebeklik döneminden sonra enerji harcaması azalır. Bu dönemde her 1 gr doku kazanımı için 5 kal. enerji gereksinimi vardır.

Yaş	Enerji - Kal/kg	Protein gr/kg iyi kalite (et, süt, yumurta)
3 -9 aylarda	100 - 95	1.86- 1.48
1 -2 yaşlar arası	100 - 105	1.26- 1.13
2-3 yaşlar arası	100	1.26- 1.13
3 -5 yaşlar arası	95	1.09- 1.09
5 -7 yaşlar arası	85 - 90	1.02- 1.01

Şekil 2.1: Oyun çocuğu günlük enerji gereksinimi (Akyıldız, N. Çocuk Beslenmesi)

Protein gereksinimi bu dönemde; yeni dokuların sentezlenmesi, vücut bileşimindeki değişiklikler ve bu dokuların devamlılığı için daha fazladır. 1- 6 yaş arasında ortalama protein gereksinimi kg başına 1-4 gr' dır. Bu nedenle bu yaş grubundaki protein gereksinimi, iyi kaliteli proteinlerden karşılanmalıdır. Bir günde 25-30 gr iyi kaynaklı protein verilmelidir. Çocuğun günlük enerjisinin en az %15'i proteinlerden sağlanmalıdır.

Mineraller, yeni doğanın vücudunda, yetişkininkinden az miktarda bulunur. İnsan beslenmesinde esas olan minerallere büyüme çağında daha çok gereksinim vardır. Yeni doğanın intrauterin (anne karnında) dönemde vücudunda depoladığı demir ilk 4 ay onun gereksinimini karşılar.

Besin grupları ve bunlardan bir günde alınması gereken miktarlar bilinir ve besin seçimi ona göre yapılırsa oyun çocuğunun besin ögesi gereksinimleri sağlıklı karşılanabilir. Yeterli ve dengeli beslenme için çocukların günlük diyetinde her besin grubundan yeterli miktarda bulundurmak gerekir.

Oyun çocuğunun günlük diyetinde bulundurulması gereken yiyecek türleri özelliklerini şöyle sıralayabiliriz:

Ø Süt ve Türevleri

Bu grup yiyeceklerin içinde süt, yoğurt, peynir, çökelek, sütlü tatlılar yer alır. Bu grup yiyecekler kalsiyum ve fosfor yönünden zengindir. Kalsiyum ve fosfor, diş ve kemik gelişiminde önemli rol oynar. Çocuğun menüsünde bu grup yiyeceklerden günde ortalama 2,5 porsiyon yer almalıdır. Bunun için 2 su bardağı süt, 1 kibrit kutusu peynir verilir. Sütün yarısı değişik şekillerde verilebilir. Oyun çocuğunun günlük gereksinimi ortalama 400-500 ml (2 su bardağı)'dır. Bu orandan fazla süt vermeye gerek yoktur. Yoksa kalsiyum diğer minerallerin vücuttaki emilimini olumsuz etkiler.

Ø Et, Yumurta ve Kuru Baklagiller

Bu grupta bulunan besinler et, tavuk, balık, sakatatlar (böbrek, yürek, karaciğer vb.), yumurta ve kuru baklagillerdir. Bu yiyecekler, protein ve madensel maddeler yönünden zengindir. Böylece çocuğun sağlıklı büyüme ve gelişmesine yardımcı olur. Her gün ya da gün aşırı bir yumurta yedirilmelidir. Yumurta verilmediğinde et ya da kuru baklagil miktarı artırılmalıdır. Oyun dönemi çocuklarına haftada bir kez sakatat yedirilmesi yararlıdır. Etler: köfte yapılarak, haşlanarak, sebze yemekleri ya da çorbalara katılarak yedirilebilir. Haftalık menüde en az bir kez balık yer almalıdır.



Fotoğraf 2.3: Etler köfte yapılarak yedirilebilir

Ø Sebze ve Meyveler

Bu grupta yer alan yiyecekler, mevsimine göre değişiklik gösterir. Sebze ve meyveler, vitaminler açısından zengindir. Vitaminler çocuğun hastalıklara karşı direncini artırır, büyümeye yardım eder, sinir ve sindirim sisteminin çalışmasına yardımcı olur. Çocuğun menüsünde bu gruptan ortalama olarak 2 porsiyon yer almalıdır, Her gün en az üç kez sebze ve meyve vermeye özen gösterilmelidir. Bunlardan biri çiğ tüketilecek türde, ikincisi yeşil yapraklı sebzelerden seçilmelidir. Üçüncü öğün ise karışık olabileceği gibi meyve suyu, ezme şeklinde olabilir. Çocuklara verilecek sebze, meyvelerin mevsimlik ve taze olmasına, çok iyi temizlenmesine dikkat edilmelidir.



Fotoğraf 2.4: Çocuklara her gün meyve verilmelidir

Ø Tahıl ve Türevleri

Buğday, pirinç, mısır, arpa, yulaf ve bunlardan yapılan ekmek, bulgur, şehriye, irmik, nişasta, kuskus bu yiyecek grubuna girer. Bu grup yiyecekler, karbonhidrat açısından zengindir. Karbonhidratlar vücuda enerji sağlar. İlk yaşlarda günde 2-3 ince dilim ekmek, 1 servis kaşığı makarna, pilav vb. verilebilir. 5-6 yaşlarında verilen miktar artırılır.



Fotoğraf 2. 5: İlk yaşlarda bir servis kaşığı makarna verilebilir

Ø Şekerler ve Yağlar

Bu gruptan alınacak yiyeceklerin miktarı çocuğun enerji gereksinimine göre değişir. Çocuğun tatlı gereksiniminin pekmez, tahin helvası, sütlü tatlılarla karşılanması daha uygundur. Günlük alınacak yağın yarısı bitkisel sıvı yağ olmalıdır. Çocuğun alacağı günlük şeker ve tatlı miktarı ortalama 2-4 yemek kaşığı, yağ miktarı ise 1 yemek kaşığı olmalıdır. Yağlar yemeklere yakılmadan eklenmelidir.

Oyun Çocuğunun Besin Grubu Gereksinim Miktarları

Besin Grupları	1-3 Yaş Grubu	4-6 Yaş Grubu
1- Süt ve ürünleri, süt - yoğurt Peynir - çökelek	2.5 su bardağı 2/3 kibrit kutusu	2 su bardağı 1 kibrit kutusu
2- Et, yumurta, kuru baklagil Et, tavuk, balık Yumurta Kuru baklagil	1 köfte kadar 1 adet 2/3 porsiyon	1 köfte 1 adet 2/3 porsiyon
3- Sebze ve meyve yeşil, sarı Diğerleri	1/2 porsiyon 2/3 porsiyon	1/2 porsiyon 1 porsiyon
4- Tahıllar, ekmek Bisküvi Pirinç, bulgur	1-2 orta dilim 2-3 adet 2/3 porsiyon	2 orta dilim 4-5 adet 1 porsiyon
5- Yağ ve şekerler. Yağ (yemeklerin içine giren) Şeker (Tatlıların içine giren miktar)	1. 5 yemek kaşığı 5 yemek kaşığı	2 yemek kaşığı 5 yemek kaşığı

Şekil 2. 2: Oyun çocuğunun besin grubu gereksinim miktarı (Akyıldız.N Çocuk Beslenmesi)

Etkinlik: Yaratıcı drama

Materyal: Oyun çocuğunun ihtiyacı olan besin öğelerinin yer aldığı resimli kartlar. Sınıfa getirilebilecek değişik meyve ve sebzeler.

Uygulama: Öğrenciler yavaş, hızlı, tempolu şekilde liderin yönergelerine uygun ısınma çalışmaları yapar. Kaynaştırma amaçlı “Bu gün yemekte ne yiyelim? “ oyunu oynatılır. Daire olunarak herkes bir yemek düşünür. Bir öğrenci seçilerek dairenin dışında dolaşır. İki arkadaşının arasında durarak “Bu gün ne yiyelim? ” sorusunu sorar. Aldığı cevaplardan birisini seçer ve dairenin etrafında koşmaya başlarlar. Boş kalan yer kapılmaya çalışılır. Yeri kapamayanla oyun devam eder. Daha sonra sınıfa getirilen besin maddeleri öğrencilerin görebileceği şekilde yerleştirilir. Öğrencilerden biri seçilerek gözleri kapatılır ve dokunarak yiyecekleri tanınması istenir. Bu konsantrasyon çalışmasından sonra esas çalışmada öğrenciler gruplara ayrılır ve her grubun “süt çocuğunun enerji ve besin öğelerine ihtiyacı” konusunda doğaçlama yapmaları istenir.

2.3. Oyun Çocuğunun Beslenme Alışkanlıkları

Oyun çocuğunun beslenme alışkanlıkları ileride karşılaşılabilecek sağlık sorunlarını önlemek, en aza indirmek için çok önemlidir. Bu dönemde eğer iyi beslenme alışkanlıkları kazandırılırsa çocuğun büyüme ve gelişmesi istenilen düzeyde ilerler. Beslenme alışkanlıkları ve sağlık problemleri arasında doğrudan bir ilişki söz konusudur. Çocuk ne kadar yeterli ve dengeli beslenir ve bunu alışkanlık haline getirirse o kadar az sağlık problemi ile karşılaşır.

Okul öncesi dönemde çocuğun tükettiği besin miktarı kadar yeni gıdalara alışması da önemlidir. Okul öncesi dönem gıda alışkanlıklarının kazanıldığı hoşlanılan ve hoşlanılmayan gıdaların belirlendiği dönemdir. Bu dönemde iyi beslenme alışkanlıklarının kazandırılması ile çocuk yaşamı boyunca doğru ve dengeli beslenebilir.



Fotoğraf 2.6 :Beslenme alışkanlığı ancak iyi bir eğitimle yerleştirilebilir

Özellikle oyun çocuklarının yiyecek tercihleri, ailelerinin yiyecek tercihine bağlıdır. Okul çağından sonra çevrenin etkisi görülmeye başlanır. Okul öncesi dönemde kazanılan davranışlar çocuğun gelecekteki yaşamını etkileyeceğinden ebeveynlerin iyi örnek olmaları gerekir. Çocuklarda oluşan beslenme alışkanlıklarını etkileyen pek çok etmen vardır. Ailenin sosyoekonomik durumu, eğitim, alışkanlıklar, gelenek ve görenekler, çevre koşulları, dinsel inançlar vb. daha bir çok etmen sayılabilir.

Çocuklara kazandırılacak beslenme alışkanlıkları, ancak iyi bir eğitimle yerleştirilebilir. Davranışlar sabırla tekrar tekrar gösterilmeli, uyarılar sakin bir şekilde yapılmalıdır. Sağlıklı beslenme alışkanlığı kazandırmada dikkat edilmesi gereken ilkeler şöyle sıralanabilir:

- Ø Oyun dönemi çocuklarına sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazandırırken kişisel temizlik alışkanlıkları da kazandırılmalıdır. Yemekten önce ve sonra elleri yıkama, dişleri fırçalama, çiğ yiyecekleri yıkamadan yememe gibi alışkanlıklar kazandırılırken, yetişkinler de bu konularda çocuklara örnek olmalıdırlar.



Fotoğraf 2.7 :Yemek öncesi ve sonrası kişisel temizlik öğretilmelidir

- Ø Bazı çocuklar yemek yerken tuvalet ihtiyacı nedeniyle sofradan kalkmak ister, bunu alışkanlık haline getirmeden çocukların yemekten önce tuvalete gitmeleri ve ellerini iyice temizledikten sonra yemeğe oturması istenmelidir.
- Ø Yemek yerken çocuğun rahat olması gereklidir. Kolları masanın üzerine dayanacak yükseklikte oturmalı, çatalı, kaşığı onun eline ve ağzına uygun olarak seçilmelidir. Masaya boyu yetmiyorsa sandalyesi yükseltilmeli yemeği görebilmesi sağlanmalıdır.
- Ø Yemeğe oturmadan önce çocuğun sakin olmasına özen göstermelidir. Çocuklar şefkat dolu, neşeli bir ortamda iştahla yemek yer ve mutlu olurlar.

- Ø Çocuğun yemekleri zevkli biçimde hazırlanmalıdır. Yemeğin besleyici olması kadar görünüşü de çocuğu yemeğe yöneltir.
- Ø Çocuklara yemekten önce iştah kapayıcı yiyecekler (şeker, çikolata, gazoz vb.) verilmemelidir.
- Ø Çocuğun yediği miktar, diğer çocuklarla kıyaslanmamalı, çocuk az yedi endişesiyle zorlanmamalıdır. Az miktarda yemek vermeli, istediğinde daha alabileceği belirtilmelidir.
- Ø Eğer ailenin yeterli ve dengeli bir beslenme düzeni varsa çocukta buna alışmalı onun için özel yemek hazırlanmamalıdır. Ancak çocuğun süt dışları tamamlanmadığı için çiğnemedi problemleri olabilir. Bu nedenle yardıma gereksinim duyabilir. Bu da yemeklerin yumuşak hale sokulması, etlerin önceden küçük parçalara bölünmesi, balıkların ayıklanması vb. ile halledilebilir.
- Ø Çocuk yemeği kendi yemeğe alıştırmalı ve yerken de yetişkinler kadar becerikli olması beklenmemelidir. Etrafa üstüne başına dökülebilir önlem olarak koruyucu önlük vb. konulmalıdır.
- Ø Çocuğun yemek yeme kurallarını öğrenebilmesi için olumlu bir hava yaratılmalıdır. Olaylar büyütülmemeli, çocuk azarlanmamalı, doğru takdir edilmelidir.
- Ø Bazı çocuklar gelen misafir çocuklarının yanında daha çok yemek yer ya da hiç yemezler. Bazen de diğer çocukların yediklerini isterler. Bu davranışların gelişmemesi için onların paylaşmayı öğrenmeleri sağlanmalıdır.

Oyun dönemi çocuklarına beslenme alışkanlıkları kazandırılırken yapılan bazı hatalı davranışlar ise şöyle sıralanabilir:

- Ø Yemeğini bitirmeme, etrafını kirletme, yavaş yeme gibi nedenlerle çocuğu cezalandırmak, korkutmak yada zorla yedirmeye çalışmak çocuğun ruh sağlığını olumsuz etkilediği gibi sağlıklı beslenme alışkanlığı kazandırmada da engel oluşturur.
- Ø Çocuğun tüm isteklerine boyun eğerek, hoşgörü göstermek de doğru değildir. Bu şekilde davranılan çocuklar dengeli bir kişilik geliştiremezler.
- Ø Yemek yedirmek için çocuğun peşinden koşmak, televizyon izlettirmek, ilgisini başka yöne çekmek de doğru değildir.

- Ø Yemek yerken çocuk acele ettirilmemeli ya da oyalanmasına göz yumulmamalıdır.
- Ø Yemesi için çocuğa yalvarma, istediği bir şeyi almayı pazarlık konusu yapma yada yemeğini bitirdiği taktirde ödüllendirme sözü vermek hatalıdır. Yemeği pazarlık konusu yapan çocuk üzerinde disiplin oluşturmak güçleşir.

2.4. Oyun Çocuğunun Beslenme Problemleri

Çocukların beslenme sorunlarının başında ve annelerin en çok şikâyet ettikleri konu iştahsızlık problemidir. Bazı anneler çocuğun gelişme grafiğinde yaşına göre boyu ve kilosu arasında uyumlu bir gelişme olsa bile çocuğun iştahsız diye şikâyet ederler. Bazı çocuklar da sevdikleri yemek dışındaki yiyecekleri yemek istemezler.

Bir başka problem de çocuğun aşırı yemesi ve şişman olmasıdır. Aileler bundan şikâyet etmez hatta çocuğun şişman olması, onların çevreye karşı çocuğumuza iyi bakıyoruz diyerek övünme nedeni olabilir. Ama bu durum ülkemizde eğitim düzeyi arttıkça azalmakta, bu seferde annelerin bilinçsizce çocuklarını kilolu oldukları için rejime soktukları görülmektedir. Bunun yanı sıra dikkatsizlikler gıda boğulmaları da bu yaşlarda sık görülen bir durumdur.

Ø İştahsızlık

Sıkıntı, yorgunluk ya da hastalık başlangıcı, çocuğun iştahını engelleyebilir. Bunların dışında yetişkinlerin çocuğa karşı olan davranışları da iştahsızlık nedeni olabilir. Çocuğu zorlayarak, baskı altına alarak beslemeye uğraşmak çocukta bazı yiyeceklere karşı tiksinti oluşturabilir. Yedirme konusunda aşırı ısrarlı annelerin çocuklarında kusma ve çıkarma yoluyla anneye karşı koyma tepkileri gözlenebilir.

İştahsızlığın nedeni duygusal etmenlerden de kaynaklanabilir. Çocuğun kardeşinin doğması, aile içi huzursuzluklar iştahsızlığa yol açabilir. Böyle durumlarda yemesi için ısrar edildiğinde iştahsızlık artar ve iştahsızlık nedeni olan durum ortadan kalktığında bile çocuğun iştahsızlığı sürebilir.

Yemek yememek için direnen, saçıp savuran çocuğa zorla yedirilmemelidir. Çocuk, yemek yemenin oyun olmadığını anlamalıdır. Bu durumda anne, çocuğun açlık belirtileri göstermesini beklemelidir.



Fotoğraf 2.8: Çocuğa zorla yemek yedirilmemelidir

Yemekler her gün yaklaşık olarak aynı saatte yenmelidir. Bu tutarlılık çocuğa hem güven duygusu aşılar, hem de kendini belli bir saatte yemeğe hazırlaması konusunda koşullandırır. Alıştığı saatte beslenmeyen çocuk, bir süre sonra yemeği unuttur ve iştahı kaçar

Çocuğun yiyeceği miktarlar konusunda gerçekçi olunmalı, iştahı kağan çocuğun yemesi için tabağı doldurulmamalıdır. Besinlerin renk, koku, kıvam ve şekil yönünden çocuğun hoşuna gidecek nitelikte hazırlanması iştahsız çocukların yemesini kolaylaştırır. Yiyeceği yemeklerden ve tadından söz etmek çocuğun iştahını artırır.

İştahsızlığın çözümünde aile bireylerinin rahat ve olumlu tavırları yeme işini kolaylaştırır. Çocuklar şefkat dolu, neşeli bir ortamda iştahla yemek yer ve mutlu olurlar. Çocuğun kişiliğine önem verildiğini anlaması, kendine olan güveni artar. Bu da iştahlı olmasını sağlar. Sofrayı kurarken, serviste ondan yardım istemek, ona sorumluluklar vermek çocuğun kendine güvenini artırır.

İştahsızlık tüm annelerin sorunudur. İştahsızlık gerçek (hastalık nedeniyle) veya gerçek dışı olabilir (ilgi - şımarıklık vb.). Eğer çocuğun gelişme grafiği (boyu, kilosu) normalse çocuk; kendi haline bırakılmalı, elinde tabakla peşinde dolaşılmamalı, bir öğün yemezse diğer öğünde yiyeceği düşünülmeli,

Öğün aralarında kola, gazoz, bisküvi, çikolata vb. verilmemelidir. Böylece çocuklar yeniden iştahlı olarak yemek yiyebilirler.

Ancak çocuklarda iştahsızlığın yanında; halsizlik, soluk bir yüz (kül rengi), toprak ve kil yeme isteği gözlenirse çocukta anemi olabilir düşüncesi ile bir hekim tarafından kontrol edilmelidir.

Zamanında ek besinlere başlamamış çocukların, bu dönemde istenilen gıdaları yeteri kadar almalarında sorunlar çıkabilir. Bu çocuklar genellikle malnütrüsyonludur.

İştahsız çocukların neden yemek yemediğini ifade edebileceği faaliyetler yapması istenir. Bu faaliyetler; resim yapmak, boyama yapmak, taklit, evcilik vb.

Ø Yemek Seçme

Oyun dönemindeki çocuklar beslenmede yemek seçmeye başlayabilir. Çocuk, sadece birkaç yemeği yemek istemiyorsa sorun değildir. Ancak çocuk birkaç çeşit yemek dışında başka bir şey yemek istemiyorsa beslenmede sorun yaşanıyor demektir. Yetişkinler de yemekler arasında ayırım yapmamalı, bu konuda çocuklara kötü örnek olmaktan kaçınmalıdırlar.

Yemek seçen çocuklara yiyecekler değişik şekillerde hazırlanarak yedirilebilir. Ayrıca çocuğa yemeği değişik biçimlerde sunarken, seçme şansı da tanınabilir. Örneğin ıspanağı börek olarak mı, yumurtalı mı ya da yoğurtlu mu yemek istediği sorulabilir.

Yemek seçen çocuk yemediği yemekler karşısında zorlanmamalı, çocuğa aynı besin değerini taşıyan değişik seçenekler sunulmalıdır. Çocuğa yemek seçmeden, düzenli beslenme alışkanlığı kazandırmak çocuğu ek besinlere alıştırmak benimsenen tutumla yakından ilgilidir. Çocuğun yemek seçmesini önlemek için erken dönemde (0-1 yaş) değişik kıvam ve tatlardaki ek besinlere alıştırmalıdır. Çeşitli yemeklere azar azar ve yavaş yavaş alıştırmaları gerekir.



Resim 2.9: Yemek seçen çocuk, yemediği yemekler için zorlanmamalıdır

Çocuğun iyi davranışlarda bulunduğu zamanlarda şeker, çikolata ve benzeri şeylerle ödüllendirilmesi bazı besinleri reddetmesine neden olacak ve hep aynı şeyleri aynı yöntemle yemek isteyecektir.

Bu çağdaki çocuklara çeşitli besinlerin ne kadar gerekli olduğu onun büyüme ve gelişmesini, sağlayacağı, yemezse büyüemeyeceği her fırsatta anlatılmaya çalışılmalı ancak onun benimseyeceği bir öğretim şekli kullanılmalıdır.

Çocuk süt içmek istemezse, “içmezsen içme” deyip bırakmak yerine yoğurt, muhallebi ve sütlaç yaparak verilebilir. Çocuk et yemiyorsa kuru baklagillerden hazırlanan bir diyetle protein gereksinimi karşılanabilir.

Ø Aşırı Yemek Yeme (Şişmanlık)

Oyun döneminde aşırı yemek yemeye yol açan nedenlerin başında hatalı beslenme gelir. Günlük menüde şekerli ve unlu gıdaların çok yer alması ya da çocuğun bu tür gıdalarla tek yönlü beslenmesi şişmanlığa yol açar. Ayrıca gebelikte aşırı beslenme ileride bebeğin de şişmanlamasını kolaylaştırabilir. Çocuğun tabağına gereğinden çok yemek konulması ve yemesi için zorlanması da aşırı yeme alışkanlığı geliştirebilir.

Şişmanlık problemi olan çocukların münüsünde şekerli, unlu ve yağlı gıdalar olabildiğince azaltılmalıdır. Öğün aralarında şeker, tatlı, kuru yemiş gibi yiyecekler yerine meyve, meyve suyu vb. verilebilir. Aşırı şişmanlık durumlarında doktora başvurulmalı, doktor denetiminde diyet uygulanmalıdır.

Aşırı yemek yeme alışkanlığının nedenlerinden biri annelerin çocuklarının yedikleri ve harcadıkları enerji hakkında herhangi bir bilgiye sahip olmamalarıdır. Çocukları çok hareketli diye durmadan yedirirler. Bu da şişmanlığa yol açar. Şişmanlayan çocukta hareket kısıtlanır, ancak aşırı yeme alışkanlığı devam eder.

Bazı aileler beslenme alışkanlıkları nedeniyle fazla besin tüketmektedirler. Genellikle ailenin yemeklerinin çok çeşitli ve zevkle, damak zevkini de etkileyecek şekilde hazırlanması ve yemek saatlerinin hep birlikte neşe içinde geçirilen anlar olması yemek tüketimini de etkilemektedir.

Bazen sıkıntı ve üzüntü ve güvensizlik içinde olma ve bu durumlarını unutma isteği fazla yemeye neden olabilir. Psikolojik etkiler bazen fazla bazen de az yemenin nedeni olabilir.

Ailelerin, çocuklarını fazla beslemeye zorlaması çocukların çok dolan midelerinin çabuk boşalmasına neden olabilir. Özellikle aşırı tatlı besinleri alan çocuklarda kan şekerinin yükselip birden düşmesi acıkma nedenidir. Dolayısıyla çocuk fazla besin alıp aşırı yemeye alışacaktır.

Anneler ev işleriyle uğraşırken çocuğun beslenmesine fazla vakit ayıramazlar. Bir taraftan giyinirken bir taraftan çocuğun ağzına bir şeyler sokuşturur ve çabuk yatmalarını isterler. Yeterli sürede çiğnenmeyen ve hemen yutulan besinler beyindeki tokluk hissini uyandırma zamanını geciktirir. Bu da kısa sürede çok besin almaya neden olur. Bu nedenle kilo almamak için besinlerin her lokmasınının 20- 25 kez çiğnenmesi önerilmektedir.

Ø Gıda Boğulmaları

1-3 yaşına kadar olan çocuklarda gıda boğulmalarından ölüm oranı oldukça fazladır. Özellikle fındık, fıstık gibi çerezler, lokum, akide şekeri gibi şekerlemeler, üzüm, sosis, kraker vb. gıda maddeleri bu yaş grubunda boğulmalara neden olabilmektedir.

Genellikle sert, büyük ve kaygan olmayan (sert şekerler, kraker, patlamış mısır vb) boğazda tıkanmaya neden olup çocuğun nefes almasını engelleyebilir. Eğer tıkanma meydana gelirse, öksürtülerek boğaza tıkanan cismin çıkarılmasına çalışılır. Sert ve yapışkan gıdaların elle alınması (reçel, lokum, fındık ezmesi vb.) probleme neden olabilir. Bu tip gıdaların tekrar dışarıya çıkarılmasına çalışılmamalı su verilerek yutkunma sağlanmalıdır.

Gıda boğulmalarına engel olmak için dikkat edilmesi gereken ilkeler şunlardır:

- Ø Çocukların oturarak yemek yemelerini sağlayın.
- Ø Yiyecekleri yeterince çiğneme ve yutmaları için onlara fırsat verin.
- Ø Çocuklarımız yemek yerken ne yediklerini izleyin.
- Ø Üç yaş altı çocukların sert meyve, çerez, sosis, kraker, şekerleme, lokum, reçel vb. gıda maddeleri tüketirken yanında oturun. Çünkü çocuklarda bu tip gıda maddelerinden boğulma oranı çok yüksektir.
- Ø İyi pişirilmiş gıdaların çiğnenmesi ve yutulması kolaydır. Bu nedenle gıdaları iyi pişirmeye özen gösterilmeli.
- Ø Araba içerisinde yemek yenilmesinden kaçınılmalı. Eğer yemek yemeğe araba içinde başlanılmışsa arabayı güvenli bir yerde durdurduktan sonra, çocuğun yemeğini bitirmesi beklenmeli.
- Ø Diş çıkarma oyuncakları boğaz ve adale dokusunda uyuşmaya neden olabileceğinden çiğneme ve yutkunma ile ilgili problemlere yol açabilir. Özellikle yemek yerken bu tip oyuncaklarla oynamaya izin vermeyin. Bunun yerine dişlerini kaşması için eline elma, armut gibi gıdalar verilebilir.

Etkinlik: Münazara

Materyal: Öğrencilerin araştırma olarak çevrelerindeki oyun çocuğu ailelerine uyguladıkları anketler değerlendirilerek elde edilen sonuç raporları.

Uygulama: Sınıfta grup oluşturularak ” oyun çocuğunun beslenme alışkanlığı üzerinde aile mi çevre mi etkilidir? Konulu münazara yapılır.

2.5. Oyun Çocuğu İçin Günlük Menü Planlama

Bu yaş grubu çocuklar, genellikle üç öğün yemek yer. Yemek aralarında kuşluk vakti meyve, ikindide ise süt ve meyve suyu, yatmadan önce de yine süt verilebilir. Yemek aralarında, şekerlemeler, pasta, bisküvi veya kurabiye verilmesi doğru değildir. Bu besinler çocuğu tok tutacağından, normal besin gereksinimini karşılamasını engeller. Ayrıca devamlı şekerli gıda yemek diş çürüklerine de yol açar.

Genel olarak oyun çocuğuna yiyecek hazırlamada dikkat edilecek noktalar kıvam, tat, renk, sıcaklık ve miktardır.

Tat: Küçük çocuklar güçlü tatları reddederler. Bu nedenle birçok çocuk, baharatlı yemekle ve turşu vb. yemekleri sevmez. Keskin tadı olan baharat, biber, sirke vb. çocukların yemeklerinde az kullanılmalıdır. Yemekler az tuzlu pişirilmelidir.

Çok ekşi meyveler çoğunlukla çocuklar tarafından reddedilebilir. Bu tip meyvelere alıştırılırken sulandırılarak verilebilir veya portakal suyu, elma suyu vb. karışımlar şeklinde de hazırlanabilir.

Renk: Çocuklar, gıdaların rengine çok dikkat etmektedirler. Renkli gıdalardan hazırlanmış yiyecekleri daha kolay kabullenebilmektedirler. Kek, kurabiye vb. hazırlanmasında kuru meyve veya kuru yemişlerin (fındık, fıstık vb.) kullanılması ile daha güzel bir görünüm, daha fazla kalori ve besin ögesi sağlanmış olur.

Meyve suları suni tatlandırılmış, renklendirilmiş, kokulandırılmış içeceklerden daha fazla besin ögesi sağlar. Çocuklara doğal meyve suyu verilmesi ile birçok vitamin ve mineral madde yanında su gereksiniminin bir kısmı karşılanmış olur.

ÖĞÜNLER	BESİNLER	YAŞLARINA GÖRE MİKTARLAR	
		2-3 YAŞ	4-6 YAŞ
SABAH	Yumurta Zeytin Yağ-bal Ihlamur Ekmek	1/2 yumurta 2-3 tane 1 tatlı kaşığı 1 çay bardağı 1 ince dilim	1 yumurta 3-4 tane 1 tatlı kaşığı 1 çay bardağı 2 ince dilim
KUŞLUK	Şeftali	1 orta boy	1 orta boy
ÖĞLE	Sebzeli köfte Fırın makarna Karışık salata Ekmek	1-2 yemek kaşığı 1 küçük dilim 1-2 yemek kaşığı 1 ince dilim	2-3 yemek kaşığı 1 orta dilim 2-3 yemek kaşığı 1 ince dilim
İKİNDİ	Ayran Sigara böreği	1 su bardağı 2-3 tane	1 su bardağı 3-4 tane
AKŞAM	Nohut Bulgur pilavı Yoğurt Üzüm	1-2 yemek kaşığı 1-2 yemek kaşığı 1 su bardağı 1 çay bardağı	2-3 yemek kaşığı 2-3 yemek kaşığı 1 su bardağı 1 çay bardağı
YATMADAN ÖNCE	Süt	1 su bardağı	1 su bardağı

Şekil 2.3:Oyun çocuğu için günlük menü örneği

Sıcaklık: Küçük çocuklar, gıdaların oda sıcaklığında servis edilmesinden hoşlanırlar. Oyun çağı çocukları çok sıcak veya donmuş gıdaların görüntüsünden korkarlar. Bu tip gıdaların oda sıcaklığına getirildikten sonra çocuğa sunulması gerekir.

Miktar: Çocuklara yiyebilecekleri miktardan fazla verilmemelidir. Çocuklara verilecek gıdaların az miktarlarda verilmesi arzu edilirse ikinci kez verilmesinde yarar vardır.

Kıvam: Bazı çocuklar gıdaları sadece kıvamına bakarak reddetmektedirler. Bu nedenle bazı çocuklar sadece sıvı kıvamdaki yemekleri yemeği sürdürürler. Çocukların değişik kıvamlara alışabilmesi için yiyecek hazırlamada çorba yanına, haşlanmış sebze vb değişik kıvamlarda hazırlanmış yiyecekler konulmalıdır. Et dilimleri, küçük çocuklar için sert gelir. 1-3 yaş çocukları kızarmış etleri çiğneyemezler. Bu nedenle yiyecek maddeleri iyi pişirilmelidir.

UYGULAMA FAALİYETİ

Oyun çocuğu için bir günlük menü hazırlayınız.

İşlem Basamakları	Öneriler
Oyun çocuğunun ihtiyaçlarını belirleyiniz.	Oyun çocuklarının enerji ve besin öğeleri ihtiyaçlarını değişik kaynaklardan yazınız.
Besin ihtiyacına göre besin grubunu belirleyiniz.	Oyun çocuğunun ihtiyacına göre her besin grubundan almasına dikkat ediniz.
Menüde yer alacak besinlerin miktarını belirleyiniz.	Oyun çocuğuna uygun olmasına dikkat ediniz.
Oyun çocuğuna uygun kıvamda yiyecek belirleyiniz.	Menüde yer alacak besinlerin kıvamına önem veriniz.
Oyun çocuğuna uygun tatta yiyecek belirleyiniz.	Menüde yer alacak besinlerin tadına önem veriniz.
Oyun çocuğuna uygun renk ve sıcaklıkta yiyecek belirleyiniz.	Menüde yer alacak besinlerin renk ve sıcaklığına önem veriniz.
Öğün sayısını belirleyiniz.	Öğün sayısının oyun çocuğuna uygunluğuna dikkat ediniz.

DEĞERLENDİRME ÖLÇEĞİ

Aşağıda hazırlanan değerlendirme ölçeğine göre yaptığımız çalışmayı değerlendiriniz. Gerçekleşme düzeyine göre evet ya da hayır seçeneklerinden uygun olan kutucuğu işaretleyiniz.

Değerlendirme Ölçütleri	Evet	Hayır
1. Oyun çocuğunun ihtiyaçlarını belirlediniz mi ?		
2. Besin ihtiyacına göre besin grubunu belirlediniz mi ?		
3. Menüde yer alacak besinlerin miktarını belirlediniz mi?		
4. Oyun çocuğuna uygun kıvamda yiyecek belirlediniz mi?		
5. Oyun çocuğuna uygun tatta yiyecek belirlediniz mi?		
6. Oyun çocuğuna uygun renk ve sıcaklıkta yiyecek belirlediniz mi?		
7. Öğün sayısını belirlediniz mi?		
TOPLAM		

DEĞERLENDİRME

Yaptığınız değerlendirme sonunda “ hayır “ şeklindeki cevaplarınızı bir daha gözden geçiriniz. Kendinizi yeterli görmüyorsanız öğrenme faaliyetini tekrar ediniz. Cevaplarınızın hepsi “evet “ise bir sonraki faaliyete geçiniz.

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Bu faaliyet kapsamında kazandığınız bilgileri aşağıdaki soruları yanıtlayarak belirleyiniz. Cevaplarınızı cevap anahtarından kontrol ediniz.

Aşağıdaki cümleleri okuyarak boşluğa en uygun ifadeleri seçip işaretleyiniz.

1. Oyun çocuklarının yiyecek seçim tercihleri ----- yiyecek tercihine bağlıdır.
A) Arkadaşlarının
B) Kardeşlerinin
C) Annesinin
D) Babasının
E) Ailesinin
2. Oyun çağında enerji gereksinimi hesaplanırken ----- ayırımı yapılmaz.
A) Hareket
B) Büyüme
C) Gelişme
D) Cinsiyet
E) Aile
3. Demir emilimi için ----- alımına dikkat edilmelidir.
A) Vitamin A
B) Vitamin B
C) Vitamin C
D) Vitamin E
E) Vitamin D
4. Süt ve türevleri ----- ve fosfor yönünden zengindir.
A) Kalsiyum
B) Demir
C) Çinko
D) Sodyum
E) Magnezyum
5. Tahıl ve türevleri----- açısından zengindir.
A) Vitamin
B) Karbonhidrat
C) Protein
D) Mineral
E) Su

Aşağıdaki cümleleri okuyarak, cümle başında yer alan parantez içine doğru ise D, yanlış ise Y harfi yazınız.

6. () Oyun döneminde büyüme hızı süt çocuğuna göre daha yavaştır.
7. () Oyun çocuğu bu dönemde yeni yemek yeme alışkanlığı kazandığı için ,yemek istemediği yiyecekleri vermekte ısrar edilmelidir.
8. () Çocuğun yeterli ve dengeli beslenmesinde ekonomik olanaksızlıklar bazı kısıntıları zorunlu kılabilir. Bu durumda kısıntı besin değeri az olan yiyeceklerle yapılmalıdır.
9. () Yeterli ve dengeli beslenme için çocukların günlük diyetinde her besin grubundan yeterli miktarda bulundurmak gerekir.
10. () Et, yumurta ve kuru baklagiller vitaminler açısından en zengin besin grubudur.

DEĞERLENDİRME

Cevaplarınızı modülün sonunda yer alan cevap anahtarı ile karşılaştırınız. Yanlış cevap verdiyseniz ilgili bölüme dönerek konuyu tekrar ediniz.

ÖĞRENME FAALİYETİ - 3

AMAÇ

Bu faaliyet sonunda okul çocuğunun beslenme özelliklerini kavrayarak bu dönem çocuğuna uygun menü hazırlayabileceksiniz.

ARAŞTIRMA

- Ø Okul çocuklarının beslenme özellikleri, enerji ve besin ögesi ihtiyacı konularında ilgili kaynaklardan ve internetten bilgi edininiz.
- Ø Edindiğiniz bilgileri rapor hâline getiriniz.
- Ø Elde ettiğiniz bilgileri arkadaşlarınızla paylaşınız.

3. OKUL ÇOCUĞUNUN BESLENMESİ



Fotoğraf 3.1: Okul çocuğunda yeterli ve dengeli beslenme önemlidir.

SESLENİŞ

Artık okula başladım ,
Aileme arkadaşlarımı kattım.
Değişti beslenme alışkanlığım
Önem kazandı kahvaltım.
Sağlıklı beslenirsem , başarılı olacağım...

İsterim ki boyum uzasın,
Çürümesin dişlerim,
Azalmasın enerjim,
Beslenme konusunda
Beni eğitsin büyüklerim..

Fatma SAPTAŞ

Okul çağı 7-12 yaş arasındır. Bu dönem, adölesan(ergenlik) dönemine göre oldukça sakin, sınırlı değişimlerin olduğu bir zamandır. Bu dönemdeki çocuklarda fiziksel büyüme devamlı, ancak yavaştır. Okul çağında olan çocuk, bir yandan olgunlaşırken; diğer yandan motor becerilerini kazanır. Bu sürecin sonuna doğru önce kızlar sonra erkekler ergenlik dönemine ulaşırlar.

Büyüme süreci, önemli miktarda enerji ve yeni dokuların yapımı için daha fazla miktarda proteini, mineralleri ve vitaminleri gerektirir. Tüm enerji ve besin öğelerinin yeterli ve dengeli karşılanabilmesi için okul çocuklarının tüketmeleri gereken besinlerin iyi kaliteli ve yeterli miktarlarda olması önem taşır.

3.1. Okul Çocuklarının Beslenme Özellikleri

Çocuklarda beslenme; çocuğun yaşına, cinsiyetine, vücut ağırlığına, fiziksel aktivitesine göre düzenlenmelidir. Okul çağı, çocuğun toplum yaşamına ilk kez bilinçli olarak girdiği bir dönemdir. Okul öncesi çağda çocuğun beslenme alışkanlıklarını aile etkilerken, okul çağında arkadaşlar, reklâmlar gibi etkenler ön plana çıkar. Okulda beslenme konusunda kontrolsüzlük, özellikle annenin çalıştığı durumlarda okuldan eve gelince, kendi kendine yiyecek hazırlama sonucu çocuk yanlış beslenme alışkanlıklarına sahip olabilir. Bu nedenle çocuğun yeterli ve dengeli beslenebilmesi için çocuğun, ailenin ve okul yönetimindeki kişilerin ve öğretmenlerin beslenme konusunda eğitilmeleri önemlidir.

Çocuğun yaşına, cinsiyetine göre yeterli ve dengeli beslenmesinin en önemli göstergesi çocuğun büyüme ve gelişmesidir. Büyümenin yeterliliği çocuklarda yaşına ve cinsiyetine göre olması gereken vücut ağırlığı ve boy uzunluğunun saptanması ile anlaşılır.



Fotoğraf 3.2 : Çocuğun yeterli ve dengeli beslenmesinin göstergesi, onun büyüme ve gelişmesidir

Yemek Saatleri

Besinlerden günlük alınan enerji, protein, vitaminler ve minerallerin vücutta en elverişli şekilde kullanılabilmesi için besin gruplarında yer alan besinlerin öğünlere dengeli dağıtılması gerekir.

Okul çocuklarında yapılan araştırmalar çocukların büyük çoğunluğunun kahvaltı etmeden okula gittiklerini göstermektedir. Çocuk; zamanını dinlenme, oyun oynama ve çalışma faaliyetlerine uygun şekilde ayarlama alışkanlığını kazanamadığında, sabahları zamanında kalkıp kahvaltı edememekte, ailenin özellikle annenin kahvaltı etme alışkanlığı olmadığında çocuk da bu alışkanlığı kazanamamaktadır.

Yeni bir günün başlangıcında, bütün gece aç kalan vücudun, çalışma gücüne alışması için sabah kahvaltısının önemi büyüktür. Uzun süren bir açlık sonucu kahvaltı edilmediğinde kişi kendini güçsüz hisseder, başı döner, yeterli enerji oluşmadığı için zihinsel faaliyetler de özellikle dikkat, çalışma ve öğrenme yeteneği azalır. Sağlıklı beslenme için üç öğün yemek önemlidir. Büyüme çağında ara öğünlerde de süt, ayran, meyve suyu, peynirli ekmek vb. besinlerin tüketilmesi uygundur.

Okul Beslenme Saatleri

Tüm gün öğretim yapan okullarda öğle yemeği genellikle tabldot olarak öğrencilere okul yemekhanesinde verilmektedir. Bu öğünde çocuğa günlük ihtiyacının üçte birini karşılayacak şekilde sunulan yemekler düzenlenmelidir. Bazen de çocuk evden, öğle yemeği için yiyeceklerini getirmektedir. Yatılı okullarda ise genellikle beslenmeye yeterince önem verilmemekte, besin artıkları olmakta, besinler tüketilmemektedir. Aç kalan çocuk ise okul çevresinden besleyici değeri düşük ve sağlıksız yiyecek ve içeceklerle karın doyurmakta, besinlerle geçen hastalık riski artmakta, beslenmenin maliyeti yükselmekte ve dengesiz beslenme ile sonuçlanmaktadır.

Okullarda beslenme eğitimi ve rehberliğinin verilmesi okul yönetimin konuya önem vermesi, yemek verilen okullarda beslenme uzmanı veya diyetisyenlerin görevlendirilmesi, okul yönetiminin kantinlerde yeterli ve dengeli beslenmeye yönelik yiyecek ve içeceklerin satılmasını sağlaması ve denetlemesi önem taşır.

Gelişmiş ülkelerde okul öğle yemeği, okul kahvaltısı, okul çocuklarına ücretsiz süt sağlanması gibi uygulamalarla okul çocuklarının yeterli ve dengeli beslenmelerine yardımcı olunmakta, sağlıklı beslenme alışkanlığı kazandırılmaya çalışılmaktadır. Ülkemizde okul çağı çocuklarında günlük süt ve ürünlerinin tüketimi çok yetersiz düzeydedir. Hâlbuki kalsiyum, riboflavin ve proteinin en iyi kaynağı süt ürünleridir.

3.2. Okul Çocuğunun Enerji ve Besin İhtiyacı

Okul dönemi çocuğunun günlük enerji ve besin ögesi gereksinimi, oyun dönemine göre artış gösterir. Çocuk, büyüdükçe boy ve kilo artışı doğrultusunda günlük alınması gereken miktarlar da artar.

Okul dönemi çocuğunun bir günlük menüsünde, besin gruplarından aşağıdaki miktarlarda yer alması gereklidir:

Süt ve türevleri	: 2.5 porsiyon
Yumurta, et, kuru baklagil	: 1.5-2 porsiyon
Sebze ve meyveler	: 2-3 porsiyon
Tahıl ve türevleri	: 4-5 porsiyon
Şeker, tatlı, yağ	: Günlük yiyeceklerle alınan miktarlar yeterlidir.

Her besin grubundan seçilen besinler, çocuklara üç ana öğünde dengelenerek verilmelidir.

Okul dönemi çocuğunun boy ve kilosu belirli aralıklarla ölçülerek ortalama ölçülerle karşılaştırılmalıdır. Normal ölçüleri aşan, şişmanlamaya eğilimli çocukların diyetinde enerji değeri yüksek besinler azaltılmalıdır. Zayıf olanların ise menüsündeki enerji değeri yüksek besinler artırılmalıdır.

3.3. Okul Çocuğunun Beslenme Problemleri ve Alışkanlıkları

Çocuk, evde aile bireylerinin denetiminde bir beslenme sürdürürken, okulda ve okul dışında tek başına kalmakta ve yanlış beslenme alışkanlıkları, kazanmaktadır. Sıkça rastlanan bu alışkanlıklar çocuğun, yetersiz ve dengesiz beslenmesine neden olur.

Çocuğun ne miktarda ve hangi tür besinlere ihtiyacının olduğunun bilinmemesi, düzensiz besin alımı, doğru olmayan besin seçimi, besinlerin sağlıksız hazırlanması, pişirilmesi ve saklanması hatalı uygulamalar, okullarda verilen ve yenilen besinlerin uygun olmayışı beslenme sorunlarına neden olmaktadır. Bu sorunların bazıları anemi (kansızlık), şişmanlık veya zayıflık, vitamin yetersizlikleri, basit guatr ve diş çürümeleridir.

Okul çağı çocuklarının en önemli problemlerinden bir tanesi diş çürükleridir. Ebeveynlerinde diş çürüğü fazla olan, çocukların da diş çürüğü olma olasılığı oldukça fazladır. Uzun kemiklerde yıpranma gibi nedenlerle onarım ve yeniden yapılanma olurken, diş dokusunda böyle bir oluşum görülmez. Bu nedenle dişlerde olan çürüme kalıcıdır. Diş çürümelerinin önlenmesi ve kontrol edilmesinde en etkili faktör florudur. Flor dişin şeker ve bakterilere karşı dayanıklılığını artırmaktadır. Özellikle büyüme çağında florlu su kullanılması dişlerin korunması açısından yararlıdır.

Bu yaş çocuğunda karşılaşılan güçlükler de olabilir:

- Ø Çocukların okula gidip gelme zamanları ayarlanmadığı için çocuğun, özellikle sabah kahvaltısını düzenli yapması güçleşebilir. Bu nedenle, sabahları hiçbir şey yemeden veya simitle okula giden çocuklar vardır.
- Ø Bazı okullar tam gün eğitim uyguladıklarından ya da ek kurslar nedeniyle çocuklar okulda uzun süre aç kalabilirler.
- Ø Tam gün öğretim gören okullardaki çocuklar öğle yemeklerini ya evden götürdükleri gelişigüzel besinlerle ya da okulun verdiği yemeklerle geçirebilirler.
- Ø Bazı çocuklar evlerinde de yeterli bir beslenme olanağına sahip değildir, okul beslenmesi de buna eklenince yetersiz beslenme belirtileri ortaya çıkar.
- Ø Çocuk, daha önce düzenli bir beslenme alışkanlığı kazanmadığı için canının istediği şeyi istediği zaman yer, yenilen gıdaların besin değeri yeterli olmayabilir.
- Ø Çocuğun fiziksel aktivitesi çok az veya çok fazla olabilir. Okul çocuklarına beslenme planlarken bu konular ele alınıp iyice incelenmeli ve ona göre diyet hazırlanmalıdır.

Ø

Okul çocukları için hazırlanan beslenme programlarının iki amacı vardır:

- Ø Öğrenme çağındaki çocuk, önce temel beslenme bilgilerini ve beslenme ile sağlığın ilişkisini öğrenmelidir. Bu, önce annenin daha sonra eğitimcilerin görevidir. Çocuk bunları öğrenince bu hedefler davranışa dönüştürülmeli ve çocuğa yeterli dengeli beslenme alışkanlığı kazandırılmalıdır. Kola, meşrubat gibi içecekler yerine süt, ayran ve meyve suyu içme alışkanlığı kazandırılmalıdır.
- Ø Eldeki olanaklar en uygun şekilde ve çocuğun uygulamasına uygun olarak beslenme hazırlanmalıdır.



Fotoğraf 3.3: Kola ve meşrubat yerine süt ve ayran içirilmelidir

Okuldaki beslenme sorunlarının çözümlenmesinde yapılabilecekler:

- Ø Okulda tam gün eğitim yapılıyor ve okulda kalma süresi uzunsa, ders aralarında besin değeri yüksek ara kahvaltısı verilir.
- Ø Öğle yemeği için evine gidemeyen çocuklar için ara kahvaltı biraz daha geç ve miktarı fazlaştırılarak öğle yemeği yerine verilebilir.
- Ø Çocuklara yemeleri gerekli besinlerin sağladığı faydalar ve her yediği besinin görevleri ve hatta miktarı hesaplatılarak öğretilir. Bu açıklamalar sürekli yapılırsa, çocuklarda zamanla doğru alışkanlıklar gelişebilir.

Okulda ara kahvaltısı ya da öğle yemeği verme pek çok sorunu da beraberinde getirir. Ülkemizdeki okulların yapısı, besinlerin hazırlanması ve pişirilmesi için uygun değildir. Araç gereç sağlamak da zordur. Bu nedenle çocuklara verilecek besinlerin pişirmeyi gerektirmeyen, kolay hazırlanan nitelikte olmaları zorunludur. Bunun için sandviçler, poğaçalar, meyve suları, ayran, süt vb. kolaylıkla hazırlanarak sınıfta yenilebilir.

Okullar, besin sağlama için kaynak bulmada zorlanmakta ve ihtiyaçlarını karşılamak için devletten, özel idarelerden, okul aile birliklerinden yardım istemektedirler. O da olmazsa çocuklar yiyeceklerini evlerinden getirmektedir. Ancak bunlar da bilinçli olarak hazırlanmalıdır.

Etkinlik: Öğrenci araştırma sunusu

Materyal: konu ile ilgili kaynak kitaplar, bilgisayar,

Uygulama: Öğrencilerin okul çocuğu beslenmesi konusunda hazırlamış oldukları konuları rapor haline getirerek, bilgisayarda yazarak (power point) sunu yapmaları sağlanır.

3.4. Okul Çocuğu İçin Günlük Menü Hazırlama

Okul dönemi çocuğu için hazırlanan bir günlük menüde çocuğun okul saatlerine göre değişiklik yapılabilir. Örneğin; sabah okula giden ve kahvaltıda süt içmek istemeyen çocuğun beslenmesine peynirli sandviç konulabilir. gleden sonra okula giden çocuğun beslenmesine ise mevsim meyvesi, börek gibi yiyecekler eklenebilir.

GNLER	BESİNLER	PORSİYON / ADET
SABAH	Yumurta Süt Bal-tereyağı Ekmek	1 tane 1 su bardağı 1 yemek kaşığı 1-2 dilim
KUŞLUK	Peynirli poğaça	1-2 adet
ÖGLE	Sulu köfte Nohutlu pirinç pilavı Salata Tatlı Ekmek	4-5 tane 1-2 servis kaşığı 1 -2 servis kaşığı 1 porsiyon 1-2 dilim
İKİNDİ	Meyve suyu Kek	1 bardak 1 dilim
AKŞAM	Zeytinyağlı pırasa Kıymalı börek Ayrın Meyve Ekmek	2 servis kaşığı 1 dilim 1 su bardağı 1 orta boy 1 dilim
YATMADAN ÖNCE	Süt	1 su bardağı

Şekil 4 : Okul dönemi çocuklarına uygun bir günlük menü rneği

UYGULAMA FAALİYETİ

Okul çocuğuna uygun menü planlayınız.

İşlem Basamakları	Öneriler
Okul çocuğunun enerji ve besin öğeleri ihtiyaçlarını belirleyiniz.	Okul çocuklarının enerji ve besin öğeleri ihtiyaçlarını belirlerken ilgili kaynaklardan internetten yararlanarak öğretmeninizden destek alınız.
Besin ihtiyaçına göre besin grubunu belirleyiniz.	Okul çocuğunun ihtiyaçına göre her besin grubundan alınız.
Menüde yer alacak besinlerin miktarını belirleyiniz.	Okul çocuğuna uygun olmasına dikkat ediniz.
Okul çocuğuna uygun kıvamda yiyecek belirleyiniz.	Menüde yer alacak besinlerin kıvamına önem veriniz
Okul çocuğuna uygun tatta yiyecek belirleyiniz.	Menüde yer alacak besinlerin tadına önem veriniz.
Okul çocuğuna uygun renk ve sıcaklıkta yiyecek belirleyiniz.	Menüde yer alacak besinlerin renk ve sıcaklığına önem veriniz.
Öğün sayısını belirleyiniz.	Öğün sayısının okul çocuğuna uygunluğuna dikkat ediniz.

DEĞERLENDİRME ÖLÇEĞİ

Aşağıda hazırlanan değerlendirme kriterlerine göre yaptığınız çalışmayı değerlendiriniz. Gerçekleşme düzeyine göre evet ya da hayır seçeneklerinden uygun olan kutucuğu işaretleyiniz.

Değerlendirme Ölçütleri	Evet	Hayır
1. Okul çocuğunun enerji ve besin öğeleri ihtiyaçlarını belirlediniz mi?		
2. Besin ihtiyacına göre besin grubunu belirlediniz mi?		
3. Menüde yer alacak besinlerin miktarını belirlediniz mi ?		
4. Okul çocuğuna uygun kıvamda yiyecek belirlediniz mi?		
5. Okul çocuğuna uygun tatta yiyecek belirlediniz mi ?		
6. Okul çocuğuna uygun renk ve sıcaklıkta yiyecek belirlediniz mi?		
7. Öğün sayısını belirlediniz mi ?		

DEĞERLENDİRME

Yaptığınız değerlendirme sonunda “ hayır “ şeklindeki cevaplarınızı bir daha gözden geçiriniz. Kendinizi yeterli görmüyorsanız öğrenme faaliyetini tekrar ediniz. Cevaplarınızın hepsi “evet “ise bir sonraki faaliyete geçiniz.

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Aşağıdaki cümleleri okuyarak boşluğa en uygun ifadeleri seçip yazınız.

1. Tüm enerji ve besin öğelerinin yeterli ve dengeli karşılanabilmesi için okul çocuklarının tüketmeleri gereken besinlerin iyi kaliteli ve -----miktarda olması gerekir.
A) Çok
B) Az
C) Küçük
D) Yeterli
E) Yetersiz.
2. Sağlıklı beslenebilmek için günde mutlaka -----ana öğüne yer verilmelidir.
A) 2
B) 3
C) 4
D) 5
E) 6
3. Normal ölçüleri aşan, şişmanlamaya eğimli çocukların diyetinde -----değeri yüksek besinler azaltılmalıdır.
A) vitamin B) protein C) enerji D) mineral E) kalsiyum
4. Özellikle büyüme çağında -----su kullanılması dişlerin korunması açısından yararlıdır.
A) Florlu
B) Karbonlu
C) Kireçli
D) Asitli
E) Şekerli
5. Kalsiyum, riboflavin ve proteinin en iyi kaynağı -----ürünleridir.
A) Et
B) Tahıl
C) Kurubaklagil
D) Su
E) Süt

Aşağıdaki cümleleri okuyarak, cümle başında yer alan parantez içine doğru ise D, yanlış ise Y harfi yazınız.

6. () Okul çağında olan çocuk bir yandan olgunlaşırken, diğer yandan motor beceriler kazanır.Bu sürecin sonuna doğru önce kızlar sonra erkekler ergenlik dönemine girerler.
7. () Okul döneminde ihmal edilmemesi gereken en önemli öğün akşam yemeğidir.
8. () Okul öncesi çağda çocuğun beslenme alışkanlıklarını arkadaşları etkilerken, okul çağında ailesi etkiler.
9. () Okul çocuğu için hazırlanan bir günlük menüde çocuğun okul saatlerine göre değişiklik yapılamaz.
10. () Okul çocuklarına beslenme planlanırken çocukların fiziksel aktivitesi dikkate alınmalıdır.

Cevaplarınızı modülün sonunda yer alan cevap anahtarı ile karşılaştırınız. Yanlış cevap verdiyseniz ilgili bölüme dönerek konuyu tekrar ediniz.

ÖĞRENME FAALİYETİ - 4

AMAÇ

Bu faaliyet sonunda ergenlik beslenmesine uygun menü hazırlayabileceksiniz.

ARAŞTIRMA

- Ø Ergenlik döneminde beslenmenin önemi, enerji ve besin öğeleri ihtiyacı konularında ilgili kaynaklardan ve internetten bilgi ediniz.
- Ø Ergenlik dönemi beslenme problemleri ve alışkanlıkları ile ilgili görüşme soruları hazırlayarak çevrenizdeki gençlere yöneltiniz.
- Ø Edindiğiniz bilgileri arkadaşlarınızla paylaşarak gazete oluşturunuz.

4. ERGENLİK DÖNEMİNDE BESLENME



Fotoğraf 4.1: Ergenlikte benlik algısı hassastır

SESLENİŞ

Hep büyümeyi hayal ettim,
İşte artık değişti bedenim.
Her şey çok hızlı oluyor,
Duygularım birbirine karışıyor.

Akşama bekleme anneciğim,
Arkadaşla yemeğe gideceğim.
Fast-food beslenme tercihim
Ama kiloları nasıl vereceğim.

Emel TOKYAY.

4.1. Ergenlik Döneminde Beslenmenin Önemi

Çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemi ergenlik dönemi, olarak adlandırılır. Kızlarda 11-18, Erkeklerde 13-18 yaşlar arasını kapsar. Büyüme ve gelişmenin hızlı olduğu bir dönemdir. Ergenlik döneminde boy ve kilo hızla artar. En hızlı büyüme kızlarda 10-12 yaşta, erkeklerde ise yaklaşık 11-14 yaşında başlar. Kızlarda vücut ağırlığı ve boy uzunluğunda artış mensturasyondan (ilk adet kanaması) bir yıl öncedir. Vücut ağırlığındaki artış yaklaşık 20 yaşına kadar devam eder. Boy uzunluğunda artış ise kızlarda 17 yaştan sonra genellikle durur; fakat erkeklerde yavaşta olsa devam eder Yaşam boyu sürebilecek davranışlar oluşmaya başlar. Vücudun şeklinde cinsiyet hormonlarına bağlı olarak farklılaşma görülür. Vücudun yağ dokusunda, kas ve kemik yapısında değişiklikler olur. Kız çocuklarında göğüs ve kalçalar belirginleşir. Erkeklerde vücut adaleli bir görünüm alır.



Fotoğraf 4.2:Gençleri rahatsız eden ergenlik dönemi sivilceleri(Akneler)sağlıklı beslenme ile azaltılabilir. Yağlı gıdalardan fazla tüketilmemeli ve sivilcelerle oynanmamalıdır

Fiziksel değişikliklerin yanı sıra, psikolojik değişiklikler de gözlenir. Büyümenin hızlı oluşu ergenin hem duygularında hem de davranış ve tutumlarında belirgin farklılıklar sergilenmesine neden olur.

Ergenlik dönemi duygusal oluşumların, zihinsel değişimlerin, fiziksel olgunluğun gerçekleştiği bir süreçtir. Bu dönemde “ Ben kimim? Neye inanıp, neye değer veriyorum?” gibi soruların cevabı aranır.

Ergenlik döneminde sık karşılaşılan heyecan biçimleri; korku, endişe, duygusal kırgınlıklar, öfke ve ruhsal zorlanmalardır. Anne-babalar ergenliğin ilk yıllarında çocukları hakkında asi ve hırçın, huysuz, alıngan, karamsar, ters, sıkılğan, durgun ve dalgın, kendi başına buyruk ve sorumsuz, süse düşkün, çok geziyor, ders çalışmıyor bazen yalan söylüyor gibi sözcükleri sıkça söylerler.

Yeterli ve dengeli beslenme ergenlik dönemi çocuklarının sağlığı, fiziksel büyüme, duygusal, sosyal, zihinsel gelişme ve olgunlaşma açısından önemlidir. Diğer gelişim dönemlerinde olduğu gibi yeterli, düzenli, ekonomik ve sağlıklı beslenme esastır.



Fotoğraf 4.3: Ergenlik dönemi duygusal oluşumların gerçekleştiği süreçtir

4.2. Ergenlik Döneminde Enerji ve Besin Öğesi İhtiyacı

Ergenlikte büyümenin hızlanmasıyla vücudun enerji ve besin öğelerine olan ihtiyacı artar. Günlük enerji ihtiyacı fiziksel aktivite ile ilgilidir. Sporla uğraşıyor veya hareketli ise enerji ihtiyacı da artar. Büyüme ve gelişme hızlı olduğu için günlük enerji ve protein ile birlikte vitamin ve mineraller de verilmelidir. Enerji, protein eksikliği ile vitamin ve mineral eksikliğinin oluşturduğu engelleme ile boy artım hızı gecikir ya da azalır. Karbonhidrat ve yağdan zengin bir beslenme şişmanlığa yol açar.



Fotoğraf 4.4: Günlük enerji ihtiyacı fiziksel aktivite ile ilgilidir

Alınması gereken en az protein miktarı, kız-erkek 0,8 mg/kg/gün (günde kilogram başına 0,8 gr) olarak kabul edilir. Bunun yarısından çoğu süt,yumurta,et gibi biyolojik değeri yüksek , örnek protein niteliğinde olmalıdır.Yeterli miktar enerji ,protein ve özellikle örnek protein alınan beslenmede tüm besinsel öğelerin alındığı varsayılır. Ek olarak vitamin ve minerallere de yer verilmelidir.

WHO (Dünya Sağlık Teşkilatı) tarafından hazırlanan listede ergenlik döneminde enerji gereksinimi aşağıdaki şekildedir.

ERKEK

KIZ

Yaş	kg	kg/kcal	kcal	kg	kg/kcal	kcal
10	33.9	74	2500	33.8	68	2300
11	36.7	71	2600	37.7	62	2350
12	40.2	67	2700	42.4	57	2400
13	45.5	61	2800	47.0	52	2400
14	51.7	56	2900	50.3	50	2500
15	56.6	53	3000	52,3	48	2500
16	60.1	51	3050	53.6	45	2420
17	62.4	50	3100	54.2	43	2300
18	63.7	49	3100	54.6	42	2270
19	65.0	47	3020	55.0	40	2200

4.3. Ergenlik Döneminde Beslenme Problemleri ve Alışkanlıkları

Ergenlik döneminde yetersiz ve dengesiz beslenme problemleri arasında şişmanlık (obezite) ve daha çok kızlarda görülen anorexia nervosa(psikolojik kaynaklı yemek yememe) yer alır. Fast-food (ayakta hızla yenilen hamburger, pizza, kola vb. tüketimi şeklinde, ayaküstü beslenme) beslenme bol kalorili olduğu için şişmanlığa yol açabilir. Bol kalorili beslenmeyi sevmesine, tercih etmesine karşı; gençler zayıf kalmak isterler. Çünkü beden algısı konusunda hassastırlar. Güzel ve yakışıklı olmanın zayıf olmak anlamına geldiğini düşünerek magazin kültürünün de etkisi ile erken yaşta zayıflama diyeti yapmaya başlayabilirler. Hiç yememe, idrar söktürücü, kusturucular kullanarak kilo vermeye çalışırlar. Böyle davranılması enfeksiyonlara direnci azaltır. Boy artışının yavaşlamasına yol açabilir.



Fotoğraf 4.5 : Ergenlik döneminde bol kalorili yiyecekler sevilir ve tercih edilirken aynı zamanda zayıf kalmak istenir

Ailede ve okulda beslenme eğitimi ve iyi alışkanlıklar ergenlik döneminde de önemlidir. Bol kalorili beslenme alışkanlığı yerine proteinli yiyeceklere özendirilmelidir. Güzel olmanın aşırı zayıf olmak anlamına gelmediği açıklanmalıdır. Ergenlik döneminde gençlere beslenme, temizlik, bakım ve düzenli yaşamın dış görünüşü de iyileştirdiği benimsetilmelidir. Örneğin cilt sağlığı ve güzelliğinde, iskelet ve dişlerin büyümesi ve sağlığında, normal ağırlığın korunmasında, kas gelişiminde fiziksel ve zihinsel yönden güçlü olmada besin öğelerinin etkileri ve önemi vurgulanmalıdır.

4.4. Ergenlik Dönemi İçin Günlük Menü Planlama

Ergenlik döneminde gencin günlük enerji ve besin ögesi ihtiyacı yaptığı etkinliklerin derecesine ve süresine göre farklılık gösterir. Gençlerin cinsiyetlerine göre de beslenme ihtiyaçları farklılaşır. O nedenle günlük menü planlarken bu durum dikkate alınmalıdır. Ortalama olarak günlük menüde: 2.5 porsiyon süt ve türevleri; 2-2.5 porsiyon et yumurta, kuru baklagil; 3-;4 porsiyon sebze ve meyveler; 6-8 porsiyon tahıl ve türevleri (Kızlarda daha az olmalıdır.) yer almalıdır.



Fotoğraf 5.6: Ergenlik döneminde bütün besin grupları yeterli ve dengeli olarak günlük menüde yer almalıdır

UYGULAMA FAALİYETİ

Ergenlik dönemindeki çocukların beslenmesi ile ilgili araştırma yapıp, raporlaştırınız

İşlem Basamakları	Öneriler
Ergenlik dönemindeki gencin enerji ve besin ögesi ihtiyaçlarını belirleyiniz	Ergenlik dönemindeki gencin enerji ve besin ögesi ihtiyaçlarını belirlerken konu ile ilgili kaynaklardan, internetten yararlanınız.
Ergenin besin ihtiyacına göre besin grubunu belirleyiniz.	Gençlerin ihtiyacına göre her besin grubundan alınız.
Ergenlik çağındaki gençlerin hangi besinleri daha çok tükettiğini araştırınız.	Okulunuzdaki arkadaşlarınızın beslenme şekillerini gözlemleyip, notlar alabilirsiniz.
Ailelerin ergen beslenmesi ile ilgili tutum ve davranışlarını tespit ediniz.	Çevrenizde sizinle yaşıt çocukları olan ailelerle görüşerek bu konuda bilgi alabilirsiniz.
Bu dönemdeki gençlerin beslenmesini nelerin etkilediğini araştırınız.	Çevrenizde bu yaşta olan gençlerle konuşarak, gözlem yaparak, fikir edinebilirsiniz.
Araştırmalarınızı gazete ve dergilerden de faydalanarak zenginleştirip, raporlaştırınız.	Gazete ve dergilerde konu ile ilgili çıkan haberleri okuyup, biriktiriniz.
Raporunuzu sınıfa sununuz.	Arkadaşlarınızdan gelecek değişik fikirlere saygı gösteriniz.

DEĞERLENDİRME ÖLÇEĞİ

KONTROL LİSTESİ

Aşağıda hazırlanan değerlendirme kriterlerine göre yaptığınız çalışmayı değerlendiriniz. Gerçekleşme düzeyine göre evet ya da hayır seçeneklerinden uygun olan kutucuğu işaretleyiniz

Değerlendirme Ölçütleri	Evet	Hayır
1. Ergenlik dönemindeki gencin ihtiyaçlarını belirlediniz mi?		
2. Ergenin besin ihtiyacına göre besin grubunu belirlediniz mi?		
3. Ergenlik çağındaki gençlerin hangi besinleri daha çok tükettiğini araştırdınız mı?		
4. Ailelerin ergen beslenmesi ile ilgili tutum ve davranışlarını tespit ettiniz mi?		
5. Bu dönemdeki gençlerin beslenmesini nelerin etkilediğini araştırdınız mı?		
6. Araştırmalarınızı gazete ve dergilerden de faydalanarak zenginleştirip, raporlaştırdınız mı?		
7. Raporunuzu sınıfa sununuz mu?		
TOPLAM		

DEĞERLENDİRME

Yaptığınız değerlendirme sonunda “ hayır “ şeklindeki cevaplarınızı bir daha gözden geçiriniz. Kendinizi yeterli görmüyorsanız öğrenme faaliyetini tekrar ediniz. Cevaplarınızın hepsi “evet “ise modülü başarı ile tamamladınız.

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Aşağıdaki cümleleri okuyarak boşluğa en uygun ifadeleri seçip yazınız.

1. Ergenlik dönemi kızlarda -----yaşlar arasını kapsar.
A) 11-18
B) 7-12
C) 4-7
D) 6-11
E) 10-13
2. Ergenlikte fiziksel değişikliklerin yanı sıra , ----- değişiklikler de gözlenir.
A) Bedensel
B) Görsel
C) Psikolojik
D) Çevresel
E) Ailesel
3. Ergenlikte günlük enerji ihtiyacı ----- aktivite ile ilgilidir.
A) Ruhsal
B) Fiziksel
C) Duygusal
D) Sosyal
E) Zihinsel
4. Ayaküstü beslenme bol kalorili olduğu için ----- yol açar
A) Zayıflığa
B) Anemiye
C) Güzelliğe
D) Başarıya
E) Şişmanlığa
5. Ergenlik döneminde gençlere beslenme, temizlik, bakım ve düzenli yaşamın dış görünüşü de -----benimsetilmelidir.
A) Kötüleştirdiği
B) Etkilediği
C) Etkilemediği
D) İyileştirdiği
E) Bozduğu

Aşağıdaki cümleleri okuyarak , cümle başında yer alan parantez içine doğru ise D, yanlış ise Y harfi yazınız.

6. () Psikolojik kaynaklı yemek yememeye obozite (aşırı şişmanlık) denir.
7. () Ergenlik döneminde gençler beden algısı konusunda hassastırlar, güzel ve zayıf olmak isterler.
8. () Gençlerin bilinçsizce yaptıkları zayıflama diyetleri sonucu enfeksiyona direnç azalır.
9. () Güzel olmak aşırı zayıf olmak anlamına gelir.
10. () Ergenlikte günlük enerji ve besin ögesi ihtiyacı yaptığı etkinliklerin derecesine ve süresine göre farklılık gösterir.

Cevaplarınızı modülün sonunda yer alan cevap anahtarı ile karşılaştırınız. Yanlış cevap verdiyseniz ilgili bölüme dönerek konuyu tekrar ediniz.

MODÜL DEĞERLENDİRME

Modül ile kazandığınız bilgi ve becerileri aşağıdaki soruları cevaplandırarak belirleyiniz

Aşağıdaki soruları dikkatlice okuyarak doğru seçeneği işaretleyiniz. Cevaplarınızı cevap anahtarından kontrol ediniz.

1. Süt çocukluğunda aşağıdaki beslenme şekillerinden hangisi **görülmez**.
 - A) Doğal beslenme
 - B) Yapay beslenme
 - C) Suni beslenme
 - D) Ayaküstü beslenme
 - E) Karışık beslenme
2. Süt çocuğu için en uygun besin aşağıdakilerden hangisidir?
 - A) İnek sütü
 - B) Anne sütü
 - C) Mamalar
 - D) Meyve suları
 - E) Sebze çorbası
3. Yemek yeme alışkanlığı hangi gelişim döneminde kazanılır?
 - A) Süt çocukluğu dönemi
 - B) Oyun dönemi
 - C) Okul dönemi
 - D) Ergenlik dönemi
 - E) Erinlik dönemi
4. Aşağıdakilerden hangisi anne sütü ile beslenmenin çocuk açısından yararları arasında yer almaz?
 - A) Bebeğin büyümesi için en idealdir.
 - B) Alerjik etkisi yoktur.
 - C) Anneyi meme kanserinden korur.
 - D) Hastalıklardan korur.
 - E) Temel güven duygusunu geliştirir.
5. Çocuğun sağlık ve beslenme durumunu anlamamanın en iyi yolu aşağıdakilerden hangisidir?
 - A) Yediklerini ölçmek
 - B) Ekonomik durumunu ölçmek
 - C) Zekâsını ölçmek
 - D) Büyümesini ölçmek
 - E) Duygularını ölçmek

6. Aşağıdakilerden hangisi hayvan sütü ile beslenmenin sakıncaları arasında yer almaz?
- A) Çocuk için en idealidir.
 - B) Alerjiktir.
 - C) İçerdiği demirin emilim oranı düşüktür.
 - D) Anemiye yol açar
 - E) Protein kalitesi düşüktür.
7. Ekonomik olanaksızlıklar nedeni ile çocuğun beslenmesinde bazı kısıntılar zorunlu olabilir. Bu durumlarda aşağıdaki ifadelerden hangisi doğrudur?
- A) Bu durumda kısıntı et ve türevlerinde yapılmalıdır.
 - B) Bu durumda kısıntı besin değeri az olan yiyeceklerde yapılmalıdır.
 - C) Bu durumda kısıntı tahıllarda yapılmalıdır.
 - D) Bu durumda kısıntı sebze ve meyvelerde yapılmalıdır.
 - E) Bu durumda kısıntı süt ve türevlerinde yapılmalıdır.
8. Aşağıdakilerden hangisi oyun çocuğunda yeme alışkanlığını etkilemez?
- A) Annenin yeme alışkanlığı.
 - B) Babanın yeme alışkanlığı.
 - C) Ailenin yeme alışkanlığı
 - D) Ailenin sofrası düzeni
 - E) Arkadaşlarının yeme alışkanlığı
9. Aşağıdakilerden hangisi sağlıklı beslenme alışkanlığı kazandırmada dikkat edilecek ilkeler arasında yer almaz?
- A) Çocuklara yemekten önce iştah kapayıcı yiyecekler verilmelidir.
 - B) Çocuğun yediği miktar diğer çocuklarla kıyaslanmalıdır.
 - C) Yemek öncesi ve sonrası kişisel temizlik alışkanlığı kazandırılmalıdır.
 - D) Çocuk az yedi endişesi ile zorlanmamalıdır.
 - E) Çocuğa iyi örnek olunmalıdır.
10. Aşağıdaki ifadelerden hangisi doğrudur?
- A) Oyun döneminde büyüme hızı süt çocuğuna göre daha hızlıdır.
 - B) Ergenlik dönemi ilk yemek yeme alışkanlıklarının kazanıldığı dönemdir.
 - C) Süt çocuğu beden algısı konusunda hassastır.
 - D) Ergenlik döneminde büyüme hızı oyun dönemine göre daha yavaştır.
 - E) Okul döneminde kahvaltı ihmal edilmemelidir.
11. Aşağıdaki ifadelerden hangisi yanlıştır?
- A) Düzensiz besin alımı beslenme problemine yol açar.
 - B) Yanlış besin seçimi beslenme problemine yol açar.
 - C) Besinlerin sağlıksız hazırlanması beslenme problemine yol açar.
 - D) Besinlerin hatalı pişirilmesi ve saklanması beslenme problemine yol açar.
 - E) Enerji ihtiyacına uygun besin tüketimi beslenme problemine yol açar.

12. Aşağıdakilerden hangisi çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemidir?
A) Ergenlik dönemi
B) Süt çocukluğu dönemi
C) Oyun dönemi
D) Okul dönemi
E) Erinlik dönemi
13. Ergenlik döneminde menü planlanırken aşağıdaki noktalardan hangisine dikkat edilmez?
A) günlük enerji ihtiyacına
B) Günlük besin ögesi ihtiyacına
C) Arkadaş ilişkisine
D) Yaptığı etkinlik derecesine
E) Yaptığı etkinlik süresine
14. Aşağıdaki ifadelerden hangisi yanlıştır?
A) Ergenlik döneminde zayıflamak için aç kalınmamalıdır.
B) Bilinçsiz zayıflama boy artışını yavaşlatır.
C) Bilinçsiz zayıflama enfeksiyonlara direnci azaltır.
D) Ergenlik döneminde bol kalorili ayaküstü beslenme tercih edilmelidir.
E) Güzel olmak aşırı zayıf olmak anlamına gelmez.
15. Aşağıdakilerden hangisi ergenlik döneminde gençlere benimsetilmelidir?
A) Sağlıklı beslenmenin cilt güzelliğini bozduğu düşüncesi
B) Ayaküstü beslenme alışkanlığı
C) Bol kalorili beslenme alışkanlığı yerine proteinli yiyecek tüketimi
D) Aşırı zayıf olmanın güzel olmak anlamına geldiği
E) Sağlıklı beslenmenin aşırı kilo almaya yol açtığı

CEVAP ANAHTARLARI

ÖĞRENME FAALİYEİ -1 CEVAP ANAHTARI

1	A
2	C
3	B
4	E
5	D
6	Y
7	D
8	D
9	Y
10	Y

ÖĞRENME FAALİYEİ -2 CEVAP ANAHTARI

1	E
2	D
3	C
4	A
5	B
6	D
7	Y
8	D
9	D
10	Y

ÖĞRENME FAALİYETİ -3 CEVAP ANAHTARI

1	D
2	B
3	C
4	A
5	E
6	D
7	Y
8	Y
9	Y
10	D

ÖĞRENME FAALİYETİ-4 CEVAP ANAHTARI

1	A
2	C
3	B
4	E
5	D
6	Y
7	D
8	D
9	Y
10	D

MODÜL DEĞERLENDİRME CEVAP ANAHTARI

1	D
2	B
3	B
4	C
5	D
6	A
7	B
8	E
9	A
10	E
11	E
12	A
13	C
14	D
15	C

ÖNERİLEN KAYNAKLAR

- Ø BİLİR Şule, Servet BİLİR **Çocuk Sağlığı ve Beslenmesi**, İstanbul 2001.
- Ø AKYILDIZ Naciye, **Çocuk Beslenmesi 2**, İstanbul 1981.
- Ø KIRKINCIOĞLU Meliha, **Çocuk Beslenmesi**, İstanbul 1994.
- Ø IŞIKSOLUĞU Müberra, **Beslenme**, İstanbul 1992.
- Ø BAYSAL Ayşe , Genel Beslenme Bilgisi, Ankara 1986.
- Ø www.cicibebe.net
- Ø www.mugaddi.com

KAYNAKÇA

- Ø BİLİR Şule, Servet BİLİR **Çocuk Sağlığı ve Beslenmesi** , İstanbul 2001.
- Ø AKYILDIZ Naciye, **Çocuk Beslenmesi 2** , İstanbul 1981.
- Ø KIRKINCIOĞLU Meliha, **Çocuk Beslenmesi** , İstanbul 1994.
- Ø IŞIKSOLUĞU Müberra , **Beslenme** , İstanbul 1992.
- Ø BAYSAL Ayşe , **Genel Beslenme Bilgisi**, Ankara, 1986.
- Ø TUNÇDOĞAN İsmail, Cüneyt A. TUNÇDOĞAN, **Çocuk ve Beslenme**, Ankara, 1985.
- Ø ŞAHİN Figen, Gonca YILMAZ, **Aile ve Çocuk Eğitimi** , Ankara , 2001.
- Ø www.medikoyildiz.edu.tr 30.03.2006
- Ø www.AnneCocuk.com