

# GÜNCEL

**Aylık Bilgi Bülteni**  
**Sayı 9**  
**Mayıs 2008**

Merhaba,

Güncel Bülten'de bu ayın konusu çocuklarda yeme alışkanlıkları; Uzman Diyetisyen Nesrin Mutlu "Büyüyen Sorun..." başlıklı yazısı ile çocukların beslenme alışkanlıklarında dikkat edilmesi gereken noktalara değiniyor, son yıllarda obezite ile ilgili yapılan bazı araştırmaların ve basında yer alan haberlerden örneklerin, yeme alışkanlığı oluştururken yetişkinlere düşen rollerin aktarıldığı yazılarımızı sizlerle paylaşıyoruz. Beslenmek ile çok yemek arasında ilişki kuran bir toplumda yaşıyoruz, ama konu bu kadar basit değil maalesef...

## Yeme Alışkanlığı Oluştururken....



Psikolojik Danışmanlık Eğitim ve  
Grup Çalışmaları Merkezi

www.guncedanismanlik.net  
info@guncedanismanlik.net

T: 0216 3807685  
T/F:0216 3807802

Çoğu ebeveyn, çocuklarının yeme alışkanlıklarıyla ilgili endişeleri, çocukları 1–2 yaşları arasındayken başlar çünkü bu yaşlarda çocukların yedikleri yemeklerde belirgin bir azalma olur. Ancak bu azalma oldukça doğaldır çünkü çocuk artık bebeklik dönemini geride bırakmakta ve büyüme hızı da göreceli olarak yavaşlamaktadır.

Çocuklara yeme alışkanlığının kazandırılması çok küçük yaşlarda başlar. Bu konuda unutulmaması gereken bir nokta ailenin yemek kültürünün, çocuğun yeme alışkanlığını belirlemekte olduğu. Bu nedenle ebeveynlerin sağlıklı besleniyor olması çocuğun da bu şekilde beslenmesi için önemli bir adım olacaktır.

Küçük yaşta yaşanan yeme problemleri ileride ortaya çıkabilecek, fiziksel ve psikolojik açıdan çok ciddi sonuçları olan yeme bozuklukları için bir risk teşkil eder. Bu nedenle erken dönemde yaşanan yeme problemlerinin tespit edilmesi, gerekli önlemlerin alınması ve tedavilerin yapılması çok önemlidir.

*Ebeveynlerin ve Çocuğun Yaşamındaki Yetişkinlerin Yeme Problemlerini Önlemek için Yapabilecekleri*

Aileler çocukların yeme kültürünün oluşmasında çok önemli bir yere sahiptir. Bu nedenle sağlıklı beslenme konusunda çocuklara iyi bir model olunması çok önemlidir. Beslenmenin yanında farklı spor aktivitelerine de katılmak, çocuğun da bu alışkanlığı kazanması için önemlidir.

Çocukların sağlıklı ve düzenli beslenip beslenmediğini sadece bir gün yediklerine bakarak değerlendirilmemelidir. Yaklaşık bir ya da iki haftalık bir dönem içinde çocuğun neler yediğine dikkat etmek ve notlar alıp bu dönem içinde yeterli ve sağlıklı beslenip beslenmediğine karar vermek gerekmektedir. Rutinler, çocukların kendi alışkanlıklarını oluşturmalarında oldukça önemli bir yere sahiptir. Bu nedenle yemek saatlerinin gün içinde belirli saatler içinde olması gerekir. Bunun yanında yemek saatleri yaklaşmadan, çocuğa 2–3 saat öncesinden başlayarak bir şey yedirmemek gerekir. Özellikle yemek saatlerine yakın saatlerde atıştırdığında, onun için hazırlanmış sağlıklı yemekleri yiyemez.

Birçok çocuk doyduktan sonra daha fazla yiyemez, yeterli kaloriyi aldıktan sonra tabağındaki yemek bitmediyse bile durur. Bu tip durumlarda çocuğu zorlamamak yerinde bir davranış olacaktır. Yemeği eğlenceli bir aktivite haline çevirmek önemlidir. Özellikle daha büyük yaşta çocuklar için yemeğin ailece beraber yenmesi ve keyifli bir paylaşım şeklinde olması yeme kültürünün oluşması için oldukça önemlidir.

Çocuklara yemek yedirirken televizyon önünde olmamasına özellikle dikkat edilmelidir. Çocuğun ne yediğinin, ne kadar yediğinin farkında olması ancak bu şekilde mümkündür. Çocuk ne yediğinin farkında olmazsa doyduğunu da hissedemeyebilir. Televizyon başında yenen yemekler genelde çok hızlı yendiğinden sağlık için zararlı olabilir.

Yemek bir disiplin aracı olarak kullanılmamalıdır. Yemeği bir ceza olarak kullanmak, çocukta "aç kalabilirim" kaygısına yol açabilir. Böyle hissettiğinde çocuk her bulduğunda yemek yemeğe çalışacaktır. Bunun yanında, şeker, çikolata gibi ürünler ödül olarak kullanıldığı takdirde çocuğun gözünde diğer yemeklerden çok daha değerli olacaktır ve yine bu besinlerin çok daha fazla yenmesine neden olacaktır.

Aşırı kilo problemi olan çocuklarda, yağ kullanımını azaltmak oldukça önemlidir ancak şeker ve yağı tamamen kısıtlamak ve çocuğa bunları hiç yedirmemek de doğru değildir. Abur cubur diye nitelendirdiğimiz cips, çikolata gibi besinleri yerken çocuğun sınırlarının oluşturulması çok önemlidir. Çocuğu nerede durması gerektiğini ancak küçük yaşlarda ebeveynler öğretebilir.

Çocuklara seçim yapabilmesi için bazı seçenekler sunulması, onların kendini iyi hissetmesini sağlayacaktır. Bu noktada önemli olan tercih hakkını kullanabileceği yemeklerin bir yetişkin tarafından önerilmesidir.

Çocukların yavaş yemeği bir alışkanlık haline getirmesi için onları desteklemek ve örnek olmak gerekmektedir.

Çocuğun, yemek için yapılan alışverişe ve yemeği hazırlama sürecine katılmasını sağlanmalıdır. Böylece ona hangi besinlerin sağlıklı olduğu öğretilebilir. Bunun yanında çocuk hazırlanmasında kendi emeği de geçen yemeği yemekten daha çok zevk alacaktır.

Atıştırmaların ne zaman yenebileceği planlanmalıdır. Zamanı planlanmış atıştırmaların çocukların yeme alışkanlıklarında önemli bir yeri vardır. Ancak çocuğa verilen atıştırmaların olabildiğince sağlıklı olmasına dikkat edilmesi gerekmektedir. Örneğin dondurulmuş yoğurt, ya da meyveli yoğurt, kurutulmuş meyveler gibi bazı besinler atıştırmalık olarak hem sağlıklı hem de yemesi keyifli ürünlerdir.

Çocukta yeme problemi olduğunu düşünüyorsanız öncelikle bir doktora danışmak gereklidir. Herhangi bir biyolojik faktörün olup olmadığını anlamak için doktor bir takım testleri kullanacaktır ve gerekli şekilde yönlendirecektir.

Çocuklar uzman doktorlar önermedikçe sıkı diyet programlarına sokulmamalıdır. Yemeğe katı sınırlar konulması fiziksel ve psikolojik gelişimi olumsuz etkileyecektir.

## Büyüyen Sorun: Çocuklarımızın Yanlış Beslenme Alışkanlıkları

Çocuklar, yeterli büyüme ve gelişme için, yetişkinlere göre daha fazla besin öğelerine ihtiyaç duyarlar. Çocukluk döneminde edinilen beslenme alışkanlıkları, ileri ki yaşlarda beslenme düzenini etkilemekte ve kalp-damar hastalıkları, şeker hastalığı, hipertansiyon, kanser ve obezite gibi birçok hastalıklar için temel risk faktör oluşturmaktadır ve bu hastalıklara karşı ancak daha küçük yaşlarda doğru beslenme alışkanlıkları kazandırılarak önlemimiz mümkün olabilmektedir.

Günümüzde büyük şehirlerde yaşamın getirdiği zorluklar, çalışan anne sayısındaki artış, besin endüstrisinin gelişmesi, yaşam biçiminin değişmesi vb. gibi nedenler, tüketime hazır ürünlerin öğünlerimizde daha fazla yer almasına neden olmuştur. Fast-food tüketimi, reklamların ve hediye edilen oyuncaklarla cazip hale getirilmesiyle ve ayrıca rahat ulaşılabilir ve ucuz olmaları nedenleriyle özellikle çocuklar ve gençler tarafından daha sık tercih edilir hale gelmiştir.

Çocukların okula zamanında gidebilmek için, erken saatte uyanıyor olmaları, anne ve babaların bir taraftan işe geç kalma telaşında diğer taraftan da çocuğunu servise yetiştirme telaşında olması, ve bundan dolayı çocuğuna yeterince ilgiyi verememesi, güne çok erken başlamış olmaları ve kendilerini aç hissetmemeleri maalesef çocuklarımızın kahvaltı yapmalarına neden olmaktadır. Oysa ki kahvaltı öğünü, özellikle çocuklar için sağlıklı beslenmenin en önemli olmazsa olmazlarından. Çünkü kahvaltı öğünü, günün en uzun açlığı olan gece açlığının sonlandırılacağı ve biten enerjinin tekrar alınabilmesi için önemli ve gereklidir.

Büyük şehirlerde yaşamın getirdiği bir diğer zorluk öğle yemeklerinin ev dışında yenilmesine neden olmaktadır. Bu durum okul yemeklerinin ne kadar önemli olduğunu bir kez daha ön plana çıkarmıştır. Genellikle sağlıklı

ve yeterli olmayan öğlen yemek menüleri, çocuklarımızın büyüme ve gelişmelerini tamamlama konusunda yetersiz kalmaktadır. Diğer bir taraftan okul kantinlerinde veya okul çevresinde satılan yiyecekler ile beslenen çocuklarımız için ayrı bir tehlike söz konusu olduğunu göz ardı etmemeliyiz.

Unutmayalım ki,

Sağlıklı bir çocuk geleceğin güvencesidir. Bugün sağlıklı beslenen çocuklarımız, yarın sağlıklı toplumun kurucuları olacaktır.

O halde geç olmadan;

-konusunda eğitilmiş kişiler tarafından menülerin planlanması ve menü planlamada öğrencilerin ve ebeveynlerin görüşüne yer verilmesi,

-öğrencilerin ve ebeveynlerin beslenme bilgi düzeylerinin artırılması ,

-okul kantinlerinde çocukların daha çok tercih edecekleri ve sağlıklı olmayan yiyeceklerin satışına izin verilmemesi,

-okul dışındaki çevrede sağlıksız besin satışı yapan yerlerin ve satıcıların olmaması,

-daha çok fiziksel aktivitelerini artırmaya yönelik hem okul hem de ailenin bilinçlendirilip ve yaşama geçirilmesi,

-Ebeveynleri tarafından, çocuklarımız uyanır uyanmaz ihtiyaç duyduğu tüm besin öğelerinin karşılandığı bir menüyle kahvaltı öğünü yaptırılarak, küçük bedenlerini güne hazırlamak ve okuldaki başarılarını etkileyecek öğrenme zorluklarına karşı mücadele edebilir duruma getirilmeleri

Özenle ve geç olmadan sağlanmalıdır.

Uzm.Dyt.Nesrin Mutlu

Beslenme ve Diyet Uzmanı

Tel: 0216 372 92 99 www.diyetlight.com

## Obezite ile ilgili araştırma bulguları ve haberler

\*Verilere göre, dünya genelinde çocukların yüzde 10'u obez ya da aşırı kilolu. Uluslararası Obezite Çalışma Grubu Başkanı James, bu oranın iki katı kadar çocuğun da yetersiz beslendiğini söylüyor: "İskandinavya'dan gelen yeni bilgilere göre 7-12 yaş arasındaki bir çocuğun kilosundan, çocuğun ileride kalp hastalığı ya da benzer sağlık problemlerinden ötürü erken yaşta ölüp ölemeyeceğini tahmin etmek mümkün halde. Artık tamamen farklı bir şekilde düşünmeye başlamamız ve obezitenin yaşam döngüsünü nasıl etkilediğini görmemiz lazım.

\*Banvit, 40. yıl kutlamaları çerçevesinde, ilköğretim okullarında eğitim gören çocuklara, yeterli ve dengeli beslenme alışkanlığını kazandırmayı hedefleyen 'Akıllı Çocuk Sofrası' beslenme eğitimi kampanyası başlattı. Akıllı Çocuk Sofrası Kampanyası boyunca 1000 ilköğretim okulunda 750 bin çocuğa, yeterli ve dengeli beslenmenin yanı sıra fiziksel aktivite ve temel hijyen eğitimi verilecek. Milli Eğitim Bakanlığı ve Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü katkılarıyla düzenlenen kampanyada 6- 13 yaş arasındaki çocukların yanı sıra, anneleri de eğitilecek.

\*Obesity adlı Amerikan dergisinde yayımlanan araştırmaya göre, çocukların bir saat fazladan uyumasıyla obezite riski yüzde 9 azalıyor. Araştırma ekibinin başkanı Johns Hopkins Üniversitesi'nden Youfa Wang, bu konuda daha önce yapılan 17 araştırmayı kıyasladıklarını belirtiyor ve en az uyuyan çocukların obez olma riskinin, yeterince uyuyan çocuklara oranla yüzde 92 arttığını gördüklerini anlatıyor. Beş yaş altı çocukların günde 11, 5-10 yaşın 10, 10 yaş üstününse dokuz saat uyuması öneriliyor.

\*Başka bir araştırmaya göreyse çocukken obez olmak çoğunlukla genlerin suçu, yaşam tarzının değil. Londra Üniversitesi'nden uzmanlar, 5 bin ikizi karşılaştırarak vücut kütle indeksi ve bel genişliğindeki farkların yüzde 77 genlerden kaynaklandığını buldu. Prof. Jane Wardle, obez çocukların ailelerine sağlıklı beslenme eğitimi verilmesi gerektiği görüşünde. "Obeziteye yatkınlık geni taşıyan çocuklarda da çok dikkatli beslenmeyle bunun önüne geçilebilir" diye uyarı Wardle, aşırı kilolu çocukların ileri yaşlarda kanser, şeker hastalıkları ve kalp rahatsızlıklarına yakalanma riskinin daha fazla olduğunu hatırlatıyor.

*Haberler ve araştırma bulguları Radikal Gazetesi'nden elde edilmiştir.*

## GünceL'in Önerdikleri



Beslenmenin sağlıklı olması kadar keyifli olması da gerekiyor. Annelerin çocuklarına hazırladıkları sağlıklı ve keyifli yemeklerin tariflerini paylaştıkları bu site aslında sadece beslenme konusunda değil bir çok konuda annelere destek oluyor.

[www.yiyorumbuyuyorum.com](http://www.yiyorumbuyuyorum.com)



Pozitif Yayınlarında çıkan kitap çocukların seveceği yemeklerin bulunduğu eğlenceli bir kitap.

Yazar: Sheila Ellison / Judith Gray



Beslenme alışkanlığını küçük yaşlarda oluşturmak önemli denilir. Çocuklar için kendi hazırladıkları yemekleri yemekten daha eğlenceli ne olabilir. Mutfaktayız çocuklar için yemek pişirme etkinlikleri ile ilgi çekiyor.

[www.mutfaktayiz.com](http://www.mutfaktayiz.com)