**Okul Öncesi Dönemde Beslenme**

**OKUL ÖNCESİ DÖNEMDE BESLENME**

  Çocuklarımızın sağlıklı yetişkin bireyler olabilmesi, anne karnından başlayarak sağlıklı bir ortamda büyümelerine bağlıdır.

  Ülkemiz nüfusunun büyük çoğunluğunu oluşturan çocuk ve gençlerin yeterli ve dengeli beslenmiş olmaları, onların gelecekte sağlıklı ve üretken bireyler olması için ön koşuldur. Çocuğun kişiliği özellikle okul öncesi dönemde şekillenmekte, yetişkinlik çağındaki davranışları üzerinde etkili olacak alışkanlıkların edinilmesi bu yıllara dayanmaktadır.

  Bir-altı yaş arası çocukları kapsayan erken çocukluk donemi; 1-3 yaş oyun cağı ve 3-6 yaş arası okul öncesi dönem olarak ikiye ayrılır. Bu donem beslenme alışkanlıklarının temelinin atıldığı en önemli donemdir ve çocuğun beslenmesi kendisine sunulan besinlere bağlıdır. Bir-altı yaş grubu çocukları kapsayan okul öncesi dönemi “oyun çocuğu” dönemi olarak da adlandırılmaktadır.

  Bu dönemde ilk yaştan itibaren çocuk giderek bağımsızlık kazanmaya başlar, aile içinde çocuk değişmeye başlayan bir birey haline gelir. Bu sayısız gelişme ve değişme döneminde çocuğun yeme alışkanlıkları da doğrudan veya dolaylı olarak ailenin, özellikle anne ve babanın beslenme alışkanlıklarından etkilenir.   
Okul öncesi çocuklarda hızlı büyüme ve gelişme nedeniyle pek çok besin öğesine olan gereksinim yaşamının diğer dönemlerine oranla daha fazladır. Bir-altı yaş çocuklarının; kemik, diş, kas, beyin ve sinir sisteminin, dolaşım ve diğer organlarının büyüyüp gelişmesi için hacim yönünden az, besin öğesi içeriği yüksek besinlere gereksinmeleri vardır.

  Bu donemde büyüme hızı düşük olduğu için genellikle çocuğun iştahı azalır. Çocuklarda çiğneme hareketi bir yaşında başlar, sert ve posalı besinleri çiğneme okul cağına doğru iyice gelişir. Üc-dört yaşlarında besinleri parmaklarıyla kaşığın üzerine itmeye, çatal ile yiyecek almaya ve bardak ile içmeye başlarlar. Üç yaşından itibaren çocuklar genellikle kendi kendilerine yemeklerini yiyebilirler. Bu yaş grubu çocukların oral motor gelişimi ve el becerisi göz önüne alınarak, uygun dokusu ve yeme kolaylığı olan besinler seçilmelidir.

  Çocuğun gelişiminde yeterli ve dengeli beslenme kadar, iyi geliştirilmiş beslenme alışkanlıkları edinmek de çok önemlidir. Çocuğun bu yaşlarda kazandığı sağlıklı beslenme alışkanlıkları hayatının sonraki dönemlerini etkileyerek ileride ortaya çıkabilecek beslenme sorunlarını önlemede temel çözüm yolunu oluşturmaktadır. Çünkü sağlıklı beslenme çocuğun bedensel, sosyal ve duygusal gelişmesi ve davranışları üzerinde önemli bir rol oynamaktadır. Oyun çocuğu döneminde çocuk beslenme bakımından kendisine sunulan besinlere tabidir. Anne, baba ve varsa bakıcılar kendi yiyecek alışkanlıklarının, sevdikleri ve sevmedikleri şeylerin çocuk tarafından taklit edileceğini bilmelidirler. Anne ve babanın yedirme için ısrarları, ödüllendirme, ceza verme gibi yemek yeme sürecini vurgulayan tutumları çocuğun yeme alışkanlıklarını olumsuz yönde etkiler.

  Çocukların yiyecek tüketimleri günlük olarak değişmektedir ve bazı günler az, bazı günler fazla yemeleri bu yaş grubunun özelliklerindedir. Bununla birlikte yemeklerini belirli saatte vermek, öğünler dışında abur cubur tabir edilen bisküvi, kraker, simit, kola, çikolata gibi besinlerin yenmesine izin vermemek gibi önlemlerle çocuğu düzenli bir beslenme programına alıştırmaya çalışılmalıdır.

  Ülkemizde okul öncesi çocuklarda görülen önemli sağlık sorunları arasında protein-enerji malnütrisyonu, D vitamini yetersizliği, anemi, çeşitli vitamin yetersizlikleri, basit guatr ve yaygın diş çürükleri yer almaktadır. Ayrıca son yıllarda tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de okul öncesi ve okul çağı çocuklarda obezite (şişmanlık), yaşam şeklinde ve beslenme alışkanlıklarındaki hızlı değişimlere bağlı olarak hızla artan bir sorun haline gelmiştir. Okul öncesi çocuk grubunun beslenmeleri tamamen başkalarına bağlı oldukları için bu yaş grubunda görülen aşırı yemek yeme yani şişmanlık daha çok anne, baba ve bakıcıların hatasıdır. Enerji tüketiminin artmasıyla fazla tüketilen bu enerji yağ olarak vücutta depolanır ve aşırı kilo alımı ile kendini gösterir.

**Büyümenin İzlenmesi ve Geliştirilmesi:**

  Her çocuk kendi genetik yapısına bağlı olarak kendine özgü büyüme ve gelişme hızı gösterir. Büyümenin izleminde büyüme standart veya referans değerleri (eğrileri) kullanılır. Büyüme değerleri çocuğun beslenme biçiminin vücut gereksinimlerini karşılayıp karşılamadığını anlamaya yarayan güvenilir bir yöntemdir. Çocuğun yaşamının ilk yılında her ay, ikinci yılda iki ayda bir, üç beş yaş arasında ise her üç ayda bir vücut ağırlığı ve boy uzunluğu ölçümleri alınarak büyüme izlenmeli ve geliştirilmelidir. Türkiye’de ilk 2 ayda her ay, daha sonra iki ayda bir, 12-18 ay arasında 3 ayda bir, daha sonra 6 ayda bir, 3 yaştan sonra ise her yıl ölçüm yapılmaktadır. Riskli olgularda duruma göre farklı sıklıkta değerlendirme yapılabilir.  
Büyümenin izlenmesi sağlık personelinin yanında anne-babalar tarafından da yapılmalıdır. Ailenin desteğinin ve katılımının sağlanması büyümenin geliştirilmesi için önem taşır. Büyümenin izlenmesinde yaşa göre boy uzunluğu, yaşa göre vücut ağırlığı, boy uzunluğuna göre vücut ağırlığı ve yaşa göre beden kütle indeksi değerlendirilmektedir.  
Beslenme ve genel sağlık durumunun belirlenmesinde iki yaş ve üzeri çocuklarda bir tarama aracı olarak BKİ kullanılır.

**Genel Öneriler:**  
•    Anneler gebelik döneminden başlayarak yeterli ve dengeli beslenmeli ve bebeklik döneminde ilk 6 ay tek başına anne sütü verilmelidir. Anne sütü verilmeye devam edilirken altıncı ayda uygun miktar ve kalitede tamamlayıcı besinlere başlanmalıdır. Anne sütünün verilmesi İki yaşına kadar sürdürülmelidir. Çocuklar tok olduklarını hissettikleri zaman yemek yemeğe son verirler ve bu durumda çocuğa ısrar edilmemeli, doyduklarını hissettikleri zaman yemek yemeye son verilmelidir.  
•    Çocuğun beslenmesine yönelik yapılması istenen davranışları aile kendisi yaparak veya onunla birlikte yaparak çocuğa örnek olunmalıdır.  
•    Düzenli aile yemekleri ile uygun sofra adabı yerleştirilmeli, çocuğun dikkatini dağıtacak durumlar (televizyon, tablet, bilgisayar, telefon vb. kullanımı) azaltılmalıdır.  
•    Besleyici ara öğünler tüketimi teşvik edilerek çocuğun atıştırmalardan uzak durması ve fazla ağırlık kazanması engellenmiş olur. Ara öğünlerde simit, peynir, ayran, küçük peynirli sandviçler, meyve, sebze veya taze sıkılmış meyve suları gibi besinler cips, çikolata, hazır kekler, bisküvi yerine tercih edilmelidir.  
•    Öğünlerden önce çocuğa şekerlemeler, çikolatalar, cips gibi besinler vermek veya acıkan çocuğa ısrarla yemek zamanını bekletmek, çocuğun iştahını olumsuz yönde etkilemektedir. Henuz yemeği hazır olmamış çocuğa, alması gereken bir miktar verilerek iştahının kaçmamasına yardımcı olunabilir.  
•    İştahsız çocukta yemek miktarını yaşı ile belirleyerek, her yemekten yaşı kadar kaşık tüketmesi hedeflenmelidir.  
•    Çocuğun sürekli olarak tek bir besini fazla miktarda tüketmesi önlenmeli, sınırlama getirilmelidir. Örneğin cok fazla süt tüketen çocukta, sut tüketimi günde 500 mL’ yi aşmamalıdır.  
•    Çocuklar tatlılarla, çikolata, gofret vb. ile ödüllendirilmemelidir.  
•    Çocuklara hiçbir besin yasaklanmamalı, ancak çok yağlı ve şekerli besinleri tüketmeleri sınırlandırılmalıdır.  
•    Çocuklara küçük yaşlarda fiziksel aktivite alışkanlığı kazandırılmalıdır. Bu yaş grubu çocuklar tum güne yayılmış olarak günde en az 3 saat boyunca her gün fiziksel olarak aktif olmalıdır.  
•    Acık havada vakit geçirerek ve oynayarak çocukların sağlıklı kemik ve diş gelişimi için yeterli D vitamini alması sağlanmalıdır.  
•    Çocuğun tabağına yiyebileceği kadar yemek koymak, bazen de azar azar yemek koyarak tabaktaki yemeğin her bitişinde çocuğu takdir etmek, onun yemek yeme davranışının pekişmesine yardımcı olabilir.  
•    İştahsız çocuklarda fiziksel aktivite ve acık havada zaman geçirmede çocuğun iştahın artmasına yardımcı olabilir.  
•    Çocukların günlük beslenme ihtiyaçlarının büyük bir kısmını karşılamak durumunda oldukları gündüz ve bakımevleri ve tam gün hizmet veren okullarda verilen beslenme hizmetlerinin niteliği ve sunulacak menülerin içeriği büyük önem taşır. Çocuklara yönelik sunulacak beslenme hizmetleri hem yeterli ve dengeli beslenmeyi teşvik etme hem de küçük yaşlardan itibaren doğru beslenme alışkanlıklarını kazandırma acısından çok önemlidir.  
•    Gün boyu fiziksel ve zihinsel performansın en üst düzeyde tutulabilmesi, düzenli olarak ara ve ana öğünlerin tüketilmesi ile mümkündür. Bu nedenle, öğün atlanmamalıdır. Günlük tüketilecek besinlerin 3 ana, 2 ara öğünde alınması en uygun olanıdır.   
•    Çocukların sağlıklı beslenmesi için dört besin grubunda bulunan çeşitli besinlerden yeterli miktarlarda ve dengeli bir şekilde tüketmeleri gerekmektedir. Süt grubunda yer alan süt, yoğurt, et grubunda yer alan et, tavuk, yumurta, peynir, kuru baklagiller, sebze ve meyve grubu ve tahıl grubuna giren ekmek, bulgur, makarna, pirinç vb. besinlerin her öğünde yeterli miktarlarda tüketilmesi önerilmektedir.   
•    Çocukların özellikle kemik ve diş gelişimi için günde 2-3 su bardağı kadar süt veya yoğurt, 1 kibrit kutusu kadar beyaz peynir tüketmeleri önemlidir. Günlük beslenme planı içine yüksek kaliteli proteinlerden 1 yumurta, 500 ml süt veya yoğurt, 1 köfte kadar et veya 1 porsiyon kurubaklagiller tüketiliyorsa çocuk için protein alımı yeterlidir.   
•    Çocuklar için en önemli öğün kahvaltıdır. Bütün gece süren açlıktan sonra, vücudumuz ve beynimiz güne başlamak için enerjiye gereksinim duymaktadır. Çocukların her sabah düzenli olarak kahvaltı yapma alışkanlığı kazanmalarına özen gösterilmelidir. Peynir, haşlanmış yumurta, taze meyve suyu, birkaç dilim ekmek veya 1 bardak süt, poğaça, mandalina çocuklar için yeterli ve dengeli bir kahvaltı örneğidir.   
•    Yüksek oranda şeker ve şekerli besinler çocukların beslenmesi için olumlu değildir. Şeker alımı ile iştahsızlık ve diş çürümeleri arasında sıkı bir ilişki vardır. Bu riski azaltmak veya en aza indirmek için şekerli içeceklerin, tatlıların, bisküvi, çikolata gibi besinlerin fazla tüketilmemesi özellikle ara öğünlerde çocuklara verilmemesi bu besinler yerine taze meyvelerin tüketilmesi önerilmektedir.   
•    Yetişkinlere ve okul çağındaki çocuklara kıyasla okul öncesi çocukların beslenmesinde şeker besinlerle alınan enerjinin çok daha fazlasını sağlar. Yüksek oranda şeker tüketen çocukların beslenmelerine bakıldığında asıl şeker kaynağının meyveli şekerler, hazır meyve suları, kolalı içecekler oluşturmaktadır. Bu içecekler yerine taze sıkılmış meyve suları, süt, ayran vb. içeceklerin tüketimi tercih edilmelidir.   
•    Sağlıklı yaşam için çocuklara el yıkama ve diş fırçalama alışkanlığının kazandırılması çok önemlidir. Kirli eller, basit bir soğuk algınlığından ölümcül hastane enfeksiyonlarına kadar pek çok hastalığın nedeni olabilmektedir. Bu nedenle çocuklara, özellikle yemek yemeden önce ve sonra, tuvalete girdikten sonra, dışarıda oyun oynadıktan sonra, dışarıdan eve gelince ellerini, ılık akan su altında sabun ile iyice ovuşturarak yıkamaları konusunda alışkanlık kazandırılması gerekmektedir.