



# Çocuklarda Hareket ve Beslenmenin Önemi



Çocuklar sağlıklı büyümeli ve kendilerini bedenlerinde mutlu hissedebilmelidir. İyi bir gelişim için dengeli beslenme ve düzenli hareket çok önemlidir.



## Sağlık ve esenlik

Dengeli beslenme ve düzenli hareket etme...

...Sağlıklı bir kiloya ulaşmanızı sağlar

...Kemikleri güçlendirir

...Bağışıklığı artırır

...Sindirimi düzenler

...Uykuyu düzenler ve konsantrasyonu artırır

...Mutluluğu artırır ve zihni geliştirir

## Her hareket önemlidir

### ► Her gün en az 1 saat

Hareket olanağı her yerde mevcuttur. Çocuğunuzun doğal hareket dürtüsünü desteklemekten geri kalmayın ve günlük aktivitelerine ek olarak onlara günde en az 1 saat hareket etme fırsatı verin.

### ► Okul yolunda hareket

Okul yolu çocuğunuzun hem düzenli olarak hareket etmesi için fırsat sunar hem de bu esnada ilginç durumları keşfetmesine olanak sağlar. Bu nedenle çocuğunuzun yuvaya ya da okula yürüyerek gitmesine izin verin.

### ► Dışarıda oynamak

Dışarısı içeriye göre daha fazla hareket olanağı sunar. Çocuğunuza düzenli ve her türlü hava koşullarında açık havada oynayabilmesi için imkân tanıyın.

### ► Birlikte aktif olmak

Çocuklar birlikte hareket etmeyi sever. Çocuklarınızın başka çocuklarla birlikte oynaması için fırsat yaratın ve birlikte bisiklet turları, gezintiler, top oyunları ya da yüzme aktiviteleri gerçekleştirin. Eğer bunlardan mutluluk duyuyorsa onu bir spor aktivitesine (örneğin bir spor kulübüne) yönlendirin.

## Sağlıklı ve lezzetli yemekler

### ► Susuzluğu şekerli içeceklerle gidermek

En iyi susuzluk gidericileri arasında su, soda ya da şekerli çay yer alır.

### ► Güne iyi başlamak için kahvaltı sonrası saat dokuz öğünü

Kahvaltı sonrası saat dokuz öğünü çocuğunuza okul için enerji verir. Eğer çocuğunuz kahvaltı etmiyorsa, ona içecek bir şeyler verin ve yanına zengin içerikli bir saat dokuz öğünü almasını sağlayın.

### ► Düzenli öğünler

Günde birçok öğün yemek yemek güçlü açlık ataklarını önleyebilir. İdeal olan orta büyüklükte üç ana öğün ve saat dokuz ile saat dört öğünü şeklinde iki ara öğündür.

### ► Bol sebze ve meyve

Çocuğunuza her öğünde sebze ve meyve yedirin. Çocuğunuz bu sayede günde beş porsiyon sebze ve meyve yemiş olur.

### ► Süt ürünleri olmazsa olmazdır

Günlük yemek listenize her gün süt ürünleri ekleyin. Süt, doğal yoğurt, peynir ya da buna benzer süt ürünleri sağlıklı dişler ve kemik gelişimi için kalsiyum açısından zengindir.

### ► Daha az tatlı ve tuzlu abur cuburlar

Çocuğunuz sadece az miktarda tatlı ve tuzlu abur cuburlar tüketmelidir. Çok fazla şeker ve yağ içermelerine rağmen besleyici değerleri düşüktür.

### ► Birlikte yemek yemek

Yemeğe birlikte oturmak ve yemekten zevk alarak masada birlikte sohbet etmek çok önemlidir. Yemek pişirirken çocuğunuzun yanınızda durmasına ve masayı kurmaya ya da kaldırmaya yardımcı olmasına izin verin.

## Fazla kilo

İdeal bir beslenme ve hareket davranışı sağlıklı bir kiloya ulaşma konusunda büyük fayda sağlar. Beslenme yoluyla hareketten daha fazla enerji alınırsa şişmanlık ortaya çıkar.

Çocuğunuz gerçekten şişmanlık belirtileri gösteriyorsa **çocuk doktorunuzla** iletişime geçin ve yardım isteyin. Beslenme ve hareket alışkanlığında gerçekleştirilecek bir değişim genellikle tüm aile bireylerini kapsar ve zaman ile sabır gerektirir.



## Küçük bir tavsiye

Elektronik medyalara yönelik genel olarak şu tavsiye edilmektedir:

**Yuvaya giden çocuklar**  
Günde en fazla 30 dakika

**Okula giden çocuklar**  
Günde en fazla 1 saat

## Sağlıklı yemek davranışı

Çocukların yemeği bilinçli yemeleri ve tüm yemek zevklerini keşfedebilmeleri sağlıklı bir yemek davranışı oluşturmaları konusunda yardımcı olur. Bu sayede yemeğe yönelik merakın da oluşması da teşvik edilir.

### ► Çok çeşitli yemekler

Çocuklar doğuştan tatlı yiyecekleri sever. Tuzlu, ekşi ve acı gibi tatlar ancak daha ileri bir dönemde lezzetli olarak kabul edilir. Bu nedenle çocuğunuza sürekli farklı ve aşına olmadığı yabancı lezzetler de tattırın. Böylece çocuğunuz yiyeceklerin pek çoğuna alışabilir ve bunları dönüşümlü olarak yiyebilir.

### ► Öğünleri yavaş ve bilinçli yemek

Yavaş yemek ve iyice çiğnemek çocuğunuza yemekleri bilinçli tatmak ve ne zaman doyduğunu doğru olarak hissetmek konusunda yardımcı olur. Çocuğunuzun doyduğunu kabul edin ve onu tekrar yemeğe zorlamayın. Çocuğunuz öğün zamanlarında gerçekten aç olmasını sağlamak için öğün aralarında devamlı yemek yemesine ve bir şeyler atıştırmasına izin vermeyin.

### ► Yemeği bir eğitim aracı olarak kullanmamak

Yemek ve özellikle tatlılar, çocukların gün içerisinde sakin durmaları için birer araç olarak kullanılır. Ancak, bu durum yanlış bir yemek alışkanlığının oluşmasına neden olur. Bu nedenle çocuğunuzun tatlılarla ödüllendirmeyin, cezalandırmayın ya da teselli etmeyin; bunun yerine çocuğunuza itina ve sevgi gösterin.

## Elektronik medyalar

Günümüz çocukları zamanlarının çoğunu TV, bilgisayar ve diğer elektronik medya araçlarının önünde geçirmektedir. Bu nedenle bedensel olarak daha az aktif oluyor ve bu esnada sık sık bir şeyler atıştırıyorlar.

### ► Oturularak geçirilen zamanı hareketle telafi etmek

Çocuğunuzla gün veya hafta içinde elektronik medyayı ne kadar süreyle kullanabileceğini kararlaştırın ve geriye kalan zamanda dışarıda hareket etmesini ve bulunmasını söyleyin.

### ► Ekran karşısında yemek yemek iyi değil

Çocuğunuzun ekran karşısında yemek yememesine özen gösterin ve yemek vakitlerinde televizyonu kapatın.

### ► Diğer aktivitelere daha fazla zaman ayırmak

Çocuğunuzun elektronik medyayla ne kadar az zaman geçirirse oyun oynamak, arkadaşlarıyla birlikte zaman geçirmek, kitap okumak, müzikle uğraşmak ya da hayal kurmak için daha fazla zamanı olur.