

**T.C.  
MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI**

## **ÇOCUK GELİŞİMİ VE EĞİTİMİ**

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

**Ankara,2013**

- 
- Bu modül, mesleki ve teknik eğitim okul/kurumlarında uygulanan Çerçeve Öğretim Programlarında yer alan yeterlikleri kazandırmaya yönelik olarak öğrencilere rehberlik etmek amacıyla hazırlanmış bireysel öğrenme materyalidir.
  - Millî Eğitim Bakanlığınca ücretsiz olarak verilmiştir.
  - **PARA İLE SATILMAZ.**

# İÇİNDEKİLER

AÇIKLAMALAR .....	ii
GİRİŞ .....	1
ÖĞRENME FAALİYETİ-1 .....	3
1. SÜT ÇOCUĞUNUN BESLENMESİ .....	3
1.1. Süt Çocukluğunda Beslenmenin Önemi .....	4
1.2. Süt Çocuğunun Beslenmesinde Temel İlkeler .....	4
1.3. Süt Çocuğunun Enerji ve Besin ihtiyacı .....	7
1.4. Anne Sütü ile Beslenme .....	8
1.5. Anne Sütünün Yararları .....	8
1.6. Emzirme Tekniği.....	9
1.7. Biberonla Besleme .....	10
UYGULAMA FAALİYETİ.....	14
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME.....	15
ÖĞRENME FAALİYETİ-2 .....	16
2. OYUN ÇOCUĞUNUN BESLENMESİ .....	16
2.1. Oyun Çocuğunun Beslenme Özellikleri.....	17
2.2. Oyun Çocuğunun Enerji ve Besin İhtiyacı.....	19
2.2: Besin Grubu Gereksinim Miktarı.....	22
2.3. Oyun Çocuğunun Beslenme Alışkanlıkları.....	23
2.4. Oyun Çocuğunun Beslenme Problemleri.....	25
2.5. Oyun Çocuğu İçin Günlük Beslenme Planı Hazırlama.....	29
UYGULAMA FAALİYETİ.....	31
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME.....	32
ÖĞRENME FAALİYETİ-3 .....	33
3. OKUL ÇOCUĞUNUN BESLENMESİ.....	33
3.1. Okul Çocuklarının Beslenme Özellikleri .....	34
3.2. Okul Çocuğunun Enerji ve Besin İhtiyacı.....	35
3.3. Okul Çocuğunun Beslenme Problemleri ve Alışkanlıkları .....	36
3.4. Okul Çocuğu İçin Günlük Menü Hazırlama .....	38
UYGULAMA FAALİYETİ.....	39
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME.....	40
ÖĞRENME FAALİYETİ-4 .....	41
4. ERGENLİK DÖNEMİNDE BESLENME.....	41
4.1. Ergenlik Döneminde Beslenmenin Önemi.....	42
4.2. Ergenlik Döneminde Enerji ve Besin Ögesi İhtiyacı .....	42
4.3. Ergenlik Döneminde Beslenme Problemleri ve Alışkanlıkları .....	43
4.4. Ergenlik Dönemi İçin Günlük Menü Planlama.....	44
UYGULAMA FAALİYETİ.....	45
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME.....	46
MODÜL DEĞERLENDİRME .....	47
CEVAP ANAHTARLARI.....	50
KAYNAKÇA .....	52

# AÇIKLAMALAR

<b>ALAN</b>	<b>Çocuk Gelişimi ve Eğitimi</b>
<b>DAL/MESLEK</b>	<b>Erken Çocuklukta Öğretmen Yardımcısı –Özel Eğitimde Öğretmen Yardımcısı</b>
<b>MODÜLÜN ADI</b>	<b>Süt, Oyun, Okul ve Ergenlikte Beslenme</b>
<b>MODÜLÜN TANIMI</b>	Süt, oyun, okul ve ergenlik dönemi beslenmesi konusunda bilgi ve bu dönemlere uygun menü hazırlama becerisinin kazandırıldığı bir öğrenme materyalidir.
<b>SÜRE</b>	40/8
<b>ÖN KOŞUL</b>	Beslenme modülünü almış ve başarmış olmak
<b>YETERLİK</b>	Süt, oyun, okul ve ergenlik dönemi çocuğuna uygun menü hazırlamak
<b>MODÜLÜN AMACI</b>	<b>Genel Amaç</b> Bu modül ile gerekli ortam sağlandığında süt, oyun, okul ve ergenlik dönemi çocuklarına uygun günlük menü hazırlayabileceksiniz. <b>Amaçlar</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Süt çocuğunun beslenmesine uygun menü hazırlayabileceksiniz.</li><li>2. Oyun çocuğunun beslenmesine uygun menü hazırlayabileceksiniz.</li><li>3. Okul çocuğunun beslenmesine uygun menü hazırlayabileceksiniz.</li><li>4. Ergenlik beslenmesine uygun menü hazırlayabileceksiniz.</li></ol>
<b>EĞİTİM ÖĞRETİM ORTAMLARI VE DONANIMLARI</b>	<b>Ortam:</b> Sınıf ortamı <b>Donanım:</b> Kaynak kitaplar, bilgisayar, eğitim CD'leri, tepegöz
<b>ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME</b>	Modül içinde yer alan her öğrenme faaliyetinden sonra verilen ölçme araçları ile kendinizi değerlendireceksiniz. Öğretmen, modül sonunda ölçme aracı (çoktan seçmeli test, doğru-yanlış testi, boşluk doldurma, eşleştirme vb.) kullanarak modül uygulamaları ile kazandığınız bilgi ve becerileri ölçerek sizi değerlendirecektir.

# 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 beslenme planı 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 beslenme planı hazırlayabileceksiniz.

## ARAŞTIRMA

- Süt çocuğu beslenmesinin önemi hakkında konu ile ilgili kaynaklardan ve internetten bilgi edininiz.
- Edindiğiniz bilgileri arkadaşlarınızla paylaşınız.

## 1. SÜT ÇOCUĞUNUN BESLENMESİ



Resim 1.1: Bebek ve beslenme

### SESLENİŞ

“Süt kokar bedenim,  
Annemin ak sütüdür emdiğim.  
Zamanla ek besine geçerim,  
Meyve, sebze, yemek yerim.  
İki 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 2,5-3,5 kg ağırlığında, 48-52 cm boyundadır. İlk 15 günde su kaybı nedeni ile doğum ağırlığının %10'unu kaybeder. 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. Yine 1 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 izlemektir. İlk aylardan itibaren bebeğin ağırlığının ve boyunun ölçülmesi gerekir.

Büyüme ve gelişimi izlemede doğru ölçüm önemlidir. Düzenli aralıklarla bebeğin gelişimi ile ilgili kontroller sağlık ocaklarında yapılmalıdır. 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 ve mutsuz olur.

Sağlıklı beslenen bebekler; canlı, hareketli ve neşelidir. Boy uzunlukları ve vücut ağırlığı 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 üç şekilde beslenme gözlenir:

- **Doğal beslenme:** Anne sütü ile beslenmedir. Bebeğin beslenmesinde en doğal yol, anne sütünün verilmesidir. Yeni doğan bir bebeğe ilk 6 aylık dönemde sadece anne sütü vermelidir.





**Resim 1.2: Doğal beslenme**

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



**Resim 1.3: Yapay beslenme**

- **Tamamlayıcı beslenme:** Anne sütünün yetmemesi durumunda veya 6 aydan sonra anne sütü ile birlikte diğer sütlerin ve ek besinlerin verilmesi şeklindeki beslenmeye “tamamlayıcı beslenme” denir.

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

- Beslenme, sağlıklı ve düzenli olmalıdır.
- Her çocuğun doğumdan itibaren besin öğelerinden yeterli ve dengeli olarak alması gerekir.
- Bebeğin beslenmesi, durumuna ve yaşına uygun olmalıdır.

- Doğumdan sonraki ilk günlerde salgılanan koyu kıvamlı sarımtırak rengindeki anne sütü (kolostrum) bebeğe mutlaka verilmelidir. Kolostrum, halk arasında “ağız sütü” olarak adlandırılır.
- Bebek iyi emiyor, büyüme gelişmesi düzgün gidiyorsa altıncı aya kadar anne sütü yeterlidir. Bebeğin beslenmesinde anne sütü tercih edilmelidir.
- İlk 1-1,5 ay bebek her ağladığında emzirilmelidir. Daha sonra 3-4 saat ara ile 5-6 öğün beslenmelidir.
- Emzilikte meme bakımına ve temizliğe önem verilmelidir.
- Bebek, anne sütü aldığı sürece tamamlayıcı besinler kaşıkla verilmelidir çünkü çocuk biberona alışırsa 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.
- Tamamlayıcı besinlere az miktarda ve teker teker başlanmalı, miktar her gün biraz daha artırılmalıdır.
- Tamamlayıcı besinlerin seçiminde ailenin ekonomik gücü ve yemek alışkanlıkları dikkate alınmalıdır.
- Çocuğu beslerken anne sevgi ve şefkat göstermelidir.
- 6-12 aylık çocukların beslenmesinde meyve suyu ve püresi, sebze çorbası ve yoğurtlu çorbalar ilk başlanacak ek besinlerdir (Anne Çocuk Sağlığı Merkezleri’nden aylara göre tamamlayıcı besin tablosu alınıp incelenebilir.).



**Resim 1.4: Baba ve bebek**

### 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

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, reçel (günlük ortalama 10 gram) karşılar. **1 yaşından küçük bebeklere bal verilmemelidir. Bal, kolostridyum botalium adı verilen bir bakteriyi barındırmaktadır. Bu bakteri, bebeklerde tehlikeli bir zehirlenmeye neden olabilir.**

**Bebek botulizmi nadir görülen ancak bebeğin sinir sistemini etkileyerek ölüme yol açabilen bir tür gıda zehirlenmesidir. Yetişkinlerin aksine bebeklerin sindirim sisteminde botulizm sporlarını kontrol eden ve bakterinin çoğalmasını ve zehir üretmesini önleyen faydalı bakteriler henüz gelişmemiştir.**

Bebeğin protein ihtiyacı oldukça yüksektir. Vücut dokularının büyümesi, devamlı protein sentezini gerektirdiğinden kaliteli ve yeterli protein alınması şarttır. Anne sütü, yenidoğan için örnek protein niteliğindedir. Örnek proteinin sindirim oranı %95 kadardır. Güvenilir protein alım düzeyi 6-9 aylık bebekler için 1,09 g/kg, 9-12 aylık bebekler için 1,02 g/kg'dır.

#### ➤ Vitamin ve Mineraller

4-6. aya kadar D vitamini hariç süt çocuğunun vitamin ve mineral ihtiyacını, normal durumlarda anne sütü karşılayabilir. D vitamininin dışarıdan verilmesi gerekmektedir. Daha sonra tamamlayıcı besinlerle ihtiyaç karşılanmalıdır.

Ülkemizde D vitamini eksikliği önemli bir problemdir. Bu nedenle hayatın ilk haftasından itibaren beslenme tarzı ne olursa olsun (Formüla veya anne sütü fark etmez.) tüm bebeklere en az 1 yaşına kadar D vitamini verilmelidir. D vitamini yetersizliğini önlemenin en fizyolojik yolu, anne bebeklerin yeterli güneş görmesidir Ayrıca yeterli güneş görmeyen veya D vitamini yetersizliği bakımından riskli bir yaşam şekli olan annelere gebeliklerinin son üç ayında D vitamini verilmelidir.

Sadece anne sütüyle beslenen 4-6 aylık dönemde bebeğe su verme zorunluluğu yoktur. Yapılan bilimsel çalışmalar anne sütünün sıcak ve kuru iklimlerde bile yeteri kadar su içerdiğini ve bebeğin su ihtiyacını karşıladığını göstermiştir. Hayatın ilk 4-6 aylık döneminde bebeğin bütün su ihtiyacını anne sütü karşılar. Bu nedenle dışarıdan su vermek

kesinlikle gerekli değildir. Ayrıca su kaynamış bile olsa bebeğin ishal olması için önemli bir risk faktörüdür. Bu nedenle bebeğin susuzluğunu gidermek için ilk 4-6 ay su veya şekerli içecekler verilmesi önerilmez. İlk 4 ay sadece beslenme sonrası ağız temizliği için su verilmesi yeterli olur.

## 1.4. Anne Sütü ile Beslenme

Bir bebek için en iyi besin anne sütüdür. İçerik ve kalite açısından hiçbir besinle 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, isteyerek emzirme, meme bezlerini uyararak süt yapımını artırır.”**

Anne mümkün olduğu kadar bebeğini emzirmelidir. Anne sütünün 6. aya kadar çocuğa yeteceğini unutmamalıdır. Anne sütünün yeterliğinin temel göstergesi, çocuğun ağırlık kazanmasıyla anlaşılır. Sağlıklı bir bebek, anne sütü de yeterli ise altıncı ayına kadar her ay ortalama 800 gram ağırlık kazanır.

## 1.5. Anne Sütünün Yararları

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

- Bebek için en uygun besindir. Anne sütünde yer alan besin öğeleri, bebeğin normal büyüüp gelişmesini sağlar.
- Anne sütü, en doğal ve en taze besindir. Her zaman taze olan anne sütü hiç mikrop bulaşmadan doğrudan bebeğe ulaşır.
- Anne sütü 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.
- Anne sütü 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.

- Anne sütü, bebekte alerji yapmaz.
- Anne-çocuk ilişkisini güçlendirir. Bebeğin duygusal doyumunu sağlar. Temel güven duygusunu geliştirir.

Anne sütü ile beslenmenin anne açısından önemini ise şu şekilde sıralayabiliriz:

- Anne sütü ile beslenme ekonomik, kolay ve güvenlidir. Emziren anne, bebeğin besinini hazırlamak zorunda olmadığından daha az yorulur.
- Düzenli emziren ve sütü yeterli olan annenin gebelik olasılığı azalabilir.
- Annede göğüs kanseri, over (yumurtalık) kanseri, idrar yolu enfeksiyonları daha az görülür.
- Anne ve bebek arasında duygusal bağ gelişir.



**Resim 1.5: Duygusal bağlılık**

## **1.6. Emzirme Tekniği**

Emzirmede temizliğe dikkat etmek çok önemlidir. Bebeği emzirmeye başlamadan önce dikkat edilmesi gereken hususlar şunlardır:

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

### **Emzirme sırasında dikkat edilmesi gereken hususlar şunlardır:**

- Bebeğin yüzü ve gövdesi, anne memesine dönük olmalıdır.
- Bebeğin başı ve gövdesi aynı doğrultuda, düz bir hat üzerinde olmalıdır.
- Anne dört parmağı ile memeyi alttan desteklemeli, başparmak memenin üstünde olmalı, meme ucu bebeğin dudaklarına değmelidir.

- Meme ucu ile etrafındaki kahverengi halka (areola) tamamen bebeğin ağızda olmalı ve damağına dokunmalıdır.
- Bebeğin altı temiz olmalıdır.
- Bebeğin çenesinin okşanmasının emmeyi hızlandıracağı unutulmamalıdır.
- Bebek mümkün olduğunca dik olmalıdır.



**Resim 1.6: Doğru emzirme**

## 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:

- İnek sütü alerjiktir.
- İçerdiği demirin emilim oranı düşüktür. Çocukta demir eksikliğine yol açar.
- İnek sütündeki protein oranı yüksek ancak kalitesi düşüktür.
- Yağ oranı, anne sütüyle hemen hemen aynı olmasına karşı sindirimi zordur.
- Şeker (laktoz) yönünden yetersizdir.
- Hayvan sütü ile beslenmede sütün temizliğine özen gösterilmelidir. 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 laktoz ve aynı miktarda olan yağ, sulandırma ile iyice 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 yakınlaştırılmış hazır bir biberon maması kullanılabilir.

Formül sütler, içeriği anne sütüne yakınlaştırılmış ürünlerdir ve anne sütü yoksa ya da verilemiyorsa tek başına, anne sütü yetersizse anne sütü ile birlikte kullanılabilir. Bu mamaları ilk bir ay ortalama üç saatte bir (günde 6-8 kez) olacak şekilde ve her öğünde 120-150 ml arasında verilebilir. Bebeğin kilosu arttıkça sütün 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 bebeğe 3-4. aylarda ek besinler verilir. Tamamlayıcı 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.

**Bebek, tamamlayıcı besine alıştırılırken şu hususlara dikkat edilir:**

- İlk önce az miktarda başlanmalıdır. Çocuğun tepkisine göre miktar artırılır.
- Tamamlayıcı besinlere teker teker başlanır. 2-3 gün en az ara ile bebek bir besin türüne alışınca diğerine başlanır.
- Tamamlayıcı besinler iyice ezilerek sıvı hâle getirilir. Katı ve sert besinlerden kaçınılmalıdır.
- Tüm besinler kaşıkla verilmelidir.
- Bebek almadığı besinler için zorlanmamalı, bir süre sonra almadığı besinler 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.

Yaş/Yıl	Çocuklar				Erkek-Kız	
	0-1	1-3	4 – 6	7-9	10-18	10-18
<b>Besin Grupları</b>						
<b>1. Grup</b>						
<b>Süt Grubu</b>						
Toplam	800	600	500	500	600	600
Süt, yoğurt	700	500	350	350	450	450
Peynir, çökelek	20	20	30	30	30	30
<b>2. Grup</b>						
<b>Et, Yumurta</b>						
Toplam	80	110	120	130	165	155
Et, tavuk, balık	15	30	40	50	100	100
Yumurta	50	50	50	50	25	25
Kuru baklagil	15	30	30	30	40	30
<b>3. Grup</b>						
<b>Taze Sebze ve Meyve</b>						
Toplam	150	250	300	450	500	500
Yeşil ve sarı Diğerleri	50	100	100	100	150	150
	100	150	200	350	350	350
<b>4. Grup</b>						
<b>Tahıllar</b>						
Ekmek	20	50	100	200	350	300
Pirinç, bulgur						
Makarna, un	20	40	50	60	100	60
<b>Günlük Yağ ve Şeker</b>						
<b>Tüketim Miktarı</b>	10	15	20	30	60	50
Yağlar Toplam	5	7	10	15	30	25
Katı Yağ	5	8	10	15	30	25
Sıvı Yağ	0	10	10	10	10	10
Yağlı Tohum	40	50	50	50	70	60
Tatlılar Toplam	30	30	30	30	40	30
Şeker	10	20	20	20	30	30
Bal, pekmez, reçel vb.						

**Tablo 1.1: Besinlerin enerji miktarı (g/gün)**



Gece ve sabah çocuk, acıkma belirtisi gösterirse emzilir 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, 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 ve dergilerden yararlanınız, 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.

## ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Aşağıdaki cümleleri dikkatlice okuyarak boş bırakılan yerlere doğru sözcüğü yazınız.

1. Süt çocukluğu çağı yaşamın .....yılımı kapsar.
2. Çocuğun sağlık ve beslenme durumunu anlamanın en iyi yolu onun ..... ölçmektir.
3. Anne sütü ile beslenme şekli .....beslenmedir.
4. Bebek iyi emiyor, büyüme ve gelişmesi iyi gidiyorsa .....aya kadar anne sütü yeterlidir.

Aşağıdaki cümlelerin başında boş bırakılan parantezlere, cümlelerde verilen bilgiler doğru ise D, yanlış ise Y yazınız.

5. ( ) Anne sütü olmadan diğer sütler ya da besinlerle yapılan beslenme şekline karışık beslenme denir.
6. ( ) Çocukların besin ve enerji ihtiyacı yetişkinlerle aynıdır.
7. ( ) İlk günlerde salgılanan ağız suyu adı verilen kolostrum mutlaka bebeğe verilmelidir.
8. ( ) Bebeğin beslenmesi, durumuna ve yaşına uygun olmalıdır.
9. 9. ( ) Bebeğe ilk ay inek sütünün olduğu gibi verilmesinin hiçbir sakıncası yoktur.
10. 10. ( ) Tamamlayıcı besinlere alıştırılırken ilk önce az miktarla başlanır. Çocuğun tepkisine göre miktar artırılır.

## DEĞERLENDİRME

Cevaplarınızı cevap anahtarıyla karşılaştırınız. Yanlış cevap verdiğiniz ya da cevap verirken tereddüt ettiğiniz sorularla ilgili konuları faaliyete geri dönerek tekrarlayınız. Cevaplarınızın tümü doğru ise bir sonraki öğrenme faaliyetine geçiniz.

# ÖĞRENME FAALİYETİ-2

## AMAÇ

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

## ARAŞTIRMA

- Oyun çocuğunun beslenme özellikleri, enerji ve besin öğeleri ihtiyacı, beslenme alışkanlıkları ve problemleri konusunda ilgili kaynaklardan ve internetten bilgi edininiz.
- Edindiğiniz bilgileri sınıfta arkadaşlarınızla paylaşınız.

## 2. OYUN ÇOCUĞUNUN BESLENMESİ



Resim 2.1: Beslenme ve oyun

### 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 sofrayı 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.



Resim 2.2: Beslenme alışkanlıkları

Oyun çocuğu beslenmesinde temel ilke; büyüme ve gelişme özelliklerine uygun çeşit, miktar ve kıvamdaki besinleri seçerek karşılamak, onlara 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 yemekler hakkında olumsuz yorumlar yapılmamalıdır. 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 kıyaslar. Çocuklar arasında bireysel farklılıklar olduğu unutulmamalıdır. Yemek sofrası, pazarlık yeri ve savaş meydanı olmamalıdır.

Çocuğun yeterli ve dengeli beslenmesinde ekonomik olanaksızlıklar bazı yiyecek ve içeceklerin satın alınmasını engelleyebilir. Bu durumda aile besin değeri az olan yiyecekleri satın alma yoluna gidebilir. Gazoz, şeker, sakız, çikolata, cips, bisküvi vb. yiyeceklerin hem besin değeri düşüktür hem de sağlığa zararlıdır. Bunlara verilecek para yumurta, süt, yoğurt gibi yiyeceklere ayrılabilir. Ayrıca hamur işleri ve yağlardan da kısıtlama yapılabilir.

Demir eksikliği olan çocukların mental ve motor gelişim fonksiyonlarının yavaşladığı dikkati çekmektedir. Demir düzeyi yüksek olan gıdaların diyetle ilave edilmesi ile hemoglobin düzeyi tekrar yükseltilebilir.

Çocuğun önüne daima yaşına uygun gıdalar verilmelidir. Reddedilen gıdalar azar azar veya sevdiği gıdalarla birlikte verilerek çocuk alıştırmalıdır. Ailenin sofraya düzeni, yeme alışkanlığı çocuğu etkiler. Sofrada her tür besin grubundan yiyeceğe 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 açabilir. Tek yönlü beslenme ile çocukta bazı beslenme sorunları gözlenmektedir. Protein ya da enerji alımında dengesizlik durumlarında malnütrisyon görülür.

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 hâlde 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 İhtiyacı

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

Yaş	Enerji-kal/kg	Protein g/kg iyi kalite (et, süt, yumurta)
3 -9 aylarda	95-100	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

**Tablo 2.1: Günlük enerji gereksinimi**

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 gramdır. Bu nedenle bu yaş grubundaki protein gereksinimi, iyi kaliteli proteinlerden karşılanmalıdır. Bir günde 25-30 gram iyi kaynaklı protein verilmelidir. Çocuğun günlük enerjisinin en az %15'i proteinlerden sağlanmalıdır.

Mineraller, yenidoğanın vücudunda yetişkininkinden az miktarda bulunur. İnsan beslenmesinde esas olan minerallere büyüme çağında daha çok gereksinim vardır. Yenidoğanın 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:

### ➤ **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'dir (2 su bardağı). Bu orandan fazla süt vermeye gerek yoktur. Yoksa kalsiyum, diğer minerallerin vücuttaki emilimini olumsuz etkiler.

### ➤ **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.



**Resim 2.3: Protein kaynağı**

### ➤ **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 sebzelerin, meyvelerin mevsimlik ve taze olmasına, çok iyi temizlenmesine dikkat edilmelidir.

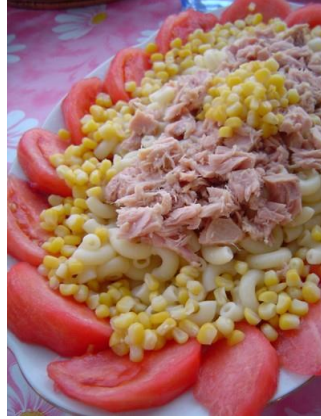




**Resim 2.4: Mevsimlik ve taze meyveler**

➤ **Tahıl ve Türevleri**

Buğday, pirinç, mısır, arpa, yulaf ve bunlardan yapılan ekmeğ, bulğur, 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 ekmeğ, 1 servis kaşığı makarna, pilav vb. verilebilir. 5-6 yaşlarında verilen miktar artırılır.



**Resim 2.5: Karbonhidrat kaynağı**

➤ **Şekerler ve Yağlar**

Bu gruptan alınacak yiyeceklerin miktarı, çocuğın enerji gereksinimine göre değışir. Çocuğın tatlı gereksiniminin pekmez, tahin helvası, sütlü tatlılarla karşılanması daha uygundur. Günlük alınacak yağın yarısı bitkisel sıvı yağ olmalıdır. Çocuğın 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
<b>1.</b> Süt ve ürünleri, süt -yoğurt	2,5 su bardağı	2 su bardağı
Peynir-çökelek	2/3 kibrit kutusu	1 kibrit kutusu
<b>2.</b> Et, yumurta, kuru baklagil		
Et, tavuk, balık	1 köfte kadar	1 köfte
Yumurta	1 adet	1 adet
Kuru baklagil	2/3 porsiyon	2/3 porsiyon
<b>3.</b> Sebze ve meyve yeşil, sarı	1/2 porsiyon	1/2 porsiyon
Diğerleri	2/3 porsiyon	1 porsiyon
<b>4.</b> Tahıllar, ekmek	1-2 orta dilim	2 orta dilim
Bisküvi	2-3 adet	4-5 adet
Pirinç, bulgur	2/3 porsiyon	1 porsiyon
<b>5.</b> Şekerler ve Yağ (yemeklerin içine giren)	1, 5 yemek kaşığı	2 yemek kaşığı
Şeker (tatlıların içine giren miktar)	5 yemek kaşığı	5 yemek kaşığı

Tablo 2.2: Besin grubu miktarları

## 2.2: Besin Grubu Gereksinim Miktarı

### 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 tanıması 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 veya en aza indirmek için çok önemlidir. Bu dönemde 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 hâline getirirse o kadar az sağlık problemi ile karşılaşır.

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



**Resim 2.6: Doğru beslenme alışkanlığı**

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 olması gerekir. Çocuklarda oluşan beslenme alışkanlıklarını etkileyen pek çok etmen vardır. Ailenin sosyoekonomik durumu, eğitim, alışkanlıklar, gelenek ve görenekler, çevre koşulları, dinsel inançlar vb. daha birçok etmen sayılabilir.

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

- 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 olmalıdır.



**Resim 2.7: El yıkama alışkanlığı**

- Bazı çocuklar, yemek yerken tuvalet ihtiyacı nedeniyle sofradan kalkmak ister. Bunu alışkanlık hâline getirmeden çocukların yemekten önce tuvalete gitmesi ve ellerini iyice temizledikten sonra yemeğe oturması istenmelidir.
- 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.
- Yemeğe oturmadan önce çocuğun sakin olmasına özen göstermelidir. Çocuklar şefkat dolu, neşeli bir ortamda iştahla yemek yer ve mutlu olur.
- Çocuğun yemekleri zevkli biçimde hazırlanmalıdır. Yemeğin besleyici olması kadar görünüşü de çocuğu yemeğe yöneltir.
- Çocuklara yemekten önce iştah kapayıcı yiyecekler (şeker, çikolata, gazoz vb.) verilmemelidir.
- Çocuğun yediği miktar, diğer çocuklarla kıyaslanmamalı, çocuk az yedi endişesiyle zorlanmamalıdır. Az miktarda yemek vermeli, istediğinde daha alabileceği belirtilmelidir.
- Ailenin yeterli ve dengeli bir beslenme düzeni varsa çocuk da buna alışmalı, onun için özel yemek hazırlanmamalıdır. Ancak çocuğun süt dişleri tamamlanmadığı için çiğnemedi problemleri olabilir. Bu nedenle yardıma gereksinim duyabilir. Bu da yemeklerin yumuşak hâle sokulması, etlerin önceden küçük parçalara bölünmesi, balıkların ayıklanması vb. ile halledilebilir.
- Çocuk, yemeğini kendi yemeye alıştırmalı ve yerken de yetişkinler kadar becerikli olması beklenmemelidir. Etrafa, üstüne ve başına dökebilir. Önlem olarak koruyucu önlük vb. konulmalıdır.
- Çocuğun yemek yeme kurallarını öğrenebilmesi için olumlu bir hava yaratılmalıdır. Olaylar büyütülmemeli, çocuk azarlanmamalı, doğru takdir edilmelidir.

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

- Yemeğini bitirmeme, etrafını kirletme, yavaş yeme gibi nedenlerle çocuğu cezalandırmak, korkutmak ya da zorla yedirmeye çalışmak çocuğun ruh sağlığını olumsuz etkilediği gibi sağlıklı beslenme alışkanlığı kazanmasında da engel oluşturur.
- Çocuğun tüm isteklerine boyun eğerek hoşgörü göstermek de doğru değildir. Bu şekilde davranılan çocuklar dengeli bir kişilik geliştiremez.
- Yemek yedirmek için çocuğun peşinden koşmak, televizyon izlettirmek, ilgisini başka yöne çekmek de doğru değildir.
- Yemek yerken çocuk acele ettirilmemeli ya da oyalanmasına göz yumulmamalıdır.
- Yemesi için çocuğa yalvarma, istediği bir şeyi almayı pazarlık konusu yapma ya da yemeğini bitirdiği takdirde ödüllendirme sözü vermek hatalıdır. Yemeği pazarlık konusu yapan çocuk üzerinde disiplin oluşturmak güçleşir.

## 2.4. Oyun Çocuğunun Beslenme Problemleri

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

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 sefer de annelerin çocuklarını kilolu oldukları için bilinçsizce rejime soktukları görülmektedir. Bunun yanı sıra dikkatsizlikler ve gıda boğulmaları da bu yaşlarda sık görülen bir durumdur.

### ➤ **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.



**Resim 2.8: Yemeği reddeden çocuk**

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 unutur ve iştahı kaçar.

Çocuğun yiyeceği miktarlar konusunda gerçekçi olunmalı, iştahı kaçan 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.). Çocuğun gelişme grafiği (boyu, kilosu) normalse çocuk kendi hâline bırakılmalı, elinde tabakla peşinde dolaşılmamalı, bir öğün yemezse diğer öğünde yiyeceği düşünülmelidir.

Öğün aralarında kola, gazoz, bisküvi, çikolata vb. verilmemelidir. Böylece çocuklar yeniden iştahlı olarak yemek yiyebilir. Ancak çocuklarda iştahsızlığın yanında hâlsizlik, soluk bir yüz (kül rengi), toprak ve kil yeme isteği gözlenirse çocukta anemi olabilir düşüncesi ile bir hekim tarafından çocuk kontrol edilmelidir.

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

### ➤ **Yemek Seçme**

Oyun dönemindeki çocuklar beslenmede yemek seçmeye başlayabilir. Çocuk 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 kaçınmalıdır.

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 alıştırılmalıdır. Çocuklar, çeşitli yemeklere azar azar ve yavaş yavaş alıştırılmalıdır.



**Resim 2.9: Reddetmek**

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 büyüyemeyeceği her fırsatta anlatılmaya çalışılmalı ancak onun benimseyeceği bir öğretim şekli kullanılmalıdır.

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

### ➤ **Aşırı Yemek Yeme (Obezite)**

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 menüsünde şekerli, unlu ve yağlı gıdalar olabildiğince azaltılmalıdır. Öğün aralarında şeker, tatlı, kuru yemiş gibi yiyecekler yerine meyve, meyve suyu vb. verilebilir. Aşırı şişmanlık durumunda 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 tüketmektedir. 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.

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 ayıramaz. 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.

Televizyon karşısında beslenme de şişmanlığın nedeni olabilir. Kan şekerini hızlı yükselten besinlerin tüketilmesi çabuk doyma ve çabuk acıkmaya neden olur.

### ➤ **Gıda Boğulmaları**

1-3 yaşına kadar olan çocuklarda gıda boğulmalarından ölüm oranı oldukça fazladır. Özellikle fındık ve fıstık gibi çerezler, lokum ve akide şekeri gibi şekerlemeler, sosis ve 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. 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. Çocuk öksürüyorsa sırtına asla vurulmamalıdır.



Gıda boğulmalarına engel olmak için dikkat edilmesi gereken ilkeler şunlardır:

- Çocukların oturarak yemek yemelerini sağlayınız.
- Yiyecekleri yeterince çiğneme ve yutmaları için onlara fırsat veriniz.
- Çocuklarınız yemek yerken ne yediklerini izleyiniz.
- Üç yaş altı çocukların sert meyve, çerez, sosis, kraker, şekerleme, lokum, reçel vb. gıda maddeleri tüketirken yanında oturunuz çünkü çocuklarda bu tip gıda maddelerinden boğulma oranı çok yüksektir.
- İyi pişirilmiş gıdaların çiğnenmesi ve yutulması kolaydır. Bu nedenle gıdaları iyi pişirmeye özen gösterilmelidir.
- Araba içerisinde yemek yenilmesinden kaçınılmalıdır. Yemek yemeye araba içinde başlanılmışsa arabayı güvenli bir yerde durdurduktan sonra çocuğun yemeğini bitirmesi beklenmelidir.
- 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 vermeyiniz. Bunun yerine dişlerini kaşımaya için eline elma, armut gibi gıdalar verilebilir.

## 2.5. Oyun Çocuğu İçin Günlük Beslenme Planı Hazırlama

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 karşılamaını 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 alıştırlırken 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
<b>SABAHA</b>	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
<b>KUŞLUK</b>	Şeftali	1 orta boy	1 orta boy
<b>ÖĞLE</b>	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
<b>İKİNDİ</b>	Ayran Sigara böreği	1 su bardağı 2-3 tane	1 su bardağı 3-4 tane
<b>AKŞAM</b>	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
<b>YATMADAN ÖNCE</b>	Süt	1 su bardağı	1 su bardağı

**Tablo 2.3: 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.

## ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Aşağıdaki cümleleri dikkatlice okuyarak boş bırakılan yerlere doğru sözcüğü yazınız.

1. Oyun çocuklarının yiyecek seçim tercihleri .....yiyecek tercihine bağlıdır.
2. Oyun çağında enerji gereksinimi hesaplanırken ..... ayırımı yapılmaz.
3. Demir emilimini artırmak için demir kaynağı yiyeceklerin .....açısından zengin besinlerle birlikte tüketilmesi önerilmektedir.
4. Süt ve türevleri ..... ve fosfor yönünden zengindir.
5. Tahıl ve türevleri ..... açısından en zengin besinlerdir.

Aşağıdaki cümlelerin başında boş bırakılan parantezlere, cümlelerde verilen bilgiler doğru ise D, yanlış ise Y yazınız.

6. ( ) Oyun döneminde büyüme hızı süt çocuğuna göre daha yavaştır.
7. ( ) Oyun çocuğu oyun döneminde 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 besin değeri az olan yiyecekler satın alınabilir.
9. ( ) Yeterli ve dengeli beslenme için çocukların günlük diyetinde her besin grubundan yeterli miktarda bulundurmamak gerekir.
10. ( ) Et, yumurta ve kuru baklagiller vitaminler açısından en zengin besin grubudur.

### DEĞERLENDİRME

Cevaplarınızı cevap anahtarıyla karşılaştırınız. Yanlış cevap verdiğiniz ya da cevap verirken tereddüt ettiğiniz sorularla ilgili konuları faaliyete geri dönerek tekrarlayınız. Cevaplarınızın tümü doğru ise bir sonraki öğrenme faaliyetine geçiniz.

# ÖĞRENME FAALİYETİ-3

## AMAÇ

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

## ARAŞTIRMA

- Okul çocuklarının beslenme özellikleri, enerji ve besin ögesi ihtiyacı konularında ilgili kaynaklardan ve internetten bilgi edininiz.
- Yaptığımız çalışmaları sınıfta arkadaşlarınızla paylaşınız.

## 3. OKUL ÇOCUĞUNUN BESLENMESİ



Resim 3.1: Yeterli ve dengeli beslenme

## 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 fakat 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.



Resim 3.2: Çocukta dengeli ve düzenli besleme

#### ➤ 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 yoksa 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 bazı okullarda öğle yemeği genellikle tabildot 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 bu durum 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 büyük 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.

## **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:

Besin Grupları	Miktarı
Süt ve türevleri	2-3 su bardağı süt veya yoğurt (350-400 g) 1 kibrit kutusu peynir (30 g)
Yumurta, et, kuru baklagil	2-3 köfte kadar et, tavuk, balık, hindi Haftada 3-4 kez 1 adet yumurta Haftada 3-4 kez 1 porsiyon kuru baklagil
Sebze ve meyveler	En az 5 porsiyon
Tahıl ve türevleri	4-6 orta dilim ekmek (200-300 g) + 1 küçük kâse pilav, makarna veya 1 orta dilim börek + 1 kâse çorba
Şeker, tatlı, yağ	Günlük yiyeceklerle alınan miktarlar yeterlidir.
Her besin grubundan seçilen besinler çocuklara üç ana öğünde dengelenerek verilmelidir.	

**Tablo 3.1: Besin grup miktarları**

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 saklanmasında 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 beslenmede karşılaşılan güçlükler de olabilir:



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

Okul çocukları için hazırlanan beslenme programlarının iki amacı vardır:

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



**Resim 3.3: Süt ve ayran içilmeli.**

Okuldaki beslenme sorunlarının çözümlenmesinde yapılabilecekler şunlardır:

- Okulda tam gün eğitim yapılıyorsa ve okulda kalma süresi uzunsa ders aralarında besin değeri yüksek ara kahvaltısı verilir.
- Öğle yemeği için evine gidemeyen çocuklar için ara kahvaltı biraz daha geç ve miktarı fazlaştırılarak öğle yemeği yerine verilebilir.

- 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.
- Ülkemizdeki okulların yapısı nedeniyle okulda 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 zorlanmaktadır. İhtiyaçlarını karşılamak için devletten, özel idarelerden, okul aile birliklerinden yardım istenebilir. O da olmazsa çocuklar yiyeceklerini evlerinden getirebilir. Ancak bunlar da bilinçli olarak hazırlanmalıdır.

### 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. Öğleden sonra okula giden çocuğun beslenmesine ise mevsim meyvesi, börek gibi yiyecekler eklenebilir.

ÖĞÜNLER	BESİNLER	PORSİYON / ADET
SABAH	Yumurta	1 tane
	Süt	1 su bardağı
	Bal-tereyağı	1 yemek kaşığı
	Ekmek	1-2 dilim
KUŞLUK	Peynirli poğaçaya	1-2 adet
ÖĞLE	Sulu köfte	4-5 tane
	Nohutlu pirinç pilavı	1-2 servis kaşığı
	Salata	1 -2 servis kaşığı
	Tatlı	1 porsiyon
	Ekmek	1-2 dilim
İKİNDİ	Meyve suyu	1 bardak
	Kek	1 dilim
AKŞAM	Zeytinyağılı pırasa	2 servis kaşığı
	Kıymalı börek	1 dilim
	Ayran	1 su bardağı
	Meyve	1 orta boy
	Ekmek	1 dilim
YATMADAN ÖNCE	Süt	1 su bardağı

Tablo 3.2: Günlük menü örneği

## 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 ve internetten yararlanarak öğretmeninizden destek alınız.
➤ Besin ihtiyacına göre besin grubunu belirleyiniz.	➤ Okul çocuğunun ihtiyacına 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.

## ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Aşağıdaki cümleleri dikkatlice okuyarak boş bırakılan yerlere doğru sözcüğü yazınız.

1. Tüm enerji ve besin öğelerinin yeterli ve dengeli karşılanabilmesi için okul çocuklarının tüketmeleri gereken besinlerin iyi, kaliteli ve .....miktarında olması gerekir.
2. Sağlıklı beslenebilmek için günde mutlaka .....ana öğüne yer verilmelidir.
3. Normal ölçüleri aşan şişmanlamaya eğimli çocukların diyetinde .....değeri yüksek besinler azaltılmalıdır.
4. Özellikle büyüme çağında ..... su kullanılması dişlerin korunması açısından yararlıdır.

Aşağıdaki cümlelerin başında boş bırakılan parantezlere, cümlelerde verilen bilgiler doğru ise D, yanlış ise Y yazınız.

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

### DEĞERLENDİRME

Cevaplarınızı cevap anahtarıyla karşılaştırınız. Yanlış cevap verdiğiniz ya da cevap verirken tereddüt ettiğiniz sorularla ilgili konuları faaliyete geri dönerek tekrarlayınız. Cevaplarınızın tümü doğru ise bir sonraki öğrenme faaliyetine geçiniz.

# ÖĞRENME FAALİYETİ-4

## AMAÇ

Bu faaliyet sonunda ergenlik beslenmesine uygun menü hazırlayabileceksiniz.

## ARAŞTIRMA

- Ergenlik döneminde beslenmenin önemi, enerji ve besin öğeleri ihtiyacı konularında ilgili kaynaklardan ve internetten bilgi ediniz.
- Edindiğiniz bilgileri arkadaşlarınızla paylaşınız.

## 4. ERGENLİK DÖNEMİNDE BESLENME



Resim 4.1: Ergenlikte benlik algısı

### SESLENİŞ

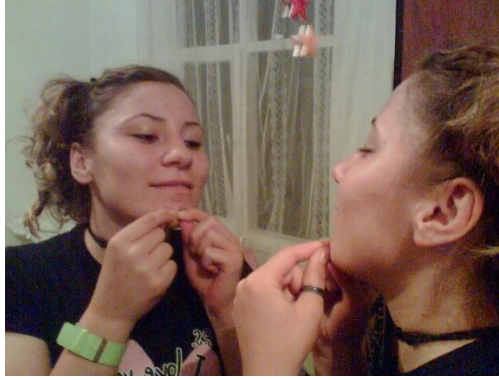
Hep büyümeyi hayal ettim.  
İşte artık değişti bedenim.  
Her şey çok hızlı oluyor.  
Duygularım birbirine karışıyor.

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 menstrasyondan (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 yavaş da olsa devam eder. 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.



Resim 4.2: Ergenlikte ciltte değişiklik

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.



Resim 4.3: Fiziksel değişimler

## 4.2. Ergenlik Döneminde Enerji ve Besin Ögesi İhtiyacı

Ergenlikte büyümenin hızlanmasıyla vücudun enerji ve besin öğelerine olan ihtiyacı artar. Günlük enerji ihtiyacı fiziksel aktivite ile ilgilidir. Ergen, 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.

Alınması gereken en az protein miktarı, kız-erkek 0,8 mg/kg/gün (günde kilogram başına 0,8 gram) olarak kabul edilir. Bunun yarıdan 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.



Resim 4.4: Fiziksel aktiviteler

YAŞ	ERKEK			KIZ		
	kg	kg/kcal	kcal	Kg	kg/kcal	kcal
10-13	35	53	2445	35	48	2200
14-18	65	44	2860	55	41	2260
19-30	72	40	2850	59	37	2180

Tablo 4.1: Türkiye için önerilen günlük enerji ve besin öğeleri güvenilir alım düzeyi

### 4.3. Ergenlik Döneminde Beslenme Problemleri ve Alışkanlıkları

Ergenlik döneminde yetersiz ve dengesiz beslenme problemleri arasında şişmanlık (obozite) 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. Zayıflama uğruna hiç yememe, idrar söktürücü, kusturucular kullanarak kilo vermeye çalışırlar. Böyle davranılması enfeksiyonlara direnci azaltır. Boy artışının yavaşlamasına yol açabilir.



**Resim 4.5: Fast-food yiyecekler**

Ergenler, bol kalorili beslenme alışkanlığı yerine proteinli yiyeceklere özendirilmelidir. 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.



**Resim 4.6: Tüm besin grupları**



## 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 ve 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.

## ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Aşağıdaki cümleleri dikkatlice okuyarak boş bırakılan yerlere doğru sözcüğü yazınız.

1. Ergenlik dönemi kızlarda .....yaşlar arasını kapsar.
2. Ergenlikte günlük enerji ihtiyacı ..... aktivite ile ilgilidir.
3. Ayaküstü beslenme bol kalorili olduğu için ..... yol açar.
4. Ergenlik döneminde gençlere beslenme, temizlik, bakım ve düzenli yaşamın dış görünüşü de .....benimsetilmelidir.

Aşağıdaki cümlelerin başında boş bırakılan parantezlere, cümlelerde verilen bilgiler doğru ise D, yanlış ise Y yazınız.

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

### DEĞERLENDİRME

Cevaplarınızı cevap anahtarıyla karşılaştırınız. Yanlış cevap verdiğiniz ya da cevap verirken tereddüt ettiğiniz sorularla ilgili konuları faaliyete geri dönerek tekrarlayınız. Cevaplarınızın tümü doğru ise “Modül Değerlendirme”ye geçiniz.

# MODÜL DEĞERLENDİRME

Aşağıdaki soruları dikkatlice okuyunuz ve doğru seçeneği işaretleyiniz.

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 anlamanın 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 problemlerine yol açar.  
B) Yanlış besin seçimi beslenme problemlerine yol açar.  
C) Besinlerin sağlıksız hazırlanması beslenme problemlerine yol açar.  
D) Besinlerin hatalı pişirilmesi ve saklanması beslenme problemlerine yol açar.  
E) Enerji ihtiyacına uygun besin tüketimi beslenme problemlerine 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

### DEĞERLENDİRME

Cevaplarınızı cevap anahtarıyla karşılaştırınız. Yanlış cevap verdiğiniz ya da cevap verirken tereddüt ettiğiniz sorularla ilgili konuları faaliyete geri dönerek tekrarlayınız. Cevaplarınızın tümü doğru ise bir sonraki modüle geçmek için öğretmenimize başvurunuz.

# CEVAP ANAHTARLARI

## ÖĞRENME FAALİYETİ-1'İN CEVAP ANAHTARI

1	İlk
2	büyümesini
3	sunu
4	7.
5	Doğru
6	Yanlış
7	Doğru
8	Doğru
9	Yanlış
10	Doğru

## ÖĞRENME FAALİYETİ-2'NİN CEVAP ANAHTARI

1	Ailesinin
2	cinsiyet
3	Vitamin C
4	kalsiyum
5	Karbonhidrat
6	Doğru
7	Yanlış
8	Doğru
9	Doğru
10	Yanlış

## ÖĞRENME FAALİYETİ-3'ÜN CEVAP ANAHTARI

1	Yeterli
2	3
3	Enerji
4	Florlu
5	Doğru
6	Yanlış
7	Yanlış
8	Yanlış
9	Doğru
10	Doğru

## ÖĞRENME FAALİYETİ-4'ÜN CEVAP ANAHTARI

1	11-18
2	Fiziksel
3	Obeziteye
4	Etkilediği
5	Yanlış
6	Doğru
7	Doğru
8	Yanlış
9	Doğru
10	Doğru

## MODÜL DEĞERLENDİRMENİN 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

## KAYNAKÇA

- BİLİR Şule, Servet BİLİR, **Çocuk Sağlığı ve Beslenmesi**, İstanbul, 2001.
- AKYILDIZ Naciye, **Çocuk Beslenmesi 2**, İstanbul, 1981.
- KIRKINCIOĞLU Meliha, **Çocuk Beslenmesi**, İstanbul, 1994.
- IŞIKSOLUĞU Müberra, **Beslenme**, İstanbul, 1992.
- BAYSAL Ayşe, **Genel Beslenme Bilgisi**, Ankara, 1986.
- TUNÇDOĞAN İsmail, Cüneyt TUNÇDOĞAN, **Çocuk ve Beslenme**, Ankara, 1985.
- Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi  
[http://saglik.gov.tr/extras/birimler/temel/beslenme\\_rehberi.pdf](http://saglik.gov.tr/extras/birimler/temel/beslenme_rehberi.pdf) Erişim Tarihi:  
02.02.2012
- ŞAHİN Figen, YILMAZ Gonca , **Aile ve Çocuk Eğitimi**, Ankara, 2001.
- [www.medikoyildiz.edu.tr](http://www.medikoyildiz.edu.tr) Erişim Tarihi: 30.03.2006