



# Çocukluk Döneminde Beslenme ve Ağırlık Kaybı

---

Uzm. Dyt. Serra Atalay

# İçindekiler

- Çocukluk Döneminde Beslenme
- Çocukluk Döneminde Vücut Ağırlığı Yönetimi

# Çocukluk Dönemi

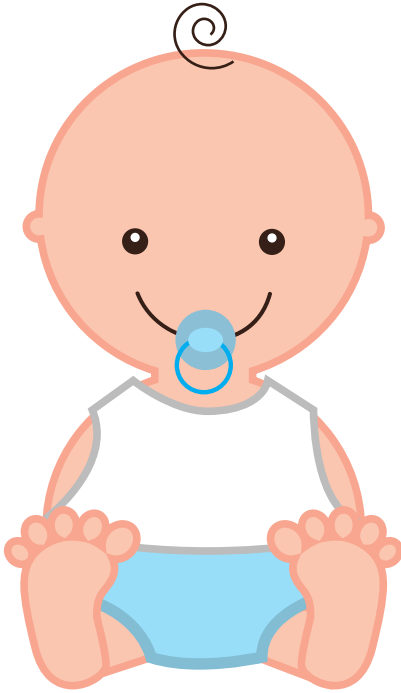
Birleşmiş Milletler Çocuk Hakları Beyannamesi'nin ilk maddesine göre,

0-18 yaş arasındaki herkes çocuk olarak kabul edilmektedir.

Gelişim dönemlerindeki yaşlar, değişik kaynaklara göre farklılık göstermektedir.

Genel olarak;

- Doğumdan sonraki ilk 2 yıl bebeklik,
- 3-6 yaş okul öncesi dönem,
- 6-12 yaş okul çağı ,
- 12-18 yaş adölesan (ergenlik) dönemi olarak kabul edilir





# Bebeklik Döneminde Beslenme

- Bebek beslenmesinin temelini anne sütü ve tamamlayıcı besin uygulamaları oluşturur.
- Anneler gebelik döneminden başlayarak yeterli ve dengeli beslenmeli ve bebeklik döneminde ilk 6 ay tek başına anne sütü verilmelidir.
- Anne sütü vermeye devam edilirken altıncı ayda uygun miktar ve kalitede tamamlayıcı besinlere başlanmalıdır. Anne sütünün verilmesi iki 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.



# Okul Öncesi Dönemde Beslenme

Bu dönemde, beslenmenin amacı, büyüme ve gelişmenin sağlanması, sağlıklı beslenme alışkanlıklarının kazandırılması, beslenme bozukluklarının önlenmesi, erişkin dönemde karşılaşılabilecek kronik hastalıkların önlenmesi ve sağlıklı erişkinliğe hazırlık olmalıdır.

# Okul öncesi dönemde çocukların sağlıklı beslenme alışkanlıklarının gelişimi için öneriler ise şu şekildedir;

- Çocuğun beslenmesine yönelik yapılması istenen davranışları aile kendisi yaparak veya onunla birlikte yaparak çocuğa örnek olunmalıdır.
- 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.
- Çocuklara hiçbir besin yasaklanmamalıdır. Bir besini yasaklamak o besini daha çok düşünmeye ve daha çok yemeye neden olmaktadır.
- Çocukların yemeklerini kendilerinin yiyebilmesi için olanak sağlanmalıdır. Çocuğun kullanacak kaşık ve çatal çocuğun eline ve ağızına uygun olmalı, oturuş yüksekliğı masaya göre ayarlanmalıdır. Çocuğun yemeğini kendisinin yemesi beklenmeli, yetişkin kadar becerikli olması beklenmemeli, sabırlı davranılmalıdır.



# Okul Çağı ve Adölesan (Ergenlik) Döneminde Beslenme

Okul çağı, çocuğun toplum yaşamına bilinçli olarak katıldığı, adölesan ise çocukluktan erişkinliğe geçiş dönemi olarak tanımlanabilir. Bu gruba sağlıklı beslenme ve yaşam biçimi alışkanlığının kazandırılması ve bilincin yerleştirilmesi yetişkinlik dönemi hastalıklarının önlenmesi açısından atılacak adımlar için temeldir.

## Okul çağı ve adölesan dönemde çocukların sağlıklı beslenme alışkanlıklarının gelişimi için öneriler ise şu şekildedir;

- Yemek zamanı iyi bir aile zaman olmalıdır. Çocuklara besleyici besinleri yemelerini söylemekle, bunu göstermek aynı etkiye sahip değildir. Okul öncesi dönemde olduğu gibi, çocuklar bu dönemde de ebeveynlerini rol modeli olarak benimserler.
- Çocukların kendi besin seçimlerini yapmalarına izin verilmelidir. Çocuklara neyi, ne kadar yiyeceklerine karar verme konusunda şans tanınmalıdır. Onların kişisel besin tercihlerine ve damak zevklerine saygı gösterilmelidir. Onlara yemek istemedikleri yemekleri kibarca reddetme fırsatı verilmelidir.
- Çocuklara ana ve ara öğünleri planlamaya katılma fırsatı verilmelidir. Bu onlara besin seçmede nasıl karar vermelerini öğreten bir yoldur. Çocuklar planlanmasına ve hazırlanmasına katıldıkları besinleri daha çok severler.



- Çocuklara, baskı yapılmadan yeni besinler denemesi teşvik edilmelidir. Yeni besinleri denemek yeni hobileri denemek gibidir. Bu onların bilgilerini, deneyimlerini ve yeteneklerini artırır.
- Çocuklar sık olarak tükettikleri besinleri daha çok severler. Çocuklarınıza düzenli olarak çeşitli meyve ve sebze verirsiniz ve kendiniz de tüketirsiniz zamanla onlar da seveceklerdir.
- Çocukların bir öğünde veya bir günde değil, birkaç gün içinde tükettiklerinin toplam miktar önemlidir. Çocuğunuz ara sıra belli birkaç besini tüketmiyor veya bir öğünde fazla bir şey yemiyorsa bunda endişe etmenizi gerektiren bir durum yoktur.
- Ana ve ara öğün zamanlar çocuğunuzu sıkmayacak şekilde olduğunda beslenme alışkanlıkları da iyi yönde gelişir. Yemek zamanında oluşan stres, besin tüketimine yansır. Yemek zamanında tartışma ve eleştiri yapmadan iletişim kurmaya çalışarak güzel vakit geçirilmelidir.

# Çocukluk Döneminde Ağırlık Kaybı

- Her çocuk kendi genetik yapısına bağlı olarak kendine özgü büyüme ve gelişme hızı gösterir.
- Belirli bir beden algısı veya vücut ağırlığına ulaşma konusunda ısrar etmek yeme bozukluğu riskini arttırmaktır.
- Tartılmanın çocuğunuzun ruh sağlığını olumsuz etkilediğini gözlemlediyseniz, bunu çalıştığınız uzman ile paylaşmalısınız. Sağlık, ruhsal, fiziksel ve sosyal açıdan iyi olma halidir. Küçük yaşlarda, vücut ağırlığı konusunda stres olmak ileriki yıllarda benlik saygısını olumsuz yönde etkileyebilir.
- Fazla kilolu veya şişman bir çocuğa, kısıtlı diyetler kesinlikle önerilmemelidir. Temel hedef ağırlık kaybı değildir, normal büyüme ve gelişmeyi sağlarken ağırlık kazanımını stabilize etmek veya yavaşlatmaktır.

- İlk adım, çocuğunuzun neden kilo aldığını belirlemek ve ardından belirlenen alışkanlıkları ve davranışları değiştirmek için çalışmaktır. Bu sürece, ev halkının katkı sağlaması oldukça önemlidir çünkü ebeveynlerin yanı sıra ev halkı da çocukların davranışlarında belirleyici bir yol oynamaktadır.
- Yaşam tarzını değiştirmek kolay değildir. Değişim zaman alır. Uzun vadede sürdürülebilecek bir veya iki gerçekçi hedef belirleyebilirsiniz.

