

Okullar açılınca beslenme de düzene girmeli

Okulların açılmasıyla beraber çocukların beslenme alışkanlıklarının düzene girmesi, hem gelişimleri hem de öğrenme sürecine etkisi nedeniyle büyük önem taşıyor. Uzmanlar, uzun yaz tatilinde değişen beslenme düzeninin okulların açılmasıyla beraber düzene girmesi gerektiğine dikkat çekiyor.

Üsküdar Üniversitesi NPİSTANBUL Beyin Hastanesi'nden Beslenme ve Diyet Uzmanı Dr. Gizem Köse, uzun yaz tatilinin ardından okulların yeniden başlamasıyla beraber tatilde değişen beslenme tarzının yeniden düzenlenmesi gerektiğini hatırlattı.



Tahıl grubu çeşitlendirilerek tüketilmeli

Toplum olarak tahıl tüketimine dayalı bir beslenme alışkanlığımız olduğunu belirten Dr. Gizem Köse, "Bu yüzden çocuklara tahıl grubunu çeşitlendirerek tükettirmekte fayda var. Ekmek bilinenin aksine masum bir karbonhidrattır, pişiriminde yağ eklenmez. Beyaz ekmek olmadığı sürece çocuklara bir zararı olmayacaktır. Çocuklar tahıllı

ekmekler tüketilebilir bunun dışında çocuklar için özel vitamin eklenmiş ekmekler piyasada bolca bulunuyor. Hatta ekşi mayalı ekmekler tercih edilirse hem çocuklar hem yetişkinlerde özellikle sindirime yardımcı olacaktır” önerisinde bulundu.

Şeker yerine bal ve pekmez kullanılabilir

Kek ve börek tarzı atıştırmalıklar yaparken un olarak keçiboynuzu unu, tam buğday unu, çavdar unu gibi farklı tahıllar deneyerek çocuğun farklı besinler tatmasının sağlanabileceğini belirten Köse, “Şeker yerine ise bal ve pekmezi kullanabilir, pekmez ile demir ihtiyacının bir kısmını karşılayabilirsiniz” dedi.

Öğünler besin yoncasına uygun olmalı

Yemek masasında ana öğünlerde 4 besin grubundan da yiyecekler bulunmasının, çocuğun besin tercihlerini şekillendirmeye yardımcı olacağını belirten Gizem Köse, “Süt, et, tahıl ve meyve-sebze grubu ‘Besin Yoncası’ olarak adlandırılan bir sistemde yer almaktadır. Süt grubunda süt ürünleri, et grubunda yumurta, et, tavuk, balık gibi hayvansal gıdalar, tahıl grubunda ise ekmek, makarna, pilav gibi besinler yer alır. Her öğünde tabağı dörde bölerek her bir gruptan besini tüketmesini sağlayabilirsiniz” tavsiyesinde bulundu.

Sağlıklı ara öğüne dikkat

Çocukların hem sağlıklı hem de iştahını kapatmayacak sağlıklı atıştırmalıkları ara öğün olarak tüketebileceğini ifade eden Gizem Köse, “Örneğin fındık ezmesi gibi besin değeri az ve enerjisi yüksek olan yiyecekler yerine 1 yemek kaşığı tahin-pekmez karışımı ve 1 dilim tam tahıllı ekmek enerji ve besin öğeleri içeriği açısından uygun bir ara öğün olacaktır. Masum grubuna giren örnek öğünler; 1 avuç kuru meyve + 4 adet ceviz, 1 kase ev yapımı meyveli yoğurt, 1 bardak muzlu süt, ½ simit + 1 bardak ayran gibi sıralanabilir” dedi.

Miktarlara çocuk karar versin

Çocukların besin tercihlerinin ailelerin yiyecek tercihleri ve beslenme alışkanlıkları ile birlikte şekillendiğini hatırlatan Köse, “Tek yönlü beslenen ailelerde başta obezite ve diyabet olmak üzere birçok kronik hastalık gözlenmektedir. Özellikle karbonhidrat ve yağ içeriği yüksek yemeklerin tüketimiyle obezitenin gelişmesi kaçınılmaz oluyor. Yağ hücrelerinin sayısı çocuklukta artıyor bu yüzden de çocukluk çağında ağırlık kontrolünün sağlanması önemli. Çocukluk çağında gelişen obezitenin çözümü yetişkinlik obezitesinden daha zor olduğundan beslenme alışkanlıklarını çocukken oturtmak gerekiyor” dedi.

Çocuğunuzu zorlamayın

“Nerede, ne zaman ve ne yiyeceğine anne-baba karar verir; ne kadar yiyeceğine ise çocuk karar verir” diyen Dr. Gizem Köse, “Bu yüzden çocuğunuz doyduğunda daha fazla yemesi için zorlamayın, besin tercihini kendisi yapabilir. Çocuğun öğünleri

yetişkinlerden daha fazla ya da az olacak diye bir kural yok. Öğün saatlerini ve çeşitlerini öğretmeniz yeterli” dedi.

Haftada iki kere yumurta şart

Günün her öğününün önemli olduğunu belirten Dr. Gizem Köse, “Ancak kahvaltı en önemlisi. Çocuğunuza mutlaka kahvaltıyı öğretin, 1 dilim peynir ile hazırlanan sandviç hem zamandan kazandırır hem de kahvaltıyı alışkanlık haline getirir. Haftada en az 2 kere haşlanmış yumurtayı da eksik etmeyin” önerisinde bulundu.

Bilgi için: İletişim Ofisi Halkla İlişkiler Ajansı

Ayşegül Erben / aysegul.erben@iletisimofisi.com / 0212 324 80 17, 0536 572 27 88