

Okul Öncesi Çocuğa İyi Beslenme Alışkanlığı Nasıl Kazandırılır?

1. Çocuklara tüketebilecekleri düşünülenden az besin verilmelidir.
2. Çocuklara yemek yemenin bir gereksinim olduğu bu yaşta öğretilmelidir.
3. Çocukların açlık belirtilerine kulak verilmelidir.
4. Çocukların yemeklerini kendilerinin yiyebilmesi için olanak sağlanmalıdır.
5. Çocuk her seferinde tabağındakileri bitirmesi için zorlanmamalıdır.
6. Yemek saatlerinin çocuğu mutlu yapan saatler olması sağlanmalıdır.
7. Çocukların besin kaynaklı birçok hastalıklara karşı yüksek risk altında oldukları unutulmamalıdır.



GENEL ÖNERİLER

- Çocuklar düzenli ve öğün atlamadan beslenmelidir.
- İyi bir beslenme alışkanlığı için çocuğa her besin grubundan yedirilmelidir.
- Yiyecekleri tabağına gereksiniminden fazla konulmamalıdır.
- Ara öğünlerde şeker, bisküvi, çay, gazoz, kolalı içecekler verilmemelidir.
- Çocuğun gelişimi için kendi kendine yemek yeme alışkanlığı kazandırılmalıdır.
- Sevmediği besinler konusunda ısrar etmeyip aynı gruptaki benzer besinler verilmelidir.



FETHİYE GAZİ ANAOKULU

OKUL ÖNCESİ DÖNEMDE BESLENME



GAZİ ANAOKULU REHBERLİK SERVİSİ

OKUL ÖNCESİ DÖNEMDE BESLENME

Çocukların sağlıklı bireyler olabilmesi, anne karından başlayarak sağlıklı bir ortamda büyümelerine bağlıdır.

Okul öncesi dönemde çocuğun dünyası, okul arkadaşları, öğretmenler ve toplumdaki diğer bireylerle birlikte genişler. Çevreden aldığı uyarılar çocuğun fiziksel, zihinsel ve ruhsal yönden büyümesinde ve gelişmesinde etkin rol oynar.



Okulöncesi çocuklar anne, babasını, öğretmenlerini taklit ederek öğrenirler. Yemek yeme alışkanlıklarını aile sofrasında edinirler.

OKUL ÖNCESİ ÇOCUKLARIN BESLENME DAVRANIŞI

Okulöncesi dönemdeki çocuklar besinleri karışık tüketmekten hoşlanmazlar. Besinleri kendine özgü tatlarına göre sunmak gerekir. Bu dönem çocuğu besin seçicidir ve her besini iştahla yemez.

Yemeklerini belirli saatlerde vermek, öğünler dışında abur cubur besinlerin, örneğin bisküvi, çikolata, gofret gibi besinlerin yenmesinin önlenmesiyle çocuğun, düzenli bir beslenme programına alınmasına çalışılmalıdır.

OKUL ÖNCESİ ÇOCUKLAR İÇİN GÜNLÜK MENÜ PLANLAMASI

- Çocuğun günlük menüsünde temel besin grupları özellikle bulunmalıdır.



Menüde Yer Alacak Besin Grupları

- Et grubu
- Süt ve türevleri
- Tahıl grubu
- Sebze- meyve grubu
- Şeker ve yağ grubu

OKUL ÖNCESİ DÖNEMDE SAĞLIKLI BESLENME ALIŞKANLIĞI KAZANILMASININ ÖNEMİ

- Çocuğun sağlıklı büyüme ve gelişimini destekler
- Çocuklarda demir yetersizliğinden kaynaklanan anemi, yetersiz beslenme, obezite ve erken diş çürümesi gibi sağlık sorunlarını önler.
- Çocuklarda yaşam boyu sağlığın korunmasına ve yetişkin dönem kronik hastalıkların oluşum riskini azaltılmasına yardımcı olur.