



Dyt. Şeniz Ilgaz*

Bebeklik ve Çocukluk Çağı Şişmanlığının Önlenmesi İçin Beslenme Önerileri

Bebeklik ve çocukluk çağı şişmanlığından korunmak için, yaşam boyu sürecek sağlığın temelini atıldığı gebelik döneminden başlayarak yeterli ve dengeli beslenmek gerekir.

Bebeklik ve çocukluk çağı şişmanlığının %90'ının, fazla enerji alımı ile oluştuğu ve şişman yetişkinliklerin %30'unun bebeklik ve çocuklukta da şişman olduğu bilinmektedir.

Bebeklik ve Çocukluk Çağında Şişmanlığın Önlenmesi İçin Neler Yapılabilir:

Anne karnından okul çağına kadar, çocuğun gereksinimleri ve beslenme şekli, büyüme ile birlikte değişir. Bu farklı dönemlere göre de şişmanlığın önlenmesi için farklı beslenme önerileri verebiliriz.

1. Doğum Öncesi Dönemde

- Gebeliğin başlangıcından itibaren annenin yanlış beslenme alışkanlıkları düzeltilmeli, gebelik için gerekli besin öğelerini içeren, dengeli bir diyet tüketmesi sağlanmalıdır.

- Gebelikte annenin fazla ağırlık alması önlenmeli, ağırlık alımı izlenmelidir. Annelerin gebelik süresince 9-14 kg ağırlık artışı normaldir.

- Eğer anne gebeliğin başında şişman ise fazla ağırlık artışına gerek yoktur.

- Gebeliğin son üç ayında anne şişman ise, enerji kısıtlanmamalıdır. Bu uygulama anne karnındaki bebeğin büyümesini olumsuz etkileyecektir.

- Anne diyabetik ise, kan şekerinin kontrolü şişman bebek doğumunu önlemek için gereklidir.

2. Bebeklik Döneminde (0-1 yaş)

Bu dönemde bebek için, yaşına uygun alması gereken enerji ve besin öğelerini sağlayacak en ideal besin "anne sütü"dür.

Bebeğin yaşına uygun ağırlık kazanması, yeterli büyüme ve gelişmesinin sağlanması için ilk altı ay tek başına, altıncı aydan sonra da uygun ek besinlerle beraber iki yaşına kadar emzirmeye devam edilmesi gereklidir.

- Yeterli anne sütü alan bebeklerin bebeklik ve çocukluk döneminde ve yaşamının daha sonraki döneminde "şişman" olma riski azdır.

- Altıncı aydan sonra azar azar ayına uygun ek besinlere başlanmalıdır.

- İlk ek besin tatlı olmamalıdır. Bu bebeğin sürekli tatlı ve şekerli besinlere istek duymasına, dolayısıyla gereğinden fazla enerji almasına neden olabilir.

- Ek besin olarak unlu-şekerli (muhallebi, nişastalı mamalar, vb.) yiyecekler verilmemelidir.

- Muhallebi yerine yoğurt, bisküvi-süt karışımı yerine ekmek-süt karışımı seçilmelidir.

- Süte; şeker, bal, vb. katılması fazla enerji alımı ile şişmanlığa neden olacağından eklenmemelidir.

- Daha fazla yemesi için bebek zorlanmamalıdır.

- Bebek ek besinler ile beslenirken kaşık ve bardak kullanılmalıdır. Biberon kullanımı anne sütü alımını olumsuz etkilediği gibi fazla besin alımına neden olabilir.

- Bebeğin yediği besinlerin miktarı, aynı aydaki başka bebeklerle kıyaslanmamalıdır.

- Bebeğin büyüme ve gelişmesi izlenmelidir. Bebeğin beslenmesinde yapılacak değişiklikler için bu izlemi yapmak gereklidir.

3. Okul Öncesi Dönemde

Çocuğun yaşına ve olması gereken ağırlığa uygun dengeli bir diyetle beslenmesi sağlanmalı, yanlış beslenme alışkanlıkları düzeltilmelidir.

- Bu yaş grubu çocuklar için "düşük enerjili diyetler" in kullanımı sakıncalıdır.

- Ailenin diğer üyeleri doğru beslenme alışkanlıkları ile çocuğa örnek olmalıdır.

- Çocuğun yediği besin miktarı başka çocuklarla karşılaştırılmamalıdır.

- Her öğünde dört besin grubundan yiyecek bulundurulmalıdır.

Besin Grupları:

a. Süt ve Ürünleri

b. Et, tavuk, balık, yumurta, kurubaklagil, fındık, vb.

c. Taze sebze ve meyve

d. Tahıllar (ekmek, pirinç, bulgur, bisküvi vb.)

- Çocuk oyunla, pazarlıkla, masallarla beslenmemelidir.
- Tüm aile bireylerinin bir arada sofrada oturarak beslenmesi alışkanlık haline getirilmelidir.
- Televizyon reklamlarından etkilenerek, enerji yoğunluğu yüksek, şeker ve yağ içeriği fazla olan hazır besinler (çikolata, şeker, cips, vb.) verilmemelidir.
- Bu tür besinler yerine; ara öğünlerde hem çocuğun iştahını kesmeyecek, hem de sağlıklı beslenmesi için gerekli olan meyve, taze meyve suyu, ayran ya da süt gibi besinler seçilmelidir.
- Yaşamın ileri dönemlerindeki beslenme alışkanlığının bu dönemde yerleştiği unutulmamalıdır.
- Oyun oynarken, televizyon izlerken beslemek çocuğun farkında olmadan fazla besin tüketmesine neden olabilir.
- Yemek öncesi, gelişigüzel besin tüketimi çocuğun öğünlerde yemek yemesini engeller.

4. Okul Döneminde

Çocuk hafif şişman ise;

- Büyüme ve gelişme sürdüğü için, düşük enerjili zayıflama diyetleri kesinlikle uygulanmamalıdır.
- Yanlış beslenme alışkanlıklarının düzeltilmesi ve fiziksel aktivitenin artırılması gereklidir.
- Çocukların öğün atlaması önlenmeli ve her öğünde dört besin grubundan da yiyecek bulunmalıdır.
- Çocuğun yaşına uygun besin gruplarından tüketmesi sağlanmalıdır.
- Çocuk ileri derecede şişman ise;**
- Yeterli, dengeli yaşına uygun diyet uygulanmalıdır.
- Yanlış beslenme alışkanlıkları düzeltilmeli,
- Büyüme ve gelişme izlenmeli,
- Fiziksel aktivite artırılmalı.
- Okul dönemi, çocuklarda spor yapmak ve bunu bir yaşam biçimi olarak yerleştirmek için en uygun yaşlardır.

Genel Pratisyenlik Enstitüsü

GPE Bilgisayar Kursu / Diyarbakır



Birinci Gün: Laboratuvar güzel. İsfendiyar'a teşekkürler. Hocaları görmek güzel. Şamih Hoca ile yeni tanışıyorum. Ercan Abi yok, üzülüyorum. Tarihçe ilgimi çekiyor ama yine de sıkılıyorum. Sunum tekniği değiştirilebilir. Yemek güzel, her şey güzel, lay lay lom.

İkinci Gün: Bu word de neymiş be? Yepyeni şeyler öğreniyorum. Word de tablo da yapılabiliyormuş. Teknik problemler oluyor hemen çözüyorlar. Hizmette sınır yok. Biz yoruluyoruz off. Hocalarda tık yok. Biz eve

gidiyoruz onlar çalışmaya devam.

Üçüncü Gün: Genel pratisyen olmak ne zormuş. TUS daha mı kolay ne? Excel i yazanlar bile tam bilmiyormuş. Azmettik öğreneceğiz.



Hayati'ye hocalık yakışıyor. Akşam kurs yemeği var. Uyumazsak iyi.

Dördüncü Gün: Sabah uyanmak zulüm. Çok içmişiz. Dedik ya pratisyen olmak zor. Biraz gecikmeli başlıyoruz. Powerpoint muhteşem. Sunumlara bayıldım. Herkes çok iyiydi. Show yaptılar. Tebrikler. Artık herkesin bir e-mail adresi var. Herkes **genpr**.

Beşinci Gün: Öğrendiklerimizi tekrar ederken bir sürü yeni şey öğrendik. Sınav korkusu sardı grubu. Kalmak da yok. Adama zorla öğretiyorlar. Gruba ilk maillerimizi attık. Zaman durdu artık kimse saate bakmıyor. Homurdanan da yok. Niye bitiyor ki bu kurs. * Bilgi, duygu, umut ve özgüven yüklendim. * Birileri bizi izlesin. Pratisyenler sağlığın lokomotifleri olacak.

TTB'ye, TTB-GPE'ye, PHD'ye, DTO'ya, DÜ'ye, İsfendiyar'a, Hayati'ye, Ümit'e, Hakan'a ve Şamih Hocama teşekkürler...