

ÇOCUKLARIMIZIN SAĞLIĞI İÇİN BİZ DE DOĞRU BESLENELİM

Beslenme, hiç şüphesiz yaşamın her döneminde sağlığın temelini oluşturmaktadır. 'Sağlıklı beslenen aktif çocuklar, sağlıklı olurlar.' demek çok kolaydır, ancak aileler olarak bunu sağlamamız o kadar da kolay değildir; çünkü tek tip mükemmel bir beslenme şekli yoktur. Beslenme kişiye özgü bir plandır ve yeterli, dengeli olduğunda anlamlıdır.

Herkes için Sağlık Herkes için Doğru Beslenme !



Sağlıklı beslenme; herkes için, özellikle de çocuklarımız için çok önemlidir, çünkü bu dönemde kazanılacak beslenme alışkanlıkları yaşam boyu sürdürülecektir. Çocuklarımızı biz yetişkinlerden ayıran en önemli özellik, çocuğun temel sağlık göstergelerinden olan, devamlı bir büyüme ve gelişme sürecinde olmasıdır.

Hayattaki en büyük Armağanlarımıza biz de Sağlıklı Alışkanlıklar armağan edelim !

Genetik özellikler ve çevresel etmenleri kontrol etmemiz her zaman mümkün değildir ancak bilinçli beslenme ile daha sağlıklı, daha verimli, daha mutlu ve uzun bir yaşama çocukluktan başlayan doğru beslenme alışkanlıkları kazanarak adım atmak mümkündür.



Sağlıklı ve mutlu bir yaşam için çocuklarımıza vereceğimiz en büyük armağan ise, sağlıklı alışkanlıklar; özellikle de sağlıklı beslenme ve düzenli egzersiz alışkanlıkları kazanmak adına önerilere kulak vermek olmalıdır.

Bu önerilerin başında doğru beslenmenin, yeterli ve dengeli beslenmenin tanımlarını yapabilir; temel besin gruplarını, bunların içeriklerini ve çocuklarımız için gereken tüketim miktarlarını, beslenme ve hastalık ilişkilerini ve çocuklarımızın sağlıklı alışkanlıklar edinmesinde en büyük rol modellerin bizler olduğunu kavrayabilirsek ne mutlu bize!

Çocuklarımız için Sağlıklı Beslenmeyi Doğru tanımlayabiliyor muyuz?

Çocuklarımızın kötü beslenme alışkanlıklarının temel nedenlerine baktığımızda besin gereksinimlerini bilememe, öğünlerin atlanması, besin alımındaki dengesizlikler, okul yemeklerinin sevilmemesi, bizlerin çalışıyor olması, şişmanlık ya da zayıflıkla ilgili endişeleri görmekteyiz ve belki bu noktada sağlıklı beslenmenin tanımını yapmak doğru olacaktır.

Sağlıklı beslenme, vücudun büyümesi, gelişmesi ve sağlığın korunması için; kişinin ihtiyacı kadar yiyeceğin yani yeterli miktarda ama çeşitliliği sağlayacak şekilde düzenli tüketilmesidir. Burada yeterli ilik, çeşitli ilik, dengeli ve öğün düzeni doğru beslenmenin 4 temel prensibini oluşturmaktadır.

Umarım Evrim Okullarında yavrularımıza yapacağımız kısa sağlıklı beslenme seminerleri tıpkı üst üste şekillenen legolar, yap-bozlar gibi çocuklarımızın doğru beslenme alışkanlıkları kazanmaları adına onlara bir ışık tutar.

Güzin Çaltı Yener
Uzman Diyetisyen