

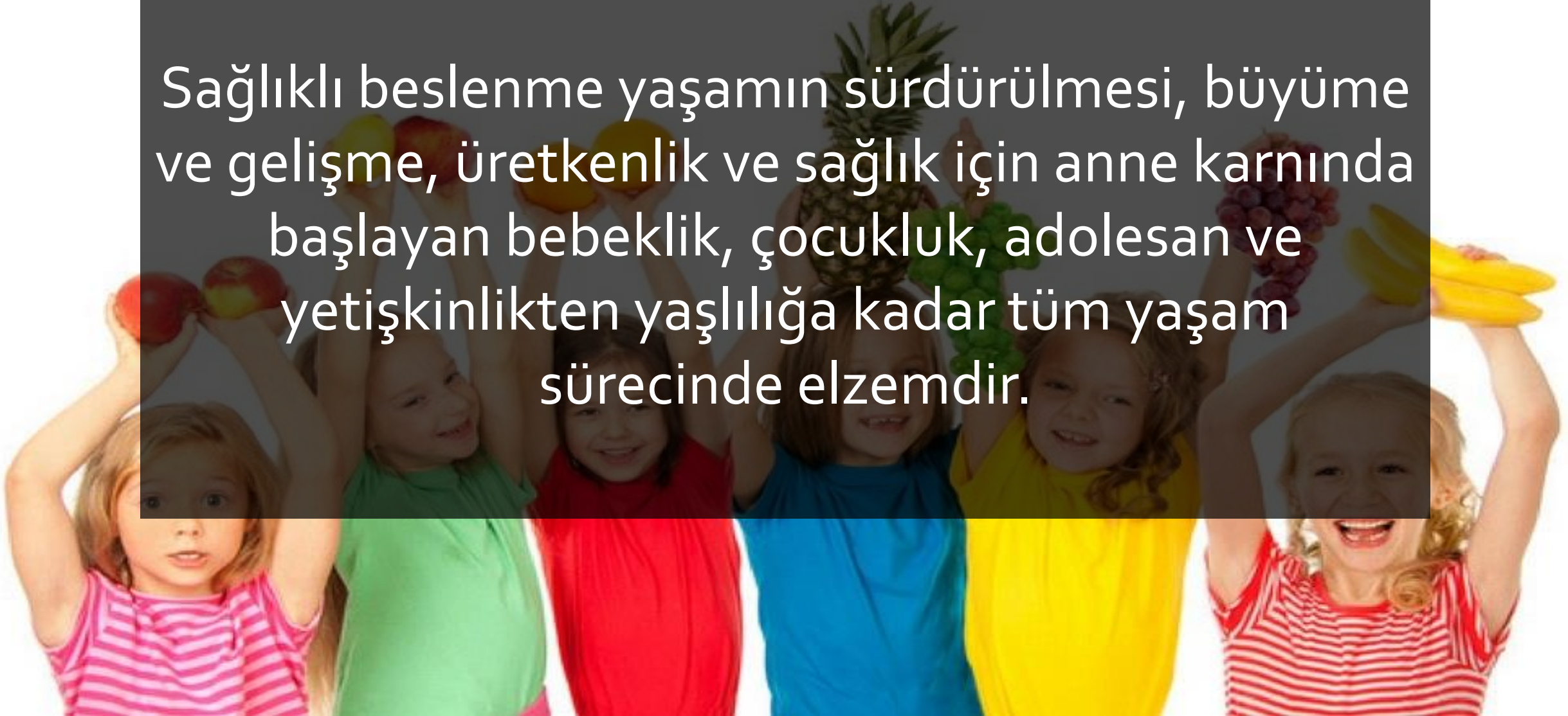


# ÖZEL EVRİM OKULLARI 'VELİLERE ÖZEL' SAĞLIKLI BESLENME WEBİNARI

Uzman Diyetisyen Rüya Yaşar



Sağlıklı beslenme yaşamın sürdürülmesi, büyüme ve gelişme, üretkenlik ve sağlık için anne karnında başlayan bebeklik, çocukluk, adolesan ve yetişkinlikten yaşlılığa kadar tüm yaşam sürecinde elzemdir.



Çocuklar ve adölesanlar, beslenme yetersizliklerinden en çok etkilenen yaş gruplarıdır. Aynı zamanda çocukluk döneminde edinilen yanlış beslenme alışkanlıkları ve hareketsiz bir yaşam tarzı, ilerleyen yaşlarda ağır sağlık problemlerini de beraberinde getirebilmektedir.



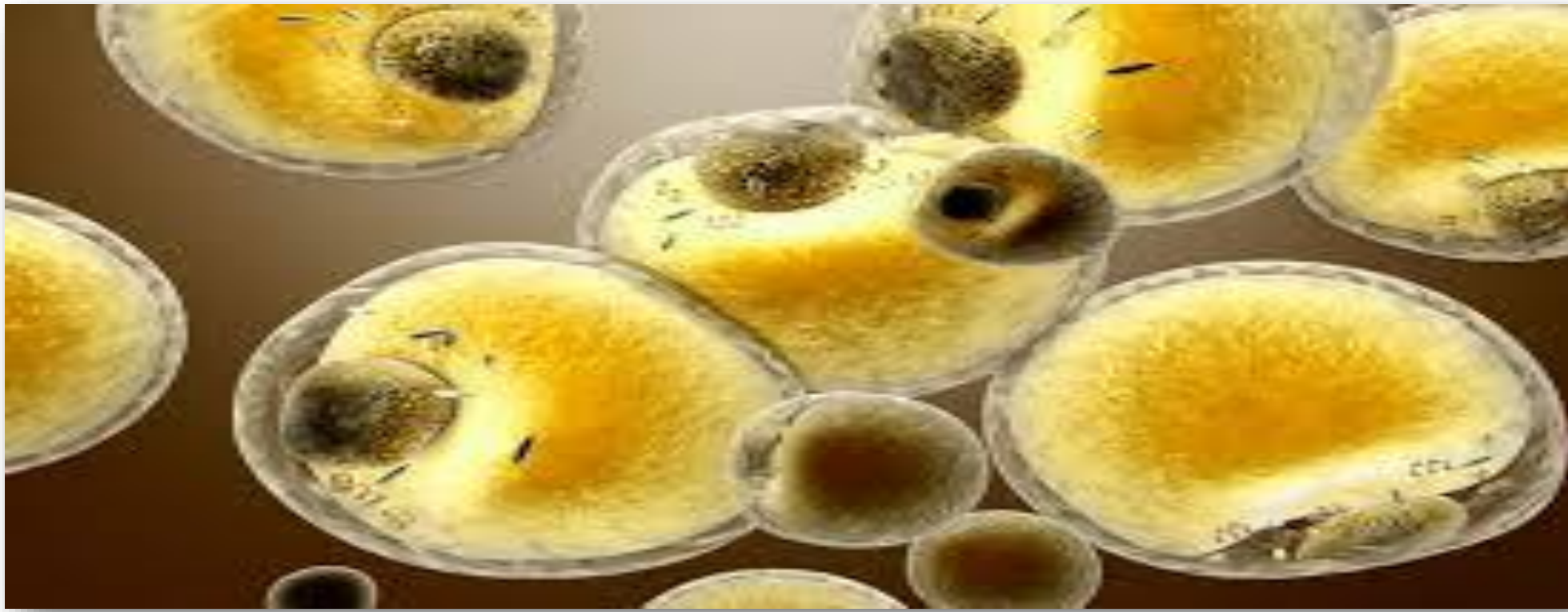
**Çocukların ve adölesanların hızlı büyüme ve gelişme nedeniyle pek çok besin ögesine olan gereksinim, yaşamının diğer dönemlerine oranla daha fazladır.**

**Bu dönemde iyi beslenme alışkanlığı kazanmak ve besin öğeleri yönünden zengin beslenmek oldukça önemlidir.**

Çocuğun kişiliği özellikle okul öncesi ve okul çağlarının ilk yıllarında şekillenmekte dolayısıyla yetişkinlik çağındaki davranışlarında bu oldukça etkili olmaktadır.



Bu nedenle, okul içinde ve evde sağlıklı beslenmeye yönelik yapılan uygulamalar ve faaliyetler, eğitim kadrosunun sergilediği örnek davranışlar ve ailedeki bireylerin tutum ve davranışları çocuklarımızın sağlıklı beslenme alışkanlıklarını kazanmalarında temel rol oynamaktadır.



Yağ hücreleri bebeklikten ergenliğin sonuna kadar vücuda giren kaloringin artışına göre yağ depolamak için sayılarını artırır. Erişkin yaştan sonra ise genellikle sayı artmaz, mevcut hücrelerin kapasiteleri giderek artar. **İşte bu bilgi, önlemlerin küçük yaşta alınmasının önemini gösterir.**



# Günümüzde Çocuklarımızın Kötü Beslenme Alışkanlıklarının Sebepleri:

HIZLI HAZIR YEMEK YEME (FAST FOOD)

ANNE, BABA, AKRABA, ARKADAŞ, BAKICI

MEDYA ve TEKNOLOJİ

GIDALARA ULAŞMADA AŞIRI KOLAYLIK ve ALIŞVERİŞ  
MERKEZLERİ

Çocuklarımızın büyüme  
durumunu mutlaka  
kontrol etmeliyiz.





Her çocuk kendi genetik yapısına bağlı olarak kendine özgü büyüme ve gelişme hızı gösterir.

Büyümenin izleminde büyüme standart veya referans değerleri kullanılır.

Büyümenin izlenmesi sağlık personelinin yanında anne-babalar tarafından da yapılmalıdır.

Ailenin desteğinin ve katılımının sağlanması büyümenin geliştirilmesi için önem taşır.

Sağlık Bakanlığı ve Çocuk Sağlığı Dernekleri yaşamın ilk ayında 4 kere (doğumda, 48 saat sonunda, 7-15. günde, 1. ayda), 1-6 ay arası dönemde ayda 1 kere, 6 ay-2 yaş arası dönemde 3 ayda 1 kere, 2-6 yaş arası dönemde 6 ayda 1 kere, 6 yaşından adolesan döneme dek yılda 1 kere sağlam çocuk muayenelerinin yapılmasını önermektedir.

15 Nisan  
Büyümenin İzlenmesi Günü



Beslenme ve genel sağlık durumunun belirlenmesinde iki yaş ve üzeri çocuklarda bir tarama aracı olarak BKİ kullanılabilir.

Yaş (yıl)	Yaş (ay)	Zayıf (<3.p)	Zayıflık riski (3-15.p)	Normal (15-85.p)	Hafif şişman (85-97.p)	şişman (>97.p)
2	24	<13.5	13.5-14.3	14.4-17.1	17.2-18.5	>18.5
2.5	30	<13.3	13.3-14.2	14.3-16.9	17.0-18.3	>18.3
3	36	<13.2	13.2-14.0	14.1-16.8	16.9-18.2	>18.2
3.5	42	<13.1	13.1-13.9	14.0-16.7	16.8-18.2	>18.2
4	48	<12.9	12.9-13.8	13.9-16.7	16.8-18.3	>18.3
4.5	54	<12.9	12.9-13.8	13.9-16.8	16.9-18.4	>18.4
5	60	<12.8	12.8-13.7	13.8-16.9	17.0-18.6	>18.6
5.5	66	<12.8	12.8-13.7	13.8-17.0	17.0-18.7	>18.7
6	72	<12.8	12.8-13.7	13.8-17.0	17.1-18.9	>18.9

BKİ; Vücut ağırlığının (kg cinsinden) boy uzunluğunun (metre cinsinden) karesine bölünmesiyle hesaplanır.

4 yaşında, 1.03 m boyunda ve 15 kg ağırlığında bir kız çocuğu için:  $BKİ = 15 / 1.03 \times 1.03 = 14.2$  bulunmuştur. Bulunan değer için yukarıdaki tabloya baktığımızda 4 yaş kız çocuğu için BKİ:13.9-16.7 arasında olduğu için çocuğun durumu "Normal" aralıkta yer alır.

Beslenme ve genel sağlık durumunun belirlenmesinde iki yaş ve üzeri çocuklarda bir tarama aracı olarak BKİ kullanılabilir.

Yaş (yıl)	Yaş (ay)	Zayıf (<3.p)	Zayıflık riski (3-15.p)	Normal (15-85.p)	Hafif şişman (85-97.p)	şişman (>97.p)
7	84	<12.9	12.9-13.8	13.9-17.3	17.4-19.4	>19.4
8	96	<13.0	13.0-14.0	14.1-17.7	17.8-20.2	>20.2
9	108	<13.3	13.3-14.3	14.4-18.3	18.4-21.1	>21.1
10	120	<13.6	13.6-14.7	14.8-19.0	19.1-22.1	>22.1
11	132	<14.0	14.0-15.2	15.3-19.9	20.0-23.2	>23.2
12	144	<14.6	14.6-15.8	15.9-20.8	20.9-24.4	>24.4
13	156	<15.1	15.1-16.4	16.5-21.8	21.9-25.6	>25.6
14	168	<15.6	15.6-17.1	17.2-22.8	22.9-26.7	>26.7
15	180	<16.1	16.1-17.6	17.7-23.6	23.7-27.6	>27.6
16	192	<16.4	16.4-18.0	18.1-24.1	24.2-28.2	>28.2
17	204	<16.6	16.6-18.2	18.3-24.6	24.7-28.6	>28.6
18	216	<16.7	16.7-18.4	18.5-24.8	24.9-28.9	>28.9

Beslenme ve genel sağlık durumunun belirlenmesinde iki yaş ve üzeri çocuklarda bir tarama aracı olarak BKİ kullanılabilir.

Yaş (yıl)	Yaş (ay)	Zayıf (<3.p)	Zayıflık riski (3-15.p)	Normal (15-85.p)	Hafif şişman (85-97.p)	şişman (>97.p)
2	24	<13.9	13.9-14.7	14.8-17.4	17.5-18.7	>18.7
2.5	30	<13.7	13.7-14.5	14.6-17.2	17.3-18.4	>18.4
3	36	<13.5	13.5-14.3	14.4-17.0	17.1-18.2	>18.2
3.5	42	<13.3	13.3-14.1	14.2-16.8	16.9-18.0	>18.0
4	48	<13.2	13.2-14.0	14.1-16.7	16.8-18.0	>18.0
4.5	54	<13.1	13.1-13.9	14.0-16.7	16.8-18.0	>18.0
5	60	<13.0	13.0-13.8	13.9-16.7	16.8-18.1	>18.1
5.5	66	<13.1	13.1-13.9	14.0-16.6	16.7-18.1	>18.1
6	72	<13.2	13.2-13.9	14.0-16.7	16.8-18.3	>18.3

Beslenme ve genel sağlık durumunun belirlenmesinde iki yaş ve üzeri çocuklarda bir tarama aracı olarak BKİ kullanılabilir.

Yaş (yıl)	Yaş (ay)	Zayıf (<3.p)	Zayıflık riski (3-15.p)	Normal (15-85.p)	Hafif şişman (85-97.p)	şişman (>97.p)
7	84	<13.3	13.3-14.1	14.2-17.0	17.1-18.8	>18.8
8	96	<13.4	13.4-14.3	14.4-17.4	17.5-19.4	>19.4
9	108	<13.6	13.6-14.5	14.6-17.9	18.0-20.1	>20.1
10	120	<13.9	13.9-14.8	14.9-18.5	18.6-21.0	>21.0
11	132	<14.2	14.2-15.2	15.3-19.2	19.3-22.0	>22.0
12	144	<14.6	14.6-15.6	15.7-20.0	20.1-23.1	>23.1
13	156	<15.1	15.1-16.2	16.3-20.8	20.9-24.2	>24.2
14	168	<15.6	15.6-16.8	16.9-21.8	21.9-25.3	>25.3
15	180	<16.2	16.2-17.5	17.6-22.7	22.8-26.4	>26.4
16	192	<16.7	16.7-18.1	18.2-23.6	23.7-27.3	>27.3
17	204	<17.1	17.1-18.6	18.7-24.3	24.4-28.0	>28.0
18	216	<17.5	17.5-19.1	19.2-21.6	21.7-28.6	>28.6

# BESİN GRUPLARI



YETERLİ  
ÇEŞİTLİ  
DENGELİ  
DÜZENLİ

Çocuklar, karbohidrat, protein, yağ, lif, vitamin ve mineraller bakımından yeterli ve dengeli beslenmelidir.

Porsiyonlar çocuğun yaşına uygun olmalıdır.

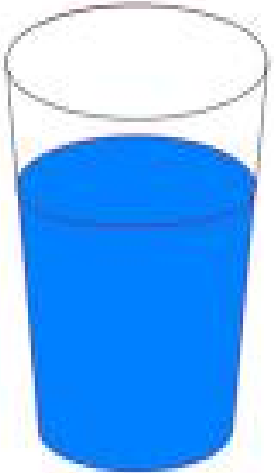
Özel Evrim Okullarının aylık yemek menülerinde çocukların okulda yedikleri ve yaş gruplarına göre okul dışında yemeleri gereken yaklaşık besin grupları miktarları gösteriliyor.

	5.05.2023			8.05.2023	
	Okulda Alınan	Okul Dışında Alınması Gereken		Okulda Alınan	Okul Dışında Alınması Gereken
4-5,5 Yaş	2 SÜT 4 ET 3 TAHIL 2 MEYVE 2 SEBZE	1 SÜT 2-3 TAHIL 0-1 MEYVE	4-5,5 Yaş	1 SÜT 4 TAHIL 1 MEYVE 1 KURUBAKLAGİL 1 SEBZE	2 SÜT 1-2 TAHIL 0-1 MEYVE 3-4 ET
6-9,5 Yaş	2 SÜT 4 ET 4 TAHIL 2 MEYVE 1 SEBZE	1 SÜT 0-1 ET 2-6 TAHIL 0-1 MEYVE 1 SEBZE	6-9,5 Yaş	1 SÜT 5 TAHIL 1 MEYVE 1 KURUBAKLAGİL 1 SEBZE	2 SÜT 4-5 ET 1-5 TAHIL 1-2 MEYVE 1 SEBZE
10-14 Yaş	2 SÜT 4 ET 4 TAHIL 2 MEYVE 1 SEBZE	1 SÜT 1-2 ET 6-8 TAHIL 0-1 MEYVE 1 SEBZE	10-14 Yaş	1 SÜT 5 TAHIL 1 MEYVE 1 KURUBAKLAGİL 1 SEBZE	2 SÜT 5-6 ET 5-7 TAHIL 1-2 MEYVE 1 SEBZE



# SU

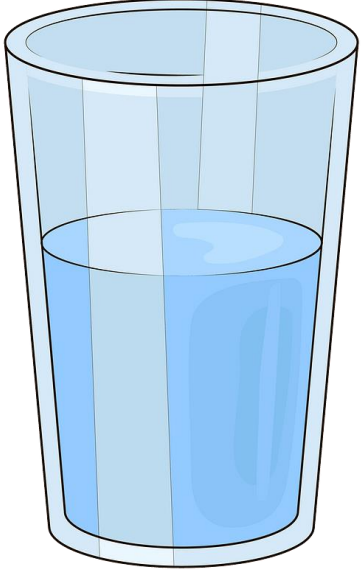
Çocuklar genelde sıvı ihtiyaçlarını su yerine gazlı içeceklerden ve kahveden yana kullanabiliyorlar.



Su; yiyeceklerimizin sindirimi, emilimi ve hücrelere taşınması, yaşam ve sağlık için gerekli biyokimyasal tepkilerin oluşması, hücrelerin, dokuların organ ve sistemlerin çalışması, metabolizma sonucu oluşan zararlı maddelerin taşınması ve atılması, vücut ısısının denetiminin ve eklemlerin kayganlığının sağlanmasında rol oynar. Bütün bunların yanında kalsiyum, magnezyum ve flor gibi temel mineralleri de sağlar.

# SU

Vücuttaki suyun dengesinin yaşamsal önemi vardır, günlük gereksinim  $35 \text{ mL} \times \text{vücut ağırlığı (kg)}$  eşitliği ile basitçe hesaplanır. İdrar renginin koyulaşması, su ihtiyacının karşılamadığını göstergesidir.



Vücut su hacmi kaybı (%)	Etki
0-1	Susama
2	Şiddetli susama, huzursuzluk, iştah kaybı
3	Kan hacminde azalma, fiziksel performans bozukluğu
4	Fiziksel çalışma için güç sarfı, bulantı
5	Konsantre olamama
6-7	Isı artışını düzenleyememe
8-9	Baş dönmesi, aşırı halsizlik, solunumda zorlanma
10	Kas spazmı, uykusuzluk
11	Böbrek işlev bozukluğu, kan dolaşımında yetersizlik

# SU

Yaş (yıl)	Erkek	Kadın
0-6 ay	100-190 mL/kg/gün (anne sütü ile karşılanmaktadır)	
6-12 ay	800-1000 mL/gün	
1-2 yaş	1100-1200 mL/gün	
2-3 yaş	1300 mL	
4-8 yaş	1600 mL/gün	
9-13 yaş	2100 mL/gün	1900 mL/gün
≥14 yaş	2500 mL/gün	2000 mL/gün
Gebe kadın	-	Ek: 300 mL/gün
Emziren kadın	-	700 mL/gün

# UYKU



Çocukların büyüme ve gelişmesi için;

Okul öncesi yaşlarda (3-5 yaş) gündüz uykusu da dahil olmak üzere günde 10-13 saatlik uyku,

okul çağında (6-12 yaş) günde 9-12 saatlik uyku ve

13 ile 18 yaşları arasında ise 8-10 saatlik uyku gereksinimi olmaktadır.

## UYKU



Uyku süresi, ailelerimizin de önceliği olması gereken bir konudur. **Çocuklarımızın akşam uykuya yatması, sabah uyanma saati, yemek zamanları ve ekran önünde ve oyun zamanlarına ilişkin günlük planların aileler tarafından yapılması ve izlenmesi gerekmektedir.**

Gece telefon ve sosyal medya maruziyetinizi azaltın.  
**Karanlıkta uyuyun.**  
Akşamları siyah çay ve kahveden uzak durun.  
**Geç saatte haberleri izlemeyin.**

Bilindiği üzere çocuklarda görölen ekran bağımlılığı da obezite gelişiminin en önemli sebepleri arasındadır.

Hareketsiz kalan ve dengesiz beslenen çocuklarda hem yüksek tansiyon hem de şeker metabolizması bozuklukları, kan lipidlerinin yükselmesi gibi durumlar da ortaya çıkabilir.



# HAREKET

Haftada 150 dakika egzersiz.

Kalp krizi riski azalır.

Kilo kontrolü için önemlidir.

Kemik yoğunluğu için gereklidir.

Ruh sağlığı için olumlu etkiler.

Bağıışıklık sistemini güçlendirir.

Diyabet hastalığı riski azalır.

Kanser riski azalır.

Hareketlenin ve  
Çocukları  
Hareketlendirin!

# HAREKET

'Fiziksel aktivite saatleri' belirlenmeli ve ailecek etkinlik yapılmalı. Bu, aynı zamanda ailenin sosyal birlikteliğini de güçlendirecektir.

Günde en az 30 dk.





Teknolojiyi sağlık yararına da kullanalım.



Aktif video oyunları  
Video egzersizler

Sağlıklı beslenme, sağlıklı bir beden ve iyi bir beden algısı geliştirmenin yalnızca bir parçasıdır. Fiziksel aktivite, sağlıklı bir yaşam tarzı için gereken şeylerden biridir. Çocuğunuzla fiziksel zindeliğın ve vücuduna bakmasının önemli olduğunu konuşun. Ona aktif olmanın tek yolunun spor yapmak ya da spor salonuna gitmek olmadığını hatırlatın.

Çocuğunuzu farklı aktivite türlerini denemeye teşvik edin. Çocuğunuz takım sporlarını ya da tenis gibi birebir sporları sevebilir. Koşmak veya yürümek, dövüş sanatları yapmak, yoga öğrenmek ya da dans dersi almak isteyebilir.

# Öğün Düzeni

Yapılmış çalışmalarda, yetersiz ve dengesiz beslenen ve öğün atlayan öğrencilerin dikkat sürelerinin kısaldığı, algılamalarının azaldığı, öğrenmede güçlük ve davranış bozuklukları çektikleri, okulda devamsızlık sürelerinin uzadığı ve okul başarılarının düşük olduğu ortaya konulmuştur.

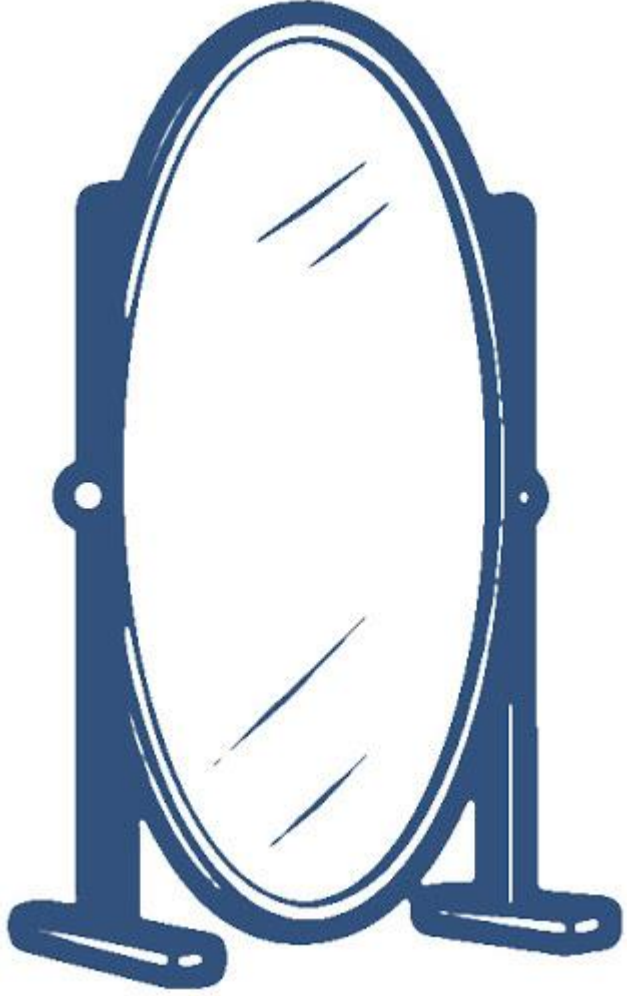
# Ara Öğünler

Besleyici ara öğünler tüketimi teşvik edilerek yeterli beslenmenin sağlanmalıdır.

Ara öğünlerde küçük peynirli sandviçler, meyve, sebze, kuruyemiş, süt ve yoğurt, sütlü ve meyveli tatlılar;  
cips, çikolata, ve bisküviler yerine tercih edilmelidir.

Evlerde sağlıklı atıştırmalıklar bulundurulmalıdır.





Çocuğun beslenmesine yönelik yapılması istenen davranışları aile kendisi yaparak veya onunla birlikte yaparak **çocuğa örnek olunmalıdır.**

'Sebze ye' demeyin onunla beraber yiyin.

İki çeşit sebze yemeği yapıp birini seçmesini isteyebilirsiniz.

Bir çocuğun bir yiyecekten lezzet alabilmesi için o yiyeceği 8-10 kez yemesi gerekmektedir.

Aile yemekleri, hem ebeveynler hem de çocuklar için rahatlatıcı bir ritüeldir. Çocuklar, aile yemeklerinin öngörülebilirliğini sever ve ebeveynler, çocuklarını izleyebilme şansı bulur.

Düzenli aile yemeklerine katılan çocuklar ayrıca;

- Meyve, sebze ve tahıl yeme olasılıkları daha yüksek,
- Abur cubur atıştırma olasılıkları daha düşük,
- Sigara ve alkol içme olasılıkları daha düşük.



Ebeveyn olarak tutarlı olmak oldukça önemli.

Birlikte masaya oturmak oldukça önemli.

Çocuk önce yesin ben sonra yerim şeklinde bir tutum gösterilmemeli.

'Yemek birlikte yenir'i öğrenmelidir.

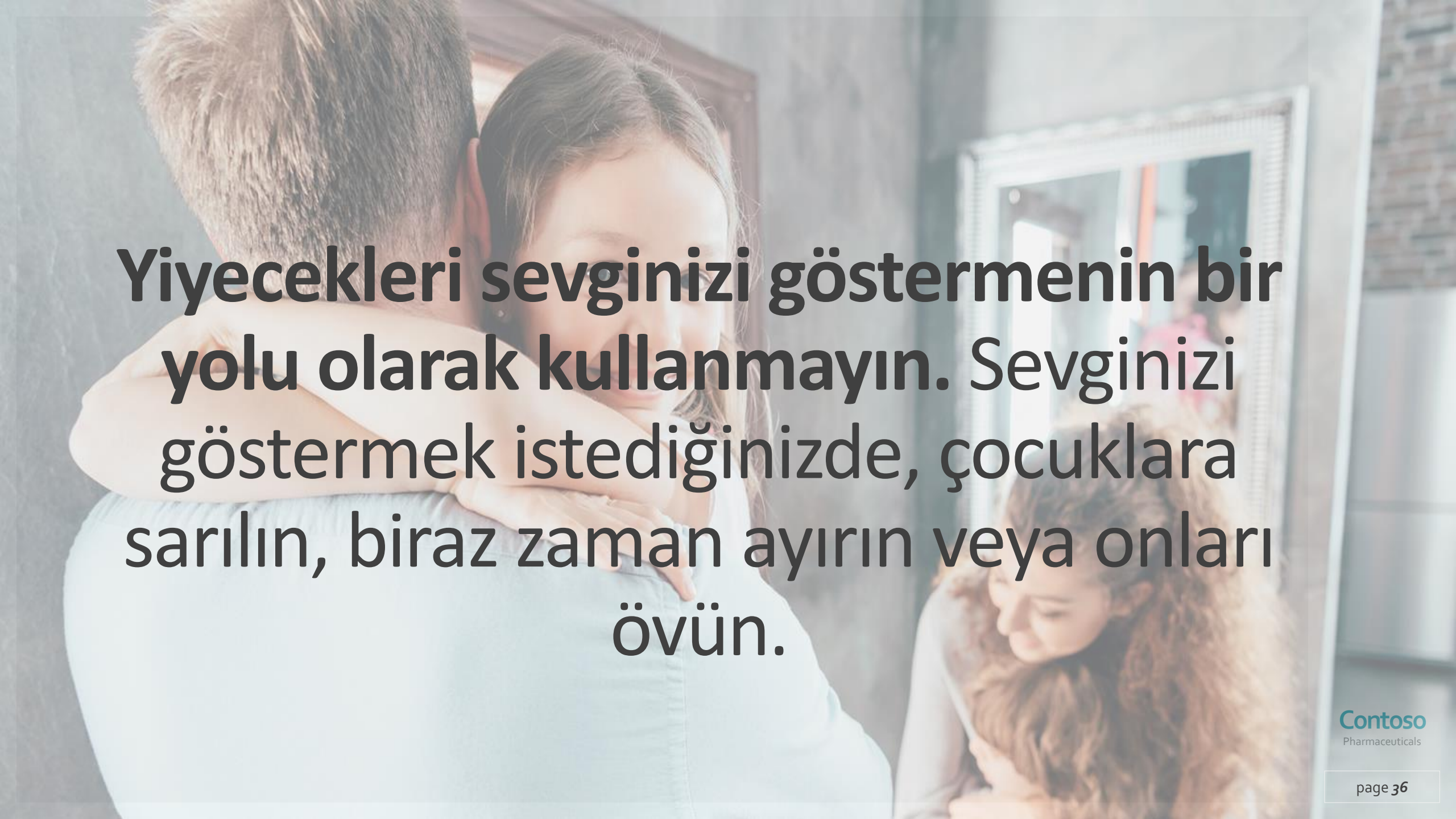
Böyle olduğu zaman çocuk 'ben bu ailenin bir parçasıyım, ben değerliyim' mesajını alır.

- Sofranın hazırlanmasında çocuğun da yardımcı olması sağlanmalı ve sofrada ailece dengeli bir menü yemelidir.
- Çocuklarla beraber mutfak etkinlikleri planlama, ev işlerini paylaşma hem onların günlerinin daha güzel geçmesini hem sorumluluk duygularının artmasını hem de sosyal ve ruhsal sağlıklarının olumsuz olarak etkilenmesini önleyecektir.
- Çocukların bir arkadaşını akşam yemeğine davet etmesine izin verin.
- Yemek sırasında onu eleştirmeyin ve onunla tartışmayın.

Şekerli ya da katkı maddeli veya herhangi bir yiyecek ve içecek çocuklara ödül olarak gösterilmemelidir.

Ödevini yaparsan çikolata veririm demek çikolatayı aşırı değerli olarak görmesine neden oluyor.

Çocukların başarısını, mutluluklarını ve mutsuzluklarını yiyerek değil kitap, eğitim, film, müzik gibi ilgilendiği bir hobi ile ya da fiziksel aktivitesini de destekleyecek doğa yürüyüşü, bowling, paint-ball gibi faaliyetlere katılmasını sağlayarak ödüllendirmek gerekiyor.

A photograph of a man and a woman in a room. The man is seen from the back, wearing a light blue shirt, with his arms around the woman. The woman is looking down and smiling. In the background, there is a large mirror reflecting the room. The text is overlaid on the image.

**Yiyecekleri sevginizi göstermenin bir yolu olarak kullanmayın. Sevginizi göstermek istediğinizde, çocuklara sarılın, biraz zaman ayırın veya onları övün.**

- Çocuğun bir sebzeyi sevmeme sebebi kokusu olabiliyor. Çocuklar kokuya çok daha duyarlı olabiliyorlar. Çiğ ve soğuk yenmesi işe yarayabilir.
- Çocuk seviyor diye hep aynı yemeği pişirmek ailenin vicdanını rahatlatıyor olabilir. Ancak böyle bir durumda iki seçenek sunmak, sevmediği yiyecekleri beraber hazırlamak işe yarayabilir. Seçenek sunamadıysanız da şuan yemek olarak bu var deyip beklemek gerekiyor.

Çocuğun sürekli olarak tek bir besini fazla miktarda tüketmesi önlenmelidir. Örneğin çok fazla süt tüketen çocukta, süt tüketimi günde 500-600 mL'yi aşmamalıdır. Böyle bir durumda fincan veya bardakla tüketim sağlanabilir.

Çocuklara hiçbir besin yasaklanmamalıdır.

# PIŞIRME YÖNTEMLERİ

Sağlıklı bir besin, yanlış pişirme yöntemleriyle sağlıksız hale gelebilir.



Pişirmede; haşlama, ızgara, fırında pişirme gibi yöntemler kullanılmalı, kızartmadan kaçınılmalıdır. Yemeğin içerisinde et varsa yemeğe yağ eklenmemelidir.

- Facebook'un 2019'daki şirket içi sunumundan bir slayt'ta, "Her üç genç kızdan biri için beden imajı sorunlarını daha da kötüleştiriyoruz" ifadesi yer alıyor.
- Mart 2020'de bir sonraki sunumda, "Genç kızların yüzde otuz ikisi vücutları hakkında kendilerini kötü hissettiklerini ve Instagram'ın kendilerini daha kötü hissettirdiğini söyledi." şeklinde bir bulgu açıklanıyor.



# Yeme Bozukluklarına Dikkat!!!



# YEME BOZUKLUKLARINA DİKKAT

- Aileler bazı durumlarda fark etmeden kız ve erkek çocuklarına çifte standart uygulayabilmektedir. Erkek çocuğu ye oğlum, güçlen kuvvetlen, büyü diye teşvik ederken, kız çocuklara yeme bak göbeğin çıktı gibi cümleler kullanılmaktadır. Bu durumlarda maalesef yine çocukların bilişine işlenen düşünce yersen şişmanlarsın, şişmanlarsan beğenilmez ve sevilmezsin.
- Zaten günümüz toplumunda, toplumun ince olmaya verdiği önem çocuğun büyürken vücudunu kabullenmesini ve sevmesini yeterince zorlaştırırken, ailenin çocuğun görünüşü ile ilgili hoşnutsuzluk belirtmesi ve kilo vermesi için baskı yapması durumu çocuklarda beden imajı bozukluğu ve yeme bozukluğu oluşmasına sebep olabilir.

Doğduktan 6 saat  
sonra sorduğumuz  
soru:

Güvende miyim?  
Olduğum gibi kabul  
ediliyor muyum?

## BEDEN UTANDIRMA

- . Şakasına dahi olsa çocuğunuzu eleştirmekten kaçının. Ona “zayıf/tombul” ya da “yavaş” olduğunu, sivilcelerinin olduğunu, sesinin garip olduğunu ya da boyunun uzun olduğunu söyleyip eleştirmeyin. Bunları yapmanız, öz saygısını etkileyebilir.

# MEDYA

- . Çocuğunuza televizyonda ve dergilerde gördüğü kişilerin gerçekte öyle görünmediklerini söyleyin. Medyada bilgisayar programları ve makyaj sanatçuları sayesinde çok daha farklı bir görünüm oluşturulduğundan bahsedin.

# BEDEN FARKLILIKLARI

- Çocuğunuza herkesin farklı olduğunu ve farklılıkların güzel olduğunu öğretin. İnsanların farklı saç renkleri, vücut tipleri, ten renkleri ve özellikleri vardır ve bunlar tamamen normaldir.
- Çocuğunuz biriyle dalga geçiyorsa onu düzeltin ve başkalarına saygı duymasını öğretin. “Senden farklı insanlarla dalga geçmemelisin. İnsanlar farklı olabilir. Senden farklı olan insanlardan çok şey öğrenebilirsin. Üstelik insanlar nasıl göründüklerinden bağımsız olarak güzeldir” diyebilirsiniz.

# BEDEN AYRIMCILIĞI

Özellikle çocukluk döneminde, bedene yönelik ayrımcılığa maruz kalmanın çocuklar için birçok soruna neden olabildiğini ortaya koymaktadır. Örneğin, kilolu çocukların bedeni, çoğu zaman akranları tarafından alay konusu olabilir. Farklı araştırmalar, böyle bir durumda kalan çocukların, sosyal açıdan izole olma, zorbalığa maruz kalma, düşük benlik saygısı geliştirme, beden memnuniyetsizliği, düzensiz beslenme ve zihinsel sağlık sorunlarıyla karşılaşabildiklerini ortaya koymuştur.

Oysa çocuklukta bedene ilişkin olumsuz tutuma sahip olma, sadece kilosundan dolayı ayrımcılığa uğrayan çocuklara değil aynı zamanda ayrımcılık yapan çocuklara da zarar vermektedir.

**Anne, baba, abla, abi, teyze, hala vs. kiloya ve fiziksel görünüme önem veriyorsa ve sürekli zayıf olmak gibi bir arzusu varsa bu durumda çocukta bozukluğa sebep olmaktadır. Çocuk sürekli etrafında diyet yapan birine maruz ise ve bu kişi sürekli vücudundan memnuniyetsiz, umutsuz ve hoşnutsuzluk belirtiyorsa çocuğun biliş sistemi kilonun ve dış görünüşün çok önemli olduğunu kodlamaktadır.**

**Bazı aileler kendi fiziksel görünüşlerinden olan hoşnutsuzluktan yola çıkarak çocuklarda büyürken oluşan kiloyu fazla kiloyla karıştırıp çocuğu diyet yapmaya zorlamaktadır. Bu da son derece yanlış ve çocuğu aksine yeme davranışına iten bir süreçtir.**

**HERKES DİYETİSYEN ☹️**

A woman with brown hair, wearing a white long-sleeved shirt, is leaning over a white plate. She is holding a black magnifying glass over a single green pea on the plate. Her expression is one of intense focus and scrutiny. The background is a plain, light-colored surface. The word "ORTOREKSIYA" is written in blue capital letters in the bottom right corner of the image.

**ORTOREKSIYA**



# İştahsızlık

- İştahsızlık çocuğun besini almak istememesi veya besin seçme davranışlarıyla görülen bir durumdur ve ailelerin en çok yakındıkları “hiçbir şey yemiyor” şeklindeki sorundur.
- Aileye herhangi bir nedenle duyduğu tepki, çocuğun kendi besin seçimine engel olunması, ailenin aşırı ısrarı ve disiplini, ailelerin çocuğun günlük beslenmesinde tükettiği besinlerle yetinmemesi, çocuğu başkaları ile kıyaslanması, hastalık durumunda zorla yedirme, öğün aralarında enerji yoğunluğu fazla besin tüketimi gibi durumlar besin reddetme ve iştahsızlık ile sonuçlanabilir.

# İştahsızlık

- Çocuklar her dönemde aynı büyüme hızına sahip olmazlar.
- Çocukların tokluk hissine güvenmek gerekiyor. Doyadabilirler doymayadabilirler.
- Persentile bakmak gerek acaba aile zayıf mı görüyor çocuğu? Bazen aile kendi yediğı tabak kadar çocuğu yemeyince endişeleniyor.
- Eğer iştahsızlık uzun süreliyse ve gelişim problemi yaratıyorsa önce çocukta fiziksel bir rahatsızlığın var olup olmadığı incelenmelidir.

# İştahsızlık

- Çocuk bir birey olduğu hissetmeli.
- Elini kolunu bağlayıp yemek yedirtilmemeli.
- Kilo alırsam beni sevecekler algısına kapılabiliyor.
- Bedenim değerli ama ruhum değersiz algısı oluşabiliyor.
  - İç denetimi yapamaz hale geliyor.
- Bazen 15-16 yaşında çocuklar anne/baba ben doydum mu diye soruyorlar.

# Anemi

Demir yetersizliği anemisinin sıklıkla görüldüğü risk gruplarından biri çocuk ve adolesanlardır. Bunun en önemli nedenleri; yetersiz besin alım, azalmış gastrointestinal demir emilimi, erkeklerde kas dokusu yapımı, kan hacmi artışı ve kızlarda menstruasyonla olan kayıplardır.

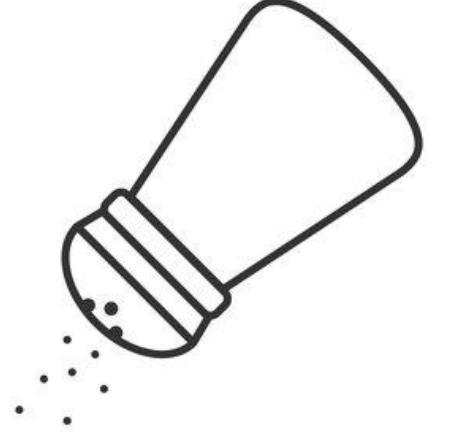
Anemi çocuklarda; bilişsel gelişimi bozabilir, nöropsikolojik etkiler, değişik dokularda kapasite düşüklüğü ve en önemli etkilerinden biri de enfeksiyonlara yatkınlığı artırarak çocukların gelişimini yavaşlatabilir.

# İyot yetersizliği

Türkiye'de iyot yetersizliği her bölgede endemik bir sorundur. İyot yetersizliği diyetle yetersiz alıma bağlı olarak gelişir. Yetersizliğe bağlı olarak çocuklarda; guatr, juvenil hipotroidizm, mental fonksiyonların bozulması ve fiziksel gelişmedeki yavaşlama ve kretenizm yaygın olarak görülür.

Ayrıca iyot yetersizliği düşük IQ puanlarıyla da ilişkilendirilmiş olup IQ puanında 13.5 puan düşüklüğe neden olabilir.

İyotlu tuz  
Isı  
Işık  
Nem  
Saklama Süresi



Hiç mi patates kızartması yememeli?

Hiç mi **MİKTAR** yememeli?

Hiç mi **SIKLIK** yememeli?

vd.

# Posalı/Lifli besinlere beslenmemizde mutlaka yer vermeliyiz:

**Beyaz ekmek yerine esmer ekmek tercih etmek**

**Pirinç yerine bulgur/esmer pirinç tercih etmek**

**Sebze ve meyve tüketmek**

**Haftada 1-2 defa kuru baklagil yemeği yemek**



## Kolorektal Kanser Risk Faktörleri

	RİSKİ AZALTAN	RİSKİ ARTTIRAN
Kanıt	<ul style="list-style-type: none"><li>Fiziksel Aktivite</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>İşlenmiş et (tütsülenmiş/kurutulmuş/tuzlanmış/kimyasal koruyucu bir madde eklenmiş)</li><li>Alkol tüketimi (30 g/gün)</li><li>Vücut yağ kitlesi</li></ul>
Olası	<ul style="list-style-type: none"><li>Tam Tahıllar</li><li>Diyet lifi</li><li>Süt ürünleri</li><li>Kalsiyum takviyesi</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Kırmızı et tüketimi</li></ul>

Güvenli gıda besin değerini kaybetmemiş, fiziksel, kimyasal ve mikrobiyolojik açıdan temiz olan bozulmamış gıda maddesi demektir.

Sağlıklı yaşamın temeli sağlıklı beslenmedir. Sağlıklı beslenmenin önemli bir kuralı da güvenli besinlerin tüketilmesidir.



## KULLANDIĞIMIZ ÜRÜNLER

KIRMIZI ET  
BONFİLET

BEYAZ ET  
BEY PİLİÇ

SÜT VE SÜT ÜRÜNLERİ  
SÜTAŞ

KAHVALTILIK  
SÜTAŞ / TANEM

SIVI YAĞ  
BİRYAĞ / BİZİM

BAKLİYAT  
HÜNKAR/BAŞHAN

KURU GIDA  
(UN, MAKARNA, BAHARAT)  
OVA/KARBAYAZ /MUTLU/FİLİZ

SALÇA  
RANA /TAMEK

MEYVE SEBZE  
FERİKÖY H.P./GÜNLÜK TEDARİK

EKMEK  
TAM BUĞDAY GÜNLÜK TEMİN

KİMYASAL  
ECZACIBAŞI ÜRÜNLERİ

Kahvaltıda tüketilen reçel çeşitleri, ara öğünlerde tüketilen pastane ürünleri, turşu mutfağımızda üretilmektedir. Koruyucu katkı maddesi içermez.

# TEŐEKKÜRLER

UZMAN DİYETİSYEN RÜYAYAŐAR

