

Sayın Veli,

Özel Evrim Okulları olarak çocuklarımızın doğru beslenme alışkanlıkları kazanması için gereken özeni ve hassasiyeti gösterdiğimizi bilmenizi isteriz.

Çocuklarımızın yeterli ve dengeli beslenebilmesi amacıyla bugün Uzman Diyetisyen Rüya Yaşar tarafından siz velilerimize özel “Sağlıklı Beslenme” semineri verilmiştir.

Uzman diyetisyenimiz tarafından siz değerli velilerimiz için hazırlanan bu belgeyi lütfen dikkatlice okuyunuz.

Bir ebeveyn olarak, çocuklarımızın sağlıklı beslenmelerini sağlamak belki de onlara verebileceğimiz en g¼zel hediyedir. Bunu gerçekleştirebilmek adına aslında yapmamız gereken en ¼nemli şey; “iyi bir rol modeli olmak”.

Beslenme konusunda ne kadar bilinçli olursak olalım, eğer ki biz s¼ylediklerimizi uygulamıyorsak, çocuğumuzun sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazanmasında etkin olamayız. Ebeveyn olarak buna y¼rekte inanınp sağlıklı beslenmeyi kendi yaşam tarzımız haline getirmeliyiz.

Çocuğunuzun boy ve vücut ağırlığında değişikliklere dikkat ediniz ve gerektiğinde bir sağlık kuruluşuna başvurunuz.



Çocuklarınızla beraber çeşitli meyve ve sebzeler yiyerek onlara pozitif rol model olunuz.

Onlarla beraber keyifli bir şekilde sağlıklı yiyecekler hazırlayınız. Çocuklarınıza yardım edebilecekleri uygun görevler verin.



Öğün saatlerinizi belirleyerek sofraya birlikte oturunuz.

Onlara su içme
alışkanlığı
kazandırabilmek
için
BİRLİKTE
su içiniz.



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 ödüllendiriniz.



'Sebze ye' demeyin onunla beraber yiyin.



Çocuklar aileleriyle beraber yemek yediklerinde genellikle daha çeşitli ve besleyici yemekler yerler ve sosyal davranış modeli geliştirirler. Bu nedenle mümkün oldukça yemekleri çocuklarınızla beraber yiyiniz.

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



Çağımızın en büyük sorunlarından biri teknolojinin getirmiş olduğu hareketsizlik. Fiziksel aktivite, sağlıklı bir yaşam tarzı için gereken en önemli etmenlerden biridir. Çocuğunuzla beraber 'Fiziksel aktivite saatleri' belirleyin ve ailecek yapın.

• Şakasına dahi olsa çocuğunuzun bedenini eleştirmekten kaçının. Ona “zayıf/şişman” ya da “yavaş” olduğunu, sivilcelerinin olduğunu, sesinin garip olduğunu ya da boyunun uzun olduğunu söyleyip eleştirmeyin. Bunları yapmanız, öz saygısını etkileyebilir ve onu ileride yeme bozukluğuna itebilir.

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