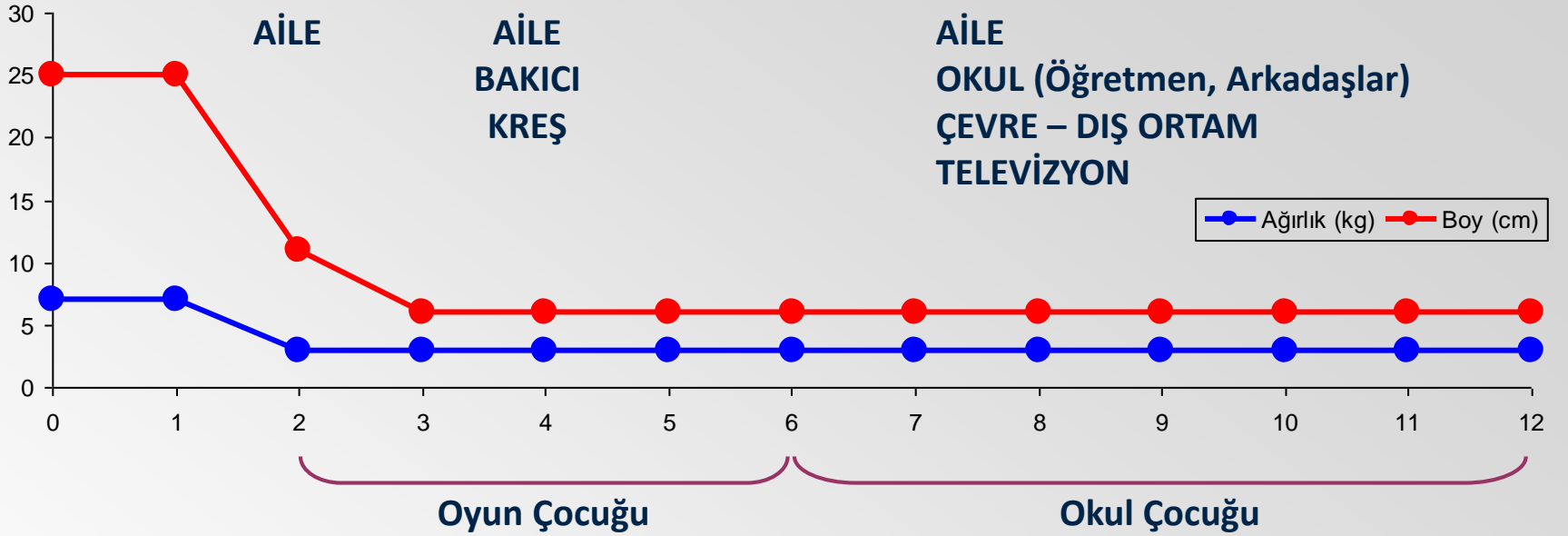




Oyun Çocuğu, Okul Çocuğu ve Ergenlik Dönemi Beslenmesi

Prof. Dr. Aydan Kansu

Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi, Çocuk Gastroenteroloji Bilim Dalı



Büyüme hızı ↓
İştah ↓

İsteğini ifade etme
Bağımsızlık ↑
Aktivite ↑

Alışkanlıkların kazanılması
Vücut algısı

Fiziksel gelişim
Motor gelişim
Mental gelişim
Sosyal gelişim

Kaşık kullanma
Bardaktan içebilme
Yerken oyalanma
Dökme – saçma
Dişler

Yardımlı yeme
El yıkama
Masada oturarak yeme
Dökmede azalma
Ani gıda reddi
Sofra davranışlarını
öğrenme

Çevre etkisi
TV etkisi
Abur-cubur
İstedğini alma eğilimi

2 y

4 y

6-8 y

3 y

5 y

9-10 y

Çatal kullanma
Besin reddi
Besin seçiciliği
Farklı besinleri ret
Pişirme oyunları

Besin kabul-ret
Az yardımla yeme
Çiğneme-yutma
Sosyalleşme
TV reklamlar!
Yemek hazırlanmasına
yardım etme

Yeni besinlere
direnç
Dışarı
yiyecekleri!
Yemek hazırlığı
Sofra hazırlama

Çocuk Beslenmesinde Amaç

- **Büyüme ve gelişmenin sağlanması**
- **Sağlıklı beslenme alışkanlıklarının kazandırılması**
- **Beslenme bozukluklarının önlenmesi**
- **Erişkin dönemde karşılaşılabilecek kronik hastalıkların önlenmesi**
- **Sağlıklı erişkinliğe hazırlık**

Makrobesinler

- **Protein**
- **Karbonhidrat**
- **Yağ**

Mikrobesinler

- **Vitaminler**
- **Mineraller**
- **İz elementler**

Besin Gereksinimini Belirleyen Etmenler

- **Çocuğun büyüme hızı, büyüme döneminin aşaması**
- **Fiziksel aktivite**
- **Vücut büyüklüğü**
- **Bazal enerji harcaması**
- **Sağlık durumu**

Enerji ve Protein Gereksinimi

	E	Protein
Oyun çocuğu (2-6 y)	75-85 kkal/kg/gün	0,90 gr/kg/gün
Okul çocuğu (6-12 y)	55-75 kkal/kg/gün	0,90 gr/kg/gün

Protein

Dokular için yapı taşlarını sağlıyor

4 kalori/gr

Hayvansal: Et / tavuk / hindi / balık / deniz ürünleri
(az yağlı, yağsız)
Süt / peynir / yoğurt / ayran
Yumurta

Bitkisel: Kuru baklagiller (mercimek, kuru fasulye, nohut, barbunya)
Badem / fındık

Fe, Zn, B, A, Ca, Mg, K, Omega3

Kolesterol!
İşlenmiş et!

Toplam protein miktarının %65-70'i hayvansal kaynaklı olmalı

Toplam enerjinin %10-30'unu oluşturmalı

Karbonhidrat

Basit (şekerler): laktoz, fruktoz, sofr şeker

Kompleks (nişasta ve lif)

4 kalori/gr

Tahıl (buğday / yulaf / arpa / çavdar / mısır / pirinç)

Tam tahıllar-rafine tahıllar

Patates

B vitamini, Mg, Se, Fe, Lif, prebiyotik

Obezite! Hiperlipidemi!

Şeker toplam enerjinin %5'inden az olmalı

Toplam enerjinin %45-65'ini oluşturmalı

Yağ

Tekli doymamış yağ asitleri:

- Zeytinyağı, Ayçiçek yağı, Kanola yağı, Avakado

Çoklu doymamış yağ asitleri (omega-3):

- Kanola, ceviz, keten tohumu, balık, tam buğday, karnabahar, brokoli, lahana, tere, turp, şalgam, hardal

Çoklu doymamış yağ asitleri (omega-6):

- Mısır yağı, kümes hayvanları

Doymuş yağ asitleri:

- Süt ürünleri, et, kümes hayvanları, hindistan cevizi, hurma

Trans yağ asitleri:

- Kısmi hidrolize bitkisel yağlar (margarin, ticari pişmiş ürünler, derin dondurulmuş ürünler)

Yağ

9 kalori/gr

Yağda eriyen vitaminlerin emilimini sağlıyor
Esansiyel yağ asitlerini sağlıyor (omega 3 – omega 6)

Toplam enerjinin %25-35'ini oluşturmalı

- **Doymuş y.a. (hayvansal yağ): toplam enerjinin %10 ↓ olmalı**
- **Esansiyel y.a. (omega-3 ve omega-6): toplam enerjinin %3'ünü oluşturmalı**
- **Trans y.a.: Alınmamalı**
 - Ticari pişmiş gıdalar
 - Derin dondurulmuş gıdalar
 - Margarın
 - “Parsiyel hidrojenize yağ”

TEMEL BESİN GRUPLARI

1. Süt ve süt ürünleri
2. Et ve diğer protein içeren besinler
3. Tahıllar
4. Meyve ve sebzeler
5. Yağ
6. Şeker

Süt ve Süt Ürünleri

- Süt, yoğurt, peynir, kefir, ...
- Günlük Ca gereksinimini karşılar.
- Süt yağsız ya da az yağlı olmalı
- Yoğurt, peynir yağsız ya da az yağlı olmalı
- Yoğurt evde yapılması daha uygun
- Hazır şekerli/meyveli yoğurt tercih edilmemeli
- Aşırı süt tüketimi diğer gıdaların alımını azaltır, Fe gereksinimini karşılamaz.

Diğer Ca kaynakları

- Sardunya, somon
- Fasulye
- Koyu yeşil yapraklı sebzeler
- Badem
- Hindistan cevizi

Et ve Diğer Protein İçeren Besinler

Et, kümes hayvanları, balık

Yumurta

Kuru baklagiller

Kuruyemiş (badem, fındık)

- **Et yağsız – az yağlı olmalı**
- **Balık haftada 2 kez tüketilmeli**

Tahıllar

Buğday, yulaf, arpa, çavdar, mısır, pirinç

Kepek: lif, B vitamini, mineraller, protein

Orta nişastalı tabaka: karbonhidrat, protein

İç kısım (tohum): yağ, mineraller, B, E vitamini

Tam tahıl

- Tam buğday ekmeği
- Tam / kepekli pirinç
- Bulgur
- Kepekli / esmer makarna
- Tam buğday unu
- Tam çavdar unu

Glisemik indeks ↓
Lif içeriyor

Rafine tahıl

- Beyaz ekmeğin
- Pirinç

Glisemik indeks ↑
Kabızlık

Tahıl grubunun en az yarısı tam tahıl olmalı

Meyve – Sebze

Folik asit, vit A, vit C / vit K / Mg / K / Lif
Microbiota düzenleyici
Yağ, tuz Ø
Kolesterol Ø
Kalori ↓

Obezite

Hiperlipidemi

Kabızlık

Koruyucu

Günlük meyve alımının en fazla yarısı meyve suyu olmalı
(taze sıkılmış meyve suyu)

(1 bardak meyve suyu = 1 porsiyon meyve)

Lif

Oyun/Okul çocuğu günlük alınması gerekli lif miktarı:
Yaş + 5-10 gr/gün

(meyve – sebze – tam tahıl)

½ bardak sebze
1 porsiyon meyve = **3 gr lif**

Meyve-Sebze Alımı Nasıl Desteklenir?

- Doğal ortamlarında görölmesini-izlenmesini-yetiştirilmesini sağlayın
- Alış-verişe katın
- Yıkama-hazırlama süreçlerine katın
- İstedikleri an ulaşabilecekleri şekilde, ortamda bulundurun
- Mevsime uygun tüm meyve ve sebzeleri sunun (yeşil-turuncu-sarı)
- Yeme konusunda örnek olun
- Geleneksel yemeklerimizin yanı sıra ekmek arası, makarna, pilav, bulgur pilavı, çörek, börek, çorba, fırında ekmek vb. yiyeceklerin içine sebze ekleyin
- Meyveyi çeşitli besinlere katın (yoğurt-kek-kurabiye-dondurma vb.)
- Kuru meyve ile tanıştırın
- Salataya alıştırın
- Ara öğünlerde meyve-sebze sunun
- Meyve suyu yerine meyvenin kendisini yemesini sağlayın

Şeker

- Eklenmiş şeker kısıtlı olmalı (maks: 25 gr/gün)
(toplam günlük kaloringin $<10\%$)

[Şeker – hazır kurabiye/kek vb., mısır şurubu eklenmiş hazır gıdalar, bal, reçel, marmelat]
- Şekerli içecekler (gazoz-kola, hazır meyve suyu, limonata, ...) tüketilmemeli (maks: 1 bardak/hafta)
- İçecek olarak su-ayran-bitki çayları-meyve çayları verilmeli

Glisemik İndeksi ↓ Olan Besinler

1. Meyve – sebze
(açlığı bastırıyor, kan şekerini kontrol ediyor, lif ↑)
2. Tam tahıllar
3. Kuru baklagiller
4. Süt ve süt ürünleri

“Fast-Food” - Ayak Üstü Tüketimi

- Ulaşılması çok kolay
- Ucuz
- Doyurucu!
- Lezzetli! (tuzlu-yağlı-şekerli)
- Görünümü hoş!
- Reklamlar – sosyal çevre
- Kalori ↑ (boş kalori kaynağı)
- Doymamış yağ ↑, kolesterol ↑
- Vitamin, mineral içeriği ↓↓
- Lif içeriği ↓↓

~~Beslenme: Karın doyurmak
Açlık duygusunu
bastırmak~~

**Sağlıksız beslenme
alışkanlığına neden
oluyor**

Pişirme Yöntemi

- Meyve-sebze olabildiğince çiğ tüketilmeli
- Kızartma, kavurma yerine haşlama, buğulama, ızgara, fırın
- Az suda, kısa süreli kaynatılmalı
- Aşırı tuzdan sakın
- Şeker kısıtlı
- Yağ kısıtlı
- Aşırı acı-baharattan kaçınmalı
- Aşırı sıcak sunulmamalı

Öğünler

Oyun çocuğu : 3 ana – 3 ara öğün

Okul çocuğu : 3 ana – 2 ara öğün

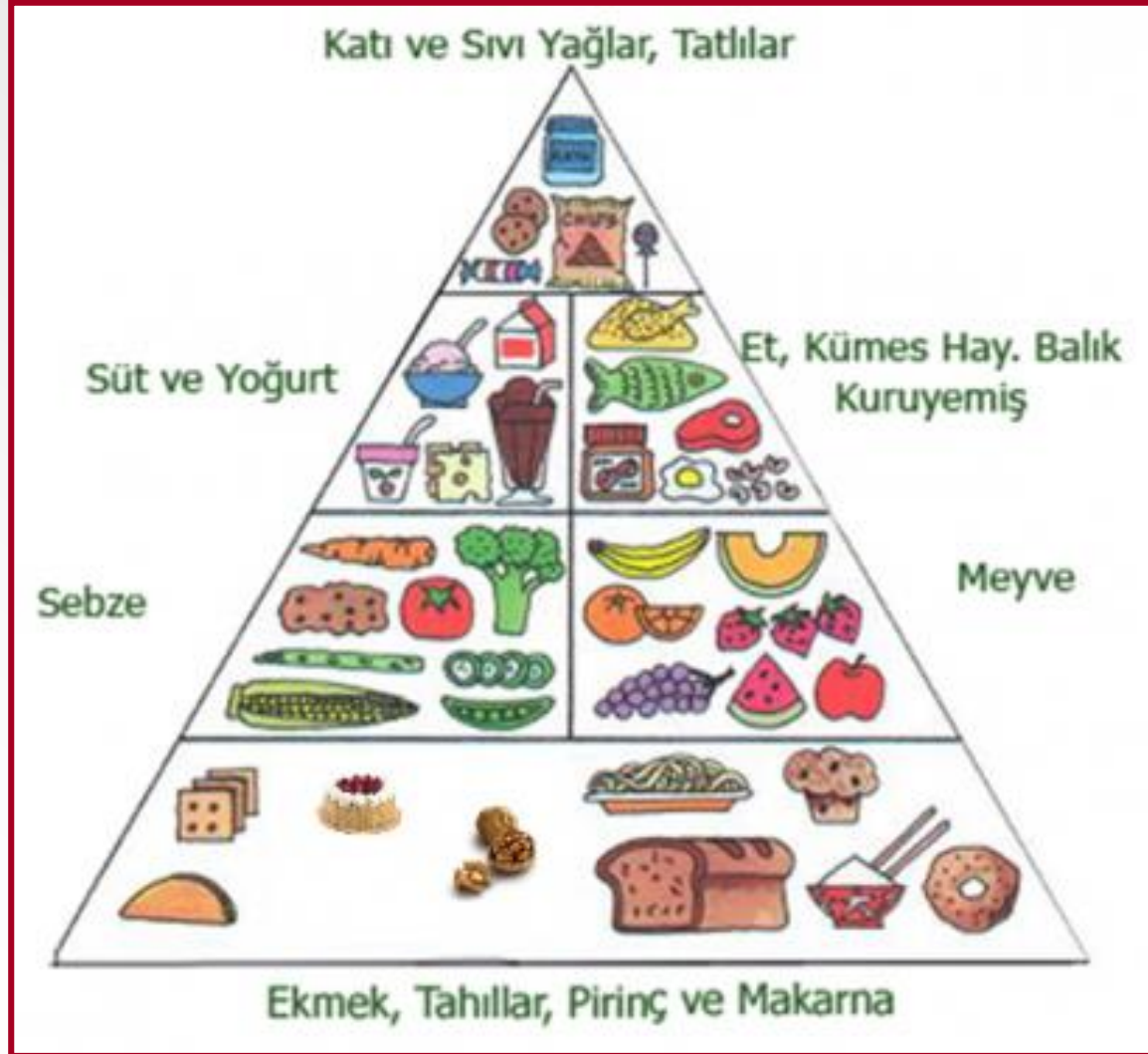
- Porsiyonlar yaşa uygun olmalı
- Öğünlerde tüm besin gruplarından bulundurulmalı
- Ara öğünlerde meyve, sebze, süt, yoğurt, ayran, peynir, tam tahıllı ekmek, kuru meyve, ceviz, fıncık vb. verilmeli
- Kahvaltı atlanmamalı

Günlük Alınması Gereken Besin Miktarları

	Oyun Çocuğu	Okul Çocuğu
Önerilen Besinler (Toplam E \geq%90)		
Sebze	150-200 gr	220-250 gr
Meyve	150-200 gr	220-250 gr
Patates, makarna, pilav vb.	120-150 gr	150-200 gr
İçecek	700-800 ml	900-1000 ml
Ekmek	3-4 dilim	5-6 dilim
Süt ve süt ürünleri	350-400 ml	400-500 ml
Et vb.	35-40 gr	50-60 gr
Yumurta	3-4 /hafta	4-5 /hafta
Balık	35-50 gr/hafta	75-90 gr/hafta
Yağ, tereyağı	20 gr	25 gr
Tolere Edilen Besinler (Toplam E \leq%10)		
Şeker, kek, reçel, tatlı, ...	Maks: 25 gr	Maks: 25 gr

- **Normal büyüyen, dengeli beslenen, yeterli güneş ışını alan çocuğun vitamin-mineral desteğine gerek yok**
- **Risk altındaki çocuklarda (ciddi iştahsızlık, gelişme geriliği, kronik karaciğer hastalığı, malabsorbsiyonu olanlar, eliminasyon diyeti alanlar, vb.) vitamin-mineral desteği gerekebilir**
- **Özel üretilmiş, zenginleştirilmiş besinlerin kullanımı mutlaka gerekli değil (kullanım kolaylığı)**

Besin Piramidi





CHOOSEMYPLATE.GOV

Oyun ocuğu Beslenmesinde Temel Hedefler

- Elle yeme-biberon kullanımından, kaşık-atal ve bardak kullanımına geçiş sağlanmalı
- iştahta/dikkatte farklılıklar olabileceği bilinmeli
- Diyet Fe ve Zn açısından yeterli olmalı
- Aşırı meyve suyu değil, yeterli meyve alımı sağlanmalı
- Tatlandırılmış içecek alışkanlığı yaratılmamalı

Okul Çocuğu Beslenmesinde Temel Hedefler

- Yeterli meyve alımı sağlanmalı
- Yeterli sebze alımı sağlanmalı
- Kalsiyum ve D vitamini alımı sağlanmalı
- Kalorisi yüksek ama besin değeri düşük olan hazır gıdalardan sakınmalı
- Sağlıklı vücut algısı geliştirilmeli

Yemek Yeme Alışkanlığı

- Çocuğun gelişim basamağı
- Çocuğun huyu, karakteri
- Tamamlayıcı beslenmeye geçiş süreci
- Sağlık durumu
- Özel bir diyete gereksinimi
- Ailenin eğitim durumu
- Ailenin sosyoekonomik durumu
- Anne-baba, diğer kardeşlerle olan ilişki, aile büyüklüğü
- Aile-yöre-ulusal-dinsel beslenme-yemek yeme alışkanlıkları
- Tat-koku
- Gıdaya ulaşılabilirlik

Oyun ocuğu Beslenmesini Etkileyen Etmenler

- **Günün saati**
- **Çocuğa sunulan miktar (porsiyon büyüklüğü)**
- **Yemesi-yedirilmesi konusundaki ısrarcı tutum**
- **Aile bireylerinin yeme-beslenme alışkanlıkları ve tutumları**

Sofra Düzeni

- Masada – Oturarak
- Ailecek
- Belirli saatlerde
- Atıştırma önlensin
- Zevkli-mutlu sohbet ortamı
- Sunum zevkli olmalı
- Çok uzun değil – çok kısa değil
- TV-bilgisayar oyunu-cep telefonu... aşırı uyaran!
- Ayrı tabak-kaşık-bardak
- Salata
- Anne-baba örnek olmalı
- Kahvaltı – hafta sonu kahvaltısı
- Değişik, yaratıcı yemekler
- Porsiyonlar uygun olmalı
- Zorlayıcı/Kısıtlayıcı olmamalı
- Ödül-Rüşvet-Damgalama-Eleştiri-Azarlama olmamalı
- Olumlu yönleri desteklenmeli, yüreklendirilmeli
- El yıkama – diş fırçalama alışkanlığı
- Alışveriş, yemek hazırlama, sofraya kurma-toplama işlerine çocuk da katılmalı

Çocuklar enerji alımlarını kendileri belirlerler

[açlık-tokluk duygusu]



Zorla yedirme

Israrcı olma

Kısıtlama

TV-alışveriş merkezleri ...

Yiyeceği miktar çocuğa bırakılmalı

Anne-baba besleyici değeri yüksek, tüm besin gruplarını içeren çeşitli besinleri-yemekleri ana-ara öğünlerde sunmalı

Güvenli Gıda

- **Nefes borusuna kaçma-boğulma riski**
 - Küçük, yuvarlak, sert besinlere dikkat!
(leblebi, fındık, fıstık, badem, üzüm, zeytin, patlamış mısır, şeker, ...)
 - Yemek yerken gözlem
 - Masada yemek
- **Besin zehirlenmesi**
 - Pastörize edilmemiş süt
 - Pişmemiş yumurta içeren besinler
 - Az pişmiş – çiğ et
 - Mantar!

Campylobacter
Brucella
L. monocytogenes
Salmonella
E. coli

Güvenli Gıda

- **Hazırlama - Saklama**
 - El temizliği
 - Temiz su
 - Bol suyla yıka
 - Çiğ-pişmiş gıda aynı yerde saklanmamalı
 - Oda ısısı-buzdolabı
 - Uzun süreli saklanmamalı
 - Son kullanma tarihi!

Fiziksel Aktivite

Orta derecede, en az 60 dak/gün (serbest oyun, yapılandırılmış aktivite)

Temiz hava, güneş

- Vücut yağında ↓
- İskelet mineralizasyonu ↑
- Kemik yoğunluğu ↑
- Kemik kütlesi ↑
- Kas gücünü sağlıyor
- Sağlıksız kilo alımını önüyor
(öğrenme-eğlenme-sosyal iletişim)

ÖYKÜ – FİZİK İNCELEME

- **Öykü alırken beslenme öyküsü de alınmalı**
Öğünler / tüketilen gıdalar – çeşidi – miktarı - pişirme şekli – sofr düzeni – “fast-food”
Süt? Et? Kurubaklagil? Meyve? Sebze?
Yeme-Yedirme
- **Öykü alırken fiziksel aktivite de sorulmalı**
- **Beslenme durumu değerlendirilmeli**
(kilo, kilo alımı, boy)

Oyun Çocuğu
Okul Çocuğu

Sağlıklı beslenme alışkanlığı

Yeterli fiziksel aktivite



- **Malnutrisyonun önlenmesi**
- **Besin eksikliklerinin önlenmesi**
- **Obezitenin önlenmesi**
- **Sağlıklı büyüme**

Sağlıklı birey
Sağlıklı erişkin
Sağlıklı toplum

**Beslenme
örüntüsü**

**Yeme
davranışı**

Büyüme

Sağlık

**Okul öncesi
ve okul
döneminde
edinilen
yeme
davranışı**

İleriki yaşamda yeme davranışı

Beslenme durumu

Ergenlik Dönemi (10-19 yaş)

- Hızlı fiziksel büyüme
- Vücut bileşiminde değişme
- Psikososyal olgunlaşma
- Cinsel olgunlaşma
- Bilişsel olgunlaşma

Besin gereksinimi ↑

Sağlıklı beslenme

- Fiziksel büyüme
- Kronik hastalıkların önlenmesi (obezite, tip 2 DM, KVS, ac, kc, böbrek, kanser, osteoporoz, malnutrisyon, mikrobesein eksiklikleri)
- Genç gebelikler (DDA, prematürite, anemi, ...)

- **Bağımsızlık ↑**
- **Arkadaş ortamı, okul**
- **Görünüş çok önemli!**
- **Tercihler – İnançlar**
- **Basın yayın – Reklamlar – Moda**
- **Dışarda yemek = “Sosyalleşme”
(fast-food)**
- **Maliyet**

- **Öğün atlama**
- **Atıştırma – Fast-food**
- **Gerçek dışı vücut algısı “diyet yapma”**
- **Yemek sorunları**
 - Anoreksia Nervosa**
 - Binge eating**
 - Bulimia**
 - İlaçlar...**
- **Alkol-ilaç bağımlılığı**

Obezite

- Kolesterol ↑
- Trigliserid ↑
- Kan şekeri ↑
- Tip 2 DM
- hipertansiyon



YÖNETİM

- Aile
- Davranış değişikliğinin sağlanması
- Uzun dönemli beslenme alışkanlığı
- Fiziksel aktivite

- Yağ, eklenmiş şeker, tuz alımı ↑
- Süt ve süt ürünleri tüketimi ↓
- Sebze meyve tüketimi ↓
- Vitamin, mineral alımı ↓
- Sıvı alımı ↓
- Fiziksel aktivite ↓

- KMD ↓
- Kırık riski
- Osteoporoz
- Bilişsel işlevler ↓
- Fiziksel performans ↓

Anoreksia Nervosa

- Kilo almaktan korkma
- Sıra dışı beslenme alışkanlığı
- Kısıtlı yiyecek tüketimi
- Aşırı fizik aktivite

- Malnutrisyon
- Vücut yağı içeriği ↓
- Amenore
- Osteopeni
- Kısa boy
- Bradikardi
- Ölüm riskinde ↑

TEDAVİ

Psikiyatrik + Beslenme
Rehabilitasyonu

Ergenlik Dönemi

- Besin öğeleri zengin olan gıdalar seçilmeli (meyve, sebze, tahıllar, protein, süt)
- Doymuş ve trans yağlar, kolesterol, eklenmiş şeker, tuz, alkol alımı kısıtlanmalı
- Şekerli içecekler sınırlandırılmalı
- Fiziksel aktivite sağlanmalı
- Doğru vücut algısı

Ergenlik Dönemi

- Sağlığın korunması, büyüme ve olgunlaşmanın tamamlanması için sağlıklı beslenmenin sağlanması
- Sağlıklı fiziksel aktivitenin sağlanması
- Obezitenin önlenmesi
- Yeme bozukluklarının önlenmesi
- Sosyal ve psikolojik gelişimin sağlanması