

Bu dönemde çocuğa doğru beslenme alışkanlıklarının kazandırılmış olması çok önemlidir.



Bu yaşın fizyolojik durumunun gerektirdiği enerjiyi ve besin gereksinimlerinin ne kadar olduğunun bilinmesi ve çocuğun seçme arzusuna yer verilmesi çocuğun yemek yemede güçlük yaratmasını önler. Bu yaşlardaki yetersiz ve dengesiz beslenme; çocuğun fiziksel gelişiminin yanı sıra, zeka gelişimi ve öğrenme yeteneklerini de olumsuz yönde etkilemektedir.



OKUL ÖNCESİ ÇOCUKLARDA BESLENME

Bu çağ 1-5 yaş arasını kapsamaktadır.

Bu dönemde çocuk ilk duygusal bağlarını kendisini besleyenle kurmaktadır.

Bu bakımdan çocukların yemek yeme alışkanlığı kazanmasında ailedeki büyüklerin özellikle de annenin tutumu önemlidir.



23 NİSAN MEHMET EŞE AKMAN ANAOKULU



OKUL ÖNCESİ ÇOCUKLARDA BESLENME REHBERİ



OKUL ÖNCESİ ÇOCUKLAR İÇİN ÖRNEK YEMEK LİSTESİ

SABAH:

- 1 su bardağı süt
- 1-2 dilim ekmek
- 1 adet yumurta
- 1 yemek kaşığı pekmez
- 1 adet domates veya portakal

ÖĞLE:

- 1/2 porsiyon et veya kurubaklagil yemeği
- 1/2 porsiyon pilav veya makarna
- Yoğurt veya ayran
- Salata 1 dilim ekmek

İKİNDİ: Meyve

AKŞAM:

- 1/2 porsiyon etli sebze yemeği
- 1/2 porsiyon yoğurtlu pilav veya makarna
- 1 adet meyve
- 1 dilim ekmek

GECE: 1 su bardağı süt

ÖNERİLER

- Ailenin yeterli ve dengeli bir beslenme düzeni varsa çocuk için özel yemek hazırlanmamalıdır.
- Büyüme izlenmeli, aşım kilo alma durumunda bir sağlık kuruluşuna başvurulmalıdır

ÖNERİLER

• Her çocuğun metabolizma hızı ve vücut yapısı aynı olmadığından; aile kendi çocuğunu başka çocuklarla karşılaştırmamalıdır.

• Çocuklar yeme konusunda zorlanmamalı ve çatışma ortamı yaratılmamalıdır. Çocuğun gereksiniminin ne olduğu bilinmeli ve ona göre beslenmelidir.

• Çocuk rahat ve dinlenmiş olarak sofraya oturmalıdır.

• Kullanılan kaşık ve çatal çocuğa uygun büyüklükte olmalıdır.

• Yemeğini kendisinin yemesine izin verilmelidir.

• Çocuğun yiyeceği porsiyon miktarları küçük olmalıdır.

• Yemek zamanında neşeli ve mutlu bir atmosfer yaratılmalıdır.

• Öğün atlanmamalıdır.

• Öğün aralarında meyve, süt ve taze sıkılmış meyve suyu verilmelidir.

• Öğün aralarında şekerlemeler, pasta, bisküvi, meşrubat hazır gıda v.b. besinlerin tüketiminden kaçınılmalıdır.

OKUL ÖNCESİ ÇAĞI ÇOCUKLAR İÇİN ÖNERİLEN GÜNLÜK BESİN

MİKTARLARI:

Besin Grupları	1-3 Yaş Grubu	4-6 Yaş Grubu
1- Süt ve Ürünleri		
Süt-Yoğurt	2.5 su bardağı	2-3 su bardağı
Peynir-Çökelek	2/3 kibrit kutusu	1 kibrit kutusu
2- Et-Yumurta-Kurubaklagil		
Et-Tavuk-Balık	1 köfte kadar	1 köfte
Yumurta	1 adet	1 adet
Kurubaklagil	2/3 porsiyon	2/3 porsiyon
3- Sebze ve Meyve		
Yeşil ve Sarı	1/2 porsiyon	1/2 porsiyon
Diğerleri	1 -2 porsiyon	2-3 porsiyon
4-Tahıllar		
Ekmek	1-2 orta dilim	2 orta dilim
Pirinç-Bulgur	2/3 porsiyon	1 porsiyon

