



NEZAHAT EREN
anaokulu

NEZAHAT EREN ANAOKULU REHBERLİK SERVİSİ VELİ BÜLTENİ



SAĞLIKLI YAŞAM

Beslenme Alışkanlıkları
Fiziksel Aktivite
Temizlik ve Hijyen

SAĞLIKLI YAŞAM

Erken yaşlarda oluşturulan ve tekrar eden temizlik, sağlıklı yaşam, sağlıklı beslenme ve özbakım yaşantıları, hem çocuklukta hem de yetişkinlikte beden ve ruh sağlığımızı korur. Bu davranışların öğretilmesi ve sürdürülmesi konusunda ise anne-babaların rolü oldukça büyüktür.

Çocuğunuza sağlıklı yaşam alışkanlıkları kazandırmak için hiçbir zaman geç değil! Biraz araştırma, plan ve kararlılıkla hem kendi hem de çocuğunuzun hayatında önemli ve sağlıklı değişiklikler yapabilirsiniz. Hazır evlerimizdeyken krizi fırsata çevirip yeni alışkanlıklar oluşturmaya ne dersiniz?

SAĞLIKLI BESLENME

Sağlıklı beslenmenin iki yolu vardır: Yeterli ve dengeli beslenmek. Yeterli beslenme kabaca günlük kalori ihtiyacımızın giderilmesi olarak tanımlanabilir. Dengeli beslenme ise vücudun hem kalori hem de nitelikli besin



ihtiyacıyla ilgilidir. Vücudun ihtiyaç duyduğu tüm maddelerin yeterli ölçüde tüketilmesi esastır.

Vücudumuz uyurken bile enerji tüketir. Bu enerjiyi ise yağ, karbonhidrat, protein, vitamin ve mineral içerikli besinler tüketerek sağlarız. Vücudumuz bunların hepsine, farklı ölçülerde ihtiyaç duyar. Resimde görmüş olduğunuz **4 yapraklı**

yoncanın her yaprağından dengeli bir şekilde tüketmek, yeterli ve dengeli beslenme ihtiyacımızı karşılar.

4 Yapraklı Yonca:

Tahıllar grubu: Buğday pirinç, mısır, yulaf gibi tahıl taneleri ve bunlardan yapılan un, bulgur, makarna vb.

Süt ve süt ürünleri: Süt ve süttten üretilen peynir,yoğurt,ayran,tereyağı,dondurma vb.

Meyve ve sebze: Tüm sebze ve meyveler

Et, yumurta ve kuru bakliyat: Kırmızı et, balık, tavuk, yumurta, kuru baklagiller, fındık, ceviz vb.

Bu modelin yalnızca birkaç yaprağına ağırlık vererek diğer gruptakileri tüketmemek ya da diğerlerine göre çok az tüketmek, fast-food ağırlıklı beslenmek vs.

kronik rahatsızlıklardan kalp-damar hastalıklarına kadar pek çok hastalığa ve bağışıklık sisteminin zayıflamasına neden olur.



Çocuklarda Sağlıklı Beslenme

Fiziksel büyüme ve gelişmenin hızlı olduğu küçük yaşlarda sağlıklı ve dengeli beslenmek, çocukların **zihinsel ve fiziksel yönden en üst seviyelere ulaşmalarına** yardımcı olur. Sağlıklı ve dengeli beslenme, sağlığı korurken, **dikkat süresini artırarak okul başarısına** da katkıda bulunur.

Yaşam boyu süren pek çok alışkanlık gibi beslenme alışkanlığı da küçük yaşlarda kazanılır. Küçük yaşlarda kazanılan beslenme alışkanlığı yaş ilerledikçe çeşitli değişimlere uğrayarak gelişir.

Beslenme alışkanlığının yaş ilerledikçe değişimlere uğrayacağını akılda tutmak çocuklara bu alışkanlığı kazandırma noktasında önemlidir. Yaş ilerledikçe **çocukların damak tadı da gelişir ve farklı lezzetlere daha açık hale gelirler.** Bu nedenle küçükken yemeği sevmediği birçok besini yetişkin hayatında severek tüketen kişi sayısı oldukça fazladır.

Kahvaltı alışkanlığının olmaması:

Akşam yemeği ile kahvaltı arasında yaklaşık 12 saat vardır. Uyurken bile enerji harcadığı düşünülduğünde bu süre oldukça uzundur. Kahvaltı yapılmadığında beyin ve vücut yeterli enerjiyi bulamaz; odaklanma ve dikkat sorunları yaşandığı için iş ve okul başarısı etkilenir; yorgunluk, baş ağrısı, kan şekeri, metabolizma hızı ve vücut direncinin düşmesi vb. gibi sorunlar yaşanır.

Bir çocuğun kahvaltı alışkanlığını geliştirebilmesi için yaşadığı evde kahvaltı kültürünün olması gerekir. Çocuklarımıza sağlıklı beslenme alışkanlığı kazandırabilmek için öncelikle başta anne babaları olmak üzere yaşamlarındaki tüm yetişkinlerin kendi beslenme alışkanlıkları ile çocuğa örnek olmaları gerekmektedir.



Anne babası kahvaltı etmeyen bir çocuğun tek başına kahvaltı sofrasında bir şeyler yemesini beklenemez. Bu nedenle tüm öğünlerde olduğu gibi kahvaltı saatlerinin de aile kahvaltısı olarak geçirilmesi önem taşımaktadır.

Beslenme Alışkanlıklarındaki Bazı Temel Hatalar

Öğün atlamak: Metabolizmamız düzenli çalışmak için belli aralıklarla besine ihtiyaç duyar. Bu aralıklar çok uzun olduğunda kan şekeri düşmeye başlar ve bir sonraki öğünde besin alındığında, kan şekeri ani olarak artar. Bu durum düzenli tekrar ederse şeker ve kalp-damar hastalıklarına yol açabilir. Bunların yanında öğün atlamak; sindirim problemlerine, bitkinliğe ve sinirli bir ruh haline de sebep olur.

Çocuklarda öğün atlama kaynaklı kan şekeri dengesizliği nedeniyle nereden çıktığı anlaşılmayan öfke krizleri, anlaşmazlıklar, uyku bozuklukları, inatlaşmalar görülebilir. Bu nedenle çocukların öğünleri belirli bir rutin içerisinde gerçekleşmeli, önemli durumlar dışında büyük değişiklikler yapılmamalı. Gün içerisinde az sayıda öğünde büyük miktarlar tüketmek yerine öğün sayısını artırıp öğünlerde yenen miktarları artırmak çocukların beslenme alışkanlıkları için daha sağlıklıdır.

Yetişkinlerde olduğu gibi çocuklar da bazı öğünlerde farklı nedenlerden dolayı yemek yemek istemeyebilirler. Bu gibi durumlarda çocuğun duyguları fark edilmeli, çatışmaya dönmeyecek şekilde bir şeyler atıştırması teklif edilmelidir.

Hamur işi, fast-food, şekerli yiyecek ve gazlı içecek ağırlıklı beslenme: Bu gruptaki gıdalar uzun vadede kalp-damar, şeker, tansiyon, böbrek, diş ve karaciğer hastalıkları, depresyon, obezite, vb. pek çok duruma sebep olduğu gibi çocuklarda beyin gelişimini de olumsuz etkiliyor.



Birçok yetişkin ve çocuğun tatlarını oldukça lezzetli bulduğu bu besinlerin tüketimini tamamen ortadan kaldırmak yerine azaltmaya gitmek beslenme alışkanlığı açısından daha verimli bir yöntemdir. Bu besinleri tüketmek için haftanın belirli günlerini belirlemek tüketimin kontrol altında tutulmasına katkı sağlayacaktır.

Tüm beslenme alışkanlıklarında olduğu gibi bu konuda da çocuğun çevresindeki yetişkinlerin örnek olması kritik önem taşımaktadır. Fast food ağırlıklı beslenen yetişkinler ile birlikte büyüyen çocuğun sağlıklı beslenmeyi tercih etmesi sıklıkla beklenemez.

Beslenme Alışkanlıklarındaki Bazı Temel Hatalar

Yemeği ödül olarak sunmak: “Ödevini yaparsan dondurma alırım” gibi cümlelerle çocuklara yemeği ödül olarak sunmak, yemeği kazanmayı amaç haline getirir ve **öğrenme ya da sorumlulukların ikinci plana atılmasına neden olur**. Üstelik ödev yapmak ile dondurma yemek arasında hiçbir ilişki yoktur.

Yemeği ödül olarak sunmak fast-food ve abur cubur gibi az tüketilmesi istenen gıdaların kontrolsüz kullanımına yol açabilir. Bu gibi cümlelerin çocuk zihninde karşılıkları şu iki mekanizmadan biri olabilir; «O zaman dondurma yemekten vazgeçeyim ödevimi de yapmayayım.» ya da «Zaten yapacağım sorumluluklarımı yapayım üzerine de normalde sadece hafta sonu yiyebildiğim tüm fastfood, abur cubur ve benzeri yiyecekleri kazanayım.»

Çocuklukta yemeğin ödül olarak sunulması stres ve diğer olumsuz duyguların yemek yiyerek kontrol edilmeye çalışılmasına neden olur. (üzülünce, kızınca, bunalınca yemek yeme ihtiyacı hissetme vb. gibi). Bu da kontrolsüz yemeye bağlı ruhsal ve fiziksel başka sağlık sorunlarına yol açar.

Televizyon veya bilgisayar başında yemek yemek/sofradayken telefon ile oynamak: Televizyon ve bilgisayar başında yemek yerken, yediğimizden çok, o an izlediğimiz ya da uğraştığımız şeye odaklanırsınız ve tokluk hissini daha az hissederiz. Bu da aşırı yemeye birlikte kilo alımına ve zamanla obeziteye neden olabilir.



Ayrıca, sofranın aile bağlarını güçlendirici özelliği düşünüldüğünde, bilgisayar/televizyon başında yemek yemenin ya da sofrada telefonla ilgilenmenin uzun vadede aile bağlarını zayıflatacağını da unutmamak gerekir. Bu nedenle mümkün olduğunca tüm öğünlerin ailece yemek masasında ve sohbet ederek geçirilmesi önerilmektedir.



Çocuğumda sağlıklı ve dengeli beslenme alışkanlığı oluşturmak istiyorum!

- Çocuğunuza kazandırmak istediğiniz tüm davranışlar gibi yeme alışkanlıklarınızla da örnek olun.
- Ailece 4 yapraklı yoncaya dikkat ederek dengeli beslenmeye özen gösterin.
- Öğünleri mümkün olduğunca çocuğun tek başına değil ailece yapılmasını sağlayın.
- Sağlıksız abur-cuburların yerini meyve ve kuruyemiş gibi sağlıklı atıştırmalıklarla doldurmaya çalışın.
- Yemek konusunda ilgili zorlukları çocuğunuzla aranızda bir çatışmaya çevirmeyin.
- Yemek istemediğinde altında yatan nedeni ve duyguyu anlamaya çalışın.
- Abur cubur gibi çocuğunuzun sevdiği ama «sağlıklı olmayan» yiyecekler için özel zamanlar belirleyin. Belirli zamanlarda yiyebildiğini bilmek yiyemediği zamanları kabul etmesini kolaylaştırır.
- Alışkanlıkların değişmesi zor olabilir, zaman alabilir; ancak imkansız değildir. Kararlı olun, pes etmeyin!



Çocuğum yemek seçiyor!

- Aşağıda yer alan soruları kendinize sorarak çocuğunuzla empati kurmaya çalışın:
 - *Evdeki yetişkinler her şeyi severek yiyor mu?*
 - *Siz çocukken her şeyi severek yer miydiniz?*
 - *Çocuğunuzun seçim yapma hakkı var mı?*
- Farklı alternatifler ile gerekli besin değerlerini almasını sağlayın. Unutmayın her şeyi yemek zorunda değil.
- Yemek yeme konusunu keyifli hale getirmeye çalışın. Yemeği beraber hazırlayabilir, çekici yemek sunumları yapabilirsiniz.
- O yemiyor diye yapmaktan vazgeçmeyin, ısrarcı olmadan tadına bakmasını teklif edin.
- Çoğu yemek seçimi dönemsel olabilir, sakin olun.
- Siz ısrar ettikçe çocuk da yememek de ısrar edebilir. Çatışmaya döndürmeden ihtiyacı olan zamanı vermeye çalışın.
- İstemediğini söylediğinde yemeğin tadına bakmasını teklif edin ve ısrarcı olmayın. Her seferinde tadına bakmasını teklif etmeyi sürdürün.
- Hangi yemekten ne kadar yiyeceğine karar vermesi için tabağına istediği kadar yemek koymasına müsaade edin. Unutmayın sizin mideniz ile onun midesi bir değil.
- Doyup doymadığına kendi karar vermesine saygı gösterin.
- «Yemezsen çizgi film izleyemezsin.» gibi ilgisiz seçenekler ve sonuçlar sunmayın. Davranışın doğal sonucunu görmesini sağlayın.
- Eğer ciddi bir kilo kaybı yok ise ve 4 yapraklı yoncadan farklı besinler tüketiyor ise şimdilik yeter



FİZİKSEL AKTİVİTE

İnsan yaratılışı gereği harekete ihtiyaç duyar. Maalesef, toplum olarak bu konudaki notumuz biraz zayıf. Genel olarak spor yapmıyor ya da yeterince hareket etmiyoruz ve salgınla birlikte bu durum iyice artmış durumda. Eklem ve kas hastalıklarına, metabolik ve hormonal değişikliklere ve vücut kimyamızdaki bazı problemlere açık hale geldik.

“**Bütün gün 1 dakika oturmadım, bu kadarı yeter herhalde**” diyenlere de kötü bir haberimiz var; maalesef günlük rutinler spordan ya da burada sözünü edeceğimiz hareketten sayılmıyor. Günlük koşuşturmalar, iş, çocuk bakımı, ev işleri vs. derken hareket ediyoruz belki; ama ne yazık ki bu hareketler vücudumuz için yeterli değil. Hatta bazı durumlarda oldukça zararlı.

Çocuklar açısından durum daha da vahim. Sokak kültürünün yok olmasıyla evlere kapanan, oyun ihtiyacını oturarak

sanal dünyada karşılayan ve gerektiği şekilde hareket edemeyen çocuklarda **gelişim bozuklukları, davranış problemleri, obezite** vb. pek çok durum görülmeye başlandı. Salgın sebebiyle hareketsiz kalınan sürenin etkilerini ise önümüzdeki yıllarda göreceğiz.

Çünkü özellikle gelişim çağındaki çocuklar için hareketlilik ve spor son derece önemli. Çocuklar bu dönemde fiziksel ve zihinsel olarak geliştikleri gibi sosyal ve duygusal açıdan da gelişir. Hareketli oyunlar ve spor ise tüm bu gelişimi mükemmel bir şekilde destekler. Ayrıca, sporu alışkanlık haline getiren çocuklarda istenmeyen alışkanlıkların gelişmesi ve yetişkinlikte bazı kronik hastalıklara yakalanma ihtimali oldukça düşüktür.



Salgın şartları, spor alışkanlığı kazanmamızı zorlaştırırsa da imkansız kılmıyor. **Bu süreçte çocuklarda fiziksel aktiviteyi artırmak için yapabileceklerinizden bazıları:**

Esneme hareketleri: Sabah uyandıığınızda esneme hareketleri yaparak güne başlarsanız hem siz hem de çocuğunuz gün boyu zinde olursunuz. Ayakta durup belinizi ikişer ya da üçer kere sağa sola döndürmek, diz kapaklarınız sabit bir şekilde eğilerek ellerinizi ayak parmaklarınıza değdirmeye çalışmak, tek eliniz belinizde ayaklarınızı gergin bir şekilde sırayla omzunuza paralel açıp birkaç saniye beklemek sabah sporunuz için yeterli olacak hareketlerdir. Okulumuzun youtube kanalında yer alan spor videosunu rehber olarak kullanabilirsiniz.

Hayvan ismine göre egzersiz: Bu etkinliği ailece oynar gibi yapabilirsiniz. At gibi koşma, kurbağa gibi zıplama, yengeç gibi yürüme, timsah gibi sürünme ...

Dans etmek: Çocuğunuzun sevdiği hareketli bir müzik eşliğinde anne babasıyla birlikte dilediğince dans etmesi, hareketliliğin en eğlenceli hallerinden.

İp atlama ya da zıplama: En azından günde yarım saat gürültü çıkarmanıza tahammül edebilecek komşularınız varsa ev egzersizlerine ip atlamayı ya da zıplamayı ekleyebilirsiniz. Çocuklara uygun trampolinlerden satın alarak gürültü sorununu da ortadan kaldırabilirsiniz.



!!! Tüm bu fiziksel hareketler çocuğunuzun sağlıklı gelişiminin yanında enerjisini de atmasını sağlayacak ve istenmeyen davranışların görülme sıklığını azaltacaktır. Yeterince zıplayan, koşan bir çocuk gün içinde ardından gelen diğer rutinleri gerçekleştirmekte hem daha istekli olacak hem de dürtülerini daha iyi kontrol edip dikkatini toplayabilecektir. Üstelik bu aktiviteler ilerideki akademik beceriler için okul öncesi dönemin en önemli kazanımlarından olan denge becerilerini de geliştirme imkanı olacaktır.

Özellikle içinden geçtiğimiz salgın süreci ile birlikte, mekan temizliği ve kişisel temizlik ile hijyenin önemi giderek arttı. Bildiğimiz pek çok şeyin yanlış olduğunu, temizlik uygulamalarımızın yetersiz kaldığını öğrendik. Aylardır gündemden düşmeyen bu konunun temel bazı noktaları:

- Ellerinizi bol su ve sabunla, belirtilen el yıkama kuralları ile yıkayın.
- Dişlerinizi günde en az 2 defa, tüm diş yüzeyini kapsayacak şekilde fırçalayın.
- Vücut temizliği için olabildiğince sık banyo yapın
- Tarak, şapka, toka, tırnak makası, diş fırçası vb. gibi kişisel bakım ürünlerini başkasıyla paylaşmayın
- Dışarıdan gelince ellerinizi yıkayın ve kıyafetlerinizi değiştirin
- İç çamaşırı ve çoraplarınızı günlük olarak değiştirin
- Havlu, çarşaf, nevresim vb. eşyaları sık sık temizleriyle değiştirin
- Yaşam alanlarını sık sık temizleyin ve yemiz tutmaya özen gösterin
- Bulduğunuz yeri sık sık havalandırın
- Öksürürken/hapşırıırken peçete kullanın

- **Çocuklara temizlik alışkanlığının kazandırılması** ise büyük ölçüde örnek olmakla mümkün. Örnek olmanın yanında çocuklara, ihtiyaçlarını kendileri karşılayabilecek yaşa gelinceye ya da alışkanlık kazanana kadar, el yıkamayı, beden temizliklerini nasıl yapacaklarını, yaşadıkları yeri temiz tutmaları gerektiğini hatırlatmak da önemlidir. Çocukların yaşları gereği bu hatırlatmaları sık sık yapmanız gerebilir. Ancak; sözel olarak sürekli ve baskıya kaçan hatırlatmaların geri tepebileceğini ya da çocukların ruh sağlığını olumsuz etkilebileceğini de unutmamak gerekir. Bu nedenle sürekli sözel hatırlatmalar yapmak yerine, alışkanlık kazandırmayı oyunlaştırabilir ya da TRT Çocuk ve TRT Okul'un bu konudaki videolarından ya da salgın sürecinde çocuklara virüs ve mikropların anlatmak için hazırlanan diğer görsellerden yararlanabilirsiniz.

