

## Anaokulu çocukları (3-5 yaş) için sağlıklı yiyecekler ve oyun

Çocukların alışkanlıklarını sadece aile yaşamı değil, başka çocuklar ve televizyonda duydukları mesajlar da etkiler. Çocuklar, aileleri ve bakıcılarından yardım gördüklerinde sağlıklı yiyecek, etkinlik ve yaşam biçimi seçimleri yapmayı öğrenebilirler.

### Yeme modelleri

Çocuklar anaokuluna başladıklarında yaşam yeni bir yola girer. Çocukları, öğrenirken hareketli tutmak ve dikkatlerini dağıtmamak için tüm gün boyunca düzenli yiyecek alımı gereklidir. Düzenli yiyecekler ve çerezler sunun ve çocuğunuza, zorlama veya tartışma olmaksızın, iştahına göre yemesi için izin verin.

Anaokulu çocuklarının şu gruplardan çeşitli yiyeceklere ihtiyacı vardır:

- meyveler ve sebzeler
- ekmekler ve tahıllar
- et, balık, tavuk, yumurta ve baklagiller
- süt, peynir ve yoğurt.

### Büyüme

Çocuklar anaokulu yıllarında düzenli bir hızla büyür. Çocukların enerji ve besin gereksinimleri yüksek olduğundan az yağlı veya sınırlı beslenmeler tavsiye edilmez. Çocuklarının aşırı kilo almasından endişe eden anababalar için şu yaklaşımlar iyidir:

- tüm aile için sağlıklı yeme alışkanlıkları geliştirmek
- düzenli hareketi özendirmek – her gün en az bir saat olmak üzere birkaç saate kadar oyun oynamayı hedefleyin.

### İştah

Anaokulu çocukları genellikle vücutlarının ne kadar yiyeceğe gereksinimi olduğunu hissedip bunu karşılayana kadar yerler – ama yemeye zorlandıklarında bu doğal yeteneği yitirebilirler. 'Tabağı sıyıрма'ya özendirmek veya ödül olarak tatlılar vermek, uzun süreli fazla yeme sorunlarına yol açabilir.

Çocuğunuza başlarda küçük porsiyonlar sunun ve hâlâ aç ise biraz daha verin. Yemeklerin miktarının ve tüm yiyecek alımının, çocuğunuzun etkinlik düzeylerine ve iştahına göre günden güne değiştiğini unutmayın.

Ne kadar yiyeceğin yeterli olduğu konusunda çocuğunuza güvenin. Çeşitli sağlıklı yiyecekler sunulduğunda bunun bir soruna neden olmaması gerekir.

### Etkin oyun

Anaokulu çocuklarının her gün birkaç saat ve en az bir saat süreyle hareketli olması özendirilmelidir. Her gün hareketli olmak çocukların sağlıklı bir kiloyu korumasına, ilerdeki yaşamda hastalıklara karşı korunmalarına, dikkatlerini toplayabilmelerinin iyileşmesine, özsayı ve özgüvenlerinin artmasına yardımcı olur.

Etkin oyun ayrıca hareket becerilerinin gelişmesini de olanaklı kılar. İçerde oynamak yerine dışarda oynamak, vücudun hareketi için daha çok fırsat sağlar.

Yaratıcı oyun zamanı çocuğunuz için değerlidir ve oyunlar ve etkinlikler yaratmayı ve yaratıcı bir şekilde tırmanma, itme, çekme, dönme ve dans etme fırsatlarını içerir. Çocuğunuzun kendi etkinliğini yaratması için ona hulahuplar, karton kutular, yastıklar, toplar ve kovalar gibi malzemeler sağlamayı deneyebilirsiniz. Anababaların onlarla birlikte her gün hareketli olması gerekmez, ama yapabildiklerinde onlara

katılmalıdırlar. Bu yaştaki çocuklar, eğlenmeleri ve çevrelerini keşfetmeleri için, her gün denetimli oyun zamanlarına ve güvenli yerlere sahip olmalıdır.

Bakıcılar ve dedelerle nineler gibi diğer aile mensupları, çocukların her gün etkin olmaları için planlamaya katılabilirler. Aile olarak şunları yapmaya çalışın:

- Çevrenizde, değiştirilmiş jimnastik programları, yüzme sınıfları veya bir oyun grubu için bir araya gelen bir aile ağı gibi her hafta düzenlenen toplantıların mevcut olup olmadığını kontrol edin. Her zaman kendi oyun grubunuzu kurup, çevredeki aileleri katılmaya çağırabilirsiniz.
- Aile olarak haftalık temelde birlikte bedensel ve hareketli bir şeyler yapmayı planlayın. Mahallenizde yürüebileceğiniz veya (bisiklete, kaykaya, skutere) binebileceğiniz bir park veya oyun alanı bulun ya da çocukların oynaması için yakındaki bir 'arkadaşça oyun' yerine gidin.
- Diğer çocukları sizin çocuğunuzla birlikte oynamaları için çağırın ve onları birlikte hareketli bir şeyler yapmaya özendirin.
- Şişirilen plaj topu ve küçük bir kova gibi etkin oyun malzemelerini, oyun fırsatının ortaya çıkması olasılığına karşı, evden çıkarken hazır olmaları için bir çantada saklayın. Arabası olan aileler bu gereçleri bagajda saklayabilir.
- Çocuğunuzun dışarda oyun oynaması için destekleyin ve özendirin ve hareket etmesi amacıyla başka yollar yaratması için kışkırtın; yapabildiğinizde siz de katılın.
- Çocuğunuzun jimnastik, yüzme, dans veya çocuk sporları gibi etkin alışkanlıklara katın.
- Çocuğunuz için örnek olmayı unutmayın ve kendi günlük yaşamınızda hareketli olun.

## Hareketsiz zamanı azaltın

Anaokulu yaşına geldiklerinde çocuklar artık çocuk arabasına bağımlı olmaktan kurtulmalıdır. Çocuğunuzun yürümesine izin verin ve gerekirse daha fazla zaman ayırın.

- Çocuğunuzun her gün ekranın önünde geçirdiği zamanı iki saat ile sınırlandırın. Ekran zamanı bilgisayar ve diğer elektronik oyunları içerir.
- Mümkün olduğunda, arabayı almak yerine yürüyün. Çocuklar bu yaşta yürüyebilir ve mesafe gitgide artmalıdır.
- Her gün, uyku zamanı hariç, oturarak veya hareketsiz yatarak 60 dakikadan fazla geçirilmemelidir.
- Etkin olmadıkları zamanı takiben çocuklara bazı hareketli seçenekler sunun.

## Aile yemek zamanları

Günün etkinlikleri ve olayları hakkında konuşmak üzere birlikte zaman geçirmek için ailece yemek yemek, büyük bir olanaktır. Birlikte yemek için zaman ayırın, hafta sonlarında ailece kahvaltı etmeye veya öğle yemeği yemeye çalışın.

### Yemek zamanlarında:

- günlük etkinliklerin konuşulmasını ve paylaşılmasını özendirin
- TV, radyo veya telefon gibi dikkat dağıtıcılardan kaçının
- ne zaman doyacağına ilişkin kararı çocuğunuz versin; yiyecek hakkında tartışmayın
- 'süt dişlerinin korunmasına ve kemiklerinin güçlenmesine yardımcı olur' gibi basit bir beslenme mesajı üzerinde konuşun.

## Anaokulu yiyecekleri

Çocuklar evden başka bir yerde yerken yiyecekler hakkında yeni beceriler ve fikirler öğrenmeyi sürdürür. Kendi yemek kutularının hazırlanmasında yer alabilir ve bakıcılarının sağlıklı çerezler ve öğle yemekleri yapmasında yardımcı olabilirler. Birlikte yemekler yapmak eğitsel ve eğlenceli de olabilir.

## Beslenme çantası önerileri şunları içerir:

- bir sandviç, taze meyve ve bir kutu yoğurt
- yağsız et ve salata dürümü ile birlikte konserve meyve ve sade süt
- sıcak havada süt, yoğurt ve su dondurulabilir.

## Sağlıklı çerezler

Çerezler bir çocuğun yiyecek alımının önemli bir parçasıdır. Çocukların ne yediği, ne zaman yediklerinden daha önemlidir. Bir kılavuz olarak çocuğunuzun her gün 3 ana yemek ve 2-3 kez çerez yemesini planlayın. Yemek ve çerezlerin arasında en az 1½-2 saat olmasına çalışın. Meyve, süt ürünleri ve tam tahıllı gevrekler içeren çerezler sunmaya çalışın.

## Fazladan yiyecekler

Çocuklar bu yaşa geldiklerinde yiyeceklerin toplumsal öğelerinden de zevk almaya başlar. Arkadaşların olması çoğu kez çocuğunuzun evden başka bir yerde yemesi, partilere gitmesi ve ayak-üstü lokantalarda yemek yemesi anlamına gelebilir. Zaman zaman yenilen şekerlerin, çipslerin ve ayak-üstü yiyeceklerin bir zararı olmasa da, çok sık yenilirse şu sonuçları doğurabilirler:

- diğer besleyici yiyeceklerin yetersiz alımı
- yüksek enerji alımı ve aşırı kilo tehlikesi
- artan diş çürümesi tehlikesi
- peklik.

Bu yiyecekleri zaman zaman, arkadaş partilerinde veya özel günlerde tüm aile ile birlikte tadın.

## Sağlıklı içecekler

Hareketli çocukların bol miktarda sıvıya ihtiyacı vardır. Çocukları ana içecek olarak su içmeye özendirin.

Meyve suyu, şurup ve meşrubat gibi tatlı içeceklerin sağlıklı beslenmede gereği yoktur ve tavsiye edilmezler.

İki yaşından küçük çocuklar tam yağlı süt ve süt ürünleri almalıdır. Yağı azaltılmış süt/süt ürünleri iki yaşından büyük çocuklara sunulabilir ve yağsız süt/süt ürünleri de beş yaşından büyük çocuklara verilebilir.

## Anaokulu çocukları için önemli ipuçları

- Her gün çok çeşitli yiyecekler sunun
- Ailede herkesi sağlıklı yiyeceklere özendirin
- Aç veya tok olduğuna çocuğunuz karar versin.
- Yemekler arasında sağlıklı çerezler sunun.
- Çocukları yemeklerin hazırlanmasında yardımcı olmaya özendirin.
- Ana içecek olarak su içmelerini özendirin.
- Ailece yemek zamanlarından ve etkinliklerinden birlikte zevk alın.
- Hareketsiz zamanları sınırlandırın.
- En az 60 dakikalık planlı, yapılandırılmış, etkin oyunları özendirin.
- (Tüm güne yayılmış) en az 60 dakikadan birkaç saatliğe kadar yaratıcı, yapılandırılmamış oyun için zaman ayırın.
- Meyve suyu, şurup ve meşrubat gibi tatlı içecekler gereksizdir.

"Boşlukları Doldurmak" tarafından hazırlanmıştır - Murdoch Çocuk Araştırmaları Enstitüsü ve Melbourne Kraliyet Çocuk Hastanesi, Yaşam Boyunca Bedensel Etkinlikler ve Avustralya Katolik Üniversitesi, Sydney.

© Eğitim Bakanlığı, 2011

Melbourne, Victoria Hükümeti'nin izniyle yayınlanmıştır  
Sürdürülebilir kağıda  
(printer details to be inserted here) tarafından basılmıştır.