Sağlıklı beslenme nedir?

Sağlıklı beslenme vücudumuzu oluşturan hücrelerin doğru ve düzenli çalışabilmesi için gerekli olan besin öğelerini (karbonhidrat, protein, yağ vitamin, mineral ve su) yeterli ve dengeli miktarda almaktır.

Sağlıklı ve dengeli beslenmenin temeli çocuklukta atılıyor, büyüme ve gelişim çağında olan çocuklar için çok yönlü beslenme büyük önem taşıyor.

Çocuğum yemek yemiyor diyerek panikleyen, yiyince ödüllendiren, yemesi için televizyon karşısına oturtan anne babalar çocukların sağlıklı beslenme alışkanlığı edinmesine engel oluyor.

1. Çocuğunuza besin piramidini çizerek anlatabilirsiniz

Süt ürünleri (süt, ayran), et ürünleri (balık, tavuk, et), sebze ve meyveler, tahıl grupları (ekmek, makarna, kuru fasulye) ve yağ grubu (zeytinyağı, zeytin, ceviz) besin piramidini oluşturur. Sağlıklı beslenmek için her gün bu besin piramidindeki gruplardan yeterli miktarda tüketilmelidir. Çocuğum aç kalmasın diyerek sadece onun sevdiği besin grubuna

ağırlık vermek beraberinde yetersiz ve dengesiz beslenmeyi getirir. Buna bağlı olarak şişmanlık, zayıflık, bağışıklığın azalması, ileriki yaşlarda kalp rahatsızlığı, şeker hastalığı ve diğer metabolik hastalıklara yakalanma riski artar. Çocuklar belirli bir yaştan sonra bir kağıda çizeceğiniz renkli besin piramidini eğlenceli bulup yemek yeme konusunda motive olabilirler.

2. Kahvaltı etsin diye patates kızartmayın

Kahvaltı günün en önemli öğünüdür. Metabolizmanın çalışması ve güne sağlıklı bir şekilde başlayabilmek için vücut enerjiye ihtiyaç duyar. Dengeli ve düzenli bir kahvaltı bu enerji açığını kapatırken, çocukların okul başarısında da önemli bir rol oynar. Kahvaltı mönüsünde börek, patates kızartması, çikolata gibi yağ içeriği yüksek yiyecekler yerine daha hafif ve sağlıklı yiyecekler bulunmalıdır. Çünkü yağ sindirimi geç olan besin grubu olduğundan çocuklar doygunluk hissini en az yarım saat sonra hissedecektir. Bu geç doygunluk hissi çocuğun daha fazla yemek yemesine ve yemek sonrası sindirim sisteminde bozukluk, ağırlık, uyku gibi şikayetler yaşamasına neden olacaktır.

3. Hazır meyve suyu tercih etmeyin, meyveyi kendiniz sıkın

Sağlıklı örnek kahvaltı mönüsüne özellikle mevsim değişikliklerinde bağışıklık sistemini koruyarak hastalık riskini azaltan C vitamininden zengin bol limonlu yeşillik (maydanoz, marul) eklenmelidir. Ayrıca balın içine eklenecek zencefil hastalıklardan korunmada çok önemlidir. Kahvaltı için tercih edilen meyve suları taze sıkılmış olmalı sıkıldıktan en fazla 15 dakika sonrasında tüketilmelidir. Ancak meyve sularının enerji

içeriğinin yüksek olduğu unutulmamalı, porsiyonları küçük tutulmalıdır.

4. Çocuğunuz için değerli olan öğünleri poğaça ve kekle geçiştirmeyin

İkinci kahvaltı olarak adlandırılan okul çağı çocuklarının beslenme saatleri en az kahvaltı kadar önem taşımaktadır. Ara öğün gibi de düşünülebilecek beslenme saatinde hafif yiyecekler tüketilmelidir. Sağlıklı bir beslenme çantasında, beyaz peynirli sandviç veya beyaz peynirli tost, ayran ve 1 porsiyon meyve bulunabileceği gibi, ev yapımı az yağlı bir börek, ayran ve bir porsiyon meyve bulunabilir. Hazır poğaça, çikolatalı ekmekler ve salamlı veya sosisli sandviçler tercih edilmemelidir.

5. Bir öğün et ise diğeri sebze olmalı

Köfte, tavuk, pirzola genelde çocukların çok sevdiği ve her öğün tüketseler bile bıkmayacakları besinlerdir. Ancak bu yiyecekler çok yağ içerdiğinden fazla tüketilmesi kilo artışına sebep olabilir. Fazla kilo artışı ve et ağırlıklı beslenme kolesterol değerlerinin yükselmesine buna bağlı olarak da kalp rahatsızlıklarına sebep olacağından yaşam kalitesini kötü yönde etkileyecektir. Bu nedenle et, yumurta ve bakliyatın oluşturduğu besin grubundan günde 5-6 porsiyon (30 gr et, 1 yumurta,1 kibrit kutusu peynir birer porsiyondur) yenmelidir.

Bir öğün et tercih edildiğinde diğer öğün sebze olmalı, çeşit olarak çocuğun sevdiği tercih edilmeli ve sebzeler sahip oldukları C vitaminini kaybetmeden pişirilmelidir. C vitamini kaybını önlemek için sebzeler az suda pişirilmeli ve suları asla dökülmemelidir. Günlük meyve ve sebze tüketimi 4-5 porsiyondur. Meyve porsiyonu özellikle mevsim geçişlerinde 3 porsiyonun altına düşmemeli portakal, mandalina, greyfurt gibi C vitamininden zengin meyveler tercih edilmelidir.

6. Çocuğunuzun süt ve ayranına farklı lezzetler katabilirsiniz

Yemeklerle birlikte tercih edilen içecekler de çocukların sağlıklı beslenmesinin bir parçası olduklarından oldukça önemlidirler. Asitli içecekler veya hazır meyve suları yerine süt veya ayran tercih edilmelidir. Kemik gelişiminde ve doku onarımından görevli olan süt ve süt ürünleri günde 3 porsiyon tüketilmelidir. Süt sevmeyen çocuklar için süte tarçın, kakao, bal ya da meyve eklenebilir. Buna rağmen çocuk süt sevmiyorsa onun yerine yoğurt ve ayran tercih edilerek çocuğun kalsiyum ihtiyacını karşılanmalıdır.

7. Tahıl ve tahıl ürünlerini kararında tüketin

Başlıca enerji kaynağı olan tahıllar ve tahıl ürünleri sinir, sindirim sistemi ve deri sağlığı için gerekliyken, vücudu hastalıklara karşı korur. Günlük tüketilmesi gereken miktar 7-8 porsiyondur. Enerji içeriği yüksek olan bu grubun fazla tüketimi beraberinde şişmanlığı getireceğinden fazla tüketilmemesine özen gösterilmelidir. Benim çocuğum pilavı çok seviyor diyerek her yemekle birlikte sunulması dengesiz bir beslenme olacaktır. Bunun yerine pilavlar garnitür olarak yemek yanında 2-3 yemek kaşığı verilmeli, beraberinde çocuğun tercihen tam buğday ekmeği yemesi sağlanmalıdır.