ÇOCUKLAR YAZIN NASIL BESLENMELİ?

https://www.hurriyet.com.tr

Yaz dönemine girilen bugünlerde artan vücut sıcaklığı nedeniyle beslenmeyle ilgili ihtiyaçlar değişkenlik gösterirken, beslenme düzeni de değişebiliyor. Bu nedenle yaz sıcaklarında çocuğun sağlığının korunması için tercih edilecek gıdalar, öğün sayıları, sıvı tüketim miktarı ve tüketilecek sıvılar yönünden dikkatli olmak gerekiyor. Peki yazın çocuklar nasıl beslenmeli?
Kahvaltı yapan öğrenciler; derslere daha çok ve aktif katılır, problemleri daha kolay çözer ve derse, öğrenmeye daha iyi odaklanırlar. Ayrıca kahvaltı yapan çocuklarda obezite görülme oranı daha azdır. Öğrenciler için hazırlanacak "basit ama besleyici" kahvaltı örnekleri şunlardır:
Kaşarlı veya beyaz peynirli tost, ceviz/badem ve süt/yoğurt.
Peynirli omlet, ekmek, taze meyve/meyve suyu.
Muz parçaları ve ceviz eklenmiş tahıl ürünleri ve süt/yoğurt.
Haşlanmış yumurta, domates, salatalık, yeşillikler, bir-iki tatlı kaşığı pekmez ve taze sıkılmış meyve suyu.
Sebzeli krep, ayran, meyve.
Yarım simit, peynir, maydanoz, biber, yeşillikler ve taze sıkılmış meyve suyu veya bir meyve.
Çocuklar yazın nasıl beslenmeli Çocuklar için beslenme önerileri:
Kahvaltı, 1 su bardağı süt veya evde hazırlanmış taze sıkılmış meyve suyu (tercihen meyvenin kendisi). 1 dilim peynir veya 1 yumurta, 4- 5 adet zeytin, 2-3 tatlı kaşığı reçel, bal veya pekmez (tahin eklenebilir), 2 dilim ekmek, söğüş sebze. (Mevsimine göre domates- salatalık, biber vb.)
Öğün sayısı çoğu zaman ikiye inmektedir. Öğünler arasında en değerli öğün kahvaltıdır, yaz aylarında da kahvaltı önemini korur. Güne çok gecikmeden başlanmalı ve kahvaltı ihmal edilmemelidir.
Ara öğün,
Meyve, ev yapımı sebzeli börek.
Öğlen,
2 köfte büyüklüğünde et, tavuk veya balık, 4 yemek kaşığı sebze yemeği (etlietsiz), 3 yemek kaşığı pilav veya makarna, 1 kase yoğurt veya 1 bardak ayran veya mevsim salata.
İkindi,
Taze sıkılmış meyve suyu veya taze meyve, 1 dilim kek.
Akşam,
1 kase çorba, 4 yemek kaşığı etli sebze yemeği, 4 yemek kaşığı yoğurt veya 1 bardak ayran, 2 dilim esmer ekmek.
Yatmadan 2 saat önce,
1 bardak süt.
“Dışarıda koşturup oynamaya enerjisini atmaya alışmış çocuklar evde televizyon/bilgisayar başında epey bir hareketsiz kaldılar. Şimdi hareket zamanı. Sıcak hava normal şartlarda metabolizma hızını yavaşlatır. O nedenle çocuklarda bu dönemde hareketi artırmak ve kas dokusunu artırarak vücudun metabolizma hızını artırmak iyi bir yol olacaktır. Bu dönemde çocuğun fiziksel aktivitelere ve ilgi duyduğu bir spor dalına yönlendirilmesi çok önemlidir. Yaz aylarında çocukları çok yemeğe zorlamamak gerekir, zaman zaman beslenme şeklinde farklılık olabileceği akıldan çıkarılmamalı ve çocuklarda yemeleri için aşırı baskı uygulanmamalıdır.
Ebeveynler çocuklarına pratik ve yemesi zevkli besinlerin yanı sıra sağlıklı, güvenilir, besleyici olan besinleri hazırlamalıdır. Beslenme çantası hijyen açısından her zaman temiz olmalı, kanserojen madde içermemelidir. Kolay bozulabilecek ürünler beslenme çantası için uygun değildir. Beslenme çantasında çocuğun kolaylıkla tüketebileceği besinler olmalıdır: Sandviçler, çiğ sebze dilimleri (havuç, salatalık, domates, yeşilbiber, kırmızı tatlı biber), tahıllı krakerler, peynir dilimleri, bütün bir meyve, UHT süt, yulaflı ve kuru yemişli kurabiyeler veya evde hazırlanmış kekler gibi.
Ekmek, tahıllar ve makarna B vitamini, demir, posa ve mineral içerir. İyi bir karbonhidrat kaynağı olan bu besinler, çocukların beyin fonksiyonları, fiziksel aktiviteleri için gerekli olan enerjiyi sağlar. Ancak tahıl ürünlerini kullanırken tam buğday gibi az işlenmiş tahıllardan üretilmiş unlu ürünler tercih edilmelidir. Bisküvi, kek, çikolata gibi basit karbonhidratlardan çok tam buğday krakerler, yulaflı barlar gibi kompleks karbonhidratlı ürünlerin tüketilmesi sağlanmalıdır.
Meyveler; çocukların deri, göz ve diş eti sağlığı için gereken A ve C vitaminini; potasyum ve diğer mineralleri sağlar. Çocukların şeker ve tatlı isteklerini doğal şeker içeren meyveler ile gidermek en doğru yoldur. Sebzeler A vitamini, C vitamini, karmaşık karbonhidratlar, bitkisel protein ve lif posa içerirler. Çocukların büyüme ve gelişmesi için sebzeler ve sebze yemekleri sevdirilmelidir.
Süt ve yoğurt, peynir gibi süt ürünleri çocukların güçlü kemiklere, dişlere ve kaslara sahip olması için gerekli protein, kalsiyum ve D vitaminini sağlarlar. Süt ve ürünleri sağlıklı nesiller için sofradan eksik edilmemelidir. Bu dönemde tüm hızıyla devam eden büyüme-gelişme süreci nedeniyle karbonhidrat, protein ve yağ gibi üç ana besin öğesini de içeren süt ve süt ürünleri tercih edilmelidir.
Et, tavuk, balık, yumurta, kuru baklagiller, fındık, ceviz, badem gibi yağlı tohumlar güçlü kaslar için gerekli olan

protein, demir, B vitaminleri ve bazı mineralleri içerir. Öğrenciler yumurtayı kahvaltıda, et çeşitlerini öğünlerde, kuru yemişleri de ara öğünlerde dengeli bir şekilde tüketmelidir. Yağlar ve şeker grubu besinler ise aşırıya kaçmadan ve aralıklı olarak okul çocuklarının öğünlerini eğlenceli hale getirmek için kullanılabilir.
Dengeli bir beslenme programı uygulamak bu yaş döneminde de çok önemlidir. Bir öğünde çocuğun tabağında her gruptan besinin yer alması uygun bir beslenme düzenidir. Makarna, pilav, patates sıcaklarda ani kan şekeri düşmesine yol açabilir, bunun yerine bulgur, kepekli makarna tercih edilebilir. Yine öğünlerde hafif, yağsız yemekler seçmek ve porsiyonları küçültmek çocukların hem kilo almasını önler hem de yemeği kolay yemesini sağlar"
zengin olan yumurta, süt ve süt ürünleri gibi gıdalar tercih edilmeli, reçel ve salam, sucuk gibi içinde katkı maddeleri olan besinlerden uzak durmaya gayret edilmelidir. Kahvaltı domates, salatalık gibi besinlerle renklendirilebilir.
Yaz aylarında açık havada daha çok vakit geçiren çocuklar dışarıda çok sayıda işlenmiş yağlı, şekerli yani bol kalorili yiyeceklerin reklam veya kendisine maruz kalmakta, sonuç olarak abur cubur tüketimini artırarak kilo almaktadır. Tüketilecek ara öğün besinlerinin paketli, kalorili, yağlı, tuzlu bir gıda olması yerine doğal olarak hazırlanabilecek meyveli yoğurt, ballı süt, şekersiz kek, ev yapımı dondurma gibi daha sağlıklı besinler olmasına özen gösterilmelidir. Çocuğa düşük kalorili zayıflama ürünleri ve kepekli besinler verilmesi pek önerilmez. Günde 2-3 bardak süt-yoğurt-ayran tüketmeleri uygun olur. Dondurma sütlü güzel bir tatlıdır ancak mümkünse külahta ve en fazla iki top olacak şekilde yedirilmesi uygun olur.

© lezzetler.com tarif no:172260 • adı:Çocuklar Yazın Nasıl Beslenmeli? • gönderen:Somuncu • indirme tarihi:01.05.2024 - 08:59