



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ÇOCUKLARDA SAĞLIKLI BESLENME

Dr. Şirin Göker Seçkin

Çocuk sağlığı, bağışıklık sistemi, büyümesi, gelişmesi, öğrenme yeteneği ve psikolojik yapısı beslenme biçimine bağlıdır. Çocuklukta kazanılan doğru beslenme alışkanlıkları ileri yaşlarda gelişebilecek damar sertliği, şeker ve kalp hastalıkları, yüksek tansiyon, kemik erimesi, kireçlenme ve kimi kanser türlerinden korunmasını sağlar.

Yetersiz beslenme çocuklarda boy kısalığına neden olurken, sinir sistemi de gelişmeyeceğinden zekada kalıcı geriliğe bağlı okul ve meslek yaşamında başarısızlık görülebilir. Ucuz gıdalarla da sağlıklı beslenme sağlanabilir. Çocuğun beslenmesi için gerekli maddeler normalde yediğimiz çeşitli besinlerde bulunur. Bunları gruplara ayırmak gerekirse;

Proteinler

Karbonhidratlar

Yağlar

Mineraller

Vitaminler

Su

Sağlıklı beslenmenin ana kurallarını sıralarsak;

Tek tip beslenmeden kaçınılmalı, çeşitli gıdalar tüketilmeli

İdeal kilonun korunmasına dikkat edilmeli

Fazla yağlı ve kolesterollü yiyeceklerden kaçınılmalı.

Yeterli lif-kepek içeren gıdalar alınmalı.

Fazla şeker ve tuz tüketilmemelidir.

Çocuklara doğru beslenme alışkanlığı verilmesi bebeklikten başlar. Çocuğun damak zevkini kişisel deneyimleri kadar anne-baba ve kardeşlerin damak zevki ve televizyon etkiler. Örneğin evde beyaz ekmeği yiyen bir ailenin çocuğu kepekli ekmeğe karşı bir isteksizlik gösterir. Halbuki çocuklukta beri kepekli ekmeği yemeye alışmış bir çocuk tüm yaşamı boyunca kepekli ekmeği tercih edecektir. Çocuğa değişik yemek çeşitleri sunarak çeşitliliğe alışması sağlanmalıdır.

Çocuklara doğru beslenme alışkanlığı kazandırılırken ceza veya ödüllendirme yöntemi kullanılmamalıdır.

İstenilen besini yediği zaman sadece "aferin" gibi övücü bir söz söylemek yeterli olacaktır.

Tüm çocukların ağız tadı zaman zaman değişir. Bazı besinleri tercih ettikleri, bazılarını ise şiddetle reddettikleri dönemlerden geçerler. Özellikle 1-2 yaş çocuklarında bazı öğün az yeme ya da hiç yememe görülebilir. Bu yaşın özelliğidir, önemsenmemelidir. Bu dönemlerde sevilmeyen besin 3-6 ay arayla tekrar sunulabilir.

Çocukların aç olmadıkları ya da istemedikleri saatlerde yemek yemeye veya istemedikleri bir besini yedirmeye zorlamak beslenme sorunlarının gelişmesine yol açar. Bu nedenle yemek saatleri konusunda katı olunmamalı, çocuğun acıkma ritmine uyulmalıdır. Ayrıca yalnızca kahvaltıda yenilen besinler veya akşam yenilebilir besinler gibi düzenlemeler yapılmamalıdır. Çocuk istiyorsa akşam yemeğinde kahvaltı etmenin veya kahvaltıda makarna veya sebze yemenin çocuğa hiçbir zararı yoktur.

Et yemeyen veya süt içmeyen çocuk için hemen üzölmeye gerek yoktur. Gün içinde yoğurt, peynir, yumurta veya fıstık ezmesi yiyen çocuk protein ve kalsiyum ihtiyacını karşılamaktadır.

Tatlı yerine genelde meyve arada bir de evde yapılan tatlılar verilmelidir. Örneğin aşure, kuru üzüm, incir, havuç, ceviz gibi yemişler katılarak yapılmış kurabiyeler, kekler, sütlü tatlılar uygundur. Tatlı pişirilirken şeker yerine incir, üzüm, kayısı, dut gibi meyve kuruları, konsantre meyve suları, pekmez, tahin veya bal kullanılabilir. Bu sayede boş şeker yerine bir miktar protein, nişasta, vitamin ve lif yemeleri sağlanabilir.

Özetle 1 yaşından itibaren çocuğun

Proteinler (et, balık, tavuk, yumurta, baklagiller)

Sütlüler (bol kalsiyum ve protein içeren süt, peynir, yoğurt vb)

Meyve ve sebzeler (özellikle bol A ve C vitamini içerikli)

Tahıllar nişastalılarından (bol karbonhidrat içerikli un, patates, makarna, vb.)

oluşan dört ana besin grubunu içeren karışık bir diyeti olmalıdır.

PROTEİNLER : Büyüme, gelişme, hücre ve dokuların yenilenmesi için, bağışıklık sisteminin gelişmesi için gerekli olan proteinler anne sütü, inek sütü, süt ürünleri, et, balık, deniz ürünleri, yumurta, baklagiller ve soya fasulyesinde bulunur.

BAKLAGİLLER: Kırmızı mercimek, nohut, kuru fasulye protein, demir ve B vitaminlerinden zengindir. Ancak baklagillerin hayvansal kaynaklı

protein değerini tam olarak karşılayabilmesi için pilav üstü nohut veya kuru fasulye gibi birden fazla baklagilin bir arada verilmesi gerekir. Tarhanada buğday unu, nohut, yoğurt ve çeşitli sebzelerden hazırlanmış besin değeri yüksek bir gıdadır. İçerisinde protein, demir, kalsiyum ve çeşitli vitaminler bulunur.

BALIK: Yüksek protein içermesinin yanı sıra kalsiyum, fosfor, demir, A ve D vitamini içermesi balığı besin yönünden çok değerli kılar. Ayrıca sinir sistemi ve görme işlevinin gelişmesinde önemli rolü olan omega yağ asitleri yalnız balıkta, balık yağında ve deniz ürünlerinde bulunur.

KARACİĞER: Demir, protein, A ve D vitamini yönünden zengindir. Haftada 1-2 öğün yedirilmesi yeterlidir. Sık

kırmızı et yeniyorsa hiçte verilmeyebilir.

YOĞURT: Yüksek miktarda protein ve kalsiyum içerdiğinden çok değerli bir besindir. İnek sütünden yapılmasına karşılık mayalandığı için daha az alerjiktir. Bebek ya da çocuk sade yoğurdu yemek istemezse demir açısından zengin olan pekmez veya meyve karıştırılabilir.

PEYNİR: İnek, koyun ve keçi sütünden üretilen peynirler kalsiyum ve protein açısından zengindir. Yumuşak peynirlerin yağ ve kolesterol oranı yüksek olduğundan kalsiyumdan zengin olan sert peynirlerin verilmesi tercih edilmelidir.

SÜT: Protein ve kalsiyum açısından zengin olmasına karşın, demir içeriği düşük olduğundan süt demir eksikliğine yol açabilir. Dengeli beslenmeyi bozmamak için günde 600ml'den fazla süt içilmemelidir. Sinir sistemi ve görme fonksiyonun gelişmesi için önemli olan yağ asitlerinden, C vitamini ve çinko yönünden de fakirdir. Çok alerjik bir gıda olduğundan sürekli burun akıntısı, astım, tekrarlayan orta kulak iltihabı gelişmesine, kuru-hassas cilt egzamaları gelişmesine neden olabilir. Sindirimi de zor olduğundan 2 yaşından önce verilmesi pek tavsiye edilmez.

DONDURMA: Süt, şeker ve salepten yapıldığı için iyi bir vitamin, protein ve enerji kaynağıdır. Dondurma yiyen çocuklarda diğerlerine nazaran daha fazla boğaz iltihabı görülür diye bir şey yoktur.

ET : Besin değeri azalabileceğinden buzluktan çıkarılan dondurulmuş et çözülmeden pişirilmemelidir. Mikro dalga fırında hızla çözmek en uygun yöntem olmakla beraber mikro dalga fırın yoksa sıcak suda eritmeye çalışılmalıdır. Eti oda ısısında çözmeye bırakmak sağlıklıdır.

Etin suyunu bırakması besin değerini azaltacağından tavanın önceden kızdırılmasında fayda vardır.

Bebeklere hazırlanan sebze çorbalarına katılarak pişirilen etin demir içeriği azalırken sebze püresinin gereksiz yere kalorisi artar. Bu nedenle etin sebze çorbasından ayrı pişirilerek bilahare çorbaya katılması tavsiye edilir.

KARBONHİDRATLAR : Karbonhidratlar enerji verirler. Şeker, reçel gibi boş kalori içeren besinler yerine bal, meyve şekeri, pekmez gibi ayrıca demir içeren karbonhidratların tüketilmesi daha yararlıdır.

Sebzeler, meyveler, pirinç, buğday, yulaf ezmesi gibi tahıllar, kepekli ekmek ve makarna çeşitli vitaminler, mineraller ve lif de içerdiklerinden tüketilmesi daha sağlıklı karbonhidratlardır.

YAĞLAR : Sinir sistemi iki yaşına kadar gelişiminin %95'ini tamamlar. Sinir kılıflarının yüzeyi yağlarla kaplandığı için her gün diğer besinlerle birlikte bir miktarda yağ alınmalıdır. Kuyruk yağı, tavuk derisi gibi hayvansal yağlar kolesterol yüksekliğine yol açarak kalp hastalıklarına neden olabildiklerinden genel kural olarak hayvansal yağlardan uzak durulmalıdır.

Zeytinyağı, ay çiçek yağı, mısırözü yağı, pamuk yağı, soya fasulyesi yağı sağlıklıdır. Haşlamalar kızartmalara tercih edilmelidir.

MİNERALLER : Çocuklarda özellikle iki mineral çok önemlidir; kalsiyum ve demir. Süt ve süt ürünleri kalsiyum açısından zengindir.

DEMİR: İnsan bedenindeki her hücrenin yapısında demir vardır ve oksijen taşımak gibi önemli bir rol üstlenmiştir. Bezelye, mercimek,

fasulye gibi baklagillerdeki demir ıspanaktakinden çok daha fazladır.

Ciğer, kırmızı et, deniz ürünleri, kuru kayısı, erik, baklagiller, badem, kuru üzüm, bira mayası demir içeriği en yüksek olan gıdalardır. Ancak kırmızı etin içinde bulunan demirin emilimi daha zordur. Vitamin C ise demir emilimini artırır.

VİTAMİNLER : Sanılanın aksine vitaminler iştah açıp kilo aldırılmazlar. Ancak vitaminler vücuda alınan bazı besinlerin daha iyi değerlendirilmelerine yardımcı olurlar. Ayrıca vücudun bağışıklık sistemini güçlendirirler. Genelde yeterli ve dengeli olarak balık, meyve, sebze, tahıl ve süt ürünleri alan kişilerde vitamin eksikliğine rastlanmaz. Besinleri aşırı kaynatmak, haşlamak içindeki vitaminlerin azalmasına yol açar. C ve B vitaminlerinin gerekenden fazlası idrar yoluyla atılır. Ancak yağda çözülen vitaminler için durum farklıdır. D vitamininin fazlası zehirlenmeye yol açar. Hamilelikte alınan yüksek dozda vitamin A doğacak bebekte çeşitli sakatlıklara yol açabilir. Meyveler, sebzeler ve baklagiller vitamin açısından zengin besinlerdir.

MEYVELER: Vitaminler en yoğun olarak kabuğa yakın bölgede bulunur. Bu nedenle kabuklar ince soyulmalıdır. Meyveyi kabuğu ile birlikte vermek son zamanlarda artan çevre kirliliği ve kullanılan böcek ilaçları nedeniyle pek sağlıklı değildir. Meyveler kurutulduğunda veya kaynatıldığında içerdikleri C vitamini miktarı azalır. Meyve ve sebzeler derin dondurucuda besin değerlerini kaybetmeden 2 ay saklanabilir. Bir bardak taze sıkılmış portakal suyu veya bir portakal 2 günlük C vitamini ve günlük A vitamini ihtiyacını karşılar.

SEBZELER: Vitaminler ve mineraller açısından zengin olan sebzeler aynı zamanda bağırsakların düzenli çalışmasına yardımcı olan lifler açısından da zengindir. Az sebze yenmesi kabızlığa yol açar. Havuç, patates, kabak, kereviz, avokado (antioksidan maddeler açısından çok yararlıdır), ıspanak, semiz otu, tatlı kırmızı biber(paprika), enginar, taze bezelye, brokoli, karnabahar, brüksellahanası, maydanoz (A vitamini açısından çok faydalı) ve taze nane çocuğa korkmadan verilebilir.

Bol A ve C vitamini içermesine rağmen domates alerjiye yol açabileceğinden yedi aylık bebeklerden küçüklere verilmez.

Bakla favizm hastalığına yol açabileceğinden bir yaşından küçüklere tavsiye edilmez.

Patlıcan vitamin ve mineral yönünden fakir olduğu kadar nikotinde içerdiğinden çocuklara yedirilmesi önerilmez. Beyaz ve kara lahana, pırasa, soğan ve sarımsak bebeklerde gaz yapabileceği için ancak 9. Aydan itibaren denenebilir.

ıspanak, şalgam, pancar ve havuç nitrat içerdiklerinden taze alınmalı ve uzun süre bekletilmeden gün içinde pişirilmelidir. Diğer sebzeler ise 48 saat buzdolabında saklanabilir.

Sebzelerin besin değerini korumak için kendi buharında ya da çok az suda pişirmek en sağlıklı yöntemdir. Çocuklar canlı görünümü sebzeleri daha çekici bulduklarından pişirilirken az miktarda limon suyu veya sirke katılarak sebzelerin canlı renkli kalması sağlanabilir.

Sebze püresi derin dondurucuda 2 ay, buzlukta 1 ay, buzdolabında ise 48 saat besin değerini kaybetmeden saklanabilir.

Bir de yemek yese

Genelde tüm annelerin şikayet ettiği konuların başında gelir çocuğunun yemek yememesi. Otoriter bir sesle

çocuğun önündeki tabağı bitirmeye zorlamak ya da anlayışlı ve sevecen davranmak; bunların hiç birisi, "yemek" söz konusu olduğu zaman çocuğunuzun üzerinde etkili olmayabilir. Küçük yaşlarda elde edilen beslenme alışkanlıklarının onun ileriki yaşlarında vücut yapısı ve sağlığı üzerinde etkili olacağını düşünürsek, bu durumu ciddiye almanız elbette ki kaçınılmaz. Fakat klasik yöntemleri uygulayarak çocuğunuz üzerinde baskı kurmak yerine, yemek yemeyi sevmesi hatta bundan keyif alması için küçük hilelere başvurabilirsiniz. Yemekleri tabağı azar azar koyarak, çocuğunuzu önündeki tepelme tabağı bitirmek stresinden arındırmalı, daha fazla istemesine fırsat tanımalısınız. Böylece çocuk, kontrolün kendi elinde olduğu hissine kapılır. Genellikle canlı renkler çocukların ilgisini çeker. Bu nedenle yemekleri renklendirmekte, sebzeleri rengi canlı kalacak şekilde pişirmekte fayda vardır. Sebzeler pişirilirken az miktarda limon suyu ya da sirke eklemek, renklerinin daha güzel görünmesini sağlayabilir. Ayrıca desenli, renkli tabaklarda yapılan servis de, çocuğun ilgisini masada tutmak ve iştahını arttırmak açısından yararlıdır.