

**ALİ
AĞAOĞLU
ANAOKULU**

YETERLİ VE DENGELİ BESLENME ALİŞKANLIĞI

**REHBERLİK
SERVİSİ**

Üç-altı yaş çocuğun kemiklerinin, dişlerinin, kaslarının, beyin ve sinir sisteminin, dolaşım ve diğer organlarının büyüüp gelişmesi için hacim yönünden az, besin ögesi içeriği yüksek besinlere gereksinim vardır. Çünkü bu çağda çocuklar gelişim hızının yüksek olmasına bağlı olarak vücut fonksiyonlarını kontrol etmeyi, diğer insanlarla ilişki kurmayı, sosyal davranışları öğrenir ve ileriki yaşlardaki davranışlarının ve alışkanlıklarının temellerini atar.

Bu gelişme ve değişme döneminde çocuğun yeme alışkanlıkları da doğrudan veya dolaylı olarak ailenin, özellikle de anne ve babanın beslenme alışkanlıklarından etkilenir. Okul öncesi çağda çocuklar evde annelerini, babalarını, diğer büyüklerini, okulda ise öğretmenlerini taklit ederler. Anne, baba ve kardeşler, okul öncesi çağdaki çocuklar için iyi birer modeldir. Yemek yeme alışkanlıkları aile sofrasında edinilir.

Aile sofrası yeterli ve dengeli beslenme için iyi bir model oluştururken, aynı zamanda aile bireylerinin bir araya geldiği mutlu bir ortam da olmalıdır. Çünkü çocuğun fiziksel, sosyal ve duygusal gelişimi birbiriyle sıkı sıkıya bağlıdır. Örneğin beslenme çocuğun sadece fiziksel sağlığını değil duygusal sağlığını da etkiler. Doğru seçilmiş yiyecekler, destekleyici bir çevre içerisinde verilirse çocuğun gelişimine de katkı sağlar. Burada dikkat edilmesi gereken çocuğun günlük gereksinmesinin karşılanması kadar olumlu ve düzenli beslenme alışkanlıklarının kazandırılmasıdır. Bunun için öğünlerin düzenli olması ve öğün atlamama çocukluk çağında kazanılan bir beslenme alışkanlığı olmalıdır. Çocukların düzenli bir şekilde beslenmesi, yiyecek ve içecekleri her gün aynı saatte alması daha yararlıdır.

- **Çocuklara tüketebileceklerini düşündüğümüzden az besin verilmelidir.** Daha fazla istemeleri onlara bırakılmalıdır.
- **Çocuklara yemek yemenin bir gereksinim olduğu bu yaşta öğretilmelidir.** Şarkı söyleyerek, dans ederek, televizyon seyrettirerek, peşinde yemek tabağı ile koşturarak yemek yedirmek veya çocuğa yemek yedirirken çok acele etmek veya oyalamak uygun bir tutum değildir.
- **Çocukların açlık belirtilerine kulak verilmelidir.** Çocuk doyduğunu söylediğinde ona uyulmalıdır. Çocuklar yalnızca açlıklarını giderecek kadar yemeye gereksinim duyarlar.
- Yemekle oynamaya başladıkları zaman “yeter” sinyali verilmeli ve yemekten uzaklaştırılmalıdır.
- Çocuk yemek önüne konduktan sonra 20 dakika geçmesine karşın yemiyorsa, yemek ortadan kaldırılmalı ya da çocuğun masayı terk etmesi sağlanmalıdır.
- **Çocukların yemeklerini kendilerinin yiyebilmesi için olanak sağlanmalıdır.** Çocuğun kullanacağı kaşık ve çatal çocuğun eline ve ağızına uygun olmalı, oturuş yüksekliği masaya göre ayarlanmalıdır.
- Çocuğun yemeğini kendisinin yemesi beklenmeli, yetişkin kadar becerikli olması beklenmemeli, sabırlı davranılmalıdır.
- **Çocuk her seferinde tabağındakileri bitirmesi için zorlanmamalıdır.** Bu davranış çocuğun aşırı yemesine veya yemekten nefret etmesine neden olabilir. Bu da ileride beslenme ile ilgili sorunlara yol açabilir.
- **Yemek saatlerinin çocuğu mutlu yapan saatler olması sağlanmalıdır.** Çocukla konuşulmak istenen kimi hataları için yemek saatleri dışında zamanlar seçilmelidir. Disiplinin uygulandığı, öğütlerin verildiği ya da verileceği yer yemek masası olmamalıdır. Yemek masasında neşeli ve mutlu bir atmosfer yaratılmalı, çocuğun büyüklerle birlikte sofraya oturması sağlanmalıdır.


Kuruluş

Birincil İş Adresi
Adres Satırı 2
Adres Satırı 3
Adres Satırı 4

Telefon: 0 (123) 456 78 90
Faks: 0 (123) 456 78 90
E-posta: birisi@example.com

İŞ ADI

*İş Etiket Satırı veya
Sloganı*

Web'deyiz!
example.com

Burası, kuruluşunuz hakkında kısa bir paragraf eklemek için uygun bir yerdir. Burada, kuruluşun amacı, misyonu, kuruluş tarihi ve kısa bir geçmişi yer alabilir. Ayrıca kuruluşunuzun sunduğu ürün, hizmet veya program türlerinin özet bir listesini, dağıtım yaptığınız coğrafi bölgeyi (örneğin, batı ABD veya Avrupa pazarları gibi) ve hizmet verilen müşteri veya üye türlerinin profillerini de ekleyebilirsiniz.

Kuruluşunuz hakkında daha fazla bilgi edinmek isteyen okuyucular için bir ilgili kişi adı eklemek de yararlı olabilir.

Arka Sayfa Yazısının Başlığı

Bu yazı 175-225 sözcükten oluşabilir.

Bülteniniz katlanıp postayla gönderiliyorsa, bu yazı arkada görünecektir. Bunun için, yazıyı bir bakışta kolayca okunacak şekilde hazırlamak iyi bir fikir olabilir.

Yazıyı soru ve yanıt şeklinde düzenlemek okuyucuların dikkatini hemen çekmek için etkili bir yoldur. Son basımdan bu yana size ulaşan soruları derleyebilir veya kuruluşunuzla ilgili olarak sık sorulan genel soruları özetleyebilirsiniz.

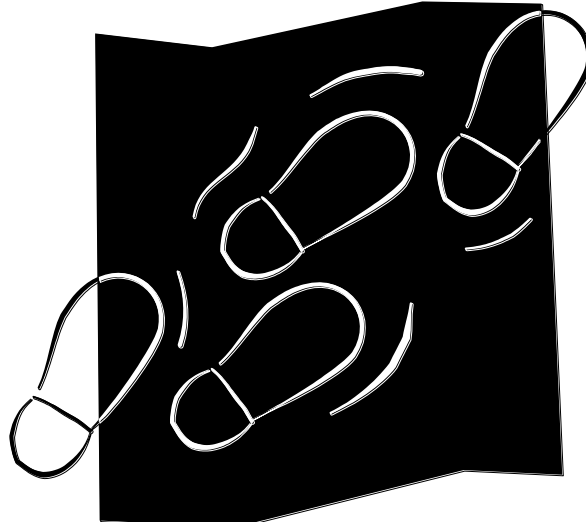
Kuruluşunuzdaki yöneticilerin adlarından ve unvanlarından oluşan bir liste, bülteninize özel bir hava vermek için iyi bir yöntemdir. Kuruluşunuz küçükse, tüm çalışanların adlarını listelemek isteyebilirsiniz.

Standart ürün veya hizmet fiyatlarınız varsa, onların listesini de buraya ekleyebilirsiniz. Okuyucularınıza, kuruluşunuzda oluşturduğunuz diğer iletişim biçimlerinden bahsetmek isteyebilirsiniz.

Bu alanı ayrıca, okuyuculara, örneğin her ayın üçüncü salı günü satıcılar için düzenlenen yemek veya

yılda iki kez yapılan hayır kurumu müzayedesi gibi düzenli olayları takvimlerine işaretlemelerini anımsatmak için de kullanabilirsiniz.

Yeterli alan varsa, buraya küçük bir resim veya başka bir grafik eklenebilir.



Resmi veya grafiği açıklayan alt yazı.