

## Diyetisyen Esra Kale'den Okul Çağı Çocukları İçin Önemli Açıklama



**Gümüşhane İl Sağlık Müdürlüğü Diyetisyen'i Esra Kale, okulların açılması sonrası okula giden çocukların beslenmeleri ile ilgili olarak aileleri uyarıcı bilgiler verdi.**

**Diyetisyen Esra Kale açıklamasında şunları belirtti:**

"Farklı besinlerin tüketimi enerji sağlamanın yanında, çocukların ihtiyaç duydukları protein, karbonhidrat, yağ, vitamin ve mineralleri de almalarını sağlar. Dolayısıyla sağlıklı beslenme için besin çeşitliliğine önem verilmeli ve hem öğünlerde hem okul vakitlerinde bazı hususlara dikkat edilmelidir:

- Birçok çocuk için en iyisi düzenli bir program ile beslenmesidir. Yemekler düzenli olmadığında çocuklar gün boyunca daha fazla abur cubur yeme eğiliminde olur ve yemek zamanı daha az aç olurlar.
- Yemek zamanı iyi bir aile zamanı olmalıdır. Çocuklar aileleriyle birlikte yemek yediklerinde genellikle daha çeşitli ve besleyici yemekler yerler. Aynı zamanda sosyal davranış modelleri geliştirirler.
- Çocukların kendi besin seçimlerini yapmalarına izin verilmelidir. Çocuklar planlanmasına ve hazırlanmasına katıldıkları besinleri daha çok severler. Onları zorlamadan yeni besinler denemeye teşvik edin.
- Ara öğünler çocuğun sağlıklı beslenme planını seçmesine katkıda bulunurlar. Büyüme çağında ara öğünlerde süt, ayran, meyve suyu, peynirli ekmek, fındık ve ceviz gibi yemişler, kuru meyveler vb. besinlerin tüketilmesi uygundur.
- Çocukların bir öğünde veya bir günde değil, birkaç gün içinde tükettiklerinin toplam miktarı önemlidir. Çocuğunuz ara sıra belli birkaç besini tüketmiyor veya bir öğünde fazla bir şey yemiyorsa bunda endişe etmenizi gerektiren bir durum yoktur.
- Beslenme çantasında da besin çeşitliliğine önem verilmelidir.
- Beslenme çantası her gün çok iyi bir şekilde yıkanmalıdır.
- Beslenme çantası, beslenme örtüsü, peçete ve su her gün getirilmelidir.
- Sebze ve meyveler çok iyi yıkanmalı, okula getirilecek ambalajlı yiyeceklerin Tarım ve Orman Bakanlığından izinli olup olmadığına ve son kullanma tarihine dikkat edilmelidir.
- Açıkta satılan besinler tüketilmemelidir.

## Örnek Beslenme Menüleri:

- 1 su bardağı süt, 1 adet haşlanmış yumurta, 3-4 adet zeytin, 1 tatlı kaşığı bal/ 3-4 adet ceviz, söğüş sebze, 1 ince dilim tam tahıllı ekmek, meyve
- Börek, ayran, meyve
- Haşlanmış yumurtalı sandviç, 5 adet zeytin, meyve suyu
- Peynirli tost veya sandviç, ayran, söğüş sebze
- Kek (tercihen meyveli), süt, ceviz”