

Bölüm 8

OYUN ÇOCUĞU VE OKUL ÇOCUĞU DÖNEMLERİNDE BESLENME

Gökten ÖNGEL¹

GİRİŞ

Beslenme her dönemdeki çocuk büyümesinin en önemli belirleyicisidir. Büyümenin hızlandığı dönemlerde ayrıca önem kazanmaktadır. Yaşamın ilk iki yılındaki hızlı büyüme eğrisini takiben oyun çocuğu ve okul çocukluğu dönemlerinde büyümenin hızı yavaşlamakta, buna paralel olarak iştah ve gereksinimler değişim göstermektedir.

Bu dönemlerde çocuklar; besleme araçlarını etkin kullanma, sofrta kavramı edinme, yiyeceklerine karar verme/seçim yapma, sağlıklı beslenme alışkanlıkları edinme ve bu alışkanlıkları ev dışında da sürdürebilme gibi gelişim aşamaları kaydederek. Kazandıkları beslenme alışkanlıkları da ileriye dönük çocuğun sağlığına etki etmektedir. Bu bölümde oyun çocuğu ve okul çocuğu dönemlerindeki çocukların beslenme gelişimine, nutrisyonel ihtiyaçlarına örnek listeler eşliğinde değinilecektir.

1. OYUN ÇOCUĞU DÖNEMİ BESLENMESİ

3-6 yaş arasındaki çocukluk dönemi “Oyun Çocuğu Dönemi” olarak adlandırılmaktadır. Bu dönemde çocuklar masada oturup, uygun beslenme araçlarını etkin kullanabilirler ve çevreye olan ilgileri önceki dönemlere göre daha belirgindir. Dolayısı ile öğün zamanı, porsiyon büyüklüğü, yeme kısıtlanması ya da yeme baskısı, diğerlerinin (ebeveynlerin ya da arkadaşların) yeme tercihleri, alışkanlıkları ve paketlenme gibi çevresel faktörler

çocuğun besin seçimini ve yeme şeklini daha fazla etkilemektedir. Ayrıca bu dönemde büyümenin yavaşlamasıyla yeme ilgisi çok değişkendir. Belli dönemlerde yemeğe ilgi azalma ataklarıyla seyredebilir. Bu gibi ataklar esnasında çocuğun ihtiyaç duyduğu bazal kaloriyi sağlamak birincil hedef olmalı ve çocuğun ebeveynlerin gözetiminde bu kaloriyi ihtiyaç duyduğu sağlıklı kaynakları kullanarak alması sağlanmalıdır. Çünkü iştahı azalan (büyüme hızı azalması, araya giren enfeksiyonlar vb. nedenlerle) çocuğun gıda alımı azalacak, çocuk otomatik olarak sevdiği istediği gıdalara yönelecek, bunlar arasında sağlıklı sağlıksız gibi bir ayrımında bulunmayacaktır. Dolayısıyla bu dönemde 3 ana öğün ve sağlıklı iki küçük ara öğünden oluşan bir beslenme tarzına geçiş yapan çocuğun hangi öğünde nelerin ne zaman yenilebileceğini öğrenmesi (dondurma tatlıdır, yumurta zeytin peynir kahvaltıda yenilir gibi); bu dönemin sağlıklı şekilde geçirilebilmesi ve tüm dönemlerde ileriye dönük alışkanlıkları edinebilmesi açısından önem arz etmektedir.

2. OKUL ÇOCUĞU DÖNEMİ BESLENMESİ

Yedi ila 11 yaş arasındaki çocukluk dönemi “Okul Çocuğu Dönemi” olarak adlandırılmaktadır. Bu dönem çocukların kendi özgür beslenme seçimlerinin daha ön planda olduğu dönemdir. Öğünün planlanması, sofrta kurulması ve yemeğin hazırlanması gibi yemek zamanı rutinlerinde aktif rol alabilirler. Dolayısıyla önceki dönemlerde edin-

¹ Uzm. Dr. Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları, İstanbul Eğitim Araştırma Hastanesi, goktenkorkmaz@yahoo.com.

SONUÇ

Tüm bu bilgiler ışığında yaşlarına uygun sağlıklı büyüme ve gelişme için oyun çocuğu ve okul çocuğu beslenmelerine uygun özen gösterilmeli, sağlıklı beslenme alışkanlıkları edinmeleri sağlanmalı, mümkün olduğunca paketli ve suni gıdalar-dan uzak tutulmalıdırlar.

KAYNAKÇA

1. Kant AK. Reported consumption of low-nutrient-density foods by American children and adolescents: nutritional and health correlates, NHANES III, 1988 to 1994. Arch Pediatr Adolesc Med 2003; 157:789.
2. Nicklaus S, Chabanet C, Boggio V, Issanchou S. Food choices at lunch during the third year of life: increase in energy intake but decrease in variety. Acta Paediatr 2005; 94:1023.
3. Trumbo P, Schlicker S, Yates AA, et al. Dietary reference intakes for energy, carbohydrate, fiber, fat, fatty acids, cholesterol, protein and amino acids. J Am Diet Assoc 2002; 102:1621.
4. Expert Panel on Integrated Guidelines for Cardiovascular Health and Risk Reduction in Children and Adolescents, National Heart, Lung, and Blood Institute. Expert panel on integrated guidelines for cardiovascular health and risk reduction in children and adolescents: summary report. Pediatrics 2011; 128 Suppl 5:S213.
5. Köksal G, Gökmen H. Okul öncesi çocuklarda beslenme. Çocuk Hastalıklarında Beslenme Tedavisi. Ankara: Hatiboğlu Yayınları, 2000: 135-57.
6. Mikkelsen MV, Husby S, Skov LR, Perez-Cueto FJ. A systematic review of types of healthy eating interventions in preschools. Nutr J 2014;13:56.
7. Öztürk Y, Soylu Bekem O. Pediatride Beslenme. Ankara: Güneş Kitabevi, 2017.
8. Kansu A, Öztürk Y. Oyun Çocukluğu Döneminde Beslenme Rehberi, Türk Çocuk Gastroenteroloji, Hepatoloji ve Beslenme Derneği, <http://pedgastro.org/icerik/beslenme-rehberi-1.PDF>, 21.
9. Williams CL, Bollella M, Wynder EL. A new recommendation for dietary fiber in childhood. Pediatrics 1995; 96:985.
10. Hodder RK, O'Brien KM, Stacey FG, et al. Interventions for increasing fruit and vegetable consumption in child-

ren aged five years and under. Cochrane Database Syst Rev 2019; 2019.

11. Süoğlu, Ö, Çocukluk Çağında Beslenme: Okul Çocuğunun Beslenmesi, İ.Ü. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri, Sağlıkta ve Hastalıkta Beslenme Sempozyum Dizisi No: 41 • Kasım 2004; 157-164.