

1-5 YAŞ ÇOCUK BESLENMESİ

19.

BÖLÜM

Meltem GÜMÜŞ¹

GİRİŞ

Bir yaştan altı yaşa kadar olan çocukluk dönemi; 1-3 yaşlarını içine alan 'oyun çocuğu' ve 4-6 yaşları içine alan 'okul öncesi' döneminden oluşmaktadır ⁽¹⁾.

Büyüme genel olarak vücut ağırlığı ve boy değerlendirilmesi ile yapılmaktadır. Tüm çocuklarda düzenli aralıklarla vücut ağırlığı, boy, baş çevresi (3 yaş altında) ölçülerek büyüme eğrisine işaretlenmelidir. Yaşa göre boy, yaşa göre ağırlık, boya göre ağırlık, beden kitle indeksi hesaplanmalı; varsa büyüme yetersizliğinin derecesi belirlenmelidir ⁽²⁾. Çocuğun yaşına uygun olacak şekilde normal sınırlarda büyümesi sağlıklı olduğunun göstergesidir. Yaşamın ilk 5 yılında büyümeyi etkileyen en önemli faktör beslenmedir ⁽¹⁾. Hormonlar, kalıtsal özellikler ve bazı hastalıklar büyüme üzerinde etkili olan diğer önemli faktörlerdir.

Bu dönem çocuk beslenmesinde ana amaç; normal, sağlıklı büyüme ve gelişme ile olumlu beslenme alışkanlığının kazandırılmasıdır. Tüm enerji ve besin öğelerinin dengeli ve yeterli karşılanabilmesi gerekmektedir. Çocuğun hangi miktarda ve ne tür besinlere ihtiyacı olduğunu bilmemesi, yanlış beslenme modeli, düzensiz besin alımı; besinlerin hazırlanması, pişirilmesi ve saklanması hatalı uygulamalar beslenme sorunlarına neden olabilmektedir. Bu yaş dönemi yetişkinlik için temel oluşturabilecek birçok alışkanlığın geliştirildiği dönem olması nedeniyle ayrıca önem taşımaktadır ⁽³⁾. Çocuklukta sağlıklı beslenme modellerinin oluşturulması, ileri yaşlarda ortaya çıkabilecek obezite, koroner kalp hastalığı, tip 2 diyabet, hipertansiyon, osteoporoz gibi kronik hastalıklardan korunmayı sağlamada çok önemlidir.

Malnutrisyonun genel tanımı besin gereksinimi ile alımı arasında dengesizlik olmasıdır. Büyümenin yavaşlaması veya durması çocuğun sağlıksız olduğunun göstergesidir. Yetersiz alım kadar aşırı alım da malnutrisyondur ve ciddi sorun-

¹ Dr. Öğr. Üyesi. Selçuk Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk Gastroenteroloji, Hepatoloji ve Beslenme Bilim Dalı, meltemdorum@gmail.com ORCID iD: 0000-0002-9257-6597

bildirilmiştir. Uyku enerji metabolizmasında ve iştah düzenlemede önemli rol oynamaktadır. Genellikle uyku süresi kıaldığında makrobesin olarak yağa yönelim artmaktadır (25,26).

Eğitim

Çocuklara sağlıklı beslenme kalıplarını öğretmek için uygulanan stratejilerden en önemlisi olumsuz çevresel mesajlara maruz kalmalarını sınırlamaktır (27). Bu amaçla çocuklara yönelik zararlı reklamlardan kaçınmalıdır (28). Büyüme çağındaki çocuklara şeker ve/veya yağ içeriği yüksek besinleri tüketmeleri konusunda kısıtlamalar; yasaklanmış gıdaya karşı eğilimlerinde artışa neden olabilir. Bu durum çocuğun ev dışında iken ya da aile kontrolü olmadığında bu besinleri daha fazla tüketmesine neden olabilir.

SONUÇ

Amaç çocuklara akıllıca yiyecek seçimlerini yapmalarını öğretmektir. Ebeveynler yemek ve atıştırma için çeşitli besleyici yiyecekler sağlamalıdır ancak çocukların ne kadar yedikleri konusunda kendilerinin karar vermelerine izin verilmelidir. Çocukluk çağında kazanılan beslenme alışkanlıklarının ileriki yaşamda oluşan beslenme alışkanlığının temelini oluşturacağı unutulmamalıdır.

KAYNAKÇA

1. Samur, G. (2015). Oyun Çocuğunun (Okul Öncesi Çocukların) Beslenmesi. Hasan Özen (Ed.), Soru ve Cevaplarla Çocuk Beslenmesi (s. 198-225). İstanbul: Akademi Yayınevi.
2. Kansu, A, Kırsacıoğlu, CT. (2019). Çocuklarda Büyüme Yetersizliğine Yaklaşım. (İlk Basım). Ankara: Dünya Tıp Kitabevi.
3. American Academy of Pediatrics Committee on Nutrition. Feeding the child. In: Pediatric Nutrition, 8th ed, Kleinman RE, Greer FR (Eds), American Academy of Pediatrics, Itasca, IL 2019. p.189.
4. Hoelscher DM, Kirk S, Ritchie L et al. Position of the Academy of nutrition and dietetics, Academy positions Committee: Interventions for the prevention and treatment of pediatric overweight and obesity. J Acad Nutr Diet. 2013;113(10):1375-1394.
5. Promoting healthy nutrition. In: Bright Futures: Guidelines for Health Supervision of Infants, Children, and Adolescents, 4th ed, Hagan JE, Shaw JS, Duncan PM (Eds), American Academy of Pediatrics, Elk Grove Village, IL 2017. p.167.
6. Up to Date (2020). Dietary recommendation for toddlers, preschool, and school-age children. (27.04.2020 tarihinde <http://uptodate.com> adresinden ulaşılmıştır.)
7. Heyman MB, Abrams SA. Section On Gastroenterology, Hepatology and Nutrition, Committee on Nutrition. Fruit Juice in Infants, Children, and Adolescents: Current Recommendations. Pediatrics 2017;139(6):e20170967.doi: 10.1542/peds.2017-0967.
8. Up to Date (2020). Dietary Fat. (25.06.2020 tarihinde <http://uptodate.com> adresinden ulaşılmıştır.)
9. Up to Date (2019). Vegetarian Diets for children. (18.10.2019 tarihinde <http://uptodate.com> adresinden ulaşılmıştır.)
10. US Food and Drug Administration. United States Environmental Protection Agency. Eating fish: What pregnant women and parents should know. Advice about eating fish. For Women

- who are or might become Pregnant, Breastfeeding Mothers, and Young Children. <http://www.fda.gov/Food/FoodborneIllnessContaminants/Metals/ucm393070.htm> (Accessed on February 07, 2019).
11. Lanigan J, Bailey R, Jackson AMT, et al. Child-Centered Nutrition Phrases Plus Repeated Exposure Increase Preschoolers' Consumption of Healthful Foods, but not Liking or Willingness to Try. *J Nutr Educ Behav* 2019;51:519.
 12. Hodder RK, O'Brien KM, Stacey FG, et al. Interventions for increasing fruit and vegetable consumption in children aged five years and under. *Cochrane Database Syst Rev* 2019;Nov 7;2019(11):CD008552.doi: 10.1002/14651858.CD008552.pub6.
 13. Lott M, Callahan E, Welker Duffy E, et al. Healthy beverage consumption in early childhood: Recommendations from key national health and nutrition organizations. Technical Scientific Report. Healthy Eating Research, Durham, NC, 2019. Available at: <https://healthydrinkshealthykids.org/professionals/> (Accessed on October 09, 2019).
 14. Davidsson L, Mackenzie J, Kastenmayer P, et al. Dietary fiber in weaning cereals: A study of the effect on stool characteristics and absorption of energy, nitrogen, and minerals in healthy infants. *J Pediatr Gastroenterol Nutr* 1996;22:167.
 15. Pyne V, Macdonald IA. Update on carbohydrates and health: the relevance of the Scientific Advisory Committee on Nutrition report for children. *Arch Dis Child* 2016; 101:876.
 16. Moore LL, Bradlee ML, Gao D, et al. Effects of average childhood dairy intake on adolescent bone health. *J Pediatr* 2008; 153:667.
 17. Temizel, İNS. (2012). Tamamlayıcı Beslenme. Hasan Özen, Aysel Yüce, Figen Gürakan, İnci Nur Saltık Temizel, Hülya Demir (Eds.), Çocuk Gastroenteroloji, Hepatoloji ve Beslenme (s. 339-404). İstanbul: Akademi Yayınevi.
 18. Vos MB, Kaar JL, Welsh JA, et al. Added Sugars and Cardiovascular Disease Risk in Children: A Scientific Statement From the American Heart Association. *Circulation* 2017; 135:e1017.
 19. Bailey RL, Fulgoni VL 3rd, Keast DR, et al. Do dietary supplements improve micronutrient sufficiency in children and adolescents? *J Pediatr* 2012; 161:837.doi: 10.1016/j.jpeds.2012.05.009.
 20. Wagner CL, Greer FR American Academy of Pediatrics Section on Breastfeeding, American Academy of Pediatrics Committee on Nutrition. Prevention of Rickets and Vitamin D deficiency in Infants, Children, and Adolescents. *Pediatrics*. 2008;122(5):1142.
 21. Up to Date (2020). Fast food for children and adolescents. (19.02.2020 tarihinde <http://uptodate.com> adresinden ulaşılmıştır.)
 22. Lipsky LM, Iannotti RJ. Associations of television viewing with eating behaviors in the 2009 Health Behaviour in School-aged Children Study. *Arch Pediatr Adolesc Med*. 2012 May;166(5):465-72.
 23. Ramos E, Costa A, Araújo J, et al. Effect of television viewing on food and nutrient intake among adolescents. *Nutrition*. 2013 Nov;29(11-12):1362-7.
 24. Jiang F, Zhu S, Yan C, et al. Sleep and obesity in preschool children. *J Pediatr*. 2009;154(6):814.
 25. St-Onge MP, Mikic A, Pietrolungo C. Effects of Diet on Sleep Quality. *Adv Nutr*. 2016 sep 15;7(5):938-949.
 26. Kim S, DeRoo L, Sandler D. Eating Patterns and nutritional characteristics associated with sleep duration. *Public Health Nutr*. 2011 May;14(5):889-895. doi: 10.1017/S136898001000296X. Epub 2010 Oct 29.
 27. Emond JA, Bernhardt AM, Gilbert-Diamond D, et al. Commercial Television Exposure, Fast Food Toy Collecting, and Family Visits to Fast Food Restaurants among Families Living in Rural Communities. *J Pediatr*. 2016;168:158. Epub 2015 Oct 30.
 28. Longacre MR, Drake KM, Titus LJ, et al. A toy story: Association between young children's knowledge of fast food toy premiums and their fast food consumption. *Appetite*. 2016 Jan 1;96:473-480. doi: 10.1016/j.appet.2015.10.006.