



Okul Çağı Çocuklarında Beslenme

Sağlıklı, yeterli ve dengeli beslenme her yaş döneminde olduğu gibi özellikle de çocuklar için çok önemlidir. Hızlı büyüme ve gelişme nedeni ile okul öncesi çocukların pek çok besin ögesine olan ihtiyacı hayatın diğer dönemlerine oranla daha fazladır ve bu dönemde kazanılacak beslenme alışkanlıkları yaşam boyu sürmektedir. Toplumun çekirdeğini oluşturan ve sürekli bir büyüme gelişme süreci içinde olan çocuklar, beslenme yetersizliklerinden en çok etkilenen gruplardan biridir ve çocukluk döneminde edinilen yanlış beslenme alışkanlıkları kalp hastalıkları, yüksek tansiyon ve şişmanlık gibi hastalıklar için temel risk faktörü oluşturmaktadır.

Sağlıklı beslenmenin yanı sıra çocukların daha hareketli bir yaşam tarzı benimsemeleri, fiziksel aktivite düzeylerinin artırılması ve bu konuda desteklenmeleri çocukların sosyal, zihinsel ve bedensel gelişimlerine önemli katkılar sağlayacaktır.

- Okul çağı çocukları için günlük tüketilmesi önerilen besin grupları ve diğer öneriler için [tıklayınız.](#)

Değerli Eğitimciler, Okul çağı, büyüme ve gelişmenin en hızlı olduğu ve yaşam boyu sürebilecek davranışların büyük ölçüde olduğu çok önemli bir dönemdir. Bu dönemde çocuklar yetersiz ve dengesiz beslenirse, hastalıklara karşı dirençsiz olur; sık hastalanır, hastalığı ağır seyreder ve devamsızlık nedeni ile okul başarısı düşer.

- Öğrencilerinize ulaştırmanızı istediğimiz mesajlar için [tıklayınız.](#)

Sevgili Anne ve Babalar,

Çocuğunuz çok hızlı bir büyüme ve gelişme dönemi içinde bulunmaktadır. Eskisinden daha fazla ev dışında beslenmektedir. Acaba çocuğunuzun büyümesi ve gelişmesi için gerekli olan besinleri ve bunlardan ne miktarda yemesi gerektiğini biliyor musunuz? Yoksa amacınız sadece çocuğunuzun karnını doyurmak mı? Sizce, çocuğunuzun her sevdiği besin onun için yararlı mı? Çocuğunuzun beslenme alışkanlıkları, sağlığı, başarısı çocuğunuzun güçlü ve mutlu olmasını etkiler mi? Bu soruların cevaplarını merak ediyor ve çocuğunuzun sağlıklı büyümesini, gelişmesini ve okul başarısının artmasını istiyorsanız.

- Anne ve babaların dikkat etmesi gereken hususlar için [tıklayınız.](#)