Kıymetli velimiz,

Toplumların sağlıklı gelecekleri için bedenen ve ruhen sağlıklı yetişmiş çocuklar olması sebebiyle Mart ayını "sağlıklı yaşam" konusuna ayırdık. Çocukların sağlıklı yetişkin bireyler olabilmesi, anne karnından başlayarak sağlıklı bir ortamda büyümelerine bağlıdır.

Erken yaşlarda model alarak öğrenmenin etkili olması sebebiyle anne- baba ve eğitimcilerin; temizlik, düzen, yemek yeme vb. konularda örnek davranışlar sunmaları önemlidir.

Sağlıklı yaşam hakkında öneri niteliğinde olan bültenimizin faydalı olmasını temenni ederiz.

SAĞLIKLI YAŞAM

Son 20 yıl içinde yaşam biçimindeki değişiklikler (yüksek enerjili besin tüketiminin artması, dışarıda yemek yeme alışkanlığının yaygınlaşması, fiziksel aktivitenin azaldığı bir çevrenin yaygınlaşması) çocukların dengeli bir beslenme ve sağlıklı bir yaşam biçimi geliştirme ve sürdürme olasılığını azaltmıştır. Araştırmalar okul çağındaki çocukların önerilen miktarda meyve ve sebze tüketmediğini, buna karşın enerji, yağ ve tuz içeriği fazla olan hazır yiyecekleri, enerji içeceklerini, abur cuburu ise sık tükettiklerini belirtmiştir.

Çocukların beden ve ruh sağlığının korunması konusunda ebeveynlerin bilinçli hareket etmeleri büyük önem taşır. Özellikle çocukları sağlıklı yaşam konusunda geliştirecekleri yeni davranış modellerini bir rutine dönüştürmeleri için teşvik etmek, yeni davranışların kolaylıkla alışkanlık halinde sürdürülmesine ve zararlı alışkanlıklardan korunma bilincini geliştirmede etkin rol oynar.

Çocuklar doğru seçimler yapabilmek için ebeveyn rehberliğine ihtiyaç duyarlar. Erken yaşlardan itibaren doğru yaklaşımlarla kurulan bir yemek ve uyku düzeni, sağlıklı yeme ve yaşam alışkanlıkları, fiziksel egzersiz düzenlemesi, sağlıklı ve yaşa uygun öz bakım becerileri yetişkin hayatında da çocuğunuzun vazgeçilmezleri olacaktır. Çocuğunuza bu alışkanlıkları kazandırmak için hiçbir zaman geç kalmış sayılmazsınız. İhtiyacınız olan tek şey konuyla ilgili doğru bilgilere ulaşmak ve uygulama konusunda kararlı ve tutarlı olabilmektir.

Günlük hayatımızda, metabolizmamızın harcadığı enerjiye bağlı olarak almamız gereken bir kalori miktarı mevcuttur. Bunun için gerekli enerjiyi besinlerden alırız. Fakat gıda tüketiminde dengeli olmayı da atlamamak gerekir. Protein, yağ, karbonhidrat, mineral ve vitaminlerden ihtiyacımız kadar almalıyız ve hepsinden uygun miktarlarda almalıyız. Farklı miktarlarda bunların hepsine ihtiyaç duyarız. Aşağıda yer alan yoncanın her yaprağında yer alan gıdalardan tüketmek dengeli beslenmek anlamına gelir.

Çocukların beslenmesi konusunda dikkat edilecek hususlar:

Çocuklarınızın mutlaka günde 3 öğün yemesine dikkat edin.

Kahvaltı etmenin önemi konusunda çocuklarınızı bilgilendirin.

Yemeği çocuğunuza bir ödül olarak sunmayın. Yemeğin ödül olarak sunulması, ileriki yaşlarda stresle başa çıkmada yemek yeme davranışını arttırma tepkisine yol açabilir.

Çocuğunuzun TV ya da bilgisayar karşısında yemek yemesine izin vermeyin.

Herhangi bir kronik hastalığı yoksa her gün mutlaka yeteri kadar (en az 2 litre) su içmesine özen gösterin.

Çocukluk ve ergenlik döneminde spor yapmak , sağlıklı büyüme ve gelişme için önemlidir. Spor yapmanın, fiziksel gelişimin yanında ruhsal gelişime de katkısı vardır. Kişiliğin oturması, ekip çalışmasına alışma, sosyalleşme, özgüven kazanılması, stresi azaltması ve sorumluluk sahibi olması gibi konularda çocuğun gelişimini destekler. İlerideki muhtemel kronik hastalıkların (Kalp Damar Sistemi, diyabet, solunum sistemi) önüne geçer. Çocuğunuzun yaşına ve gücünün yettiği şekilde uygun egzersizler yaptırılmalıdır.

Çocuklarda uyku çocuklar için çok önemlidir. Düzenli uyku çocuğun akademik başarısını ve mutluluğunu arttırır. Uykuda çocukların bedenleri dinlenir, zihinleri yenilenir, organları gerekli enerji ve gücü tekrar toplar. Büyümelerine katkı sağlar. Ruh sağlığı için önemlidir. Enerjik, neşeli ve pozitif olmak, hormonların (büyüme hormonu, mutluluk hormonu) salgılanması için önemlidir.