**BESLENME**

**Bedensel  ve ruhsal gelişme aşamasında beslenmenin çok önemli etkileri vardır. Örneğin, küçük yaşlarda uzun süreli yetersiz albümin ağırlıklı bir beslenme, önemli bedensel ve ruhsal yeteneklerin gelişimini aksatır. Gereğinden fazla beslenme ise bedensel ve ruhsal verimliliği arttırmaz, yalnızca yağdokunun aşırı gelişmesini sağlar. Tombul bir çocuk ince yapılı bir çocuktan daha sağlıklı değildir. Bir hastalık sırasında, yağdokuları gelişmiş tombul bir çocuğun daha fazla yedek güce sahip olacağı  kanısı doğru değildir. İnce yapılı çocuklar daha dayanıklıdır ve genelde pek çok hastalığı daha kolay atlatabilirler. Çocukluktaki aşırıbesi  alışkanlığı çoğunlukla yetişkinlikte de sürdürülür. Yetişkinlikte aşırıbesi ise hastalıklara yatkınlık ve kısa bir ömür anlamına gelir. Çocuğun gelişimindeki, bebekliği(1. yaşın sonuna kadar), küçük çocukluğu (6. yaşın sonuna kadar) ve okul çocukluğu (7-15 yaş arası)  aşamalarının dikkatle izlenmesi gerekir. Bu gelişme aşamalarının her birinin beslenmede ayrı bir özelliği vardır.

Bir çocuğa değişik ve iştah açıcı biçimde hazırlanmış çok yönlü yemekler yedirilmelidir. Önemli olan, öğün saatlerinin belirli bir düzene oturtulmasıdır. Arada bir şeyler atıştırmak diye de bilinen zamansız beslenmek, çocuklarda iştahın oluşumunu önler. Yemekler sakin ve huzurlu bir ortamda yenilmelidir. Sağlıklı bir iştahın oluşması için başlıca şart, çocuğun  dışarıda gönlünce koşup oynaması ve yeterince uyumasıdır.

İnsan, tam bir bedensel ve zihinsel dinlenme sırasında bile, temel tüketim olarak adlandırılabilecek bir enerji harcar. Her tür hareketlilik ve gelişme için de ayrıca enerjiye ihtiyaç vardır. Bu enerjiyi, albümin, yağ ve karbonhidrat içerikli besinler sağlar. Bedenin her kilosunun günlük enerji ihtiyacı çocukluk yılları boyunca belirli bir azalma gösterir. Bunun nedeni, temel tüketim ve gelişme için gerekli olan enerji ihtiyacının azalmakta oluşudur. Buna karşın, günlük enerji tüketimi yaşın ilerlemesiyle paralel olarak artış gösterir. 14-15 yaşındaki kızlar enerji tüketiminde günlük 2400-2700 kaloriye ulaşırlar. Oğlanlarda ise, enerji ihtiyacı ancak gençlik yıllarında, yani 15-18 yaşlarında artış göstererek, günlük 3000-3500 kaloriye kadar çıkar.

Bedende pek çok önemli işlevi olan su vazgeçilemez bir besin maddesidir. Dokuların gelişimi için suya ihtiyaç vardır. Metabolizma atıklarını ve tuzları dışkılamada görev yapan idrar, su olmadan oluşamaz. Bedenin her gün aldığı sıvı miktarının yarısı, solunum yolları ve deri üzerinden dışkılanır. Bağırsak yoluyla dışkılanan katı dışkının oluşabilmesi için de suya ihtiyaç vardır. Çocukların yaşlarının küçüklüğü oranında, beden ağırlığının her bir kilosu daha fazla sıvıya ihtiyaç duyar. Günlük sıvı ihtiyacının yarıya yakını su ve benzeri içeceklerle karşılanır. İhtiyaç duyulan toplam sıvı ihtiyacının öteki yarısı ise, tükettiğimiz besin maddelerinde mevcuttur. Katı yiyecekler olarak adlandırılan ekmek, et, peynir ve yumurtadaki sıvı miktarı %40-70 civarındadır. Patates, meyve ve sebze ise neredeyse %90 oranında su içerir.

Albümin, yaşamsal önemi olan bir besin ve yapıtaşıdır. 1 gram albüminde 4,1 kalori vardır. Alınan günlük kalori miktarının %10-12 kadarlık bölümü albüminden oluşmalıdır. Dengeli bir besinin içindeki albüminin ise en azından yarısının hayvansal kökenli(süt, et, balık, peynir, yumurta), öteki yarısının da bitkisel kökenli( ekmek, tahıl ürünleri, patates, baklagiller, sebze) olmasına özen gösterilmelidir. 2-3 yaşındaki bir çocuğun günlük hayvansal albümin ihtiyacı, 0,3 litre tam yağlı süt, 50g yağsız et ve bir yumurtanın 1/3’i  ile karşılanabilir. 8-9 yaşındaki bir çocuğun hayvansal albümin ihtiyacı ise, 0,4 litre tam yağlı süt, 80g yağsız et ve 20g peynirle, 12-14 yaşındaki bir çocuğun hayvansal albümin ihtiyacı ise, 0,5 litre tam yağlı süt, 100g et, 40g peynir ve yarım yumurtayla karşılanabilir.

Çocuğun beslenmesinde katı yağlar çok önemli görevler üstlenir. Biyolojik açıdan en değerli yağlar, yaşamsal öneme sahip doymamış yağ asitleri (öncelikle linoleik asit), A, D, E, K vitaminlerini içeren ve sindirilmesi kolay olan yağlardır. Tereyağı, margarin, tohum yağları ve hayvansal yağlar(deri ile et arasındaki yağ tabakası) biyolojik açıdan en değerli yağların başlıcalarıdır. Küçük çocukların ve okul çocuklarının beslenmesinde bu tür yağlara, ekmek üstüne sürülerek ve yemek pişirmede öncelik verilmelidir. Hindistancevizi türü yağlar, sızdırılmış yağlar(donyağı) ve içyağı, küçük çocukların ve okul çocuklarının beslenmesinde daha az yer almalıdır. Tüm besin maddelerinin içinde en çok enerjiye sahip olanı katı yağlardır. 1g katı yağda 9,3 kalori vardır. Büyük bir beslenme ihtiyacı, küçük miktarlardaki besinlere katı yağ eklenerek giderilebilir. Albümine ve karbonhidrata göre daha yavaş sindirilebildikleri için yağlar, beslenmede doyurma değerini arttırır.  İçine biraz yağ eklenen yemeklerin lezzeti de artar. Çocuklar için hazırlanacak lezzetli, değişik ve besleyici bir yemeğin toplam kalorisinin %35-40’lık bölümünü katı yağlar oluşturmalıdır. Çocuklar yemekte fazla yağdan hoşlanmazlar. Günümüzün beslenme alışkanlıklarına göre, çocukların beslenmesinde yağ oranının çok yüksek olma tehlikesi vardır. Besinlerle birlikte fazla miktarda tüketilen yağ, bedende yağdoku gelişimini destekler. Yağlı sandviçlerle ve tereyağlı ekmeklerle günlük ideal yağ tüketimi kolayca aşılabilir. Sandviç hazırlarken ve yemek pişirirken, katı yağların ve yağ içerikli besin maddelerinin tüketiminde savurganca davranılmamalıdır.   Yeterince karbonhidrat içermeyen besinlerle çocukların beslenebilmesi mümkün değildir. Karbonhidratlar en kolay sindirilebilen besinlerdir ve tüm besinlerin içinde en kısa sürede enerjiye dönüştürülebilenlerdir. Çocuklar, ihtiyaç duydukları enerjinin en azından yarısını karbonhidrat içerikli besinlerle almalıdır. 1g karbonhidrat 4,1 kalori içerir. Tam tahıl ekmek türleri, yulaf ezmesi, irmik, patates, baklagiller ve meyveler karbonhidrat açısından zengin, çok değerli besin maddeleridir. Bu besin maddeleriyle öncelikle B1, B grubu ve C vitaminleri ihtiyacı karşılanmaktadır. Yine bu besin maddeleri, albümin, kalsiyum, fosfor, demir gibi önemli maddelerin yanı sıra, normal bir bağırsak işlevinin sürdürülebilmesi için gerekli olan posaları içerirler. Çocukların beslenmesi bu nedenle karbonhidrat ağırlıklı olmalıdır. Hamur işleri, beyaz ekmek, pasta, şeker, bal, marmelat, şekerlemeler, çikolata, dondurma ve öteki tatlılar biyolojik açıdan daha az değerli besin maddeleri olarak tanımlanırlar. Meyve suları da bu gruba dahildir. Sayılan bu besin maddeleri, vitaminler ve önemli besin maddeleri açısından pek değer taşımazlar, ayrıca bağırsaklar için çok önemli olan posaları da içermezler. Bu nedenle, bu besin maddeleri küçük çocukların ve okul çocuklarının karbonhidrat ihtiyacının ancak küçük bir bölümünü karşılamalıdır. Tatlılar, pastalar ve tatlı meşrubatlar öğün aralarında tüketilmemelidir. Bunlar iştahı kapatır ve dişlerin çürümesini hızlandırırlar. Özellikle bonbon, karamel ve çubuklu şekerlemelerin emilmesi dişleri çok olumsuz etliler. En doğrusu, şekerli maddelerin çocuklara yemeklerin ardından az miktarda verilmesidir. Ama sonra dişler mutlaka fırçalanmalıdır! Çocukların düzenli biçimde diş fırçalamaya mutlaka alıştırılmaları gerekir.Bir çocuğun normal gelişimi ancak, tükettiği besinlerde yeterince mineral ve mikro besin maddelerinin bulunmasına bağlıdır. Dengeli bir karma beslenme, yeterli miktarda mineralleri ve mikro besin maddelerini zaten içerir. Sağlıklı çocuklar için, minerallerin ve mikro besin maddelerinin ayrıca alınmasına gerek yoktur.
Sodyum: Sodyum, ağırlıklı olarak tuzdan alınır. Tuz ise, ekmek, salam ve öteki et ürünleri, balık konserveleri ve hemen hemen tüm hazır yemeklerde vardır. Yemeklere ayrıca tuz serpilmesine ise gerek yoktur. Ama ev yemeklerinde genellikle gereğinden fazla tuz kullanılır. Lezzeti arttırmak için mutfak baharatlarının kullanılması ise çok daha sağlıklıdır.
Kalsiyum: Beslenmede kalsiyum miktarı öncelikle süt tüketimine göre oluşur. Küçük çocukların ve okul çocuklarının günlük kalsiyum ihtiyaçlarının karşılanabilmesi için, yarım litre süt (tam yağlı veya yağsız süt veya yoğurt) yeterlidir.
Fosfor: Yeterince albümün ve kalsiyum içerikli besinler aynı zamanda yeterli fosforu da içerirler.
Demir: Kana kırmızı rengini veren maddenin oluşumu için demir mutlaka gereklidir. Bu nedenle, beslenmede kesinlikle ihmal edilmemelidir. Şu besin maddeleri yüksek oranda demir içerirler:
Sakatat türleri, et, et ürünleri, balık, kümes hayvanları, yulaf ezmesi, tam tahıl ekmekleri, baklagiller ve ısırganotu. Demir eksikliğine ve kansızlığa karşı en etkili önlem,  çeşitlilik ve değişiklik temeline oturtulmuş bir beslenme biçimidir.Çeşitlilik ve değişiklik temeline oturtulmuş bir beslenme, gerekli tüm vitaminleri yeterli miktarlarda içerir.
A vitamini(retinol ve karotin): A vitamini besin maddelerinde iki değişik biçimde yer alır. Hayvansal besin maddeleri büyük miktarda doğrudan yararlanılabilecek A vitaminini (retinol) içerir. Bitkisel besin maddeleri ise A vitamininin ilk basamağını(karotin) içerir. Karotin beslenme açısından daha az değerlidir ve organizma tarafından, retinole göre daha kötü kullanılır. Retinol miktarı yüksek olan besin maddeleri, karaciğer, tereyağı, margarin ve yumurtadır. Önemli karotin taşıyanlar ise, havuç, lahana türleri, ıspanak, yeşil fasulye, kırmızıbiber, yeşil salata, maydanoz, kayısı, mandalina ve şeftalidir.
B1 vitamini(tiyamin): Bolca karbonhidrat ve az yağ içeren bir beslenme biçiminde bedenimiz bol yağlı bir beslenmeye kıyasla daha çok B1 vitaminine ihtiyaç duyar. Bolca B1 vitamini içeren besinler, domuz eti, jambon, karaciğer, böbrek, tam tahıl ekmekleri ve baklagillerdir.
B2 vitamini(riboflavin): Bu ihtiyaç öncelikle süt, ekşimik(çökelek), peynir ve ikincil olarak da et ve ekmekten elde edilir.
C vitamini(askorbik asit): Meyve ve sebze  önemli C vitamini taşıyıcılarıdır. Önemli ölçüde C vitamini içeren bitkisel besinler ise, patates, kırmızıbiber, lahana türleri, karnabahar, ıspanak ve meyve türlerinden de siyah frenküzümü, çilek, limon, portakal vb. Edinilmiş tecrübelere göre, çiğ meyve yiyenler, C vitaminini genellikle patates ve öteki sebzelerden alanlara kıyasla, C vitamini ihtiyaçlarını daha kolaylıkla ve bollukla  karşılayabilirler. Patatesten ve öteki sebzelerden kazanılan  C vitamininin niceliği ve niteliği ise bu sebzelerin bekletilme koşullarına ve pişirilme biçimlerine göre değişiklikler gösterir. Sebzelerin alışılmışın dışında uzun süre yıkanmaları ve patatesin suda bekletilmesi durumlarında da C vitamininin önemli bölümü yitirilebilir. Bu sebzelerin uzun süre pişirilmeleri ve uzun süre sıcak tutulmaları da C vitamini kaybına yol açar.
D vitamini(kalsiferol): Büyüme çağında organizmanın, özellikle kemik gelişimi için D vitaminine ihtiyacı vardır. D vitamini deri tarafından üretilir. Balık yağları, ringa balığı, yumurta sarısı, krema, karaciğer, tereyağı ve margarin önde gelen D vitamini taşıyıcılarıdır.**

**Sabah :1 çay bardağı süt veya meyve suyu (taze sıkılmış)**

**1 kibrit kutusu peynir veya 1 yumurta (haftada 2-3 kez)1 tatlı kaşığı yağ veya 5 adet çekirdeği çıkarılmış zeytin 1 domates 3 tatlı kaşığı reçel, bal veya pekmez
2 orta dilim ekmek

Ara:1 porsiyon meyveÖğle:1 köfte kadar et, tavuk veya balık
  5-6 yemek kaşığı sebze yemeği
  5-6 yemek kaşığı pilav veya makarna
  1 çay bardağı yoğurt
  1 orta dilim ekmek
  1 kase salata İkindi:1 çay bardağı süt veya meyve suyu
 1 dilim kek veya poğaça**

**Akşam 1 kase çorba (mercimek, tarhana, yayla)**

**5-6 yemek kaşığı sebze yemeği
 1 çay bardağı yoğurt 2 orta dilim ekmek
  1 kase salata ve yatmadan önce 1 su bardağı ballı süt**