

REHBERLİK HİZMETLERİ

ÖZEL GEREKSİNİMLİ BİREYLERDE SAĞLIKLI BESLENME



SARIÇAM ÖZEL EĞİTİM ANAOKULU

KASIM 2021

Özel Gereksinimli Bireyler Ve Beslenme

Her birey kendine özgü ve her bireyin metabolizması, hoşlandıkları, sevdikleri, alışkanlıkları çok başka olması sebebiyle çocuğunuza doğru beslenmeyi öğretmek ve bu alışkanlığı kazandırmak için öncelikle bir beslenme uzmanına başvurmak faydalı olacaktır.



Çocuğum sadece belirli besinleri yiyor ne yapmalıyım?

- *Öncelikle neden yemediği konusunda bilgi edinmemiz çok önemlidir. Çocuklarımız yemekte sadece koku tat değil tabaktaki konum, baharatın görüntüsü ,sunum ,pişirme süresi gibi birçok konuya dikkat edebilirler.
- *zararlı besinleri ödül olarak kullanmamalıyız. Paketli yiyecekleri ödül olarak kullanmak (çikolata,cips,şeker,fast food) gibi sık yapılan hatalara dikkat etmemiz gerekir.
- *sevmediği besinleri sevdiği besinlerin içine ufak ufak ekleyerek çok az yemek seçeneği olan çocuğumuzun dengeli beslenmesine yardımcı olabiliriz.
- **Burada pişirme farklılığı değil besinleri ekleyerek işe başlamak önemlidir.

*Çocuğumuzun yemeği, tercih etmediği yiyeceklerin aynı besin grubunda olan muadillerden tüketmesini sağlayabilirsiniz

Etiket okurken nelere dikkat etmeliyim?

*Farklı madde var mı yok mu?

*Katkı maddesi var mı yok mu

(Olabilmişince katkı maddesi olan yiyecekler tüketmemeliyiz)

*Paketin içindeki besinin içinde neler olduğunu yazan etiketlere bakmalıyız

Çocuğumda doğru beslenme alışkanlığını nasıl oluşturabilirim?

*Çocuğumuza doğru beslenme konusunda model olmalıyız

Örnek

Mesela çocuğumuz kek istiyorsa Aa bak bunun içinde bizim için zararlı olan maddeler var. Hadi bunun içinde bu madde olmayanı bulalım gibi yönlendirici cümleler kurabiliriz.

*Besini pişirmeden önce besinle ilgili etkinlikler yapabilirsiniz

*Yemeği pişirme esnasında çocuğumuza görevler verebilirsiniz.

**Yemek yeme şekliniz dahi çocuğunuza model olduğunuzu unutmayın.

Vitamin takviyesi almak doğru mu?

Mutlaka bir hekime başvurarak alınmalıdır.

Hangi diyeti yaparsam otizm yok olur ?

OTİZM DİYETLE DEĞİL DOĞRU EĞİTİM İLE SONUÇ VERİR.

Bazı Çocuklar Doyduğunu Neden Anlamaz ?

- .Yemek yerken farkındalığı sağlamak
- .Yavaş yemeyi sağlamak
- .Stres durumlarını azaltma
- .Tv, bilgisayar, cep telefonu gibi teknolojik aletler eşliğinde yemek yedirmemeliyiz.
- .Fizyolojik bir sebep olup olmadığını araştırmak önemlidir.

Ruminasyon bozukluğunda aileler ne yapmalıdır?

Ruminasyon bozukluğu yemek yeme sonrası midedeki yiyecekleri ağza getirip yeniden çiğneme davranışını içeren bir davranış bozukluğudur.

Bu tür bozuklukta doktor ve tedavi çok önemlidir.

Okul Çocuklarında Görülen Beslenme Bozuklukları ve Neden Olduğu Sorunlar

- Vitamin yetersizliği
- Diş çürükleri
- Bağırsak parazitleri
- Demir yetersizliğine bağlı kansızlık
- Gelişim geriliği ve kısa boyluluk
- İştahsızlık ve zayıflık

- Aşırı enerji alımı ve yetersiz hareket nedeniyle oluşan şişmanlık
- Dikkat süresinin azalması ve algılama sorunu
- Öğrenmede güçlük
- Okulda devamsızlık görülmektedir.

OKUL ÇOCUĞUNDA BESLENME

Okul öncesi dönem 3-6 yaş arası çocukları kapsar. Bu dönem beslenme alışkanlıklarının temelini sağlama olduğu en önemli dönemdir. Çocuklarımızın hızlı büyümesini sağlayabilmek için gerekli enerji, protein, vitamin, mineral ve diğer besin öğelerinin de olduğu yeterli ve dengeli bir beslenme planı oluşturulmalıdır. Beslenme eğitimi ne kadar erken başlarsa çocuğun gelişim, zekâ düzeyi ve bağışıklık sistemi de o denli güçlenir.

YETERSİZ VE DENGESİZ BESLENEN ÇOCUK HASTALIKLARA KARŞI DİRENÇSİZ OLUR, SIK SIK HASTALANIR.

En Önemli Öğün Kahvaltı!



SARIÇAM ÖZEL EĞİTİM ANAOKULU
ADRES: Beyceli Mah. 3599 Sk. No 13
Sarıçam/Adana
TEL :03223414807

Çocuklarımıza kahvaltı yaptırmazsak; çocuklarımız kendini güçsüz hisseder ve başı döner, yeterli enerjisi oluşmadığı için zihinsel faaliyetleri de özellikle dikkat, çalışma ve öğrenme yetenekleri azalır bu da onların okul durumunu olumsuz etkiler. Sağlıklı beslenme için çocuklarımızın kahvaltı yapması ve üç öğün yemek yemelerini sağlayın.

Beslenme Alışkanlığı Ve Anne- Baba Tutumları

- Çocukluğunda sağlıklı beslenenlerin, ileri yaşlarda hastalıklara yakalanma riski daha düşüktür.
- Özel çocuklarımız hasas oldukları için ısrarlı davranmak onların yemeği tümünden reddetmesine yol açabilir.
- Çocukların büyüme hızları birbirinden farklıdır. Çocukların birbiri ile kıyaslanması doğru değildir.
- Enerji gereksinimi yeterince karşılanamayan çocuklarda zayıflık yanında halsizlik-güçsüzlük oluşabileceği unutulmamalıdır.
- Çocukların sağlıklı büyüme ve gelişme gösterebilmeleri için proteinden zengin besinleri yeterince tüketmeleri gerekir.
- Vitaminler için en iyi kaynakların sebze ve meyveler olduğu unutulmamalıdır.
- Çocuklar için en önemli mineraller kalsiyum ve demirdir. Kalsiyum yetmezliğinde raşitizm (kemik hastalığı) demir yetmezliğinde kansızlık oluşur

KISA BİR HATIRLATMA

Otizimli çocuklarımızda özellikle tat ve koku hassasiyeti olduğu için birçok yemeği reddetme davranışı görülebilir.

*****ÖZEL ÇOCUKLARIMIZIN SAĞLIKLI BESLENME DÜZENİ KAZANMASI İÇİN MUTLAKA BİR BESLENME UZMANINA BAŞVURMAK ÇOK ÖNEMLİDİR.**