

**T.C.  
MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI**

# **ÇOCUK GELİŞİMİ VE EĞİTİMİ**

## **ÖZEL DURUMLARDA BESLENME**

**Ankara, 2013**

- 
- Bu modül, mesleki ve teknik eğitim okul/kurumlarında uygulanan Çerçeve Öğretim Programlarında yer alan yeterlikleri kazandırmaya yönelik olarak öğrencilere rehberlik etmek amacıyla hazırlanmış bireysel öğrenme materyalidir.
  - Millî Eğitim Bakanlığınca ücretsiz olarak verilmiştir.
  - **PARA İLE SATILMAZ.**

# İÇİNDEKİLER

AÇIKLAMALAR .....	ii
GİRİŞ .....	1
ÖĞRENME FAALİYETİ-1 .....	3
1. BESLENME YETERSİZLİĞİ SORUNLARI .....	3
1.1. Beslenme Yetersizliğinin Çocuğun Gelişimine Etkileri .....	4
1.2. Beslenme Yetersizliğinin Nedenleri .....	4
1.2.1. Enerji ve Besin Öğelerinin Alımında Yetersizlik .....	4
1.2.2. Çevre Sağlığı Koşullarının Yetersizliği .....	4
1.2.3. Doğuştan veya Sonradan Meydana Gelen Hastalıklar .....	5
1.2.4. Sosyo-Kültürel Etmenler .....	5
1.3. Beslenme Yetersizliği Hastalıkları .....	5
1.3.1. Malnütrisyon .....	5
1.3.2. Malnütrisyonun Önlenmesi .....	7
1.3.3. Anemi .....	7
1.3.4. Raşitizm .....	8
1.3.5. Diş Çürükleri .....	9
1.4. 1-4 Yaş Grubu Çocukların Beslenmesine Yönelik Beslenme Planı .....	9
1.5. 4-6 Yaş Grubu Çocukların Beslenmesine Yönelik Beslenme Planı .....	10
UYGULAMA FAALİYETİ .....	13
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME .....	14
ÖĞRENME FAALİYETİ -2 .....	16
2. ÖZEL DURUMLARDA BESLENME .....	16
2.1. Enfeksiyon Hastalıklarında Beslenme .....	16
2.1.1. Enfeksiyon Hastalıklarının Belirtileri .....	16
2.1.2. Beslenme .....	17
2.2. Çocukluk Diyabeti (Şeker Hastalığı) ve Beslenme .....	17
2.2.1. Beslenme .....	18
2.3. Besin Alerjileri ve Beslenme .....	18
2.4. Besin Alerjilerinde Beslenme .....	18
2.5. Zayıflık ve Beslenme .....	18
2.5.1. Beslenme .....	19
2.6. Şişmanlıkta Beslenme .....	19
2.6.1. Şişmanlığın Oluşumunda Etkili Olan Faktörler .....	21
UYGULAMA FAALİYETİ .....	25
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME .....	26
MODÜL DEĞERLENDİRME .....	28
CEVAP ANAHTARLARI .....	30
KAYNAKÇA .....	32

# AÇIKLAMALAR

<b>ALAN</b>	<b>Çocuk Gelişimi ve Eğitimi</b>
<b>DAL/MESLEK</b>	<b>Erken Çocuklukta Öğretmen Yardımcılığı-Özel Eğitimde Öğretmen Yardımcılığı</b>
<b>MODÜLÜN ADI</b>	<b>Özel Durumlarda Beslenme</b>
<b>MODÜLÜN TANIMI</b>	Beslenme yetersizliği sorunları ve bazı hastalıklarda beslenmenin anlatıldığı öğrenme materyalidir.
<b>SÜRE</b>	40/8
<b>ÖN KOŞUL</b>	Süt, oyun, okul ve ergenlik çağında beslenme konularının anlatıldığı modülleri almış olmak
<b>YETERLİK</b>	Özel durumlarda beslenmeye yönelik menü hazırlamak
<b>MODÜLÜN AMACI</b>	<b>Genel Amaç</b> Bu modül ile uygun ortam sağlandığında özel durumlarda beslenmeye uygun etkinlikler hazırlayabileceksiniz. <b>Amaçlar</b> <b>1.</b> Özel durumlara göre beslenmenin önemini öğrenmeye ilişkin etkinlikler hazırlayabileceksiniz. <b>2.</b> Enfeksiyon hastalıklarında, çocukluk diyabetinde, besin alerjilerinde, zayıflık ve şişmanlık durumlarında yapılacaklar konusunda bilgiler edinecek ve etkinlikler hazırlayabileceksiniz.
<b>EĞİTİM ÖĞRETİM ORTAMLARI VE DONANIMLARI</b>	<b>Ortam:</b> Erken çocukluk eğitim kurumları, özel eğitim, özel ve kamu kurum ve kuruluşları <b>Donanım:</b> Kaynak kitaplar, bilgisayar, projeksiyon, fotoğraflar, afiş, broşür, dergiler, uyarıcı pano ,tepegöz, asetat, CD,VCD, televizyon, bilgisayar donanımları
<b>ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME</b>	Modülün içinde yer alan her faaliyetten sonra verilen ölçme araçları ile kazandığınız bilgileri ölçerek kendi kendinizi değerlendirebileceksiniz. Modül sonunda öğretmeniniz tarafından hazırlanacak ölçme araçları ile modül uygulamalarında kazandığımız bilgi ve beceriler değerlendirilecektir.

# GİRİŞ

## Sevgili Öğrenci,

İnsanların temel gereksinimlerinin başında gelen beslenme, büyüme, gelişme ve sağlıklı yaşamın devamı için çok önemlidir. Yaşamın her döneminde beslenme önemli olduğu gibi özel durumlarda beslenme de ayrı bir önem taşımaktadır.

Yetersiz beslenme, çocuklarda büyüme ve gelişmenin geri kalmasına, enfeksiyon hastalıklarının sık görülmesine, kalıcı beyin hasarlarına, şişmanlık, kalp damar hastalıkları, kanser gibi birçok hastalığa neden olmaktadır.

Yeterli ve dengeli beslenen çocuklar sağlıklı, mutlu bireyler olarak toplum yaşamına katılmaktadırlar. Bu nedenle çocukların doğru beslenme alışkanlığı kazanmaları için beslenme eğitimi önemlidir.

Altı yaş ve öncesi çocuklarda görülen beslenme yetersizliği sorunlarında ve hastalıklarda beslenmeye yönelik doğru yaklaşımlar kazanmanız için bu öğrenim faaliyeti hazırlanmıştır.

Öğrenme faaliyetinin birinci kısmında beslenme yetersizliği sorunlarını, ikinci kısmında, hastalıklarda beslenmeyi ele aldık.

Öğrenme faaliyetinin sonunda, çocuklardaki beslenme yetersizliği sorunlarını, ve bazı hastalıklarda beslenmeyi öğrenecek, bunlara yönelik etkinlikler hazırlayabileceksiniz.



# ÖĞRENME FAALİYETİ-1

## AMAÇ

Öğrenme faaliyetinde kazandırılacak bilgi ve beceriler doğrultusunda uygun ortam sağlandığında özel durumlara göre beslenmenin önemini öğrenmeye yönelik etkinlik hazırlayabileceksiniz.

## ARAŞTIRMA

- Beslenme yetersizliğini ve çocuğun gelişimine etkilerini araştırarak bilgi toplayınız.
- Edindiğiniz bilgileri sınıf arkadaşlarınızla paylaşınız.

## 1. BESLENME YETERSİZLİĞİ SORUNLARI

**AÇLIĞA EN AZ DAYANAN ÇOCUKLARDIR.  
BÜYÜME ÇAĞINDA YİYECEKLERİN BOL ALINMASI  
GEREKLİDİR.YOKSA VÜCUT KENDİ KENDİNİ YER.**

**İstanköylü Hipokrat (İ.Ö.460-357)**

Çocukların büyüme ve gelişme için ihtiyaç duyulan enerji ve besin öğelerini yetersiz almaları çeşitli sağlık sorunlarına yol açmaktadır. Özellikle proteinler, vitaminler ve mineral maddeler büyümede çok önemli besin öğeleridir.

Normal yaşam koşullarında, yaşla birlikte çocukların ağırlıkları ve boyları artar. Yetersiz beslenme ve enfeksiyonlar, büyümenin geri kalmasına neden olur. Aynı zamanda beslenmedeki yetersizlikler solunum yolu enfeksiyonlarının, ishal vb. hastalıkların sık ve ağır geçirilmesine neden olur.

Yetersiz protein alımında, büyüme durur, vücut gelişimi geri kalır. Vitamin ve mineral eksikliğinde de önemli sağlık sorunları ortaya çıkar. Örneğin, yeterli kalsiyum alınmazsa kemiklerde yumuşamalar, eğrilmeler oluşur, dişler gelişemez. Dişlerin çıkması gecikebilir, çıkan dişlerin çabuk çürümesi ve dökülmesi gibi sorunlar ortaya çıkabilir.

Dünyada milyonlarca çocuk beslenme yetersizliğinin neden olduğu hastalıklardan ölmektedir. Özellikle 6 yaş ve öncesi çocuklar, daha fazla riske sahiptirler. Beslenme yetersizliği sorunlarının erken dönemde tanınması, düzeltilmesi ölüm oranlarını azaltacaktır.

Çocuklar besin tüketiminde ailenin beslenme alışkanlıklarını benimserler. Çocukluk döneminde, zorlanmadan değişik besin gruplarından tüketmeye alıştıran, sağlıklı beslenen

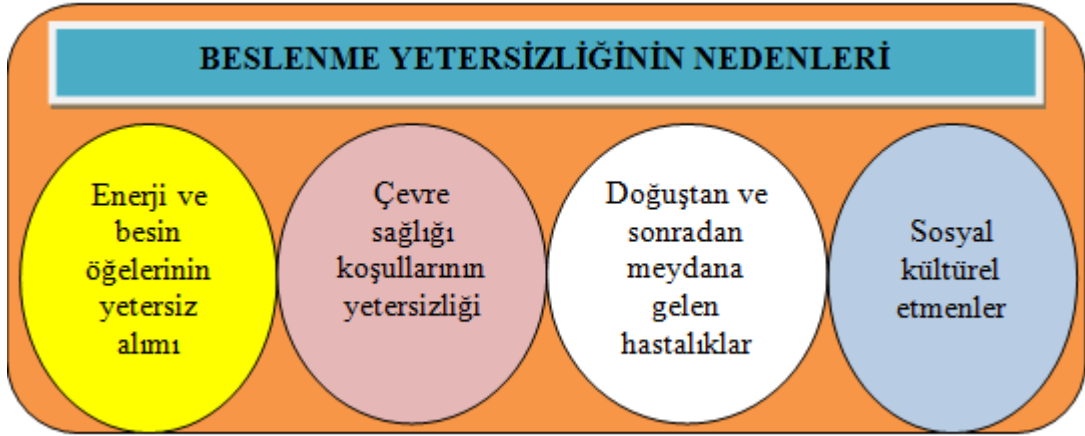
çocukların büyüme ve gelişmesi istenilen standartlarda olacaktır. Küçük çocukların boy ve ağırlık gelişimleri düzenli olarak izlendiğinde, yetersiz beslenen çocuklar standartların altında kaldığı görülmektedir. Bu nedenle yaşa göre boy ve kilo ölçümleri çocukların beslenme durumunu saptamada oldukça önemli ve güvenilirdir.

Toplumun genel beslenme durumu, ailelerin maddi durumları, beslenme bilgilerinin eksikliği gibi birçok faktör çocukların yetersiz beslenmelerine yol açmaktadır.

## 1.1. Beslenme Yetersizliğinin Çocuğun Gelişimine Etkileri

- Büyüme ve gelişme yavaşlar.
- Enfeksiyon hastalıkları sık görülür.
- Dikkat eksikliği ve geç öğrenme görülür.
- Beyin hücreleri olumsuz etkilenir.
- Zekâ geriliği ortaya çıkar.
- Hastalık sonrası ölüm oranı artar.

## 1.2. Beslenme Yetersizliğinin Nedenleri



Tablo 1.1: Beslenme yetersizliğinin nedenleri

### 1.2.1. Enerji ve Besin Öğelerinin Alımında Yetersizlik

Beslenme bilgisinin yetersiz olması, ayrıca ailenin düşük sosyo-ekonomik düzeyi, ailedeki birey sayısının fazla olması gibi etmenler enerji ve besin ögesi yetersizliklerine yol açmaktadır. En önemli etmenlerin başında ise beslenme bilgisinin az olmasıdır.

### 1.2.2. Çevre Sağlığı Koşullarının Yetersizliği

Çevre koşullarının sağlıksız olması, çocuğun beslenmesini etkiler. Uygun olmayan çevrede çocuklar kolayca enfeksiyon kapabilirler. Ateşli hastalıklar çocuklarda kusma, ishal ve beslenme bozukluklarına yol açar. Vücut direncinin düşmesi ikinci bir hastalığa çocuğun kolayca yakalanmasına neden olur.



Bağırsak parazitleri de olumsuz çevrede yaşayan çocuklarda sık görülmektedir. Alınan besinlere ortak olan parazitler çocuğun yetersiz beslenmesine neden olmaktadır.

### 1.2.3. Doğuştan veya Sonradan Meydana Gelen Hastalıklar

Doğuştan gelen kusurlar (yemek borusu darlığı, tavşan dudağı, kurtağzı, doğuştan metabolizma hastalıkları, fenülkatonuri vb.) ile kalp hastalıkları çocuğun beslenmesini etkiler.

Sonradan meydana gelen ateşli hastalıklar, temel yiyeceklere olan alerjiler beslenmeyi güçleştirmektedir.

### 1.2.4. Sosyo-Kültürel Etmenler

Hiç anne sütü almayan ya da çok az alan çocuklarda beslenme yetersizliği sorunları daha sık görülür. İlk altı ay anne sütü çocuk için çok gereklidir. Ek besinlere zamanında (6. ay) başlanması önemlidir. Anne sütü, 6 ay mikroplardan korumada önemlidir. Anne sütünün eksik alınması, enfeksiyonlara yakalanma riskini arttıracaktır.

Sık doğumlar, istenmeyen çocuklarda ailenin ve dolayısı ile çocuğun yetersiz beslenmesine neden olmaktadır. Köyden kente göç, şehir yaşamına zor uyum sağlama, temiz su bulmada yaşanan sıkıntılar çocukların sağlığını olumsuz yönde etkilemektedir.

## 1.3. Beslenme Yetersizliği Hastalıkları

### 1.3.1. Malnütrisyon

Çocuğun büyüme gelişme ve sağlık durumunun standartların altında olması durumuna malnütrisyon denir.

#### Malnütrisyonun Nedenleri

Çocuğu malnütrisyonla götüren nedenler, genellikle dört grup altında toplanabilir:

- Enerji ve besin öğeleri yetersizliği
- Çevre sağlığı koşullarının yetersizliği yüzünden enfeksiyonların yaygınlığı
- Çocuk bakımı ve beslenmesi ile ilgili çeşitli alışkanlıkları içine alan sosyo-ekonomik ve kültürel etmenler
- Doğuştan ve sonradan oluşan ve besin öğelerinin sindirim, emilim ve metabolizmasına ilişkin çeşitli hastalıklar

Çocuğun büyüme gelişme ve sağlık durumunun standartların altında olması durumu, malnütrisyon olarak adlandırılır. Büyüme ve gelişme için gerekli olan bir ya da daha fazla besin öğesinin vücut dengesini bozacak şekilde yetersiz ve dengesiz alınması sonucu ortaya çıkar. Enerji ve proteinden yetersiz bir beslenme sonucu protein-enerji malnütrisyonu (PEM) görülür. Daha çok süt çocuklarında ve küçük çocuklarda rastlanır. Enfeksiyonlar sık görülür ve ağır geçer.

Ülkemizin en önemli çocuk sağlık sorunudur. Araştırmalarda tüm bölgelerimizde özellikle Doğu ve Güney Doğu Anadolu'da yaygın olarak görüldüğü saptanmıştır.

Malnütrisyon hafif, orta ve ağır derecede olmak üzere gruplandırılır. Sıklıkla görülen hafif ve orta düzeyde malnütrisyonudur.

Ağır derecede malnütrisyon; Marasmik Kuşaşiorokor, olarak isimlendirilmektedir.

#### ➤ **Marasmus**

Bu tip malnütrisyonunda proteine göre enerji alımındaki yetersizlik ön plandadır. Büyüme ve gelişmenin hızlı olduğu ilk yıl anne sütü almayan, yetersiz tamamlayıcı besin verilen ve anne sütünün erken kesildiği çocuklarda görülür.



**Resim 1.1: Marasmuslu bir çocuk**

Marasmus, başlangıcında belirti vermez ve anlaşılır duruma geldiğinde oldukça ağırlaşır. Ailenin bilinçsiz beslenme alışkanlığı ve yanlış tutum ve davranışları nedeni ile ağlayan çocuğuna şekerli su, çay, sulu süt vb. yiyecekleri sürekli vermesi marasmusa etken olabilir. Marasmuslu çocuğun ağırlığı standartların altındadır.

#### **Belirtileri:**

- Deri rengi soluktur.
- Saçlar ince, kuru, cansız ve seyrek.
- Yüz buruşuk, gözler çöküktür (kas ve cilt altı yağ kaybından).
- İhtiyar yüz görünümü vardır.
- Enfeksiyon hastalıklarına dirençsizdirler.
- Sıklıkla ishal, kusma görülür.

#### ➤ **Kuşaşiorokor**

Genellikle 1-3 yaşları arasında, proteinden yetersiz beslenen çocuklarda görülen beslenme yetersizliği hastalığıdır. Bu çocuklara şeker bebek ismi de verilmektedir.

### **Belirtileri:**

En önemli belirtisi ödem (su birikmesi)dir. Eller, ayaklar, yüz ve gövdede ödem görülür. Ödem kilo kaybını gizler. Davranış bozuklukları görülür. Karaciğerde yağlanma vardır. Saçlarda kızıla çalan renk değişikliği olur. Yalnız şeker, sulu unlu mamalar, nişasta vb. karbonhidratlı gıdalarla beslenilmesi büyüme ve gelişmenin durmasına neden olmuştur.

Marasmus ve kuvaşior korun belirtilerinin birlikte görüldüğü olgulara marasmik-kuvaşior kor denilmektedir.

### **1.3.2. Malnütrisyonun Önlenmesi**

- Gebelik ve emzilikte anne yeterli ve dengeli beslenmelidir.
- İlk altı ay varsa çocuğa mutlaka anne sütü verilmelidir.
- 6. aydan itibaren tamamlayıcı besinlere başlanmalıdır.
- Ailenin beslenme eğitimi alması çok önemlidir.
- Kaliteli protein içeren hayvansal kaynaklı besinlerden yararlanılmalıdır.
- Temizliğe önem verilmelidir.
- Çocukların büyüme ve gelişmeleri düzenli olarak izlenmeli, aile bilgilendirilmelidir.

### **1.3.3. Anemi**

Demir veya folik asit yetersizliği sonucu görülen, halk arasında “kansızlık “ olarak isimlendirilen beslenme hastalığıdır. Bebek ve çocukların demir yönünden oldukça fakir olan yiyeceklerle beslenmeleri sonucunda görülmektedir. Yapılan araştırmalarda ülkemizdeki 0-5 yaş arasındaki çocukların yarısının anemi olduğu saptanmıştır.

Çocuklarda görülen kansızlık (anemi) sorununu önemseyiniz!

Her yaşta görülmesi ile birlikte özellikle bebeklik ve çocukluk çağında demir eksikliği anemisine rastlanmaktadır. Kronik hastalıklar ve sık geçirilen enfeksiyonlar da anemiye neden olmaktadır.

### **Belirtileri:**

Bebeğin göz kapaklarının içi, tabanları ve avuç içleri, dudakları soluktur. İştahsız, huzursuz, neşesiz ve halsizdirler. Normalin üzerinde uyurlar. Büyüme ve gelişmeleri duraksama gösterir.

Diyette demirden zengin gıdalara yer verilmelidir. C vitamini her öğün mutlaka tüketilmelidir. Sofralarda yazın domates, kışın portakal eksik olmamalıdır. Çay, kahve tüketimi azaltılmalı, yemeklerle tüketilmemesine dikkat edilmelidir. Yemekten en az 30 dk. önce ve sonra çay, kahve içilmemelidir. Aileler ve eğitimciler yeterli ve dengeli beslenme konusunda eğitilmelidir.

### 1.3.4. Raşitizm

D Vitamini eksikliğinde görülen bir beslenme yetersizliği hastalığıdır. Güneş ışınlarından yeterince yararlanamayan, düzensiz ve kötü beslenen, olumsuz çevre koşullarında yaşayan çocuklarda görülmektedir.

Güneş ışınları organizma için çok yararlıdır. Vücudumuzun D vitamini ihtiyacı, büyük ölçüde güneş tarafından sağlanmaktadır. Güneşin bolca görüldüğü ülkemizde, raşitizmin bu kadar yüksek oranda görülmesinin nedeni halkın eğitimsizliği ve yanlış inanışlardır. Ülkemizde bebek ve çocuklar ev içinde büyütülmektedirler. Bebeklerin yüzlerini örtme, kundak yapma, hasta olur düşüncesi ile dışarıya çıkarmama, yaz aylarında bile çorap giydirmeye vb. raşitizmin yaygınlaşmasına neden olmaktadır.

Bebek ve çocukları her gün en az 10 dakika güneşe çıkarınız!



**Resim 1.2: Raşitizimli bir çocuk**

#### **Belirtileri:**

Kemiklerde eğrilme, yumuşama, bacaklarda ) ( veya O biçiminde çarpıklıklar oluşur. Bıngıldaklar geç kapanır. Diş çıkarmada ve yürümede gecikmeler görülür.

Bebek ve çocuklar günde beş dakika süreler ile güneşe çıkarılmalı, alıştıka bu süre 10-15 dakikaya kadar arttırılmalıdır. Camın arkasında güneşlenme, bu ihtiyacı karşılamaz. Ancak ozon tabakasında oluşan delikler nedeni ile güneş ışınlarının dik geldiği öğle saatlerinde yazın (12-15 C arasında) çocuklar direkt olarak güneşe çıkarılmamalıdır.

Bebek ve çocukların güneşlendirilmeleri esnasında başlarında şapka olması gereklidir. Kol ve bacaklarının açık olması, güneş ışınlarından daha fazla yararlanmalarını sağlayacaktır.

### **Raşitizmde Beslenme:**

- Bebekler anne s¼t¼ ile beslenmelidir.
- S¼tler iyi kaynatılmalı, pastörize edilmelidir.
- S¼t, yumurta, balık yağı, tereyağı diyetle yer almalıdır.
- Güneş ışınlarından yararlanılmalıdır.

### **1.3.5. Diş Çürükleri**

¼lkemizde oldukça sık gör¼len bir durumdur. Sularda flor düzeyinin azlığı, şekerli yiyeceklerin bolca tüketilmesi, ağız ve diş temizliğine yeterince önem verilmemesi, kalsiyum içeren besinlerin az tüketilmesi diş çürüklerine neden olmaktadır.

S¼t tüketimi ¼lkemizde oldukça d¼řüktür. Oysa s¼t içilmesi, diş çürümelerini önler. Bol karbonhidratlı (tatlılar, kurabiyeler, şekerler) gıdalar ise çürümeyi arttırıcı etkiye sahiptir, özellikle şekerli besin tüketiminden sonra ağız sağlığına dikkat edilmemesi, diş çürüklerine zemin hazırlar.

Bu nedenle çocuklara ara öğ¼nlerde şekersiz s¼t, ayran, taze meyveler gibi dişlerin sağırlılığını arttırıcı besinler verilmelidir. Katkı maddeli, asit içeren (gazoz vb.) yiyecek ve içeceklerin dişlere vereceği zarar anlatılmalıdır. şekerli yiyeceklerden sonra diş mutlaka fırçalanmalı veya su ile ağız temizlenmelidir.

Çocuklara ağız ve diş temizliği uygulamalı olarak gösterilmeli, örnek olunmalıdır. Ayrıca bebek ve çocuklara C ve D vitaminlerinden, kalsiyumdan zengin gıdalar verilmelidir.

### **Etkinlik 1**

Sınıfınızda d¼rder kişilik gruplar oluşturarak aşağıdaki çalışmayı uygulayın.

Diş sağlığımız için nasıl beslenmemiz ,neler yapmamız gerektiği konularında çevrenizdeki kaynakları inceleyiniz.

Kaynaklardan edindiğiniz bilgileri sınıfta sununuz.

Karın Doyurmak İçin Değil, Sağlıklı Olmak İçin Beslenilmelidir

## **1.4. 1-4 Yaş Grubu Çocukların Beslenmesine Yönelik Beslenme Planı**

Beslenme yetersizliği sorunları ile karşılaşmamak için bu yaş grubunda olan çocuklar, bir g¼nde mutlaka aşağıdaki gıdaları tüketmelidirler.

- 1 yumurta
- küçük bir tabak sebze yemeği
- 2 dilim ekmek
- 2 büyük su bardağı s¼t veya yoğurt
- 1 servis kaşığı mercimek-fasulye-nohut
- 1-2 meyve



Resim 1.3: Yumurta ve süt, çocukların beslenmesi

## 1.5. 4-6 Yaş Grubu ocukların Beslenmesine Yönelik Beslenme Planı

Bu yaş grubu anaokulu çağını içermektedir. Bu dönemde çocukların enerji harcamaları yetişkinlerden fazladır. Çocukların büyümesi için önemli oranda enerjiye ihtiyaç vardır. Vitamin, mineral ve proteini fazla miktarda almaları gereklidir. Vücudun gelişmesi yeni dokuların yapımı için bütün besin gruplarının yeterli miktarlarda ve iyi kalitede alınması gereklidir.

Bu dönemdeki çocuklar söylenenleri anlarlar. Gördüklerini taklit ederler. Aile ve ğretmen çocuğa yemek yemede doğru model olursa, çocuğun isteksizliği, yemek seçmesi vb. sorunlar da azalacak ve ocuk doğru beslenecektir.

Bu nedenle okulda öğretmenin, çalışan personelin; evde ailenin, doğru beslenmesi ve çocuğu desteklemesi önemlidir. Sofrada yiyebileceği kadar yemek almasına izin verilen ve denediği farklı yemekleri yediğinde takdir edilen ocuk zamanla bütün besin gruplarından yemeye başlayacak, beslenme sorun olmaktan çıkacaktır.

Bu yaş grubu çocukların sağlıklı ve dengeli beslenebilmeleri için bir günde mutlaka aşağıdaki gıdaları tktmeleri gerekir.

- 2 su bardağı süt veya yoğurt
- 1-1,5 kibrit kutusu kadar peynir
- 3-6 dilim ekmek
- 1/2 servis kaşığı makarna ya da pilav
- 1 yumurta veya et-balık veya nohut
- 1-2 meyve
- Salata ve sebze yemeği

## **Etkinlik 2**

Öğretmen, çocukların sırayla beslenme ile ilgili akıllarına gelen ilk kelimeleri söylemelerini ister.

Bu kelimeleri tahtaya yazar.  
Kelimelerden bir şiir oluşturmalarını söyler.  
Tamamlanan şiirler okunur.

## **Etkinlik 3**

Aşağıdaki etkinlikleri, okul öncesi eğitim kurumlarında uygulayabilirsiniz. Siz de araştırarak farklı etkinlikler bulabilir ya da kendiniz yeni etkinlikler oluşturabilirsiniz.

### **Yiyecek Gruplama**

Amaç: Çocukların çeşitli besin gruplarını tanımalarını sağlamak

Malzemeler: Gazete, dergiler, makas, fon kartonu, yapıştırıcı

Uygulama: Çocuklardan, evden, içinde yiyecek resimleri olan dergileri, eski kitapları, gazeteleri okula getirmeleri istenir. Getirilen malzemelerden yiyecek resimleri kesilir. Bitkisel, hayvansal olmak üzere gruplanır. Aynı ayrı fon kartonlarına yapıştırılarak, asılır. Yiyeceklerin her birinin vücudumuza faydaları, zararlı yiyeceklerin hangileri olduğu konusunda konuşulur.

### **Sandviç Yapalım**

Amaç: Kendi yiyeceğini hazırlamak

Malzemeler: Küçük tost ekmekleri, yağ, peynir, maydanoz, domates vb. yiyecekler; plastik tabaklar ve bıçaklar, peçeteler

Uygulama: Çocuklarla birlikte eller su ve sabunla yıkandıktan sonra hazırlanan malzemeleri kullanarak istedikleri şekilde sandviç hazırlayabilecekleri söylenir. Başka bir gün de aileler sınıfa davet edilerek çocuklarla birlikte değişik sandviçler hazırlamaları sağlanabilir.

### **Taze Meyve ve Sebzeler**

Amaç: Meyveleri ve sebzeleri tanımak ve gruplayarak, ayırım yapmadan yemelerini sağlamak

Malzemeler: Meyveler, sebzeler

Uygulama: Çocuklar ile taze sebze meyve bahçelerine gezi düzenlenir. Bahçede olgunlaşmış olan meyve ve sebzeler toplanır. Çocuklarla sebzelerle neler yapılabileceği konusunda konuşulur. Meyveler iyice yıkandıktan sonra yenilmesi için çocuklara verilir. Geziye ailelerin de katılması çocukları mutlu edecektir.

Ayrıca okul bahçesinde ayrılacak bir bölüme çocuklarla maydanoz, patates, soğan, domates, fasulye ekilebilir. Maydanoz yemeyen bir çocuk bile kendi yetiştirdiği maydanozu iştahla yiyecektir.



**Resim 1.4: Meyveler**



## ÖLÇME DEĞERLENDİRME

Beslenme yetersizliği hastalıklarını öğrenmeye ilişkin etkinlik örnekleri hazırlayınız. Hazırladığınız etkinlikleri arkadaşlarınızla paylaşınız.

İşlem Basamakları	Öneriler
➤ Beslenme yetersizliği hastalıklarının neler olduğunu öğreniniz.	➤ Beslenme yetersizliği hastalıklarını çeşitli kaynaklardan ve <i>internetten</i> araştırınız.
➤ Beslenme yetersizliği hastalıklarının çocuğun gelişimine olan etkilerini inceleyiniz.	➤ Beslenme yetersizliği hastalıklarının çocuğun gelişimine etkilerini <i>internetten</i> araştırınız.
➤ Malnütrisyonun önlenmesi için yapılması gerekenleri inceleyiniz.	➤ Malnütrisyonun önlenmesi için gerekli bilgileri beslenme uzmanlarına ve doktorlara ulaşarak elde edebilirsiniz.
➤ Aneminin önlenmesi için yapılması gerekenleri inceleyiniz.	➤ Anemi ile ilgili bilgileri sağlık ocaklarına, hastanelere giderek araştırınız.
➤ Raşitizmin önlenmesi için gerekenleri inceleyiniz.	➤ Raşitizmle ilgili araştırmaları hastanelerde, <i>internet</i> ortamında yapabilirsiniz.
➤ Bu konuda edindiğiniz bilgileri resimlerle destekleyerek uyarıcı pano hazırlayınız.	➤ Pano fonunun ve resimlerin ilgi çekici, bilgilerin doğru ve güvenilir olmasına dikkat ediniz.
➤ Hazırladığınız panoları arkadaşlarınızla paylaşınız.	➤ Farklı görüşleri dinleyerek olumlu iletişim kurunuz.

## ÖLÇME DEĞERLENDİRME

Aşağıdaki soruları dikkatlice okuyarak doğru seçeneği işaretleyiniz.

1. Aşağıdakilerden hangisi, beslenme yetersizliği sorunlarının çocuğun gelişimine etkilerinden biri değildir?  
A) Enfeksiyon hastalıkları sık görülür.  
B) Büyüme ve gelişme yavaşlar.  
C) Beyin hücreleri olumsuz etkilenir.  
D) Fiziksel aktiviteyi artırır.
2. Aşağıdakilerden hangisi beslenme yetersizliği sorunlarının nedenlerinden biridir?  
A) Ailenin zengin olması  
B) Çevre sağlığı koşullarının yetersizliği  
C) Farklı besin gruplarının tüketilmesi  
D) Ailenin doğru beslenmeyi bilmesi
3. Aşağıdakilerden hangisi çocuğun büyüme ve gelişmenin, standartların altında olması durumunu gösterir?  
A) Malnütrisyon  
B) Anemi  
C) Raşitizm  
D) Diş çürüklüğü
4. Kuvaşiorakor hangi yaşlar arasında görülür?  
A) 0-1  
B) 1-3  
C) 5-7  
D) 7-12
5. Aşağıdakilerden hangisi aneminin belirtilerindendir?  
A) Bıngıldağın geç kapanması  
B) Diş çürümesi  
C) Normalin üzerinde uyuma  
D) Kemiklerde eğrilme
6. Aşağıdaki besinlerden hangisi raşitizm hastalığında diyetle yer almalıdır?  
A) Hamur İşleri  
B) Süt, yumurta, tereyağı, balık yağı  
C) Yağlar ve şekerler  
D) Tahıllar
7. Aşağıdakilerden hangisi sulardaki flor düzeyinin azlığında ve kalsiyum içeren besinlerin eksikliğinde görülen beslenme yetersizliği hastalığıdır?  
A) Raşitizm  
B) Malnütrisyon  
C) Diş çürüğü  
D) Anemi

8. Malnütrisyonun önlenmesi için aşağıdakilerden hangisi önemli değildir?
- A) İlk altı ay anne sütü verilmelidir.
  - B) Anne yeterli ve dengeli beslenmelidir.
  - C) Çocukların büyüme ve gelişmeleri düzenli olarak izlenmelidir.
  - D) Güneş ışınlarından yararlanılmalıdır.
9. Aşağıdakilerden hangisi D vitamini eksikliğinde görülen hastalıktır?
- A) Diş çürükleri
  - B) Raşitizm
  - C) Anemi
  - D) Diyabet
10. Diş sağlığı için bebek ve çocuklara aşağıdaki yiyeceklerden hangisi verilmelidir?
- A) Kalsiyumdan zengin yiyecekler
  - B) Tatlı türü yiyecekler
  - C) Karbonhidrat içeren yiyecekler
  - D) Hamur işleri

## DEĞERLENDİRME

Cevaplarınızı cevap anahtarıyla karşılaştırınız. Yanlış cevap verdiğiniz ya da cevap verirken tereddüt ettiğiniz sorularla ilgili konuları faaliyete geri dönerek tekrarlayınız. Cevaplarınızın tümü doğru ise bir sonraki öğrenme faaliyetine geçiniz.

# ÖĞRENME FAALİYETİ - 2

## AMAÇ

Öğrenme faaliyetinde kazandırılacak bilgi ve beceriler doğrultusunda uygun ortam sağlandığında, enfeksiyon hastalıklarında, çocukluk çağı diyabetinde, besin alerjilerinde, zayıflık ve şişmanlık durumlarında yapılabilecekler konusunda bilgiler edinecek ve etkinlikler hazırlayabileceksiniz.

## ARAŞTIRMA

- Çevrenizdeki ailelerin, çocukları hasta olduğunda, beslenmelerinde hangi besin gruplarına öncelik verdiklerini araştırınız.
- Sonuçları sınıfınızda arkadaşlarınızla paylaşınız.

## 2. ÖZEL DURUMLARDA BESLENME

### 2.1. Enfeksiyon Hastalıklarında Beslenme

Enfeksiyon hastalıkları bulaşıcı ve ateşli hastalıklardır. Ülkemiz gibi gelişmekte olan ülkelerde sıklıkla görülmektedir. Enfeksiyon hastalıklarında beslenme oldukça önemlidir. Aileler çocuk hasta olduğunda yemek yememesinden şikâyetçi olurlar. Çocuklar da yetişkinler gibidir. Hasta olduklarında az yemek yiyebilir veya hiç yemek istemezler. Hastalıklarda beslenme ilkeleri bilinirse, çocuğun beslenmesi de sorun olmaktan çıkacaktır.

#### 2.1.1. Enfeksiyon Hastalıklarının Belirtileri

- Ateş
- İshal, kusma, terleme
- Öksürük
- Normalden fazla ağlama
- Yiyeceklere karşı isteksizlik
- Kızarıklık
- Diğer belirtiler

## 2.1.2. Beslenme

Bebekleri enfeksiyonlardan korumanın en etkili yolu, ilk altı ay boyunca anne sütüyle beslemektir.

- Hasta çocuğa bol sıvı verilmelidir (taze sıkılmış meyve suyu, kaynamış su, ihlamur, süt vb.).
- Bebek, varsa mutlaka anne sütüyle beslenmelidir.
- Çocuk yeterli ve dengeli beslenmelidir.
- Azar azar ve sık sık beslenmelidir.
- Yemekler yağlı olmamalıdır.
- Sulu ve yumuşak besinler verilmelidir.
- Çocuğun istediği besinlere yer verilmelidir.
- Bol C vitamini içeren besinler verilmelidir.

**Bunların dışında bazı bulaşıcı hastalıklar özel beslemeyi gerektirir.**

**Kabakulakta;** çiğnenmesi zor besinler verilmemelidir.

**Boğmacada,** sıvı yiyecekler kusmayı kolaylaştıracağı için verilmemelidir. Öksürük nöbeti olduğunda çocuk yemek için zorlanmamalı, nöbetin geçmesi beklenmelidir.

**“Bebek mümkün olduğu kadar anne sütü ile beslenmelidir. Çünkü anne sütü bebek daha doğmadan önce anne karnında iken onu besleyen kana en çok benzeyen besindir.”**

**“Anne sütü hem bebek tarafından kolay sindirilir hem de bebeğe yararlı olur. Bu nedenle de bebeğin beslenmesi ve büyümesi için en uygun besindir.”**

Buharalı İbni sina (980-1037)

## 2.2. Çocukluk Diyabeti (Şeker Hastalığı) ve Beslenme

Şeker hastalığı olarak da bilinen diyabet “kandaki şeker düzeyinin yükselmesi” ile ortaya çıkan bir hastalıktır. Aşırı yemek yeme, susama ve aşırı idrara çıkma ani olarak kendini gösterir. Daha çok yağlı besinler tüketen, yeterli ve dengeli beslenme alışkanlığına sahip olmayan, karbonhidratlı besinler ile beslenen fiziksel aktivitesi az olan kişilerde görülme oranı yüksektir.

Hasta çocuk, erişkin yaşına gelene dek anne-baba, yakın çevresi ve öğretmenleri tarafından izlenmelidir. Bu kişiler, diyabeti tüm boyutları ile öğrenmelidir.

## 2.2.1. Beslenme

**Diyabette kesinlikle yasak olan besinler:** tatlı, çikolata, şeker ve şekerli besinler

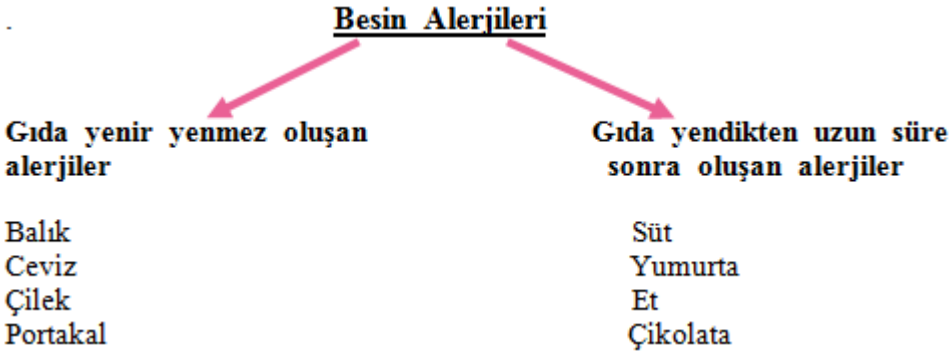
**Az miktarda alınacak besinler:** hamur işleri ve çorbalar

**Serbest olan besinler :** süt, yoğurt, et, balık, kuru baklagiller

Diyabette sık sık, az besin tüketmek önemlidir. Öğün atlamak, aç kalmak ve sonrasında çok yemek, komalara neden olacağından çok zararlıdır. Fiziksel aktivite artırılmalı, çocuğun hastalığı gizlenmemelidir. Çocuk doğal şeker alamayacağından tatlandırıcılar suni şekerle yapılmalıdır.

## 2.3. Besin Alerjileri ve Beslenme

Besin alerjisi, bazı besin maddelerine vücudun verdiği şiddetli tepkilerdir.



Şekil 2.1: Alerji yapan besinler

## 2.4. Besin Alerjilerinde Beslenme

- Alerjiye neden olduğu düşünülen besin diyetten çıkarılmalı, 4-5 gün sonra yeniden diyetine eklenerek etkisi saptanmalıdır.
- Alerjiye neden olan besinin yerine, besin değeri ona eş değer başka bir besin konmalıdır.
- Besin değeri düşük olan besin hemen diyetten çıkarılmalıdır.
- Ara öğünlerde şeker, kolalı içecekler vb. verilmemelidir.
- Büyüdükçe çocuğun alerjik besinlere dayanıklılığının arttığı görülmüştür.

## 2.5. Zayıflık ve Beslenme

Zayıflık, vücut ağırlığının boy uzunluğuna göre istenilenin altında olması durumudur. Genellikle besinlerin yetersiz alınması, aşırı fiziksel aktivite, yeme bozuklukları, besinlerin eksik emilimi durumlarında meydana gelmektedir. Ailenin bilgisizliği, ekonomik gücün yetersizliği, çocuğun yeterli ve dengeli beslenmemesi de zayıflığa neden olmaktadır.

Öncelikle zayıflığın nedeni araştırılmalıdır. Eğer besinlerin vücutta eksik kullanılması ile ilgili bir rahatsızlıktan ileri geliyorsa, diyet ne kadar düzeltilse de sonuç alınmaz.

Bu nedenle zayıf çocuk doktor kontrolünden geçirilmeli ve varsa hastalığı iyileştirilmelidir. Bağırsak parazitleri de yenilen besinlere ortak olacaklarından eğer varsa temizlenmeleri gerekir.

Büyüme ve gelişme çağındaki çocuklarda görülebilecek zayıflık, onların gelişmesini olumsuz etkiler. Zayıflığın aşırı olması, vücudu dış etkenlere karşı dirençsiz bırakır. Dolayısı ile enfeksiyon hastalıkları sık görülür. Zayıf çocuklar, yaşıtlarına oranla daha çabuk yorulur.

Zayıf çocukların diyetleri, içeriğinde bütün besin grupları yer alacak şekilde düzenlenmelidir. Protein miktarı ile vitamin ve mineraller arttırılmalı, harcanan enerjiden daha fazla enerji alması sağlanmalıdır.

### 2.5.1. Beslenme

- Yemeklerin ve yemek yenilen yerin temizliği çok önemlidir.
- Besinler, enerji ve besin öğeleri yönünden zengin olmalı, hacim yönünden fazla yer kaplamamalıdır.
- B grubu vitaminler iştah açıcıdır. Bu nedenle yeterli alınmalıdır.
- Yiyecekler görünüş yönünden çocuğun iştahını arttırmalıdır.
- Yemek esnasında çok su içilmemelidir.



Resim 2.1: Yiyeceklerin görüntüleri ve önemi

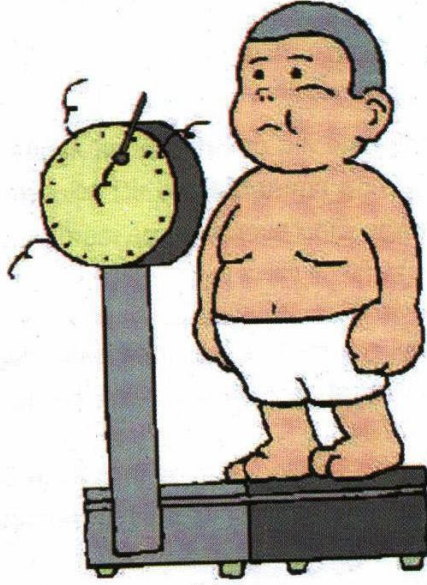
## 2.6. Şişmanlıkta Beslenme

Vücut ağırlığının normalin üstünde olması durumunda şişmanlık meydana gelir. Günümüzde şişmanlık hastalık olarak kabul edilmektedir. Ayrıca birçok sağlık sorununun oluşmasında da şişmanlık önemli bir risk faktörüdür. Şeker hastalığı, kalp ve damar hastalıkları hipertansiyon ve bazı kanser türlerine şişman kişilerde daha fazla rastlanılmaktadır. Aşırı derecedeki şişmanlık beklenen yaşam süresini de azaltmaktadır.

Aşırı kilo hayatı kısaltır!

Bebeklik ve çocukluk çağında şişmanlık ortaya çıkmaktadır. Şişman yetişkinlerin büyük kısmı bebeklik ve çocukluk çağında alınan enerjinin harcanan enerjiden fazla olması nedeniyle şişmandır.

Şişmanlığın önlenmesi için nedenlerinin bilinmesi gereklidir. En önemli nedenler yüksek enerji içeren besinlerin alınması, hareketsiz yaşam tarzı, öğün atlamadır.



**Resim 2.2: Şişman çocuk**

Araştırmalar anne sütü ile beslenen bebeklerin yaşamlarında şişman olma risklerinin anne sütü almayan bebeklere göre çok az olduğunu göstermektedir. Çocukluk çağı şişmanlığının önlenmesi için aşağıdaki noktalara dikkat edilmelidir:

- Bebeğe ilk altı ay anne sütü verilmelidir. Tamamlayıcı besinlere altıncı aydan itibaren geçilmelidir.
- Bebeğin büyümesi, uzunluk ve ağırlık ölçümleri düzenli olarak izlenmelidir.
- Fazla karbonhidratlı besinler yerine yoğurt-süt - meyve karışımları verilmelidir.
- Çocuk, fazla yemeye zorlanmamalıdır.
- Çocuğun gelişimi yaşlarıyla kıyaslanmamalıdır.
- Tamamlayıcı besinler kaşık ve bardakla verilmelidir, gerekmedikçe biberon kullanılmamalıdır.
- Çocuk şeker, çikolata gibi yüksek kalorili besinlere alıştırmamalı. bu besinler ödül olarak verilmemelidir.

Çocuklar, ev dışında yemek yemek yerine, evde pişirilmiş sağlıklı yemekleri tüketmelidir. Ev dışında yemek yerken kola yerine ayran taze sıkılmış portakal suyu tercih edilmelidir. Fastfoodların enerji, yağ içeriklerinin çok fazla; protein, vitamin, ve mineral içeriklerinin çok düşük olduğu unutulmamalıdır.



## 2.6.1. Şişmanlığın Oluşumunda Etkili Olan Faktörler



Şekil 2.2: Şişmanlığın oluşumunda etkili olan faktörler

### Çocukluk Döneminde Şişmanlığın Görülmemesi için Dikkat Edilecek Noktalar

- Aile, doğru beslenme alışkanlıkları ile çocuğa örnek olmalıdır.
- Çocuklar, masal ve oyunlarla beslenmemelidir.
- Yağ ve şeker oranı yüksek besinler verilmemelidir.
- Her öğünde en az 4 besin grubundan yiyecek alınmalıdır.
- Ara öğünlerde meyve, şekersiz süt, ayran gibi besinler tüketmesi sağlanmalıdır.
- Çocuk büyüme ve gelişme döneminde olduğu için zayıflama diyetleri kesinlikle uygulanmamalıdır.
- Doğal gıdaları tüketmesi sağlanmalıdır.
- Meyveler ve tatlılar yemekten 1,5 saat önce ya da sonra verilmelidir.
- Gazoz, fazla miktarda dondurma, şeker ile çocuk ödüllendirilmemelidir.
- Yemeklerdeki tuz oranı azaltılmalıdır.
- Fiziksel aktiviteye yer verilmelidir.

### Etkinlik 4

Şişmanlık problemi yaşayan okul çağındaki bir çocuğun yaşadıkları ile ilgili bir hikâye oluşturarak, aşağıda boş bırakılan yere yazınız. Arkadaşlarınızla birlikte sunum yaparak değerlendiriniz.

### Etkinlik 5

Aşağıdaki etkinlikleri de okul öncesi eğitim kurumlarında çocuklarla birlikte uygulayabilirsiniz. Siz de bu tür etkinliklere örnekler hazırlayarak uygulayınız.

### Yemeğini Hazırla

Amaç: Sağlıklı ve dengeli beslenme ile ilgili yiyecekleri seçmek

Malzemeler: Yiyecek resimleri bulunan dergiler, gazeteler, plastik tabaklar, gazlı kalem

Uygulama: Çocukların gazete ve dergilerden yiyecek resimleri keserek okula getirmelerini söyleyin.

Öncelikle çocuklarla sağlıklı beslenmek için hangi besin gruplarından yememiz gerektiği konusunda konuşun. Daha sonra gazlı kalem ile dört parçaya ayrılmış olan plastik tabakları çocuklara verin. Çocuklardan meyve sebze, süt ürünleri, etler vb. olarak grupladıkları yiyecek resimlerini tabaklarına yapıştırılmalarını isteyin.

Meyve ve sebzelerin, süt ürünlerinin, et vb. yiyeceklerin sağlıklı büyümemiz için faydalarına dikkat çekin.

Çocukların seçtikleri yiyecek ile ilgili konuşmalarını sağlayın. Okula diyetisyen, beslenme öğretmeni davet ederek sağlıklı beslenme ile ilgili sohbet edebilirsiniz. Kahvaltı ya da ara öğünleri birlikte hazırlayabilirsiniz.

### **Yoğurt Yapalım**

Amaç: Yiyecekleri ayırım yapmadan yemelerini sağlamak

Malzemeler: Ilık 1 litre süt,1 yemek kaşığı yoğurt, yemek kaşığı, örtü, kâseler, kaşıklar

Uygulama: Ilık sütü masanın üzerine getirin. Çocuklarla birlikte yoğurdu sütün içine koyarak sırayla karıştırmalarını sağlayın. Kapağını kapatıp, örtü ile örtün. Çocuklara, sütün yoğurt olabilmesi için 2-3 saat beklememiz gerektiğini söyleyin. Yoğurt olduktan sonra yemeleri için kâselerine dağıtın.

- Çocuklarla yoğurdun faydaları konusunda konuşun.
- Yoğurt ile başka neler yapabileceğimiz konusunda tartışın.

### **Meyve Salatası**

Amaç: Meyveleri tanıyabilme

Malzemeler: Meyveler, tabaklar, plastik bıçaklar

Uygulama: Çocukların ellerini yıkamalarını sağladıktan sonra meyveleri ovarak yıkamaları gerektiğini, bunun nedenini söyleyin. Daha sonra meyveleri diledikleri şekilde soyarak tabaklara yerleştirmelerini isteyin.

Çocuklar meyve salatalarını yerken;

- Meyvelerin renkleri
- Meyvelerin şekilleri
- Sulu/susuz meyveler
- Taneli/tanesiz meyveler
- Çekirdekli/çekirdeksiz meyveler

- Meyvelerin tatları
- Meyvelerin kabukları vb. konularda sohbet edin.

### **Makarna Adam**

**Amaç:** Yiyeceğini hazırlama

Malzemeler: Haşlanmış makarna, salatalık, domates, zeytin, plastik tabak ve çatal

Uygulama: Tabağa yerleştirilmiş makarnalar çeşitli malzemeler ile süslenir. Örneğin, gözler için zeytin, burun için havuç, ağız için salatalık, vb.

Çocuklardan makarna adama isim bulmalarını isteyin.

Aynı çalışmayı haşlanmış makarna yerine rendelenmiş havuç, haşlanmış patates ile yapabilirsiniz.

### **Sayı Kurabiyeleri**

**Amaç:** Sayıları tanıma ve yiyecek hazırlama etkinliklerinde yer almak

Malzemeler: Kurabiye hamuru, sayı şeklinde kalıplar, fırın tepsisi, merdaneler vb.

Uygulama: Çocukların ellerini yıkamalarını sağladıktan sonra masaya oturtun. Çocukların kurabiye hamuru ve merdaneler ile veya elleri ile şekil vererek sayı kalıpları ile hamuru kesmelerini isteyin.

Hazırlanan kurabiyeleri fırın tepsisine yerleştirin. Pişmesi için fırına yerleştirin. Pişen kurabiyeler hakkında çocuklarla konuşun.

- Şekilleri
- Tatları
- Malzemeleri
- İçinde bulunan malzemelerin sağlığımıza yararları
- Çeşitleri
- Özellikle tatlı yiyecekler yediğimizde dişlerimizi hemen fırçalamamız gerektiği vb.

Çocuklarla birlikte çevrede bulunan bir pastaneye gezi düzenlenerek kurabiye çeşitleri incelenir.

Ailelerin hazırlayabilecekleri kurabiyeler çocuklarla birlikte yenilerek özellikleri konusunda çocuklarla konuşulur.

Aileler sınıfa davet edilerek kurabiye malzemelerini ve yapılışını anlatmaları istenebilir.

## **Taze-Bayat Yiyecekler**

**Amaç:** Taze-bayat yiyecekleri tanımak

Malzemeler: Çeşitli renklerde fon kartonları, mukavva kutular, taze-bayat yiyecek resimleri, makas, dolgu oyuncakları

Uygulama: İki tane mukavva pembe ve mavi renkler ile kaplanır. Başka bir yerde mukavvadan öğrenci sayısı kadar küçük kareler oluşturulur. Üzerlerine taze ve bayat yiyecek resimleri yapıştırılır. Hazırlanan kartlar jelatinle kaplanarak panolara karışık olarak yapıştırılır.

Panolar duvara asılır. Tam karşısına bebek ve eşek dolgu oyuncaklar yerleştirilir. Çocuklar iki gruba ayrılır. Her gruba birer pano verilir. Müzik ile oyun başlar. Baştaki çocuklar koşarak panolara giderler ve bir kart alırlar. Taze yiyecek alan bebeğin önüne, bayat alan ise eşeğin önüne koyar. Sıradaki arkadaşının eline dokunur. Oyun bu şekilde devam eder. Kartlarını önce bitiren grup birinci olur.

Öğrencilerle yiyeceklerin taze kalması için neler yapabileceğimiz konusunda konuşulur. Ekmek nasıl korunmalıdır? Meyve ve sebzelerin tazeliğini nasıl sağlarız? gibi sorular sorularak cevapları tartışılır.

## UYGULAMA FAALİYETİ

Hastalıklarda beslenmeyi inceleyerek, etkinlikler hazırlayınız. Rapor hazırlayarak arkadaşlarınızla paylaşınız.

İşlem Basamakları	Öneriler
➤ Çevrenizde çocuğu olan iki aile bulunuz.	➤ Ailelerin sosyo-ekonomik düzeylerinin birbirinden farklı olmasına dikkat ediniz.
➤ Gerekli randevuları alınız.	➤ Aileden izinsiz, randevu almadan gitmeyiniz.
➤ Araştırma konularınızı belirleyiniz.	➤ Araştırma konularınızın açık ve anlaşılır olmasını sağlayınız.
➤ Ailelerin çocuklarının hastalıklarında beslenme yaklaşımlarını öğreniniz.	➤ İyi bir dinleyici olunuz ve ailelerden aldığınız bilgileri hemen not alınız.
➤ Her iki aileyi karşılaştırınız.	➤ Ön yargılı olmamaya dikkat ediniz.
➤ Benzer ve farklı yönlerini belirleyiniz.	➤ Çalışmalarınızda detaylara önem veriniz.
➤ İncelemelerinizi rapor haline getiriniz.	➤ Çalışmalarınızın aşama aşama raporunuzda yer almasına dikkat ediniz.
➤ Raporunuzu arkadaşlarınızla paylaşınız.	➤ Raporunuzu sınıfa sunarken açık ve anlaşılır bir dil kullanınız.
➤ Benzer ve farklı yönler üzerine tartışınız.	➤ Arkadaşlarınızın farklı görüşlerine değer veriniz.

## ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Aşağıdaki soruları dikkatlice okuyarak doğru seçeneği işaretleyiniz.

1. Enfeksiyon hastalıklarında aşağıdaki belirtilerden hangisi görülmez?  
A) Ateş  
B) İshal  
C) Öksürük  
D) Kansızlık
2. Kandaki insülin düzeyinin yükselmesi ile ortaya çıkan hastalık aşağıdakilerden hangisidir?  
A) Anemi  
B) Diyabet  
C) Raşitizm  
D) Besin alerjisi
3. Diyabet hastalığında yenilmesi kesinlikle yasak olan besin aşağıdakilerden hangisidir?  
A) Meyve  
B) Sebze  
C) Tahıl  
D) Şeker
4. Bazı besin maddelerine vücudun verdiği şiddetli tepki aşağıdakilerden hangisidir?  
A) Besin alerjisi  
B) Raşitizm  
C) Diş çürüğü  
D) Anemi
5. Besin alerjilerinde beslenmede aşağıdakilerden hangisi önemlidir?  
A) Alerjiye neden olan besin hayat boyu yenmemelidir.  
B) Alerjik besinler yenilmelidir.  
C) Alerjiye neden olan besin diyetten çıkarılmalıdır.  
D) Besin değeri düşük olan besinler diyetten çıkarılmalıdır.
6. Zayıflığın aşırı olması aşağıdakilerden hangisine neden olmaz?  
A) Kanda şeker düzeyi yükselir.  
B) Büyüme durur.  
C) Kemiklerde şekil bozukluklarına yol açar.  
D) Vücudu dış etkenlere karşı dirençsiz bırakır.
7. Biberon kullanılmamasının nedeni aşağıdakilerden hangisidir?  
A) Kullanışlıdır.  
B) Anne sütü alımını olumsuz etkiler.  
C) Temizliği kolaydır.  
D) Sağlıklıdır.

8. Şişmanlığın önlenmesinde aşağıdakilerden hangisi en önemlidir?  
A) Fiziksel aktiviteye önem verilmelidir.  
B) Karbonhidratlı besinler tüketilmelidir.  
C) Yüksek kalorili besinler yenmelidir.  
D) Zayıflama diyetleri uygulanmalıdır.
9. Aşağıdaki ifadelerden hangisi doğrudur?  
A) Anne sütü almayan bebeklerle aynıdır.  
B) Şişman olma riskleri artar.  
C) Şişman olma riskleri azalır.  
D) Şişmanlık yetişkinlikte görülür.
10. Şişman çocukların diyetinde meyve ve tatlılar ne zaman verilmelidir?  
A) Yemekle birlikte  
B) Yemekten 1,5 saat önce ya da sonra  
C) Yemekten hemen sonra  
D) Yatmadan önce

## DEĞERLENDİRME

Cevaplarınızı cevap anahtarıyla karşılaştırınız. Yanlış cevap verdiğiniz ya da cevap verirken tereddüt ettiğiniz sorularla ilgili konuları faaliyete geri dönerek tekrarlayınız. Cevaplarınızın tümü doğru ise “Modül Değerlendirme”ye geçiniz.

# MODÜL DEĞERLENDİRME

Aşağıdaki soruları dikkatlice okuyarak doğru seçeneği işaretleyiniz.

1. Aşağıdakilerden hangisi beslenme yetersizliğinin çocuğun gelişimine olan etkilerindendir?  
A) Dikkat eksikliği görülür.  
B) Büyüme ve gelişme yavaşlar.  
C) Hızlı öğrenme olur.  
D) Hastalıklar az görülür.
2. Ailenin gelirinin azlığı aşağıdakilerden hangisine neden olmaz?  
A) Doğuştan ve sonradan meydana gelen hastalıklara  
B) Raşitizmin görülmesine  
C) Çocukta diyabetin görülmesine  
D) Enerji ve besin maddelerinin yeterli tüketilmesine
3. Proteinden açısından yetersiz beslenen çocuklarda görülen hastalık aşağıdakilerden hangisidir?  
A) Marasmus  
B) Kuvaşiorokor  
C) Diş çürükleri  
D) Marasmik -kuvaşiorokor
4. Demir yetersizliği sonucu oluşan hastalık aşağıdakilerden hangisidir?  
A) Anemi  
B) Raşitizm  
C) Şişmanlık  
D) Zayıflık
5. Raşitizm hangi vitamin eksikliğinde görülür?  
A) C vitamini  
B) A vitamini  
C) D vitamini  
D) K vitamini
6. Hangi hastalıkta çiğnenmesi zor besinler verilmemelidir?  
A) Kabakulak  
B) Raşitizm  
C) Anemi  
D) Boğmaca
7. Diyabette nasıl beslenmelidir?  
A) Yağlı besinler tüketilmelidir.  
B) Sık sık, az miktarlarda beslenmelidir.  
C) Çok miktarlarda protein alınmalıdır.  
D) Şeker ve tatlı yenilmelidir.



8. Zayıflıkta beslenmede aşağıdakilerden hangisi önemlidir?  
A) Yemekler ve yemek yenilen ortamın temizliği önemlidir.  
B) Yemekler, görünüş yönünden iştahı arttırmalıdır.  
C) B grubu vitaminler iştah artırır.  
D) Hepsi
9. Şişmanlıkta fazla karbonhidratlı besinler yerine, aşağıdakilerden hangisi verilmelidir?  
A) Makarna  
B) Yoğurt, süt-meyve karışımları  
C) Hamur işleri  
D) Tatlılar
10. Çocukluk döneminde şişmanlığın önlenmesi için aşağıdakilerden hangisi önemlidir?  
A) Zayıflama diyetleri uygulanmalıdır.  
B) Çocuklar masal ve oyunlarla beslenmemelidir.  
C) Yağ ve şeker oranı yüksek gıdalar verilmelidir.  
D) Tuz miktarı arttırılmalıdır.

## DEĞERLENDİRME

Cevaplarınızı cevap anahtarıyla karşılaştırınız. Yanlış cevap verdiğiniz ya da cevap verirken tereddüt ettiğiniz sorularla ilgili konuları faaliyete geri dönerek tekrarlayınız. Cevaplarınızın tümü doğru ise bir sonraki modüle geçmek için öğretmeninize başvurunuz.

# CEVAP ANAHTARLARI

## ÖĞRENME FAALİYETİ 1'İN CEVAP ANAHTARI

1	D
2	B
3	A
4	B
5	C
6	B
7	C
8	D
9	B
10	A

## ÖĞRENME FAALİYETİ 2'NİN CEVAP ANAHTARI

1	D
2	B
3	D
4	A
5	C
6	A
7	B
8	A
9	C
10	B

## MODÜL DEĞERLENDİRMENİN CEVAP ANAHTARI

1	B
2	D
3	B
4	A
5	C
6	A
7	B
8	D
9	B
10	B

## ÖNERİLEN KAYNAKLAR

- ALTUĞ Rüçhan, **Bebeklerde ve Çocuklarda Beslenme**, Bilge Kültür Sanat, İstanbul, 2004.
- BAYSAL Ayşe, **Beslenme**, Hatiboğlu Yayınevi, Ankara, 1997.
- BULDUK Sıdıka, **Hastalıklarda Beslenme**, Ya-Pa Yayınları, İstanbul, 2003.
- BULDUK Sıdıka, **Özel Durumlarda Beslenme**, Ya-Pa Yayınları, İstanbul, 2002.
- DARICA Nilüfer, **Etkinlik Örnekleri**, Bem Koza, Ankara, 2002.
- DARICA Nilüfer, **Etkinlik Dünyası**, Morpa, İstanbul, 2004.
- GİRGİN Günseli, Işık GÜRŞİMŞEK, **Oyunlarla Kavram Eğitimi Etkinlik Örnekleri**, Anı Yayıncılık, Ankara, 2005.
- ŞANLIER Nevin, **Beslenme Prensipleri**, Morpa, İstanbul, 2005.

## KAYNAKÇA

- ALTUĞ Rüçhan, **Bebeklerde ve Çocuklarda Beslenme**, Bilge Kültür Sanat, İstanbul, 2004.
- BAYSAL Ayşe, **Beslenme**, Hatiboğlu Yayınevi, Ankara, 1997.
- BULDUK Sıdıka, **Hastalıklarda Beslenme**, Ya-Pa Yayınları, İstanbul, 2003.
- BULDUK Sıdıka, **Özel Durumlarda Beslenme**, Ya-Pa Yayınları, İstanbul, 2002.
- **Çoluk Çocuk aylık Anne-Baba Eğitimci Dergisi**, İstanbul, Sayı 25, 2003.
- DARICA Nilüfer, **Etkinlik Örnekleri**, Bem Koza, Ankara, 2002.
- DARICA Nilüfer, **Etkinlik Dünyası**, Morca, İstanbul, 2004.
- GİRGİN Günseli, Işık GÜRŞÜMŞEK, **Oyunlarla Kavram Eğitimi Etkinlik Örnekleri** Anı Yayıncılık, Ankara, 2005.
- KÖKSAL Gülden, **Çocuk Hastalıklarında Beslenme Tedavisi**, Hatiboğlu Yayınları, Ankara, 2000.
- Milli Eğitim Bakanlığı, **GÜMEF Ankara'nın farklı sosyo-ekonomik düzeylerinde 0-6 yaş çocuklarının beslenme durumları ve köylerinde 0-6 yaş çocuklarının gelişim durumlarının incelenmesi 2. kitap**, Ankara, 1999.
- ŞANLIER Nevin, **Beslenme Prensipleri**, Morpa, İstanbul, 2005.
- Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi  
[http://saglik.gov.tr/extras/birimler/temel/beslenme\\_rehberi.pdf](http://saglik.gov.tr/extras/birimler/temel/beslenme_rehberi.pdf) Erişim Tarihi: 02.02.2012
- YURDAKÖK Murat, **Tıbbiyenin Kuruluşuna Kadar Türk Hekimleri**, Hacettepe Üniversitesi Çocuk Sağlığı Enstitüsü, Ankara, 1997.
- [www.lokman.eu.edu.tr/pediatri/apo/3beslenme/32.htm](http://www.lokman.eu.edu.tr/pediatri/apo/3beslenme/32.htm)(02.02.2012)
- [www.saglik.gov.tr/default.asp?sayfa=detay id=1068 page=25](http://www.saglik.gov.tr/default.asp?sayfa=detay id=1068 page=25)(02.02.2012)
- [www.saglik.gov.tr/default.asp?sayfa=detay id=1749](http://www.saglik.gov.tr/default.asp?sayfa=detay id=1749)(02.02.2012)