

SAĞLIKLI BİR OKUL BAŞLANGICI

MUHAFAZA EDİNİZ



Karolinska
Institutet

Karolinska Institutet Global Halk Sağlığı Departmanı tarafından üretilmiştir.

Baskı: Arkitektkopia AB

Fotoęraf: IBL, iStockphoto, Johnér, Matton, Shutterstock

Giriş

Bir deyişte “sağlığınız zenginliğinizdir” denmiştir. Sağlığımız, örneğin ne yediğimiz ve ne kadar hareket ettiğimiz gibi günlük alışkanlıklarımızdan etkilenir. Çocukken sağlıklı alışkanlıklara sahip olmak, yetişkin olarak sağlıklı alışkanlıkları sürdürmeyi kolaylaştırır. Bir ebeveyn olarak, çocuğunuzun yaşam tarzı alışkanlıkları üzerinde büyük bir etkiye sahipsiniz. Bu broşürde, basit yöntemlerle çocuğunuzun sağlıklı alışkanlıklar geliştirmesini nasıl sağlayabileceğiniz hakkında bilgiler bulacaksınız. Verilen tüm tavsiyeler yapılmış olan araştırmalara dayanmaktadır.

Karolinska Enstitüsü’teki araştırmacılar tarafından geliştirilen Sağlıklı Bir Okul Başlangıcı programı, kanıta dayalı bir aile destek programıdır.



SAĞLIKLI BİR OKUL BAŞLANGICI

Siz çocuğunuzun kahramanısiniz

Çocuğunuzun hayatındaki en önemli kişi sizsiniz ve yapmakta olduğunuz şeyler en fazla çocuğunuzu etkilemektedir! Bunun yanında çocuğunuzun erken yaşlarda sağlıklı alışkanlıklar geliştirmesini sağlayacak olan da sizsiniz. Çocukların sağlıklı alışkanlıklar kazanabilmeleri için rehberliğe ihtiyaçları vardır. Bu rehberlik, cesaretlendirme ve sınır koyma şeklinde olabilir. Ebeveyn olarak çocuğunuz için en önemli rol model sizsiniz. Çocuğunuzu cömertçe ve sıklıkla cesaretlendirerek bu konuya önem verdiğinizi gösterin! Çocuğunuzun fikirlerine saygı gösterin ve sınır koymaktan korkmayın.

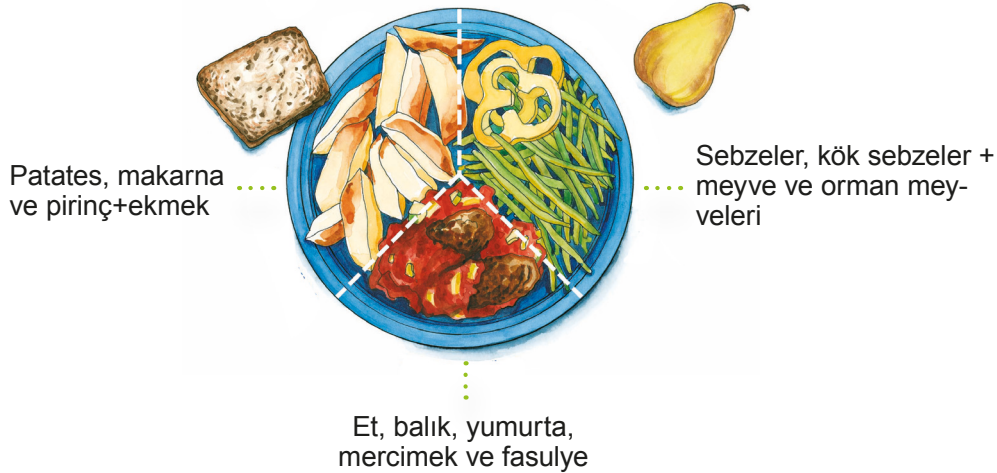


Çocuğunuzun sağlıklı beslenme alışkanlıkları geliştirmesine yardımcı olabilirsiniz:

- **İyi bir rol model olun.** Sakin bir ortamda çocuğunuzla aynı yemeği birlikte yiyin. Bu şekilde çocuğunuza sizin yaptığınız gibi yapması gerektiğini öğretmiş olacaksınız.
- **Sınırları belirle.** Evdeki tatlı miktarını sınırlayın. Bu şekilde kendinize sınırlar koymayı, sizin ve çocuğunuzun sağlıklı yiyecekler seçmesini kolaylaştırırsınız.
- **Çocuklarınıza “Ben doydum” dediğinde güvenin.** Çocuğunuza daha fazla yemesi için ısrar etmeyin veya onu zorlamayın.
- **Pes etme.** Çocuklar belirli yiyeceklerden veya belirli tatlardan şüphelenebilirler. Bu tamamen normal. Söz konusu yemeği servis etmeye devam edin ve birlikte yiyin.
- **Çocuğunuzun vücut ağırlığı hakkında asla şaka yapmayın** ve diyet hakkında konuşmaktan kaçının.
- **Çocuğunuzu dahil edin.** Yemek tarifleri seçerken, yiyecek satın alırken ve yemek pişirirken çocuğunuzu bu süreçlere dahil edin - bu aktiviteler sağlıklı beslenmeyi ve yemek kültürünü öğretmek için harika bir fırsattır.
- **Yiyecekleri veya tatlıları bir ödül, teselli etme ya da cezalandırma aracı olarak kullanmayın.**

Basit bir şekilde sağlıklı yiyecek

Yemek servis ederken ve alışveriş yaparken tabak modelini dikkate alın



Tabak modeli, farklı yiyecekler arasında yapılacak doğru seçimlerle besin öğeleri bakımından dengeli iyi bir öğle veya akşam yemeğinin nasıl oluşturulabileceğini göstermektedir. Tabakta bol miktarda sebze ve patates, makarna, bulgur, kuskus ya da bu sınıflardan başka yiyecekler yer alırken, daha küçük bir kısmında ise et, balık veya bu ikisinin vejeteryan seçeneği yer almalıdır. Tabak modeli hangi tür mutfakta yemek yediğinizin bir önemi olmaksızın (vejeteryan olun veya olmayın, vb.) size sağlıklı beslenme konusunda yardımcı olabilir.

Daha fazla bilgi için, bakınız

www.ki.se/gph/enfriskskolstart ya da www.livsmedelsverket.

Yemekler, öneriler ve besin seçimleri

Bazı öneriler:

- Çocuğunuz için evde sağlıklı yiyecekler satın almak ve pişirmek **sizin sorumluluğunuzdadır**. Çocukların büyümesi, gelişmesi ve daha iyi öğrenmesi için sağlıklı, çeşitli, besleyici yiyeceklerin tüketilmesi gerekmektedir.
- **Bununla beraber**, hangi yiyeceklerin ne kadar yenileceğini belirlemek ise çocuğunuzun sorumluluğundadır.
- **Çocukların düzenli olarak yiyeceğe ihtiyacı vardır** ve hafta sonları bile kahvaltı, öğle ve akşam yemeği yemelidirler.
- **Pizza, patates kızartması ve gazlı içecekler** “günlük yiyecekler” olarak iyi değildir. Ayda en fazla 2 defa servis edilmeye uygundur...
- **Su iyi bir içecektir**. Yemeklerle birlikte su, süt veya benzeri ürünleri servis edin. Yağsız süt hem çocuklar hem de yetişkinler için uygundur.
- **Ekmek ve tahıl**. İki yaşından itibaren tam tahıl ürünleri servis edin.



Her güne sebze ve meyve

Her gün sebze ve meyve yemek iyi ve sağlıklı bir alışkanlıktır. Çocukların sebze ve meyve yeme alışkanlığı kazanmaları için genellikle yönlendirmeye ve desteğe ihtiyaçları vardır ve burada bunun sağlanması için bir ebeveyn olarak size önemli bir görev düşmektedir. Çocuğunuzu bol miktarda sebze ve meyve yemeye teşvik edin ve mümkünse her gün birkaç kez çocuğunuzla birlikte yiyin. Evde her zaman sebze ve meyve bulundurun. 10 yaşına kadar olan çocukların her gün yaklaşık 400 gram sebze ve meyve yemeleri gerekmektedir.

- **İyi bir rol model olun.** Zaman alsa da eğer sebze ve meyve yer ve bunları yemekten hoşlandığınızı çocuğunuza gösterirseniz, çocuğunuz da büyük olasılıkla sebze ve meyve yiyecektir.
- Her öğün için farklı renk ve şekillerde sebzeler seçerek ve bu öğünlere seçtiğiniz sebzeleri ekleyerek **iyi bir rutin oluşturun..**
- Çocuğunuzu sebzeleri yemeye teşvik etmeye çalışın ve sebzeleri farklı şekillerde servis ederek (küçük parçalar halinde, farklı kaplarda, pişmiş, çiğ veya çocuğunuzun daha çok seveceği başka şekillerde) **çocuğunuzun ilgisini çekmeyi deneyin.**
- **Pes etmeyin.** Çocuklar yeni sebzelerden şüphelenebilirler. Çocuğunuzu sebzeleri yemeye veya tatmaya zorlamayın, bunun yerine kendiniz de yiyin ve yemeklerde servis etmeye devam edin.

Sebzeler ve meyveler



Dört ila on yaş arası çocuklar = Her gün 400 gram sebze ve meyve yemelidir



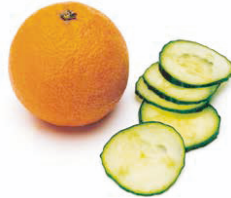
KAHVARTI İÇİN – 60 GR

Yoğurt içinde ½ muz
Sandviç arasına 1-2 dilim dolmalık biber



ÖĞLE YEMEĞİ İÇİN – 60 GR

Salata tabağında 2 dl (yaklaşık 60 g) karışık sebze:
lahana, havuç, mısır, siyah fasulye



ARA ÖĞÜNLER İÇİN – 120 gr

1 portakal
Sandviç üzerine 4-5 dilim salatalık



AKŞAM YEMEĞİ İÇİN – 160 gr

½ dl ratatuy
2 dilim dolmalık biber
1 elma

Tatlılar, dondurma ve kekler bazen tüketilebilir

Tatlılar, gazlı içecekler, dondurma ve patates cipsi gibi yiyeceklerin tadı güzeldir ancak büyüyen çocukların ihtiyaç duyduğu yiyecekler değildir. Çok fazla enerji içerirler ancak neredeyse hiç besleyici değildir, bu nedenle çocuklar bunlardan çok fazla yememelidir. Günümüzde çocuklar, beslenme yetersizliklerine, obeziteye ve çürüğe (diş çürümesine) yol açabilecek bu tür yiyecekleri çok fazla tüketmektedirler. Çocuğunuz için bu yiyecekleri tüketme konusunda sınırlar belirlemek bir ebeveyn olarak sizin sorumluluğunuzdadır. Bundan dolayı çocuğunuzun ne kadar şekerle tatlandırılmış içecek, dondurma ve kurabiye yiyeceğini sınırlayabilecek olan kişi de sizsiniz.

Bu resim 6 yaşındaki bir çocuğun bir hafta boyunca şekerli yiyeceklerden yaklaşık olarak tüketebileceği miktarı göstermektedir.



Bazı öneriler:

- Çocuğun önünde tatlı, atıştırmalık ve kurabiye yemeyerek iyi bir rol model olun.
- İyi bir rutin oluşturun. Evde tatlı bulundurmayın. Evde tatlı, gazlı içecek, kek veya şekerli içecek yoksa çocuğunuza sınır koymanız daha kolay olacaktır.
- Hafta içi çocuğunuza tatlı vermeyin. Bunun yerine, onları özel durumlar için saklayın.
- Bu yiyecekleri küçük paketler şeklinde satın alın veya atıştırmalıkları ve tatlıları küçük kaselerde servis edin.

Çocuğunuzu kim etkiliyor?

Çocukların özellikle sağlıksız yiyecek ve içecekleri satın alınmasını teşvik eden reklam ve pazarlama sektörü gün geçtikçe büyümeye devam etmektedir. Çocuğunuz sürekli olarak bu ürünlerin reklamlarına maruz kalmaktadır. Süpermarketlerde yiyeceklerin çekici paketleri, sosyal medya, çevrim içi oyunlar ve video web siteleri gibi dijital platformların yanı sıra sokakta ve TV’de bu yiyeceklerin pazarlaması yapılmaktadır. Çocuklar kolayca etkilenebileceğinden, çocuğunuzun çevrim içi etkinliklerinin farkında olun.



Çocuğunuzla tartışmak için bazı öneriler:

- Reklamlar nelerdir?
- Yiyecek ambalajlarında neden renkli resimler ve karikatürler var?
- Şekerler neden her zaman mağazadaki kasada bulunur?
- Reklamlarda gördüğümüz her şeye inanabilir misiniz?

Her gün zıpla, koş ve oyun oyna

Eğer mümkünse, bunları beraber yapın

Çocukların kendilerini iyi hissetmeleri ve sağlıklı büyümeleri için her gün birkaç saat aktif olmaları gerekir. Kuk çocuklar genellikle çok aktiftir, ancak araştırmalar çocukların okula başladıktan sonra daha az hareket ettiğini göstermektedir. Bu nedenle aktivite alışkanlığının çocukluk boyunca devam ettirilmesi önemlidir.

Okuldaki beden eğitimi dersi yeterli değildir. Çocukların ayrıca okul dışında ve hafta sonları aktif olmaları gerekmektedir. Çocuğunuzun fiziksel aktivite alışkanlığı kazanmasında ebeveyn olarak sizin önemli bir rolnz mevcuttur. Sizin de aktif olduğunuzu görmelerine izin verin ve birlikte yapmaktan hoşlandığınız aktiviteler bulmayı ihmal etmeyin.



Hareket/Fiziksel Aktivite

Bazı öneriler:

- **İyi bir rol model olun.** Çocuğunuzla birlikte aktif olun ve bunun eğlenceli olduğunu düşündüğünüzü gösterin. Oynayın ve dans edin, ormanda yürüyün, kapalı yüzme havuzuna gidin, kızak veya paten yapın.
- **Bir rutin oluşturun.** Mümkünse araba veya otobüse binmek yerine çocuğunuzla birlikte okula ve evinizin yakınındaki diğer yerlere yürüyerek veya bisikletle gidin.
- **Çocuğunuzun mümkün olduğunca sık bir şekilde açık havada oynamasına izin verin.** Çocuklar içeriden ziyade dışarıda olduklarında daha fazla hareket ederler.
- Çocuğunuzu zıplamaya, tırmanmaya, denge oyunu oynamaya, koşmaya, yuvarlanmaya, dans etmeye **teşvik edin.**
- Çocuğunuzun başkalarıyla spor yapabileceği **bir spor kulübü bulun.** Ama sadece çocuğunuz isterse baskı yapmayın.
- **Çocuğunuzun faaliyetleriyle ilgilendiğinizi gösterin,** okul tatillerinde veya dışarıda oynadıktan sonra ne yaptığını sorun.
- **Çocuğunuzun hava durumuna uygun kıyafet ve ayakkabıya sahip olduğundan emin olun.** O zaman aktif olmak daha kolay olacaktır.



Çocuğunuz ne kadar süreyle ne izliyor?

TV izleme, bilgisayar, tablet veya telefon kullanımı çocuklar için günde iki saati geçmemelidir. Çocuğunuzun ne izlediğine ve ne kadar oturduğuna dikkat edin. Yapacak başka şeyler bulmalarına yardımcı olun (sağdaki kutudaki önerilere bakın). Siz onlar için bir rol modelsiniz; çocuklar anne babalarının yaptığını yapacaktır. Çocuğunuzla birlikteyken ekran başında geçirdiğiniz süreye dikkat etmeniz gerekmektedir.



Sedanter davranışlar

Unutma:

- **İyi bir rol model olun.** Çocuğunuzun yanındayken kendi ekran sürenizi sınırlayın.
- **Bir rutin oluşturun.** Çocuğunuzun boş zamanlarında ekran başında geçirdiği süreyi günde yaklaşık iki saat ile sınırlandırmaya çalışın.
- Ekran başında durmak yerine oyunlar oynamak veya birlikte dışarı çıkmak gibi yapacak **aktif şeyler bulun.**
- Hem sizin hem de çocuğunuzun sağlığı için **uzun süre hareketsiz oturmaktan kaçının.**
- **Birlikte bir aktivite molası verin:** dans edin veya oynayın.

Birlikte oynamak için aktif oyun önerileri

- Saklambaç
- Kovalamaca
- Dans oyunu
- Lideri takip et oyunu
- Top oynayın
- Bir balonla oynayın
- Sessiz sinema



İyi uykular

Çocukların düzgün bir şekilde gelişebilmeleri için çok fazla uymaya ihtiyaçları vardır. Çocuklar çok az uyurlarsa, okulda derslerini öğrenmekte güçlük çekeceklerdir. Bunun yanında iştahlarının azalması da söz konusudur. Gün içinde aktif olmak çocuğunuzun yorulmasına ve daha kolay uykuya dalmasına yardımcı olur. Ayrıca yatmadan önce gevşemek de iyi olacaktır, belki uyku öncesinde anlatılacak bir masal bu gevşemeyi sağlamada yardımcı olabilir.



Büyüyen ve gelişen çocukların düzenli bir şekilde uyuması gerekir

Uyku süresi için bazı referans noktaları:

- 5 yaşından küçük çocuklar – en az 11 saat
- 5-10 yaş arası çocuklar – en az 10 saat
- 10-16 yaş arası çocuklar – en az 9 saat

Çocuk için birlikte

Ebeveynler olarak, çocuğun yemek ve aktivite alışkanlıkları konusunda iyi iletişim kurabilmeniz önemlidir. Çocuğun yemeklerini veya ekran başında geçirdiği zamanı etkileyen şeyler hakkında genel olarak fikir birliğine varmanız gerekmektedir. Çocuğun hafta boyunca ne kadar tatlı yiyebileceği konusunda örneğin büyükanne veya amca gibi çocukla sık sık vakit geçiren diğer yetişkinlerle anlaşmaya varmak da önemlidir.

Tartışmaktan çekinmeyin:

- Ailemizde birlikte nasıl aktif olabiliriz?
- Ne sıklıkla tatlı yemeliyiz?
- Aile olarak yeterince sebze yediğimizden nasıl emin olabiliriz?
- Yemek zamanlarında çocuklarımız için nasıl iyi bir rol model olabiliriz?
- Günlük aktiviteler söz konusu olduğuunda çocuğumuz için nasıl iyi bir rol model olabiliriz?





Sağlığınız ne durumda?

Çocuğunuza iyi bir rol model olabilmek için kendinize ve sağlığınıza dikkat etmeniz önemlidir.

Kendi sağlık durumunuzu kontrol etmenin kolay bir yolu da tip 2 diyabet için risk düzeyinizi gösteren testi doldurmanızdır.

Tip 2 diyabet, kandaki şeker seviyesinin çok yüksek olduğu ciddi bir hastalıktır. Yaygın semptomları arasında yorgunluk ve daha sık idrara çıkma ihtiyacı yer almaktadır. Semptomlar genellikle yavaş gelir ve bazen fark edilmesi zor olabilir. Tip 2 diyabete yakalanma riski kısmen kalıtsaldır, ancak bu risk yaşam tarzınızdan da etkilenmektedir.

Daha sağlıklı beslenerek, daha fazla hareket ederek ve sigara içmeyerek diyabet riskinizi önemli ölçüde azaltabilirsiniz. Küçük değişikliklerin bile sağlık üzerinde büyük etkisi vardır.

Birkaç basit soruyu yanıtlayarak, önümüzdeki 10 yıl içinde tip 2 diyabete yakalanma riskiniz olup olmadığını öğrenebilirsiniz. Bir sonraki sayfada bulunan testi yapın veya www.diabetesrisktest.nu adresine bakınız. Tip 2 diyabet hakkında daha fazla bilgi için www.1177.se adresine bakınız.

Diabetes Self-test



Test if you are at risk of getting type 2 diabetes. Many people can avoid it by changing their lifestyles.

For the [diabetes risk test](http://www.diabetesrisktest.nu)

Bireysel Diyabet Testi

Tip 2 diyabete yakalanma riskiniz olup olmadığını test edin. Birçok insan yaşam tarzlarını değiştirerek diyabetten korunabilir.

[Diyabet risk testi için](http://www.diabetesrisktest.nu)

10 yıl içinde diyabete yakalanma riskinizi test edin

1. Yaş

- 45 yaş altı (0 puan)
- 45–54 yaş (2 puan)
- 55–64 yaş (3 puan)
- 64 yaş üzeri (4 puan)

2. BKİ (BKİ'nizi hesaplayın: kilonuz (kg) / (boyunuz (m) * boyunuz (m)), ör. 56 kg / (1,65 * 1,65) = BKİ 20,6)

- 25 kg/m² altı (0 puan)
- 25–30 kg/m² (1 puan)
- 30 kg/m² üzeri (3 puan)

3. Bel çevrenizi kaburgalarınızın hemen altından (genellikle göbek hizasında) ölçünüz

ERKEKLER

KADINLAR

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 94 cm'den az | <input type="checkbox"/> 80 cm'den az (0 puan) |
| <input type="checkbox"/> 94–102 cm | <input type="checkbox"/> 80–88 cm (3 puan) |
| <input type="checkbox"/> 102 cm'den fazla | <input type="checkbox"/> 88 cm'den fazla (4 puan) |

4. Her gün 30 dakikadan fazla fiziksel olarak aktif misiniz? Bu süreye işinizde, boş zamanınızda veya düzenli günlük rutinleriniz sırasında yaptığınız fiziksel aktiviteler dahildir.

- Evet (0 puan)
- Hayır (2 puan)

Sağlığınız

5. Hangi sıklıkla sebze, meyve veya orman meyvelerinden yersiniz?

- Her gün yerim (0 puan)
- Her gün yemem (1 puan)

6. Yüksek tansiyon nedeniyle düzenli olarak ilaç kullandınız mı?

- Hayır (0 puan)
- Evet (2 puan)

7. Kan Őekerinizin yüksek olduğuna dair bir teŐhis konuldu mu (rn. sağlık kontrolleri sırasında, bir hastalık sırasında, hamilelik sırasında)?

- Hayır (0 puan)
- Evet (5 puan)

8. Yakın veya uzak akrabalarınızdan herhangi birine diyabet (tip 1 veya tip 2) teŐhisi konuldu mu?

- Hayır (0 puan)
- Evet: büyükannen ve büyükbaba, teyze, amca veya ilk kuzenim (ancak ebeveynlerim, kardeŐlerim veya çocuklarım diyabet değil) (3 puan)
- Evet: ebeveynlerim, kardeŐlerim veya çocuklarım (5 puan)

Tüm sorularda cevaplarınıza karŐılık gelen puanları toplayın ve diyabet riskiniz hakkında daha fazla bilgi edinmek için bir sonraki sayfaya geçiniz!

Diyabet olma riskiniz?

Benim risk puanım:

10 yıl içinde tip 2 diyabet riski:

- | | |
|-----------------|--|
| 7'nin altında | Düşük: Bu düzeyde bir puana sahip bireylerin yaklaşık yüzde biri hastalığa yakalanmaktadır. |
| 7-11 | Düşük ila orta: Bu aralıkta bir puana sahip bireyler arasında yaklaşık olarak her 25 kişiden biri hastalığa yakalanmaktadır. |
| 12-14 | Orta: Bu aralıkta bir puana sahip bireylerin yaklaşık olarak altıda biri hastalığa yakalanmaktadır. |
| 15-20 | Yüksek: Bu puan aralığında ve üzerinde bir puana sahip bireyler arasında yaklaşık olarak her üç kişiden biri hastalığa yakalanmaktadır. |
| 20'nin üzerinde | Çok yüksek: Puanı bu düzeyde ve üzerinde olan bireyler arasında, bireylerin yaklaşık yarısı hastalığa yakalanmaktadır. |

Eğer puanınız aşağıdaki aralıklar ve üzerinde ise:

- | | |
|-------|--|
| 7-11 | Egzersiz ve yeme alışkanlıklarınızı gözden geçirin ve vücut ağırlığınıza bir göz atınız. |
| 12-20 | Hastalığın riski konusunda daha ileri değerlendirmelerin yapılabilmesi için birinci basamak sağlık merkezimize başvurunuz. |
| 21-26 | En kısa sürede birinci basamak sağlık merkezimize kan şekerinizi test |



Bu broşür, bir ebeveyn olarak çocuğunuza sağlıklı alışkanlıklar kazandırmada içerdiği öneriler ve basit yollarla size yardımcı olacaktır. Çocuğunuzun yemek yeme, günlük aktivite ve hareketsizlik durumları ile uyku alışkanlıkları üzerindeki etkinizin önemine değinilmiştir. Verilmiş olan tüm tavsiyeler araştırmalara dayanmaktadır.



**Karolinska
Institutet**