# Ebeveyn rehberi

En FRISK skolstart

KAYDEDİN!

Bu kılavuz, iyi alışkanlıklar edinmeyi kolaylaştırmak amacıyla size tavsiyelerde bulunup destek vererek  çocuğunuzun sağlığını geliştirmenize yardımcı olacaktır.

Turkiska

# Giriş

Sağlık, hayattaki en önemli şeylerden biridir. Sağlığımız, ne yediğimiz ve ne kadar egzersiz yaptığımız gibi alışkanlıklarımızdan büyük ölçüde etkilenir. Çocuğunuzun sağlıklı alışkanlıklara sahip olması, ileride bir yetişkin olarak sağlığını korumasını kolaylaştırır. Bir ebeveyn olarak çocuğunuzun yaşam tarzı üzerinde en büyük etkiye siz sahipsiniz. Bu broşür, bir ebeveyn olarak çocuğunuzun sağlıklı alışkanlıklar geliştirmesini basit bir şekilde nasıl destekleyebileceğinize ilişkin bilgiler sunmaktadır. Tüm tavsiyeler araştırmaya dayanmaktadır.

En frisk skolstart, Karolinska Institutet'teki araştırmacılar tarafından geliştirilen kanıtlanmış araştırmalara dayalı bir ebeveynlik destek programıdır.

En FRISK skolstart

Yaklaşım

# Siz çocuğunuzun kahramanısınız

Çocuğunuz için en önemli kişi sizsiniz ve çocuğunuz en çok sizin yaptıklarınızdan etkilenir! Yaşamının erken dönemlerinde, çocuğunuzun sağlıklı alışkanlıklar geliştirmesini sağlayabilecek kişi sizsiniz. Çocukların iyi alışkanlıklar edinmesi için, teşvik ve sınırlama yoluyla,  ama en çok da ebeveyn olarak sizin bunu nasıl yaptığınızı görerek yol gösterilmeye ihtiyaçları vardır! Önemsediğinizi gösterin, çok ve sık teşvik edin. Çocuğun fikirlerine saygı gösterin ve sınır koymaktan ve iyi bir şekilde hayır demekten korkmayın.

## Çocuğunuzun iyi beslenme alışkanlıkları geliştirmesine şu şekilde yardımcı olabilirsiniz

İyi bir örnek oluşturun. Sakin bir ortamda birlikte yemek yiyin ve çocuğunuzla aynı yemeği yiyin,  o zaman çocuğunuza sizin gibi yapmayı öğretirsiniz.

Sınırları belirleyin . Evinizdeki tatlı miktarını sınırlayın. Bu, sınır koymanızı kolaylaştıracak, çocuğunuzun ve kendinizin yemek için iyi şeyler seçmesini sağlayacaktır.

"Doydum" diyen çocuğa güvenin. Çocuğunuzu daha fazla yemesi için dırdır etmeyin veya zorlamayın.

Sakın pes etmeyin. Çocuklar belirli gıdalara veya tatlara şüpheyle yaklaşabilir. Bu tamamen doğaldır. Sofraya koymaya ve birlikte yemeye devam edin.

Çocuğunuzun vücut ağırlığı hakkında asla şaka yapmayın ve diyet hakkında konuşmaktan kaçının.

Çocuğunuzu dahil edin . Çocuğunuzu tarif seçimine, alışverişe ve yemek pişirmeye dahil edin - bu, çocuğunuza iyi yemek ve yemek kültürü hakkında bilgi vermek için harika bir fırsattır.

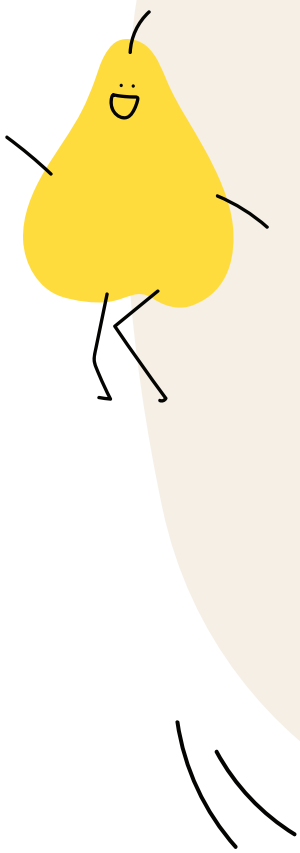
Yiyecekleri veya tatlıları ödül, teselli veya ceza olarak kullanmayın.

# Tek kelimeyle iyi yemek

## Yiyecek alışverişi ve servisi yaparken Tabak Modelini göz önünde bulundurun

Tabak modeli, iyi bir öğle veya akşam yemeğinin neye benzeyebileceğini göstermektedir. Farklı yiyecekler arasında iyi bir denge - bol sebze ve patates, makarna, bulgur, kuskus veya doyurucu başka herhangi bir şey. Tabağın biraz daha küçük bir kısmı et, balık veya vejetaryen bir seçenekle doldurulur. Tabak modeli, yemek kültürünüz ne olursa olsun ya da vejetaryen veya benzeri bir şekilde besleniyor olsanız da yardımcı olabilir.

Daha fazlasını öğrenmek ister misiniz?
www.livsmedelsverket.se



# Başarılı olmak için bazı öneriler!

Çocuğunuz için iyi yiyecekler satın almak ve hazırlamak sizin sorumluluğunuzdadır. Çocukların büyümesi, gelişmesi ve öğrenmesi için iyi, çeşitli ve besleyici gıdalar gerekir.

Aynı zamanda, ne yiyeceğine ve ne kadar yiyeceğine karar vermek de çocuğun sorumluluğundadır.

Çocuklar düzenli olarak gıdaya ihtiyaç duyarlar ve hafta sonları da dahil olmak üzere kahvaltı etmek, öğle ve akşam yemeği yemek iyi hissetmelerini sağlar.

Pizza, patates kızartması ve alkolsüz içecekler her gün yenecek iyi gıdalar değildir. Ayda en fazla 2 verilmesi uygun olabilir.

Yemeklerde su, iyi bir içecektir. Yemeklerle birlikte su, süt veya benzeri bir ürün servis etmekten çekinmeyin. Yağsız süt hem çocuklar hem de yetişkinler için iyidir.

Ekmek ve tahıllar . İki yaşından itibaren kepekli ürünler servis edin.

Sebze ve meyveler

# Her gün sebze ve meyve

Her gün sebze ve meyve yemek sağlığınız için iyi bir alışkanlıktır. Çocukların sebze ve meyve yeme alışkanlığı kazanmaları için genellikle rehberliğe ve desteğe ihtiyaçları vardır ve bu noktada ebeveyn olarak size önemli bir rol düşmektedir. Çocuğunuzu bol miktarda sebze ve meyve yemeye teşvik edin ve tercihen günde birkaç kez çocuğunuzla birlikte sebze ve meyve yiyin. Evde her zaman sebze ve meyve bulundurun. 10 yaşına kadar olan çocukların her gün 4-5 porsiyona bölünmüş olarak yaklaşık 400 gram yemeleri gerekir.

İyi bir örnek oluşturun. Kendiniz yerseniz ve bundan hoşlandığınızı gösterirseniz, zaman alsa da çocuklarınızın da yeme olasılığı artar.

Her öğüne sebzeleri dahil ederek ve renklerini ve şekillerini değiştirerek bir rutin oluşturun.

Sebzeleri farklı şekillerde, küçük parçalar halinde, farklı kaselerde, pişmiş, çiğ veya çocuğun sevdiği herhangi bir şekilde servis ederek çocuğun ilgisini çekin ve onu teşvik edin.

Sakın pes etmeyin. Çocuklar yeni sebzelere karşı şüpheci olabilirler. Çocuğu yemeye veya tatmaya zorlamayın, kendiniz yiyin ve servis etmeye devam edin.

# 4 ila 10 yaş arası çocuklar =
# **Günde 400 gram sebze ve meyve**

### KAHVALTI İÇİN - 60g

*½ muz kase içinde*
*1-2 biber halkası sandviç üzerinde*

+

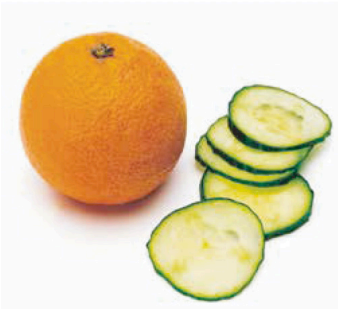
### ÖĞLE YEMEĞİ İÇİN - 60g

*Salata barından 2 dl (yaklaşık 60g) karışık sebze: rendelenmiş lahana, doğranmış havuç, mısır, siyah fasulye*

+

### YEMEK İÇİN - 120g

*1 portakal*
*4-5 dilim salatalık, sandviç üzerine*



+

### AKŞAM YEMEĞİ İÇİN - 160g

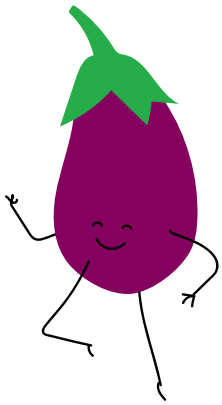
*½ dl türlü*
*2 biber halkası*
*1 elma*

=

**400g**

Şekerleme, meşrubat ve dondurma

# Bazen şekerleme, dondurma ve kek yenebilir



Şekerleme, meşrubat, dondurma ve cips yemek bazen güzel gelebilir, ancak büyümekte olan çocukların ihtiyacı olan şeyler bunlar değildir. Çok fazla enerji içerir, ancak neredeyse hiç besin içermez, bu nedenle büyümek ve gelişmek isteyen çocuklar çok fazla yememelidir. Günümüzde çocuklar bu ürünleri çok fazla tüketiyor ve bu da beslenme yetersizliklerine, obeziteye ve diş çürümelerine yol açabiliyor. Bir ebeveyn olarak çocuğunuza sınırlar koymak sizin sorumluluğunuzdur. Çocuğunuzun yediği tatlı içecek, dondurma ve kek miktarını sınırlayabilecek kişi sizsiniz.

## Bazı öneriler

Çocuğunuzun önünde tatlı, atıştırmalık ve kek yemeyerek iyi bir örnek oluşturun.

Bir rutin edinin. Evde tatlı bulundurmayın. Evde tatlı, meşrubat, kek veya meyve suyu yoksa sınır koymanız daha kolay olacaktır.

Çocuğunuza hafta içi tatlı vermeyin, özel günler için saklayın.

Küçük paketler satın alın veya atıştırmalıkları ve tatlıları küçük kaselerde servis edin.

Bu miktar, diğer zamanlarda sağlıklı beslenmesi koşuluyla 6-9 yaş arası bir çocuğun bir hafta içinde yiyebileceği maksimum şeker miktarıdır.

# Çocuğunuzu kim etkiliyor?

Özellikle sağlıksız yiyecek ve içecekler söz konusu olduğunda, çocukları hedef alan pazarlama yöntemleri artmaktadır. Çocuğunuz sürekli olarak bu ürünlerin reklamlarına maruz kalmaktadır. Süpermarketteki ambalajlı ürünler, sosyal medya, çevrimiçi oyunlar ve videolu ağ sayfası gibi dijital platformlar aracılığıyla olduğu gibi kentsel ortamda ve TV'de de maruz kalmaya devam ediliyor. Çocuklar kolay etkilenebilir olduğundan, çocuğunuzun ne izlediğinin farkında olmalısınız.

## Çocuğunuzla konuşabileceğiniz bazı konu önerileri:

Reklam nedir?

Süpermarketteki ambalajların üzerinde neden renkli resimler ve çizgi karakterler var?

Süpermarkette şeker neden her zaman kasada olur?

Tüm bu reklamlara inanabilir miyiz?

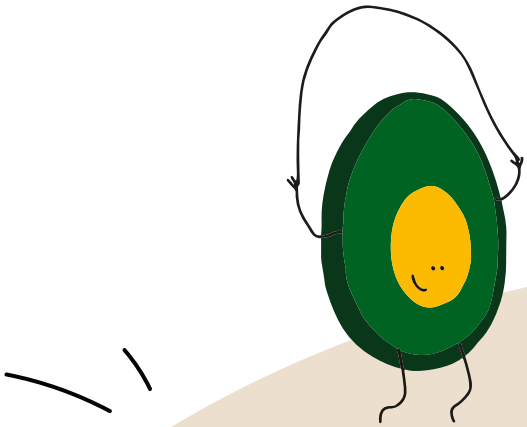
Hareket/fiziksel aktivite

# Her gün zıplayın, koşun ve oynayın

## Tercihen birlikte

Çocukların kendilerini iyi hissetmeleri ve büyümeleri için her gün birkaç saat fiziksel aktiviteye ihtiyaçları vardır. Küçük çocuklar genellikle çok fazla hareket ederler, ancak araştırmalar çocukların okula başladıktan kısa bir süre sonra daha az hareket ettiklerini göstermektedir. Bu nedenle erken yaşlardan itibaren bol bol hareket etme alışkanlığı edinmek önemlidir.

Okullardaki beden eğitimi yeterli değildir. Çocukların boş zamanlarında ve hafta sonlarında da aktif olmaları gerekir. Bir ebeveyn olarak, çocuğunuza bol bol hareket etme alışkanlığı kazandırmada önemli bir görev üstleniyorsunuz.  Kendinizin de hareket ettiğini gösterin ve birlikte yapmaktan hoşlandığınız hareket aktiviteleri bulun.



## Bazı öneriler!

İyi bir rol model olun. Çocuğunuzla birlikte hareket edin ve bundan keyif aldığınızı gösterin. Oynayın ve dans edin, ormana, yüzme havuzuna, kızak kayma tepesine veya buz pateni pistine gidin.

Bir rutin edinin. Okula ve evinizin yakınındaki diğer yerlere arabayla veya otobüsle gitmek yerine mümkünse çocuğunuzla birlikte yürüyün veya bisikletle gidin.

Çocukların mümkün olduğunca sık dışarıda oynamasına izin verin. Çocuklar dışarıdayken içeride olduklarından daha fazla hareket ederler.

Çocuğunuzu zıplamaya, tırmanmaya, dengede durmaya, koşmaya, yuvarlanmaya, dans etmeye teşvik edin...

Çocuğunuzun başkalarıyla birlikte spor yapabileceği bir kulüp bulun. Ancak sadece çocuk isterse, zorlamayın.

Çocuğunuzun hareketleriyle ilgilendiğinizi gösterin, teneffüste ne yaptıklarını veya dışarıda oynayıp oynamadıklarını sorun.

Çocuklarınızın hareket etmelerine yardımcı olacak iyi kıyafetleri ve ayakkabıları olduğundan emin olun.

Hareketsiz bir şekilde oturma

# Çocuğunuz ne izliyor ve ne kadar süreyle izliyor?

Televizyon, bilgisayar, tablet veya cep telefonu izlemek çocuklar için günde en fazla iki saatle sınırlandırılmalıdır. Çocuğunuzun neye baktığına ve ne kadar süre oturduğuna dikkat edin. Yapacak başka şeyler bulmanıza yardımcı olur. Siz çocuğunuzun örnek aldığı kişisiniz, çocuklar ebeveynlerinin yaptıklarını yapar. Çocuğunuzla birlikteyken kendi ekran süreniz hakkında düşünün.

## Şunu bir dene!

İyi bir rol model olun. Çocuğunuz yanınızdayken kendi ekran sürenizi sınırlayın.

Bir rutin edinin. Çocuğunuzun boş zamanlarında ekran başında geçirdiği süreyi günde yaklaşık iki saatle sınırlamaya çalışın.

Ekran kullanmak yerine oyun oynamak, birlikte dışarı çıkmak gibi daha aktif şeyler bulun.

Sizin ve çocuğunuzun hareketsiz oturarak geçirdiği süreyi en aza indirin.

Birlikte bir hareket molası verin, gıdıklayın, dans edin veya oynayın.

Çocukların mümkün olduğunca sık dışarıda oynamasına izin verin. Çocuklar dışarıdayken içeride olduklarından daha fazla hareket ederler.

## Birlikte oynayabileceğiniz aktif oyunlar için öneriler!

- Saklambaç
- Elim sende
- Danset Dur
- Beni izle ve taklite et
- Top atma
- Balonlu top oyunu
- Engelli parkur yapmak
- Sessiz sinema

Uyku

# İyi uykular

Çocukların kendilerini iyi hissetmeleri ve gelişmeleri için çok fazla uykuya ihtiyaçları vardır. Çocuklar yeterince uyumazlarsa, okulda öğrenmekte daha fazla zorluk çekerler. İştah da azalabilir. Gün içinde çok hareket ederseniz daha fazla yorulur ve daha kolay uykuya dalarsınız. Yatmadan önce, belki bir hikaye ile gevşemek iyidir.

## Büyüyen ve gelişen çocukların düzenli ve iyi bir uyku alışkanlığı edinmeye ihtiyacı vardır

Ebeveyn işbirliği

# Çocuk için birlikte

Ebeveynlerin aralarında çocuğun beslenme ve fiziksel aktivite alışkanlıkları hakkında iyi bir iletişim kurması önemlidir. Çocuğunuzun öğünlerini veya ekran başında geçireceği zamanı etkileyecek konularda anlaşmaya varmanız iyi olacaktır. Büyükanne ve büyükbaba gibi çocukla sık sık birlikte olan diğer yetişkinlerle çocuğun haftada kaç şeker yiyebileceği konusunda anlaşmak da önemlidir.

## Tartışmaktan çekinmeyin!

Bir aile olarak birlikte nasıl aktif olmalıyız?

Ne sıklıkta tatlı yemeliyiz?

Ailemizde yeterince sebze tükeltilmesini nasıl sağlayabiliriz ?

Yemek zamanlarında nasıl iyi bir örnek olabiliriz?

Günlük yaşamda fiziksel aktivite söz konusu olduğunda nasıl örnek olabiliriz?

## Burada, çocuğunuzun 24 saatlik bir süre içinde ne kadar uyuması gerektiği belirtilmiştir:

5 yaş altı çocuklar - minimum 11 saat

5-10 yaş arası çocuklar - minimum 10 saat

10-16 yaş arası çocuklar - en az 9 saat

**"Çocuğunuza iyi bir örnek teşkil etmeniz için kendinize ve kendi sağlığınıza dikkat etmeniz önemlidir."**

Tip 2 diyabet riski taşıyıp taşımadığınızı test edin. Birçok kişi yaşam tarzını değiştirerek bundan kaçınabilir.

# Kendi sağlığınız nasıl?

Sağlığınız hakkında bilgi edinmenin kolay bir yolu, tip 2 diyabet için bir risk testi yapmaktır.

Tip 2 diyabet (en sık yetişkinlikte görülür) vücudun kan şekeri seviyesini yeterince düşük tutmakta zorlandığı ciddi bir hastalıktır. Yaygın semptomlar arasında yorgunluk ve daha sık idrara çıkma ihtiyacı yer alır.  Belirtiler genellikle yavaş ortaya çıkar ve bazen fark edilmesi zor olabilir. Ailenizden birinde hastalık varsa tip 2 diyabete yakalanma riskiniz artar, ancak riskiniz yaşam tarzınızdan da etkilenir.

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

Birkaç basit soruyu yanıtlayarak, önümüzdeki 10 yıl içinde tip 2 diyabet geliştirme riskiniz olup olmadığını öğrenebilirsiniz. Test İngilizce'dir çünkü tamamen doğru bir şekilde tercüme etmek zordur. Bir sonraki sayfadaki testi yapın veya www.1177.se adresine gidin ve testi yapmak için "Självtest diabetes" araması yapın.

# Test your risk of developing diabetes within 10 years.

1. Age

◯ Under 45 years (0 points)

◯ 45–54 years (2 points)

◯ 55–64 years (3 points)

◯ Over 64 years (4 points)

2. BMI (Calculate your BMI: your weight (kg) / (your height (m) * your height (m)), e.g. 56 kg / (1,65 * 1,65) = BMI 20.6 )

◯ Under 25 kg/m2 (0 points)

◯ 25–30 kg/ m2 (1 points)

◯ Over 30 kg/ m2 (3 points)

3. Waist circumference directly below the ribs (usually at the level of the navel)

| MEN | WOMEN |
|---|---|
| ◯ Less than 94 cm | ◯ Less than 80 cm (0 points) |
| ◯ 94–102 cm | ◯ 80–88 cm (3 points) |
| ◯ More than 102 cm | ◯ More than 88 cm (4 points) |

4. Are you physically active for more than 30 minutes every day? This includes physical activity during work, leisure, or regular daily routine.

◯ Yes (0 points)

◯ No (2 points)

5. How often do you eat vegetables, fruit or berries?

◯ Every day (0 points)

◯ Not every day (1 point)

6. Have you ever taken medication for high blood pressure on a regular basis?

◯ No (0 points)

◯ Yes (2 points)

7. Have you ever been found to have high blood glucose (e.g. during health checks, during an illness, during pregnancy)?

◯ No (0 points)

◯ Yes (5 points)

8. Has any members of your immediate family or other relatives been diagnosed with diabetes (type 1 or type 2)?

◯ No (0 points)

◯ Yes: a grandparent, aunt, uncle, or first cousin (but not my parents, siblings or children) (3 points)

◯ Yes: my parents, siblings or children (5 points)

## Tüm sorulardan aldığınız puanları toplayın ve bir sonraki sayfada riskinizi okuyun!

# Şeker hastalığına yakalanma riski?

..... risk puanım var

Tip 2 diyabete 10 yıl içinde yakalanma riskiniz:

| | |
|---|---|
| 7 yaş altı | Düşük : tahminen her yüz kişiden biri hastalanır. |
| 7–11 | Biraz artmıştır: tahminen her 25 kişiden biri hastalanmaktadır. |
| 12–14 | Orta düzeyde: tahminen her altı kişiden biri hastalanmaktadır. |
| 15–20 | Fazla: Tahminen her üç kişiden biri hastalanmaktadır. |
| 20'den fazla | Çok fazla: tahminen yarısı hastalanır. |

## Eğer olduysanız

| | |
|---|---|
| 7-11 | Egzersiz ve yeme alışkanlıklarınızı tekrar gözden geçirin ve kilonuza dikkat edin. |
| 12-20 | Daha etraflı bir değerlendirme için sağlık merkezinize başvurun. |
| 21-26 | Mümkün olan en kısa sürede kan şekerinizi ölçtürmek için sağlık merkeziyle temasa geçin. |

Karolinska Institutet

# Bilimsel olarak değerlendirilmiştir.

Program ilk olarak 2011 yılında başlatılmıştır. Birçok bilimsel çalışma, programın çocukların sağlığı üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu göstermektedir.
En frisk skolstart programının amacı:

- Sağlıklı beslenme alışkanlıkları
- Sağlıklı egzersiz alışkanlıkları
- Aşırı kilo ve obezitenin önlenmesi
- Daha iyi uyku

En FRISK skolstart

# Daha sağlıklı çocuklar!

En frisk skolstart, Karolinska Institutet halk sağlığı araştırmacıları tarafından geliştirilen bir aile destek programıdır. Program okul öncesi veya 1. sınıfta uygulanmakta ve çocuklu aileler için sağlıklı yaşam tarzlarını desteklemek üzere okul sağlığı ve öğretmenleri için özel bir yaklaşım sunmaktadır.

Programın ağ sayfasından daha fazla bilgi edinin:
www.ki.se/gph/forskning/en-frisk-skolstart

Okula Sağlıklı Başlayalım kar amacı gütmeyen bir programdır. 2024-2025 döneminde, Stockholm Bölgesi'ndeki Epidemiyoloji ve Toplum Hekimliği Merkezi (CES) tarafından Öğrenci Sağlık Portalı aracılığıyla sağlanmaktadır.

Region Stockholm