

TC
MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI



MEGEP

(MESLEKÎ EĞİTİM VE ÖĞRETİM SİSTEMİNİN
GÜÇLENDİRİLMESİ PROJESİ)

ÇOCUK GELİŞİMİ VE EĞİTİMİ

ÖZEL DURUMLARDA BESLENME

ANKARA 2007

Milli Eğitim Bakanlığı tarafından geliştirilen modüller;

- Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığının 02.06.2006 tarih ve 269 sayılı Kararı ile onaylanan, Mesleki ve Teknik Eğitim Okul ve Kurumlarında kademeli olarak yaygınlaştırılan 42 alan ve 192 dala ait çerçeve öğretim programlarında amaçlanan mesleki yeterlikleri kazandırmaya yönelik geliştirilmiş öğretim materyalleridir (Ders Notlarıdır).
- Modüller, bireylere mesleki yeterlik kazandırmak ve bireysel öğrenmeye rehberlik etmek amacıyla öğrenme materyali olarak hazırlanmış, denenmek ve geliştirilmek üzere Mesleki ve Teknik Eğitim Okul ve Kurumlarında uygulanmaya başlanmıştır.
- Modüller teknolojik gelişmelere paralel olarak, amaçlanan yeterliği kazandırmak koşulu ile eğitim öğretim sırasında geliştirilebilir ve yapılması önerilen değişiklikler Bakanlıkta ilgili birime bildirilir.
- Örgün ve yaygın eğitim kurumları, işletmeler ve kendi kendine mesleki yeterlik kazanmak isteyen bireyler modüllere internet üzerinden ulaşılabilirler.
- Basılmış modüller, eğitim kurumlarında öğrencilere ücretsiz olarak dağıtılır.
- Modüller hiçbir şekilde ticari amaçla kullanılamaz ve ücret karşılığında satılamaz.

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. Kalori ve Besin Maddelerinin Yetersiz Tüketilmesi	5
1.2.2. Çevre Sağlığı Koşullarının Yetersizliği	5
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
1.3.2. Anemi	7
1.3.3. Raşitizm	8
1.3.4. Diş Çürükleri	8
1.4. Yaş Grubu Çocukların Beslenmesine Yönelik Menü Planlama	9
1.5. 4-6 Yaş Grubu Çocukların Beslenmesine Yönelik Menü Planlama	10
UYGULAMA FAALİYETİ	12
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME	14
ÖĞRENME FAALİYETİ -2	16
2. DİĞER HASTALIKLARDA 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 Allerjileri ve Beslenme	18
2.4. Besin Alerjilerinde Beslenme	18
2.5. Zayıflık Ve Beslenme	19
2.5.1. Beslenme	19
2.6. Şişmanlıkta Beslenme	20
2.6.1. Şişmanlığın Oluşumunda Etkili Olan Faktörler.....	22
UYGULAMA FAALİYETİ	26
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME	28
MODÜL DEĞERLENDİRME	30
CEVAP ANAHTARLARI	32
ÖNERİLEN KAYNAKLAR	33
KAYNAKÇA	34

AÇIKLAMALAR

KOD	722TH0012
ALAN	Çocuk Gelişimi Ve Eğitimi
DAL/MESLEK	Erken Çocuklukta Öğretmen Yardımcılığı-Özel Eğitimde Öğretmen Yardımcılığı
MODÜLÜN ADI	Özel Durumlarda Beslenme
MODÜLÜN TANIMI	Beslenme Yetersizliği Hastalıkları Ve Diğer Hastalıklarda Beslenmenin anlatıldığı öğrenme materyalidir.
SÜRE	40/8
ÖN KOŞUL	Süt,oyun,okul ve ergenlik çağında beslenme konularının anlatıldığı modülleri almış olmak.
YETERLİK	Özel durumlarda beslenmeye yönelik menü hazırlamak
MODÜLÜN AMACI	Genel Amaç: Bu modül ile gerekli ortam sağlandığında özel durumlarda beslenmeye uygun etkinlik hazırlayabileceksiniz. Amaçlar: <ul style="list-style-type: none">➤ Özel durumlara göre beslenmenin önemini öğrenmeye ilişkin etkinlikler hazırlayabileceksiniz.➤ Enfeksiyon hastalıklarında, çocukluk diyabetinde, besin alerjilerinde, zayıflık ve şişmanlık durumlarında bilgiler edinecek ve etkinlikler hazırlayabileceksiniz.
EĞİTİM ÖĞRETİM ORTAMLARI VE DONANIMLARI	Ortam:Kurumları erken çocukluk eğitim kurumları,özel eğitim,özel ve kamu kurum ve kuruluşları Donanım: Kaynak kitaplar, bilgisayar, projeksiyon, fotoğraflar, afiş, broşür,dergiler,uyarıcı pano ,tepegöz, asetat, CD,VCD,televizyon,bilgisayar donanımları
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME	<ul style="list-style-type: none">➤ 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 kazandığınız bilgi ve beceriler değerlendirilecektir.

GİRİŞ

Sevgili Öğrenci,

İnsanların temel gereksinimlerinin başında gelen beslenme, fizik ve beyin gücünün kaynağıdır. Yaşamın her döneminde beslenme önemli olduğu gibi özel durumlarda beslenme ayrı bir önem taşımaktadır.

Yetersiz beslenme, çocuklarda büyüme ve gelişmenin geri kalmasına, enfeksiyon hastalıklarının sık görülmesine, kalıcı beyin hasarlarına, şişmanlık, 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, ailelerin beslenme bilgisine sahip olmaları için gerekenlerin yapılması önemlidir.

Altı yaş ve öncesi çocuklarda görülen beslenme yetersizliği sorunlarında ve hastalıklarda beslenmeye yönelik doğru yaklaşımlar kazanmanız için bu öğrenim faaliyetini hazırlamış bulunuyoruz.

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

Öğrenme faaliyetinin sonunda, çocuklardaki beslenme yetersizliği sorunlarını, hastalıklarda beslenmeyi tanıyabilecek, 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.
- Beslenme yetersizliği hastalıklarında beslenmeye yönelik etkinlik örnekleri bulunuz ve dosyalayınız. 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 vitaminler, proteinler 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 v.b hastalıkların sık ve ağır geçirilmesine neden olur.

Eksik protein alımında büyüme durur, vücut gelişimi geri kalır. Vitamin ve mineral eksikliğinde kemiklerde yumuşamalar, eğrilmeler oluşur, dişler gelişemez. Dişlerin

çıkmasında gecikebilir, çıkan dişlerin çabuk çürümesi ve dökülmesi gibi sorunlarla karşılaşabilir.

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 yemeye alıştıran, sağlıklı beslenen çocukların büyüme ve gelişmesi istenilen standartlarda olacaktır.

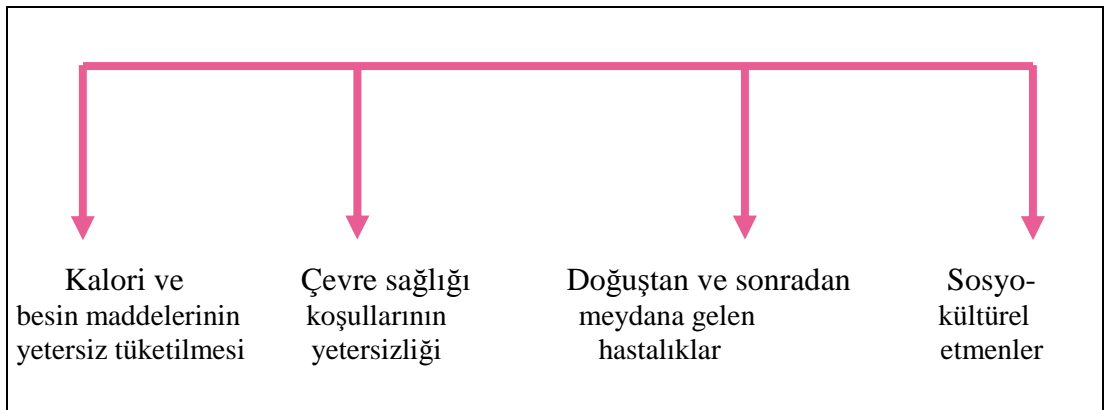
Küçük çocukların boy ve ağırlık gelişimleri düzenli olarak izlendiğinde, yetersiz beslenen çocuklar standartların altında kaldığı görülmektedir. Bu nedenle yaşa göre boy ve kilo ölçümleri çocukların beslenme durumunu saptamada oldukça önemli ve güvenilirdir.

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

1.1. Beslenme Yetersizliğinin Çocuğun Gelişimine Etkileri

- Enfeksiyon hastalıkları sık görülür.
- Dikkat eksikliği ve geç öğrenme görülür.
- Büyüme ve gelişme yavaşlar.
- 4-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. Kalori ve Besin Maddelerinin Yetersiz Tüketilmesi

Ailenin geliri, ailedeki bireylerin ihtiyacı olan yiyecekleri sağlamaya yetmeyecek kadar az olabilir. Ayrıca ailenin yeterli ve dengeli beslenme konusunda bilgisiz olması çocukların yetersiz beslenmesine neden olmaktadır.

Gelişmekte olan ülkelerde beslenme yetersizliği sorunları daha çok gelir düzeyi düşük ailelerde görülmektedir.

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.

Barsak 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 v.b) ile kalp hastalıkları çocuğun beslenmesini etkiler.

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

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 (4-6 ay) başlanması önemlidir. Anne sütünün 6 ay mikroplardan korumada önemli olması, eksik alımında 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 etkilemektedir.

1.3. Beslenme Yetersizliği Hastalıkları

1.3.1. Malnütrisyon

Çocuğun büyüme gelişme ve sağlık durumunun standartların altında olması durumudur. Kalori ve proteinden eksik bir beslenme sonucu görülür. Daha çok süt çocuklarında ve küçük çocuklarda rastlanır. Enfeksiyonlar sık görülür ve ağır geçer.

Ülkemizin en önemli çocuk sağlık sorunudur Araştırmalarda tüm bölgelerimizde görüldüğü saptanmıştır.

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

Ağır derecede malnütrisyon;Marasmus Kuvaşiorakor, olarak isimlendirilmektedir.

➤ **Marasmus**

Protein-enerji eksikliği sonucu görülen beslenme yetersizliği hastalığıdır. Büyüme ve gelişmenin hızlı olduğu ilk yıl anne sütü almayan, yetersiz ek besin verilen ve anne sütünün erken kesildiği çocuklarda görülür.



Resim1.1: Marasmuslu bir çocuk (Köksal, Gülden; Çocuk Hastalıklarında Beslenme Tedavisi,2000)

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 v.b. yiyecekleri sürekli vermesi marasmusa etken olabilir. Marasmuslu çocuğun ağırlığı standartların altındadır.

Belirtileri:

- Deri rengi soluktur.
- Saçlar ince ve seyrek.
- Yüz buruşuk, gözler çöküktür.
- İhtiyar yüz görünümü vardır.
- Enfeksiyon hastalıklarına dirençsizdirler.
- Sıklıkla ishal, kusma görülür.

➤ **Kuvaşiorakor**

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. Yalnız şeker, sulu unlu mamalar, nişasta v.b gibi karbonhidratlı gıdalarla beslenilmesi büyüme ve gelişmenin durmasına neden olmuştur.

Marasmus ve kuvaşior korun belirtilerinin birlikte görüldüğü olgulara marasmik – kuvaşior korun denilmektedir.

1.3.2. Malnütrisyonun Önlenmesi

- Gebelik ve emzicilikte anne yeterli ve dengeli beslenmelidir.
- İlk altı ay varsa çocuğa mutlaka anne sütü verilmelidir.
- 3-4.aydan itibaren ek besinlere başlanmalıdır.
- Ailenin beslenme eğitimi alması çok önemlidir.
- Fazla protein içeren (fasulye, tahıl v.b) besinlerden yararlanılmalıdır.
- Temizliğe önem verilmelidir.
- Çocukların büyüme ve gelişmeleri düzenli olarak izlenmeli, aile bilgilendirilmelidir.



Resim 1.2: Yeterli ve dengeli beslenmede meyve ve sebzeler.

1.3.2. Anemi

Demir 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
KANSIZLIK (ANEMİ)
SORUNUNU ÖNEMSEYİNİZ!**

Her yaşta görülmesi ile birlikte özellikle bebeklik ve çocukluk çağında demir eksikliği anemisine rastlanmaktadır. Kronik hastalıklar ve sık geçirilen enfeksiyonlarda 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. Çay tüketimi azaltılmalı, yemeklerle tüketilmemesine dikkat edilmelidir. Aileler ve eğitimciler yeterli ve dengeli beslenme konusunda eğitilmelidir.

1.3.3. Raşitizm

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

**BEBEK VE ÇOCUKLARI HER GÜN
EN AZ 10 DAKİKA GÜNEŞE
ÇIKARINIZ!**

Güneş ışınları organizmamız 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 giydirme vb. raşitizmin yaygınlaşmasına neden olmaktadır.

Belirtileri:

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

Bebek ve çocuklar günde 5 dakika süreler ile güneşe çıkarılmalı, alıştıka bu süre 10-15 dakikaya kadar arttırılmalıdır. Ancak ozon tabakasında oluşan delikler nedeni ile güneş ışınlarının dik geldiği öğle saatlerinde (12-15 arasında) 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 sütü ile beslenmelidir.
- Sütler iyi kaynatılmalı, pastörize edilmelidir.
- Süt, yumurta, balık yağı, tereyağı diyetle yer almalıdır.
- Güneş ışınlarından yararlanılmalıdır

1.3.4. Diş Çürükleri

Ülkemizde oldukça sık görülen bir durumdur. Sularda florit düzeyinin azlığı, şekerli yiyeceklerin bolca tüketilmesi, ağız ve diş temizliğine yeterince önem verilmemesi, kalsiyum içeren besinlerin az tüketilmesi diş çürüklerine neden olmaktadır.

Süt tüketimi ülkemizde oldukça düşüktür. Oysa süt içilmesi diş çürümelerini önler. Bol karbonhidratlı (tatlılar, kurabiyeler, şekerler).gıdalar ise çürümeyi arttırıcı etkiye sahiptirler,

Bu nedenle çocuklara ara öğünlerde şekerli süt, taze meyveler, meyve suyu gibi dişlerin sağlamlığını arttırıcı gıdalar verilmelidir. Katkı maddeli, asit içeren (gazoz v.b) yiyecek ve içeceklerin dişlerine vereceği zarar anlatılmalıdır. Şekerli yiyeceklerden sonra mutlaka diş 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 dörder kişilik gruplar oluşturarak aşağıdaki çalışmayı uygulayın.

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

-Kaynaklardan edindiğiniz bilgileri sınıfta sununuz.

KARIN DOYURMAK İÇİN DEĞİL ,SAĞLIKLI OLMAK İÇİN BESLENİLMELİDİR

1-4 Yaş Grubu Çocukların Beslenmesine Yönelik Menü Planlama

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

1Yumurta

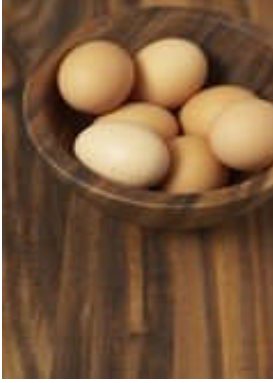
Küçük bir tabak sebze yemeği

2dilim ekmek

2Büyük su bardağı süt veya yoğurt

1servis kaşığı mercimek-fasulye-nohut

1-2 meyve



Resim 1. 3: Yumurta ve süt, çocukların beslenmesinde önemlidir.

1.5. 4-6 Yaş Grubu Çocukların Beslenmesine Yönelik Menü Planlama

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 öğretmen çocuğa yemek yemede doğru model olursa, çocuğun isteksizliği, yemek seçmesi v.b sorunlar da azalacak ve çocuk 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 çocuk zamanla bütün besin gruplarından yemeye başlayacak, beslenme sorun olmaktan çıkacaktır.

Bu yaş grubu çocukların sağlıklı ve dengeli beslenebilmeleri için bir günde mutlaka aşağıdaki gıdaları tüketmeleri 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.

Kelimelerin içlerinden 7 tanesini seçerek ayrıca bir de joker kullanarak bir şiir oluşturmalarını söyler.

Tamamlanan şiirler okunur.

Etkinlik 3

Aşağıdaki etkinlikleri okulöncesi eğitim kurumlarında uygulayabilirsiniz. Sizde 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. Ayrı 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 v.b,plastik tabaklar ve bıçaklar,peçeteler

Uygulama: Çocuklarla birlikte eller su ve sabunla yıkandıktan sonra, hazırlanan malzemeleri kullanarak istedikleri şekilde sandviç hazırlayabilecekleri söylenir. Başka bir günde, 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 iyice yıkandıktan sonra yenmelidir.

UYGULAMA FAALİYETİ

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 internetten araştırınız.
➤ Beslenme yetersizliği hastalıklarının çocuğun gelişimine olan etkilerini inceleyiniz.	➤ Beslenme yetersizliği hastalıklarının çocuğun gelişimine etkilerini 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, internet 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.

KONTROL LİSTESİ

DEĞERLENDİRME KRİTERLERİ	EVET	HAYIR
Beslenme yetersizliği hastalıklarının neler olduğunu öğrendiniz mi?		
Beslenme yetersizliği hastalıklarının çocuğun gelişimine olan etkilerini incelediniz mi?		
Malnütrisyonun önlenmesi için yapılması gerekenleri incelediniz mi?		
Aneminin önlenmesi için yapılması gerekenleri incelediniz mi?		
Raşitizmin önlenmesi için gerekenleri incelediniz mi?		
Bu konuda edindiğiniz bilgileri resimlerle destekleyerek uyarıcı pano hazırladınız mı?		
Hazırladığınız panoları arkadaşlarınızla paylaştınız mı?		

DEĞERLENDİRME

Uygulama faaliyetinde yapmış olduğunuz çalışmayı kontrol listesine göre değerlendiriniz.

Yapmış olduğunuz değerlendirme sonucunda eksiğiniz varsa, faaliyete dönerek ilgili konuyu tekrarlayınız.

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Bu faaliyet kapsamında kazandığınız bilgileri aşağıdaki soruları yanıtlayarak belirleyiniz. Cevaplarınızı cevap anahtarından kontrol ediniz.

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 arttırır.
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 sağlık durumunun 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, balıkyağı
C)Yağlar ve şekerler
D)Tahıllar

7. *Aşağıdakilerden hangisi Protein - enerji eksikliği sonucu görülen beslenme yetersizliği hastalığıdır?*

- A) Raşitizm
- B) Malnütrisyon
- C) Marasmus
- 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 İzlenmelidir.
- D) Güneş ışınlarından yararlanılmalıdır.

9. Sulara florid eksikliği aşağıdakilerden hangisine yol açar?

- A) Beslenme Yetersizliği Sorunu
- B) Diş çürükleri
- 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 ve doğru cevap sayınızı belirleyerek kendinizi değerlendiriniz. Yanlış cevapladığınız sorularla ilgili öğrenme faaliyetlerini tekrarlayınız.

Cevaplarınızın hepsi doğru ise bir sonraki öğrenme faaliyetine geçebilirsiniz.

ÖĞRENME FAALİYETİ - 2

AMAÇ

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

ARAŞTIRMA

Bu faaliyet öncesinde yapmanız gereken ön çalışmalar şunlardır:

- Çevrenizdeki ailelerin, çocukları hasta olduğunda, beslenmelerinde hangi besin gruplarına öncelik verdiklerini araştırınız. Sonuçları sınıfta arkadaşlarınızla paylaşınız.
- Konu ile ilgili kitap ve dergileri araştırınız. Modülün sonundaki kaynaklardan birkaçına ulaşarak ilgili bölümlerini okuyunuz.

2. DİĞER HASTALIKLARDA 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 gibidirler. Hasta olduklarında az yemek yiyebilir veya hiç yemek istemezler. Hastalıklarda beslenme ilkeleri bilinirse, çoğun 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 beslenmeleridir.

- Hasta çocuğa bol sıvı verilmelidir.(Taze sıkılmış meyve suyu, kaynamış su, ihlamur, süt vb.)
- Bebeklere varsa mutlaka anne sütü verilmelidir.
- 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 verilmemeli; 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 susama ve aşırı idrarla ani olarak kendini gösterir. Nedeni tam olarak bilinmemektedir. 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 öğrenmelidirler.

2.2.1. Beslenme

Diyabette kesinlikle yasak olan besinler: Tatlı, çikolata, şeker

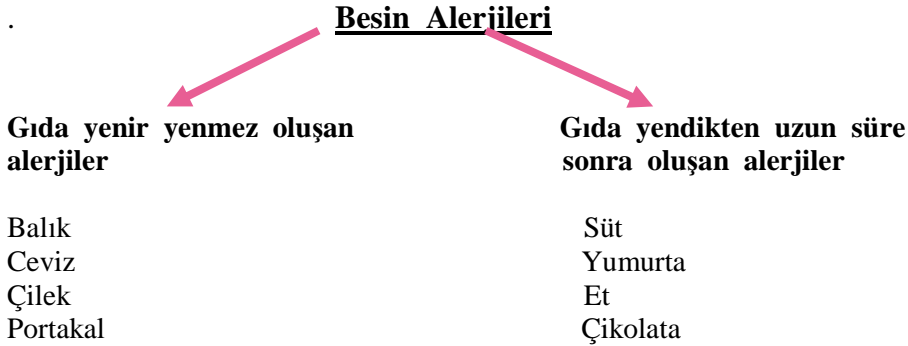
Az miktarda alınacak besinler: Hamur işleri, urabiye ve çorbalar

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 arttırılmalı, 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.



2.4. Besin Alerjilerinde Beslenme

- Alerjiye neden olduğu düşünülen besin diyetten çıkarılmalı, 4-5 gün sonra yeniden diyete eklenerek etkisi saptanmalıdır.
- Alerjiye neden olan besinin yerine, besin değeri ona eşdeğer 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.

Barsak 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 yorulurlar.

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

2.5.1. Beslenme

- Yemeklerin ve emek yenilen yerin temizliği çok önemlidir.
- Besinler, besin grupları ve kalori yönünden zengin olmalı, hacim yönünden fazla yer kaplamamalıdır.
- B grubu vitaminler iştah açıcıdır.
- Yiyecekler görünüş yönünden çocuğun iştahını arttırmalıdır.
- Yemek esnasında çok su içilmemelidir.
- Yemekten önce portakal suyu içilmesi iştahı artırır.



Resim 2.1 : Yiyeceklerin görüntüleri önemlidir.

2.6. Şişmanlıkta Beslenme

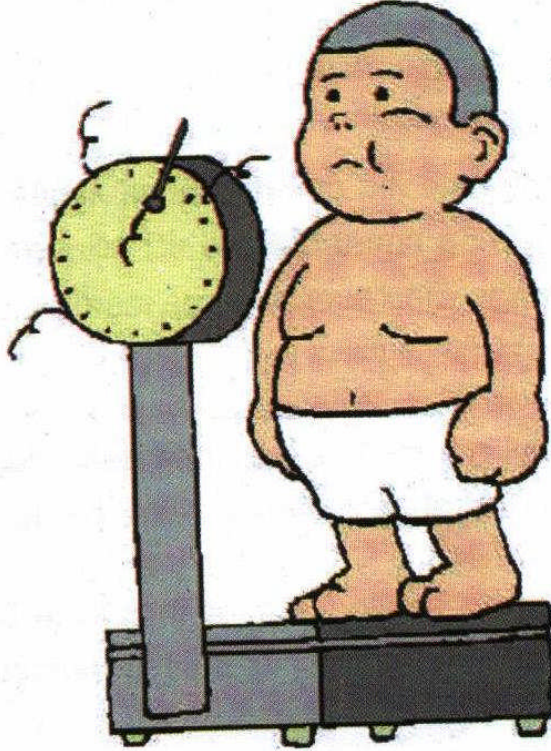
Vücut ağırlığının normalin üstünde olması durumunda şişmanlık meydana gelir. Günümüzde şişmanlık hastalık olarak kabul edilmektedir. Ayrıca sağlık sorunlarının oluşmasında da şişman olmanın etkisi büyüktür. Kanser, şeker hastalığı, kalp ve damar hastalıkları gibi hastalıklara da şişman kişilerde daha fazla rastlanılmaktadır. Aşırı derecedeki şişmanlık beklenen yaşam süresini de azaltmaktadır.

**Aşırı kilo
hayatı
kısaltır!**

Çocuğun boyu normal ya da normalin altında ancak kilosu normalin üzerinde ise çocuğu aşırı kilolu, şişman olarak kabul ederiz.

Bebeklik ve çocukluk çağında şişmanlık büyük bir oranla enerji içeren besinlerin fazla alımı ile ortaya çıkmaktadır. Şişman yetişkinlerin 1/3 ünün bebeklik ve çocuklukta da şişman olduğu bilinmektedir.

Şişmanlığın önlenmesi için nedenlerinin bilinmesi gereklidir.

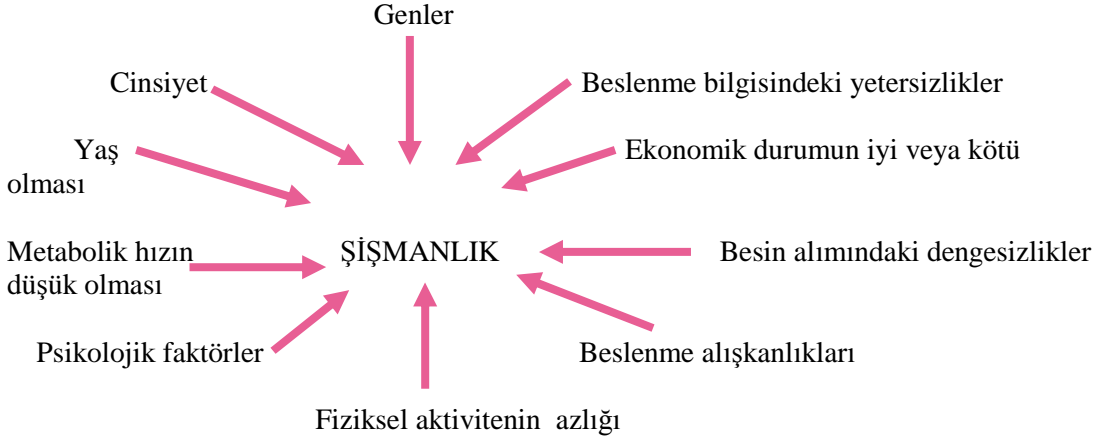


Resim 2.2: Şişman çocuk (Bulduk Sıdika; Hastalıklarda Beslenme, 2003) alınmıştır.

Araştırmalar anne sütü ile beslenen bebeklerin yaşamlarında şişman olma risklerinin çok az olduğunu göstermektedir. Bebeklerde şişmanlığın görülmemesi için aşağıdaki noktalara dikkat edilmelidir.

- Bebeğe ilk altı ay anne sütü verilmelidir.
- Bebeğin büyümesi, boy ve kilo ölçümleri düzenli olarak izlenmelidir.
- Fazla karbonhidratlı besinler yerine yoğurt-süt - meyve karışımları verilmelidir.
- Bebek fazla yemeye zorlanmamalıdır
- Bebeğin gelişimi başka bebeklerle kıyaslanmamalıdır
- Ek besinler kaşık ve bardakla verilmelidir, gerekmedikçe biberon kullanılmamalıdır
- Şeker, çikolata gibi yüksek kalorili gıdalara alıştırlmamalıdır.

2.6.1. Şişmanlığın Oluşumunda Etkili Olan Faktörler



Tablo 2.1: Şişmanlığın Oluşumunda Etkili Olan Faktörler
(ŞANLIER, Nevin; ERSOY, Yasemin; Beslenme Prensipleri, 2005)

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
- Meyve ve tatlılar yemekten 1,5 saat önce yada 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 okulöncesi eğitim kurumlarında çocuklarla birlikte uygulayabilirsiniz. Sizde 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 v.b olarak grupladıkları yiyecek resimlerini tabaklarına yapıştırmalarını isteyin.

Meyve ve sebzelerin, süt ürünlerinin, et v.b 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 süütün içine koyarak sırayla karıştırmalarını sağlayın. Kapağını kapatıp, örtü ile örtün. Çocuklara yoğurt olabilmesi için 2-3 saat beklememiz gerektiğini söyleyin. Yoğurt olduktan sonra yemeleri için kaselerine 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, 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 v.b konularında sohbet edin.

Makarna Adam

Amaç: Yiyeyeğini 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 bulmaları istenir.

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 v.b

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 sağlığınıza yararları
- Çeşitleri
- Özellikle tatlı yiyecekler yediğimizde dişlerimizi hemen fırçalamamız gerektiği v.b

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 e 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.

➤ Çevrenizde çocuğu olan iki aile bulunuz.	➤ Ailelerin sosyo-ekonomik düzeylerinin birbirinden farklı olmasına dikkat ediniz.
➤ Gerekli randevuları alınız.	➤ Ailenizden 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.

KONTROL LİSTESİ

Uygulama faaliyetinde yapmış olduğunuz çalışmaları kendiniz ya da arkadaşınızla değişerek değerlendiriniz.

DEĞERLENDİRME KRİTERLERİ	EVET	HAYIR
Çevrenizde çocuğu olan iki aile buldunuz mu?		
Gerekli randevuları aldınız mı?		
Araştırma konularınızı belirlediniz mi?		
Ailelerin çocuklarının hastalıklarında beslenme yaklaşımlarını öğrendiniz mi?.		
Her iki aileyi karşılaştırdınız mı?		
Benzer ve farklı yönlerini belirlediniz mi?		
İncelemelerinizi rapor haline getirdiniz mi?		
Raporunuzu arkadaşlarınızla paylaştınız mı?		
Benzer ve farklı yönler üzerine tartıştınız mı?		

DEĞERLENDİRME

Uygulama faaliyetinde yapmış olduğunuz çalışmayı kontrol listesine göre değerlendiriniz.

Yapmış olduğunuz değerlendirme sonucunda eksiğiniz varsa, faaliyete dönerek ilgili konuyu tekrarlayınız.

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Bu faaliyet kapsamında kazandığınız bilgileri aşağıdaki soruları yanıtlayarak belirleyiniz. Cevaplarınızı cevap anahtarından kontrol ediniz.

1. Enfeksiyon hastalıklarında aşağıdaki belirtilerden hangisi **görülmez**?
A) Ateş
B) İshal
C) Öksürük
D) Kansızlık
2. Kandaki şeker düzeyinin çıkması 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) İshal
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) Alerjiye neden olan besinler az yenilmelidir.
6. Zayıflığın aşırı olması aşağıdakilerden hangisine neden olur?
A) Vücudu dış etkenlere karşı dirençsiz bırakır.
B) Büyüme durur.
C) Kemiklerde şekil bozukluklarına yol açar.
D) Kanda şeker düzeyi yükselir.
7. Gereksiz biberon kullanılmamasının nedeni aşağıdakilerden hangisidir?
A) Kullanışlı değildir.
B) Anne sütü alımını olumsuz etkiler.
C) Temizliği zordur.
D) Sağlıksızdır.

8. Şişmanlığın önlenmesinde aşağıdakilerden hangisi önemlidir?
A) Fiziksel aktiviteye önem verilmelidir.
B) Karbonhidratlı besinler tüketilmelidir.
C) Yüksek kalorili besinler yenmelidir.
D) Zayıflama diyetleri uygulanmalıdır.
9. Anne sütü alan bebeklerin şişman olma riski aşağıdakilerden hangisidir?
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 ve doğru cevap sayınızı belirleyerek kendinizi değerlendiriniz. Yanlış cevapladığınız sorularla ilgili öğrenme faaliyetlerini tekrarlayınız.

Tüm cevaplarınız doğru ise modül değerlendirmeye geçiniz.

MODÜL DEĞERLENDİRME

Modül ile kazandığınız bilgi ve becerileri aşağıdaki soruları cevaplandırarak belirleyiniz.

1. Aşağıdakilerden hangisi beslenme yetersizliğinin çocuğu gelişimine etkilerindedir?
A)Dikkat eksikliği görülür.
B)Büyüme ve gelişme yavaşlar.
C)Hızlı öğrenme olur.
D) Hastalıklar az görülür.
2. Ailenin gelirinin azlığı aşağıdakilerden hangisine neden olur?
A)Doğuştan ve sonradan meydana gelen hastalıklara
B)Raşitizmin görülmesine
C)Çocukta diyabetin görülmesine
D)Kalori ve besin maddelerinin yetersiz tüketilmesine
3. Proteinden yetersiz beslenen çocuklarda görülen hastalık aşağıdakilerden hangisidir?
A)Malnütrisyon
B)Kuvaşiorakor
C)Diş çürükleri
D)Marasmik -kuvaşiorakor
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)Avitamini
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 artırmalıdır.
C)B grubu vitaminler iştah arttırırlar.
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 ve doğru cevap sayınızı belirleyerek kendinizi değerlendiriniz. Yaptığınız değerlendirme sonucunda, eksikleriniz varsa öğrenme faaliyetlerini tekrarlayınız.

Öğrenme faaliyetleri, ölçme değerlendirme ve modül değerlendirme bölümünde istenen çalışmaları başarı ile tamamladıysanız öğretmeninizle iletişim kurarak diğer modüle geçebilirsiniz.

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 DEĞERLENDİRME'NİN 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.
- GİRĞİN Günseli; Gürşimşek ,Işık; **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, Gürşimşek, Işık; **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.
- YURDAKÖK, Murat, **Tıbbiyenin Kuruluşuna Kadar Türk Hekimleri**, Hacettepe Üniversitesi Çocuk Sağlığı Enstitüsü, Ankara 1997
- www.almanhastanesi.com.tr/makale/makaleler/güneş.htm
- www.lokman.eu.edu.tr/pediatric/apo/3beslenme/32.htm
- www.populermekal.com/çocukanemi.asp
- www.sağlık.gov.tr/default.asp?sayfa=detay id=1068 page=25
- www.sağlık.gov.tr/default.asp?sayfa=detay id=1749
- www.tr.net/sağlık/beslenme sağlığı /çocuk/obezite.shtml
- www.tr.net/sağlık/beslenme sağlığı /malnütrisyon.shtml
- www.tr.net/sağlık/çocuk sağlığı/raşitizm.shtml