**Dünya Çocuk Günü Beslenme Önerileri**

Bir ülkenin sosyal ve ekonomik yönden beklenen uygarlık seviyesine ulaşabilmesi ancak bedensel ve zihinsel yönden güçlü, sağlıklı ve yetenekli bireylerin varlığına bağlıdır. Ülkemiz nüfusunun çoğunluğunu oluşturan çocuklarımızın gelecekte sağlıklı ve üretken bireyler olması başta yeterli ve dengeli beslenmeleri, hareketli bir yaşam sürmeleri ile mümkündür. Çocuğun kişiliği özellikle okul öncesi dönemde şekillenmekte, yetişkinlik çağındaki davranışları üzerinde etkili olacak alışkanlıkların edinilmesi bu yıllara dayanmaktadır. Çocukluk çağında kazandığı sağlıklı beslenme alışkanlıkları hayatının sonraki dönemlerini etkileyerek ileride ortaya çıkabilecek beslenme sorunlarını önlemede temel çözüm yolunu oluşturmaktadır. Çünkü sağlıklı beslenme çocuğun bedensel, sosyal ve duygusal gelişmesi ve davranışları üzerinde önemli bir rol oynamaktadır.

Geleceğin teminatı çocuklarımızın daha sağlıklı, üretken ve başarılı olmalarında sağlıklı beslenmeleri kadar hareketli bir yaşam sürmeleri de çok önemlidir. Çocuğun bu dönemde düzenli olarak yaptığı spor etkinlikleri, sağlıklı bir fizik yapının gelişmesini sağlarken; ileriki dönemde, sağlıklı beslenme ile birlikte, bir çok kronik hastalığın oluşma riskini de azaltmaktadır.

Her yıl Ekim ayının ilk pazartesi günü **"Dünya Çocuk Günü"** olarak kutlanmaktadır. Çocukların sağlıklı ve iyi yetiştirilmesi ulusların ortak sorunudur. Bu ortak sorun için ilk çalışmalar 1923 yılında başlamış, İsviçre'nin Cenevre kentinde toplanan kırk ülkenin delegeleri Uluslararası Çocukları Koruma Birliği'ni kurmuş, daha sonra bu birlik Birleşmiş Milletler Örgütü' nün kurulmasını izleyen yılda UNICEF' e dönüşmüştür. Birleşmiş Milletler Örgütü 1954 yılında oybirliği ile Ekim ayının ilk pazartesi gününü Dünya Çocuk Günü olarak kabul etmiştir.

Çocukların sağlıklı, aktif ve daha üretken bir yaşam sürmeleri için sağlıklı beslenme ve yaşam önerileri aşağıda özetlenmiştir.

**Çocuklara Yönelik Sağlıklı Beslenme ve Yaşam Önerileri**

* Beslenmede çeşitlilik ve yeterlilik sağlanmalı, dört temel besin grubunda bulunan besinlerden her gün yeterli miktarlarda tüketmeye özen gösterilmelidir.
* Gün boyu fiziksel ve zihinsel performansın en üst düzeyde tutulabilmesi, düzenli olarak ara ve ana öğünlerin tüketilmesi ile mümkündür. Bu nedenle, öğün atlanmamalı, günde en az 3 ana , 2 ara öğün şeklinde beslenilmelidir.
* Çocukların her sabah düzenli olarak kahvaltı yapma alışkanlığı kazanmalarına özen gösterilmeli, kahvaltı yapmadan güne başlanmamalıdır.
* Özellikle kemik ve diş gelişimi için günde 2-3 su bardağı kadar süt veya yoğurt, 1 kibrit kutusu kadar beyaz peynir tüketilmelidir.
* Çocukların beslenme çantası içeriğinin, daha önce okullara Sağlık Bakanlığı tarafından önerilen menü örneklerine göre hazırlanması sağlanmalıdır. Beslenme saatlerinde; patates kızartması, çikolata, gibi yiyecekler yerine, peynir, yumurta, taze sebze ve meyve gibi besinler, gazlı ve diğer hazır içecekler yerine süt, ayran, taze sıkılmış meyve suyu tercih edilmelidir.
* Beslenme çantası ve su mataralarının her gün temizlenmesine özen gösterilmelidir.
* Çocuklar, tuvalet ve umumi kullanıma açık çeşme sularından su içmemeleri konusunda uyarılmalı, güvenilir içme suyu tüketmeleri sağlanmalıdır.
* Uzun süreli televizyon seyretme, bilgisayar kullanımından kaçınılmalı, düzenli spor yapma alışkanlığı kazanılmalıdır. Çocukların gerek okul yönetimi gerekse de ebeveynleri tarafından sevdikleri herhangi bir spor dalı ile ilgilenmeleri teşvik edilmelidir.
* Okulda veya evde dinlenirken ve ders çalışırken açlık hissedildiğinde tüketilen besinlere dikkat edilmelidir. Örneğin, şeker ve şekerli besinler, cips, gazlı içecekler yerine süt, yoğurt, sütlü tatlılar, ekmek arası peynir, taze sıkılmış meyve suları ve kuru meyveler tercih edilmelidir.
* Özellikle yemek sonrası diş temizliğine özen gösterilmeli, dişler günde 2 kez fırçalanmalıdır.
* Açıkta satılan besinler kesinlikle satın alınmamalıdır.
* Okul kantinleri, büfe gibi yerlerden besin satın alırken şeker ve şekerli besinler, cips, gazlı içecekler yerine süt, ayran, meyve suyu, ekmek arası peynir besinler tercih edilmeli, ambalajlı besinlerin etiket bilgisinde Tarım ve Köyişleri Bakanlığından üretim izninin bulunmasına ve son kullanım tarihinin geçmemiş olmasına dikkat edilmelidir.
* El temizliğine özen gösterilmeli, özellikle yemek yemeden önce ve sonra, tuvalete girdikten sonra, dışarıda oyun oynadıktan sonra, dışarıdan eve gelince eller su ve sabun ile iyice ovuşturularak yıkanmalıdır.
* Çocuklara sigarasız bir ortam sağlamak, onların yanında sigara içmekten kaçınmak ve en azından yaşadıkları ev ortamını "sigara içilmez" bir yer haline getirmek çocukların sağlığını korumak açısından son derece önemlidir.