

## ÇOCUKLARDA SAĞLIKLI BESLENME

Çocuklar geleceği temsil ederler. Sağlıklı Büyüme ve Gelişmelerini sağlamak tüm toplumların başlıca kaygısı olmalıdır. Okul Öncesi Dönemde çocuğun Dünyası; Okul Arkadaşları, Öğretmenleri ve Toplumdaki diğer bireyler ile birlikte genişler. Okul Öncesi Dönem aynı zamanda çocuğun Erişkin Tipte Beslenmeye geçiş sürecidir. Çocuğumuz tercih yapabileceği, daha az sınırlı ve kendi kendine gözetimli beslenmeye başlamaktadır. Okul Öncesi Dönemde çocuğun Beslenmesi ‘**KENDİNE SUNULAN BESİNLERE**’ bağlıdır. Çocukluk döneminde kazanılan doğru beslenme alışkanlığı ileriki yaşlarda sağlığın korunması ve yaşam kalitesinin sürdürülmesi için önemlidir. Ön Operasyon ( 2-6 yaş ) çocuklarda beslenmeye ilişkin Bilişsel Gelişim olarak; sembollerini kullanmada artış, görüntülere dayalı yargılama, işlevsel ve sistematik olmayan sınıflara yaklaşım gibi çocuğun dünyası kendi merkezinde gözlenir. Doğru Beslenme Şuan ki dönemde; çocuğumuzun Beyin gelişimini, Bilişsel gelişimini, Büyüme hızını, Vücut gelişimini, Hormon gelişimini ve Metabolizmasını destekler. Gelecek dönemde ise; Okul başarısını, Toplumsal yaşantısını, Bağışıklık sistemini, Çalışma kapasitesini destekler ve ileride oluşabilecek önemli hastalıklar riskini azaltır.

Hipokrat der ki ; ‘ NE YERSENİZ O’SUNUZ ‘ . İnsan yediği şeye dönüştür ve dönüştüğü şey olarak düşünmeye başlar.