

ENGELLİ ÇOCUK & SAĞLIKLI BESLENME

Yeterli ve dengeli beslenme, sağlığının gelişimi, hastalıklardan korunum, tedavi ve rehabilitasyon için çok önemlidir.

Yetersiz ve dengesiz beslenme ile hastalıkların oluşumu artar, iyileşme süresi uzar, kazanılan yeterlilik ve becerilerin kaybı ve gerileme görülebilir.

GÖRÜLEBİLEN BAZI PROBLEMLER VE ÇÖZÜM ÖNERİLERİ

► Yutma Ve Çiğneme Zorluk

- Yer ve pozisyon güvenliği sağlanmalıdır.
- Başı yükseltilmelidir.
- Azar azar verilmelidir.
- Çorba veya püre şeklinde verilebilir.
- Katı besinler yumuşatılarak ve küçük parçalara bölünerek verilebilir.
- Çok sıcak çok soğuk olmamalıdır.
- Tek öğünde fazla yedirilmemelidir.
- Önceki lokmayı yutup yutmadığı kontrol edilmelidir.

► Reflü

- Az az sık sık beslenilmelidir.
- Yemek yedikten sonra 2 - 3 saat yatılmamalıdır.
- Çok sıcak, çok soğuk, çok yağlı, çok baharatlı besinler tüketilmemelidir.
- Yemeklerle beraber su tüketilmemeli, ara öğünlerde tüketilmelidir.
- Asitli yiyecek ve içecekler, gazlı içecekler, kahve, çaydan uzak durulmalıdır.

► Kabızlık

- Su tüketimi arttırılmalıdır.
- Fiziksel aktivite arttırılmalıdır.
- Probiyotik, prebiyotikten zengin beslenilmelidir; kefir, yoğurt, ayran..
- Bol posalı beslenilmelidir; kurubaklagiller, tam tahıllar, sebzeler, kabuklu ve kuru meyveler, hoşaf, komposto.

- ➔ Öğün saatleri düzenli olmalıdır.
- ➔ Günde 3 ana öğün 2 - 3 ara öğün yapılmalıdır.
- ➔ Gün içinde yeterli su tüketimine önem verilmelidir.
- ➔ Gün içinde hareket edilmelidir, yapılabirse spor yapılmalıdır.
- ➔ Dengeli düzenlenmiş beslenme planı yeterli vitamin - mineral alımını sağlar.

► İshal

- Su tüketimi arttırılmalıdır.
- Az yağlı beslenilmelidir.
- Posa miktarı azaltılmalıdır.
- Şekerli ürünler tüketilmemelidir.
- İshal önleyici besinler tüketilebilir; pirinç, patates, elma, şeftali, nar, yoğurt

► Yemeği Geri Çıkarma - kendi Uyumama

- Yardım
- Destek
- Sabır

► Çölyak

- Beslenme uzmanından yardım alınmalıdır.
- Glutensiz diyet uygulanmalıdır.

► Vitamin - Mineral Eksiklikleri

- Doktor tarafından düzenli kontrol edilmelidir.
- Eksiklik varsa takviye alınmalıdır.



Beslenmeyi Kolaylaştıracak Bazı Öneriler

- ❖ Çocuklar her zaman ilgi ve sevgiyle beslenmelidir.
- ❖ Çocuğu beslerken göz kontağı kurulmalıdır.
- ❖ Yiyecekler gösterilmeli, her birinin sıcak, soğuk, sert, yumuşak gibi belirgin özellikleri vurgulanmalıdır.
- ❖ Tat duygusunun gelişmesini sağlamak amacıyla yiyecekler karıştırmadan, tek tek verilmelidir.
- ❖ Çocuğun yeri ve pozisyonu güvenli sağlam olmalıdır.
- ❖ Besinler çocuğa alım kolaylığı sağlayacak şekilde hazırlanmalıdır.
- ❖ Kullanılan araç gereç çocuğun durumuna uygun olmalıdır.
- ❖ Beslerken yutup yutmadığı kontrol edilmelidir.
- ❖ Aileyle birlikte sofrada yemek yemelidir.
- ❖ Yemekler uygun ısıda olmalı, çocuğun dikkatini çekecek şekilde sunum yapılmalıdır.
- ❖ Çocuk yemek istemiyorsa zorlamamalı, inatlaşmamalı, sonra yeniden denenmelidir.
- ❖ Çocuk kendi yiyebiliyorsa buna izin verilmelidir.
- ❖ Doğal besinler verilmeli, hazır içeriği belli olmayan yiyecekler verilmemelidir.
- ❖ Tüm besin gruplarından yeterli ve dengeli alması sağlanmalıdır.

Dengeli Ve Sağlıklı Beslenme Nasıl Olmalıdır?

Tek tip beslenme olmamalıdır. Gün içinde her besin grubundan tüketilmelidir.

- * Süt, yoğurt
- * Et, tavuk, balık
- * Yumurta
- * Peynir
- * Ekmekek, pilav, makarna
- * Sebzeler
- * Meyveler
- * Kurubaklagiller
- * Sağlıklı yağlar (zeytinyağı, balıkyağı..)
- * Yağlı tohumlar (ceviz, fındık, fıstık, badem..)



İLETİŞİM



ENGELLİ ÇOCUK & SAĞLIKLI BESLENME



Keçiliköy Mah. 5634 Sk. No:2
Yunusemre / MANİSA



+90 236 236 32 73

Diyetisyen
İREM NİDA ATİK
Beslenme Uzmanı