



# SAĞLIKLI YAŞAM

## Sağlıklı Beslenmek



Çocuğunuzun üzerinde ne kadar büyük bir etkiniz olduğunu unutmayın. Eğer siz doğru besleniyor, egzersiz yapıyor, fast food tüketmemeye gayret ediyorsanız; çocuğunuz da sizi model alır ve sağlıklı beslenme konusu etkin bir şekilde pekişir.

**ÖNCELİKLE  
KENDİNİZ İÇİN  
SAĞLIĞINIZA  
DİKKAT EDİN.**

**Çocuklarınızın  
Sağlığı İçin**



- Mutlaka günde 3 öğün yemesine dikkat edin.
- Kahvaltı etmenin önemi konusunda çocuklarınızı bilgilendirin.
- Sabahları kahvaltı yapmadan çocuklarınızı okula göndermeyin.
- Derslerde başarılı, anlama ve öğrenme kabiliyeti yüksek çocuklar için önce siz sağlıklı beslenmelisiniz.
- Yemeği çocuğunuza bir ödül olarak sunmayın. Yemeğin ödül olarak sunulması, ileriki yaşlarda stresle başa çıkmada yemek yeme davranışını artırma tepkisine yol açabilir.
- Çocuğunuzun TV ya da bilgisayar karşısında yemek yemesine izin vermeyin.
- Herhangi bir kronik hastalığı yoksa her gün mutlaka yeteri kadar (en az 2 litre) su içmesine özen gösterin.

# SAĞLIK OKURYAZARI EBEVEYN OLARAK;



• Gerekli durumlarda hem kendiniz aşılmanın hem de çocuğunuzun aşılarını ihmal etmeyin. Aşılama çalışmaları sayesinde birçok hastalığın önüne geçilmiştir. Bebeklik ve çocukluk dönemi aşıları, çocuğunuzun sağlığı için hayati öneme sahiptir.

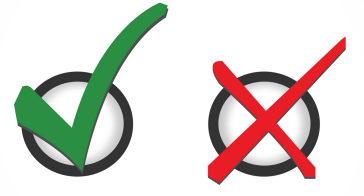
• Çocuğunuzun psikolojik desteğe ihtiyacı olduğunu düşünüyorsanız bunu geciktirmeyin. Okul rehberlik servisine danışabilir ya da aile hekiminize danışarak hastanelerden ilgili servislerden destek alabilirsiniz.

## • Çocuğunuza Vermeniz Gereken Mesajlar

- • Sıranı temiz tut.
- • Tebeşirlerle ve tahta kalemleriyle oynama.
- • Tuvaletler pis ise görevlilere haber ver.
- • Tuvalet musluğundan su içme.
- • Duvarlara yazı yazma.
- • Okul ve oyun alanlarındaki eşyalara zarar verme.
- • Başkalarının da kullanacağı alanları temiz bırak.
- • Çöplerini çöp kutusuna at.
- • Çiğnediğın sakızları çöpe at.
- • Pilleri pil kutularına at.
- • Kâğıtları ve camları uygun atık yerlerine götür.



# KONTROL LİSTESİ



Çocuğunuza sağlıklı yaşam alışkanlıkları kazandırma konusunda kendinizi yeterli hissediyor musunuz? Çocuğunuz kaç yaşında olursa olsun, aşağıdaki kontrol listesini takip ederek kendinizi değerlendirebilirsiniz:

- Evde cips, asitli içecek vb. çocukların tüketmemesi gereken türden gıdalar bulundurur musunuz?
- Çocuğunuzun bilgisayar başında geçirdiği süreyi kontrol edebiliyor musunuz?
- Meşgul olduğunuz zamanlarda çocuğunuzun oyalanması, ses çıkarmadan durması için bilgisayar veya ekran başında kalmasına izin verdiğiniz oluyor mu?
- Çocuğunuzun yaşına uygun olarak günde kaç saatten fazla televizyon izlemesinin zararlı olduğunu biliyor musunuz?
- Çocuğunuz, yaşına uygun öz bakım becerilerine (yemek, tuvalet, giyinme, yıkanma vb.) sahip mi?
- Çocuğunuzun yanında sigara içer misiniz?
- Çocuğunuzun yatma vakitlerine dikkat ediyor musunuz?
- Çocuğunuzun yemek saatlerine dikkat ediyor musunuz?
- Her gün en az bir öğünü (sabah, öğle, akşam fark etmez) tüm aile bir arada yiyor musunuz?
- Çocuğunuzun gün içinde yeterli ve dengeli beslendiğine emin misiniz?
- Çocuğunuzun gün içinde gereğinden fazla beslenmediğinden, obez olmadığından emin misiniz?