



Değerli Ebeveynler,

TigerKids projesi kapsamında size ilgili konu alanları hakkında bilgiler ve öneriler sunduğumuz haber bültenleri gönderilmektedir. Bu haber bülteni ile sizi "Hareket etmek eğlencelidir" konusuna davet etmek istiyoruz. Çocuklarınızı günümüzün teknik çevresinde yine de hareket keyfini alma imkânını sunan birkaç yardım ve öneriler vermek istiyoruz.

Çocuklar, doğal kurtları dökme, tırmanma, coşma ve oynama dürtülerini yaşayabilmelidirler.

Okurken & denerken keyifli bir vakit geçirmenizi diliyoruz!!

Stiftung Kindergesundheit ve Siemens-Betriebs-Krankenkasse (SBK), ortak olarak birlikte, çocuklarımızın sağlıklı bir yaşam tarzının erkenden teşvik edilmesini desteklemektedir!

DOĞRU BESLENME & HAREKET

Herkes İçin Sağlık Heyecanı

Aşırı kilo ve Adipositas (obezite) ile ilgili sağlık durumu, son zamanlarda medyada çok sık karşılaştığımız terimlerdir.

Aşırı kiloluk – bu nasıl meydana gelmektedir?

Aşırı kiloluğun oluşumuna ilişkin nedenler, günümüzde henüz tam olarak açığa kavuşmamıştır. Oluşuma birçok faktörün kombinasyonu sorumlu olduğu düşünülmektedir.

Genetik

İkiz, evlatlık edinme ve aile araştırmaları, aşırı kiloluk ve Adipositas'a ilişkin riskin belli bir ölçüde kalıtsal olduğunu göstermiştir. Ancak bu, tüm çocukların bir „Risk ailesinde“ şişmanlayacakları anlamına gelmez. Genetik değiştirilemez, ancak aşırı kiloluğu ve Adipositas'ı tetikleyen olumsuz beslenme ve hareket alışkanlıklarına önlem alınabilir.

Psikososyal Arka Plan

Çocuklar, sıkça kendi ihtiyaçlarını ve arzularını ifade etmemektedirler. Uyum sağlarlar ve yemeği de baş edilmemiş sorunların üzerine gelmenin yedeği olarak görürler. Böylece takdir eksikliği, dertler ve mutsuzluk ve ayrıca can sıkıntılığı da sıkça aşırı yemek ile telafi edilmektedir.

Hareket eksikliği

Uzun süreli televizyon izleme ve bilgisayar oyunları, eskiden kurtları dökme ve oynamak için kullanılan boş zamanı çok belirgin bir şekilde kısaltmaktadır. Televizyon tüketimi veya bilgisayar oyunları, aşırı kiloluğun ve Adipositas'ın ^[1] en önemli risk faktörleri arasındadır. Artan araç kullanımı da örn. yürümek, bisiklet sürmek veya merdiven çıkmak gibi günlük yaşam aktivitelerinin azalmalarına neden olmaktadır. Eksik hareketten dolayı daha az enerji tüketilmektedir. Vücut, kullanılmayan enerjiyi yağ şeklinde muhafaza etmektedir.

Uygunsuz beslenme alışkanlıkları

ASınırsız bir şekilde sunulan lezzetli ve sıkça bol enerjili gıdalar, değişen yeme ve beslenme davranışlarına neden olmaktadır. Bol enerjili atıştırma- lar, şekerlemeler veya Fast Food, sıkça bilinçsiz bir şekilde atıştırma olarak tüketilmektedir. Komple bir öğünün yerine tüketildiğinde, çoğunlukla bunun için gerekli olan enerji ihtiyacını aşıyorlar. „Fazla“ enerjinin tüketilmemesi durumunda, vücut onu yağ tabakası haline getirir.

^[1] KIGGS-Basiserhebung Adipositas, Robert-Koch-Institut, www.rki.de.



TigerKids
KINDERGARTEN AKTIV

SBK
Siemens-
Betriebskrankenkasse

**STIFTUNG
KINDER
GESUNDHEIT**
www.kindergesundheit.de

ÇOCUĞUM ÇOK MU ŞİŞMAN?

Aşırı Kiloluğu Önlemenin Yolları

Çocuğunuzun çok şişman olup olmadığını öğrenmek istediğinizde, lütfen çocuk hekiminiz ile görüşünüz. Çocuk hekiminin size verdiği sarı tedbir defteri, çocuğunuzun kilosunun normal olup olmadığını kontrol edebileceğiniz bir grafik içermektedir.

Çocuğunuzun sağlığı için basit kurallar

Basit kurallarla çocuğunuzun sağlığı için birçok şey yapabilirsiniz:

1. Günde en az 1 saat hareket

Çocuğunuzun hareket etme dürtüsünü kısıtlamayın ve onu sürekli arkadaşları ile oynaması ve kurtlarını dökmesi için teşvik ediniz.

2. Her gün meyve ve sebze

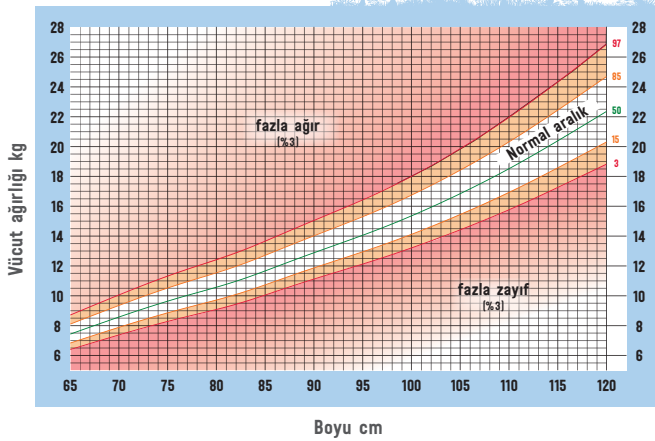
Küçük doğranmış olarak ara öğün şeklinde veya hafif soslu salata olarak meyve ve sebzeyi çocuğunuz sevecektir.

3. Günde yeterince düşük kalorili meşrubatlar

Maden suyu, su veya tatlandırılmamış (meyve) çayları, şeklindeki meşrubatlar ile çocuğunuza gelişimi için ihtiyaç duyduğu sağlıklı „sıvı“ vermiş olursunuz. Patates kızartması, çikolata, limonata veya cips gibi bol kalorili yemeklere dikkat. Bu gıdalar, yemek menüsünde sadece tasarruflu bir şekilde bulunmalıdır. Gereksiz olan fazla enerji ve vitaminler, mineraller ve lif açısından düşük miktarda sağlıklı içerik maddeleri içermektedirler.

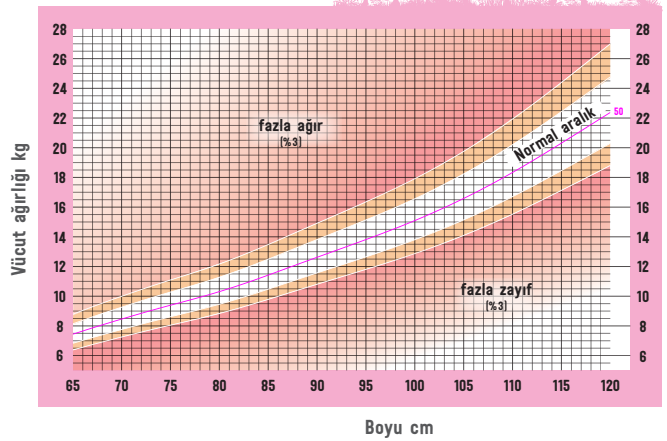
Boya göre ağırlık

Oğlanlar, 2 - 5 yaş arası (persentiller)



Boya göre ağırlık

Kızlar, 2 - 5 yaş arası (persentiller)



Child growth standards Bu tabloda kolayca kızınızın veya oğlunuzun normal kiloya sahip olup olmadığını kontrol edebilirsiniz.

Künye

Yayınlayan & Program sahibi: Prof. Dr. med. Berthold Koletzko, Leiter der Abteilung Stoffwechselkrankheiten und Ernährungsmedizin, Dr. von Haunersches Kinderspital, Klinikum der Universität München, Lindwurmstr. 4, 80337 München

Copyright: Stiftung Kindergesundheits, 2019
 Nachdruck – auch auszugsweise – nur mit schriftlicher Genehmigung der Stiftung Kindergesundheits gestattet.
Versiyon: 8. Auflage 2019

Gefördert im Rahmen der Gesundheitsinitiative Gesund.Leben. Bayern. des Bayerischen Staatsministeriums für Umwelt und Gesundheit

Fotoğraflar: shutterstock **Illustrationen:** Henk Wyniger
Düzen: Cornelia Sekulin