Çocuklar İçin Uyku Kadar Kahvaltı da Önemli

- Yeditepe Üniversitesi Hastanesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Prof. Dr. Filiz Bakar: - “Kahvaltı çocuklar için de en önemli öğünü oluşturuyor. Bu nedenle birkaç dakika fazla uyumak uğruna kahvaltının kesinlikle geçiştirilmemesi gerekiyor” - “Uyku süresi çocuğun yaşına göre değişse de ilkokul öğrencilerinin saat 21.30-22.00 civarında, ortaokul ve lise öğrencilerinin ise saat 22.30 civarında yatması uygun bulunuyor” - “Tüm hafta sonu boyunca çocuğunuzu o kurstan bu kursa taşıyarak her şeyden çabuk bıkmasına yol açmayın” *- 11.09.2018*

Yeditepe Üniversitesi Hastanesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Prof. Dr. Filiz Bakar, kahvaltının çocuklar için de en önemli öğünü oluşturduğunu, bu nedenle birkaç dakika fazla uyumak uğruna kahvaltının kesinlikle geçiştirilmemesi gerektiğini belirtti.

Yeditepe Üniversitesi'nden yapılan açıklamada, araştırmaların, çocuğun okul başarısında uyku düzeninden kahvaltı alışkanlıklarına kadar birçok noktanın etkili olduğunu gösterdiği kaydedildi.

Açıklamada görüşlerine yer verilen Yeditepe Üniversitesi Hastanesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Prof. Dr. Bakar, yapılacak bazı akıllı planlamalarla bu süreci çok daha kolay atlatmanın mümkün olabileceğini kaydetti.

Bakar, yaz aylarında çok daha geç yatıp geç kalkmaya alışan çocuklar için okul döneminin belki de en zor yanının uyanabilmek olduğuna dikkati çekerek, şunları kaydetti.

“Okullar açılmadan birkaç gün öncesinden uyku düzenini oturtmak gerekiyor. Çünkü kaliteli ve yeterli uykunun çocuğun büyüme ve gelişmesinde olduğu kadar, okul başarısında da etkili olduğu biliniyor. Uyku süresi çocuğun yaşına göre değişse de ilkokul

öğrencilerinin saat 21.30-22.00 civarında, ortaokul ve lise öğrencilerinin ise saat 22.30 civarında yatması uygun bulunuyor. Bu süreler sabah kalkış saatine göre değişebilse de sonuçta büyüme ve gelişmeleri devam eden çocukların günde 8-10 saat uyumaları gerektiğinin unutulmaması gerekiyor.”

Bakar, kahvaltının çocuklar için de en önemli öğünü oluşturduğunu, bu nedenle birkaç dakika fazla uyumak uğruna kahvaltının kesinlikle geçiştirilmemesi gerektiğini belirtti.

- “Bilgisayar, tablet ve cep telefonuyla geçirdiği zamanı kısıtlayın”

Prof. Dr. Filiz Bakar, gün içinde okulda tüketilen besinlere de dikkat edilmesi gerektiğini vurgulayarak, beslenme önerilerini şöyle sıraladı:

“Bir dilim ekmek, peynir, yumurta gibi temel besin ögelerinden oluşan kahvaltı hazırlayın. Kahvaltıda bal, pekmez gibi ürünleri de tüketmesini sağlayın. Mutlaka bir bardak süt içmesini sağlayın. Okulda ya da çevresinde açıkta satılan yiyeceklerin hiçbir şekilde yenmemesi konusunda kesin kural koyun, çocuklarınızı uyarın. Beslenme saatlerinde yoğurt, meyve, bir dilim kek gibi daha sağlıklı ürünleri tercih etmesi konusunda yönlendirin. Gerekirse bunları yanına koyun. Okuldan eve gelindiğinde, meyve ya da tost gibi küçük bir ara öğün, akşam yemeğinde ise protein, karbonhidrat ve yağ içeren sağlıklı bir akşam yemeği yemesini sağlayın.”

Bakar, okulun ilk haftalarından itibaren eve geliş saatlerine göre bir çalışma düzeninin oluşturulması konusunda çocuklara destek olunması gerektiğini vurguladı.

Çocuklara dinlenmesi, zihnini boşaltması için bir aktivite yapmasının özendirilmesi gerektiğini belirten Bakar, “Kendiniz örnek olun. Neden hoşlandığını keşfederek (bisiklet, yüzme, voleybol, basketbol gibi) onu yapmasına fırsat yaratın. Hobi geliştirmesine (resim, müzik aleti çalma gibi) yardımcı olun. Arada bırakın, biraz sıkılsın bu durum yaratıcılığının gelişmesine fırsat yaratacaktır. Bunları yaparken tüm hafta sonu boyunca çocuğunuzu o kurstan bu kursa taşıyarak her şeyden çabuk bıkmasına da yol açmayın. Bilgisayar, tablet ve cep telefonuyla geçirdiği zamanı kısıtlayın.” ifadelerini kullandı.

Telefon: +90 (312) 473 84 23
E-Posta: mts@mevzuattakip.com.tr
Adres: Çetin Emeç Bulvari Hürriyet Cad. No: 2/12 Çankaya ANKARA