

BESLENME NEDİR?



Beslenme; sağlığı korumak, geliştirmek ve yaşam kalitesini yükseltmek için vücudun gereksinimi olan besin öğelerini yeterli miktarlarda ve uygun zamanlarda almak için bilinçli yapılması gereken davranıştır.

YETERLİ VE DENGELİ BESLENMENİN TEMEL İLKELERİ:

Beslenmede **yaş, cinsiyet, fiziksel aktivite, özel durum** (hamilelik, hastalıklar vb.) dikkate alınmalıdır.

Bireysel **ihtiyacı karşılayacak miktar, çeşit ve kalitede besinleri**, düzenli ve sürekli olarak tüketilmelidir.

Besinler beslenme ilkelerine uygun olarak **hazırlanmalı, pişirilmeli ve saklanmalıdır.**

Ekonomik, **taze ve mümkün oldukça doğal besinler** tercih edilmelidir.

Yeterli ve dengeli beslenme **her bireye aynı uygulanmaz.** Her bireyin metabolizması farklıdır. Her bir bireyin

gereksinimleri, enerji ihtiyaçları farklıdır. Bundan dolayı özel gereksinimi olan bireylerin, özel bir beslenme programının olması şarttır.

PEKİ DENGESİZ BESLENME NEDİR?

İnsan yaşamı için 50'ye yakın besin öğesine gereksinim vardır. İnsanın, sağlıklı büyüme ve gelişmesi, sağlıklı ve üretken olarak uzun süre yaşaması için bu öğelerin her birinden günlük ne kadar alınması gerektiği belirlenmiştir.

Bu öğelerin herhangi biri alınmadığında, gereğinden az ya da çok alındığında, büyüme ve gelişme engellenir. Gereğinden fazla besin tüketilirse, çok alınan bazı öğeler vücutta yağ olarak depolandığından sağlık için zararlı olur.

Bu duruma **dengesiz beslenme** denir.

HER BİREY ÖZELDİR.

Her bireyin yetersizliği kendine özgü olmasına karşın, tanınması, ihtiyaçlarının belirlenmesi, eğitimlerinde daha uygun düzenleme ve planlamaya yol gösterici olması için ortak özellikleri ve eğitim ihtiyaçlarına göre sınıflandırma yapılmaktadır.

Yeterli ve dengeli beslenme, özel gereksinimi olan çocukların sağlığının gelişimine, hastalıklardan korunmasına, tedavi ve rehabilitasyonuna önemli katkıda bulunur. Yetersiz ve dengesiz beslenme hastalıkların oluşumuna ya da uzun sürmesine, kazandığı yeterlik ve becerilerin kaybına, gerilemesine yol açar. Bu nedenle çocukların mutlaka yeterli ve dengeli beslenmelerinin sağlanması gerekir.,

ÖZEL GEREKSİNİMLİ BİREYLER, GENELLİKLE ŞU GRUPLARDA TOPLANMAKTADIR:

Özel Öğrenme Güçlüğü

Bedensel Yetersizlik, Süreğen Hastalık ve Ortopedik Yetersizlik

Dil ve Konuşma Güçlüğü

İşitme Yetersizliği

Görme Yetersizliği

Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu

(DEHB)

Yaygın Gelişimsel Bozukluk Üstün ve Özel Yetenek

Sonraki yazımda ise yukarıda bahsedilen yetersizlik türlerine yönelik beslenme olgusu sunulacaktır.

“Bizim Köşemiz”de yarın “İstenmeyen/olumsuz davranışlar ve müdahaleler”e yönelik içerik sunulacaktır.

