

DIYET PROGRAMINA DEĞİL SAĞLIKLI BESLENMEYE ALIŞTIRIN

Bursa Uludağ Üniversitesi (BUÜ) Besin Hijyeni ve Teknolojisi Anabilim Dalı Öğretim Üyesi Prof. Dr. Mustafa Tayar, obez çocuğu olan aileleri uyardı. **Tayar, kilolu çocukların asla diyet programına sokulmaması gerektiğini, bunun yerine sağlıklı yiyeceklerle beslemeleri gerektiğini söyledi.**

KİLOLU çocuğu olan ailelerin bilinçsiz bir şekilde çocuklarını zayıflatmak için uğraş verdiğini söyleyen BUÜ Öğretim Üyesi Prof. Dr. Mustafa Tayar, bunun yerine ailelerin sağlıklı beslenmeye ağırlık vermesi gerektiğini belirtti. Prof. Dr. Tayar, çocuklar için hazır yemek siparişlerinin durdurulması gerektiğine işaret ederek, "Çocuğunuzun yediğini ve içtiğini dikkatle takip edin. Daha sağlıklı yedirmeye, sağ-



Mustafa Tayar

lıksız gıdalardan uzak tutmaya çalışın. Çoğu çocuk gereksiz yere ve fazla miktarlarda gazoz, kolalı içecek ve meyve suyu konsantreleri içtiği için yağlanıyor. Su ve ayran içmeye teşvik edin. Meyve suyu isterse, günde bir bardağı geçmemek üzere taze sıkılmış meyve suları ile giderin. Çay esaslı soğuk içeceklerden de uzak tutunuz. Bunların da içinde inanılmaz miktarlarda şeker veya sağlığa zararlı früktoz olduğunu bilin" diye konuştu.

'HAZIR YEMEK SİPARİŞLERİNİ DURDURUN'

Ailelerin, sağlıklı beslenme konusunda çocukları ile birebir konuşmalar gerçekleştirilmesi gerektiğini aktaran Prof. Dr. Mustafa Tayar, "Örneğin, onlarla mutfakta daha çok zaman geçirip birlikte salata hazırlayın. Yemek yaparken onlardan da yardım isteyin. Daha çok sebze ve yoğurt yemeye, daha sık bakliyat tüketmeye teşvik edin. Yağ, un ve şekerden zengin hazır besinleri evinize sokmayın. Bu

üçlüyle yapılan ev yapımı yiyecekleri de olabildiğince azaltın. Evinize hazır yemek siparişlerini durdurun. Onları pizzalar ve burgerlerden uzak tutmanın bir yolunu bulun. Yemek porsiyonlarını küçültün, daha az ama daha kaliteli besin tüketmeye teşvik edin. Ayaküstü atıştırmalarını da engelleyin. Masada birlikte yemek, yiyecek miktarını azaltıyor, daha yavaş yeme kültürünü güçlendiriyor" dedi. ■ DHA

ERKEN YAŞTA BAŞLAR VE HAYAT BOYU DEVAM EDER

Çocukların atıştırmayı sevdiğine dikkati çeken Mustafa Tayar, ailelerin çocuklarını sık ve az yemeye teşvik etmesi gerektiğini belirtti. Tayar konuşmasına şöyle devam etti: "Kura-biye yerine elma, portakal, şeftali, kayısı, bisküvi yerine salatalık, tuzlu ve yağlı cipsler yerine ceviz, badem, fındık tüketmelerini sağlayın. Aktivite konusunda onlara yardımcı olun, mümkünse evinize yakın bir spor kulübüne üye yapın. Ev ve bahçe işlerinde onlardan yardım isteyin. Bilgisayar oyunlarından uzak tutun. Bağımlılıklar genelde erken yaşta başlar, hayat boyu sürebilir. 14 yaşından küçük çocukların kilo so-



runlarında adres bir diyet uzmanı değil, çocuk sağlığı uzmanıdır. Eğer o önerirse tavsiye edeceği bir diyetisyenden yardım alabilirsiniz. Çocuğunuzla kilosunu ilgili konuşurken başta obezitenin zararlarından

genel olarak bahsetmekle başlayabilirsiniz. Fakat dikkatli olmalısınız. Yanlış mesajlar, alaycı tavırlar, diğer çocuklarla kıyaslama ters etki yaratarak çocuğunuzun sizden uzaklaşmasına neden olabilir."