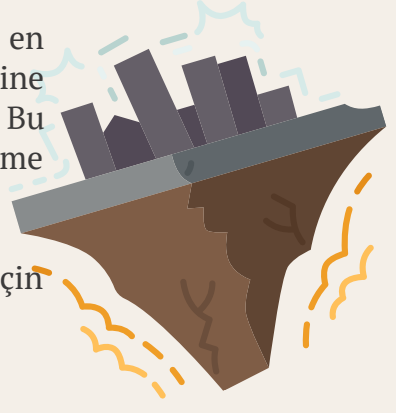


DOĞAL AFETLERDE ÇOCUKLARDA BESLENME

Doğal afetler gibi olağanüstü hallerde toplumun kırılgan grubu çocuklar en çok etkilenenlerdir. Afet durumlarında gıda tedariki aksayabilir, güvenli besine ulaşım ve gıdaların güvenli hazırlanması için şartlar sağlanamayabilir. Bu durumlarda da beslenme bozukluğu bebek ve çocuklarda beslenme yetersizliğine yol açmaktadır.

Bu yazı bebek ve çocukların güvenli ve yeterli beslenmesini sağlamak için öneri niteliğinde hazırlanmıştır.



EMZİRMEME DEVAM EDİN

Bu dönemde bebeklerin emzirmeye devam edilmesi hem bebeğin ihtiyacı olan su ve besin ögesi ihtiyacını karşılar, hem de annenin hayata tutunmasını, bebeğin sakinleşmesini sağlar. Bebek mamaları hazırlanırken ve biberonla verilirken temizlik koşullarının sağlanabilmesi zor olabilir ve bu da enfeksiyon riskini artırır.

Anne sütü ile emzirmeye devam etmek aynı zamanda olası enfeksiyonların da önüne geçer. Tabii ki ihtiyaç durumunda mama verilmesi gerekebilir. Bu durumda da mamanın temiz su ile hazırlanmasına ve biberon yerine kolay temizlenebilen fincan ya da kaşıkla verilmesine özen gösterilmelidir (bkz. anne sütü ile beslenme akış şeması).



EK GIDA

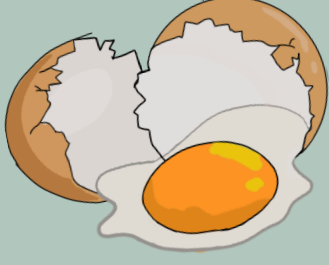
Anne sütü almayan ya da anne sütü ile birlikte ek gıda alan 6 aydan büyük çocuklarda beslenme konusunda bazı konulara dikkat edilmelidir.

- Aileler çocuğun yaşına ve gelişimine uygun şekilde sofraya gıda hazırlamalıdır. Küçük çocukları güvenli bir şekilde beslemek için yiyeceklerin ezilmesi veya doğranması gerekebilir. Yavaş ve küçük porsiyonlarda beslemeye dikkat edilmelidir.
- Hazır besinlerin (ekmek, peynir, yoğurt, zeytin gibi) verilmesi daha kolay olabilir. Temiz bir mutfak alanı ve pişirmek için malzeme var ise tahıllar (pirinç, makarna, bulgur vb.), yumurta, kurubaklagiller (kurufasülye, nohut, mercimek vb.) gibi tüketimi kolay, çabuk bozulmayan gıdalar tercih edilmelidir.
- Normal şartlarda çocukların beslenmesinde tercih edilmemesine rağmen temiz ve güvenli besine ulaşmanın zor olduğu dönemlerde uzun ömürlü olan konserve gıdalar (barbunya, bezelye, ton balığı gibi) ve paketli gıdalar (bisküvi, kraker, protein bar, tahin helvası gibi) verilebilir. Uzun ömürlü/dayanıklı yiyecekleri vermeden önce son kullanma tarihleri kontrol edilmeli ve hasar, pas veya ezik belirtileri varsa tüketilmemelidir.
- Bebek ve çocukların bilinen besin alerjileri varsa dikkatli olunmalıdır. Yeni ek gıdaya başlayan bebeklerde de olası besin alerjileri açısından tahin, kuruyemiş, yumurta ve süt ürünleri gibi alerjik olabilecek gıdalar verilirken dikkatli olunmalıdır.

- Bebek ve çocukların bilinen besin alerjileri varsa dikkatli olunmalıdır. Yeni ek gıdaya başlayan bebeklerde de olası besin alerjileri açısından tahin, kuruyemiş, yumurta ve süt ürünleri gibi alerjik olabilecek gıdalar verilirken dikkatli olunmalıdır.



- **Kalsiyum:** Çocukların beslenmesinde her gün yaklaşık 3 porsiyon (1 kase yoğurt 1 porsiyon) kalsiyum içeren gıdaların yer alması sağlanmalıdır. Sütün saklanması zor olması nedeniyle yoğurt, ayran, peynir veya kefir tüketilebilir.

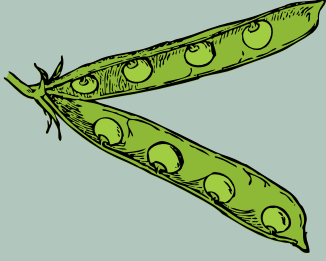


- **Protein:** Et, tavuk ve balık gibi afet durumlarında erişilmesi ve saklanması zor olan gıdalar yerine yumurta iyi bir alternatiftir. Çocukların her gün mümkünse 2 yumurta yemesi sağlanmalıdır. Yumurta yerine kurubaklagiller de tercih edilebilir.

- **Enerji:** Tahıllar ve yağlar güzel bir enerji kaynağıdır. Çocuklar günde 5-6 dilim ekmek tüketmelidir. Ekmek yerine makarna, pirinç, bulgur, irmik, patates, bezelye de kullanılabilir. Besinlerin içerisine eklenen yağ miktarı arttırılabilir. Ulaşabiliyorsa kuruyemişler ve zeytin de hem hazır gıda olmaları için kolay tüketilebilir hem de enerji ihtiyacını karşılar.

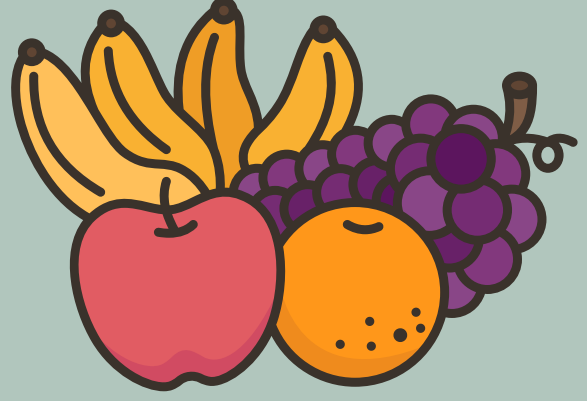


- Ayrıca ekmekler reçel, yağ, pekmez ve bal ile zenginleştirilebilir (1 yaşından küçük çocuklara bal verilmemelidir).



- **Demir:** Bu koşullarda çocukların et gibi demir içeren gıdalardan yeterince tüketmeleri mümkün olmayabilir. Onun yerine kurubaklagiller tercih edilebilir. Kurubaklagiller tahıllarla birlikte tüketildiğinde baklagildeki demirden çok daha iyi faydalanılacaktır.

- Sebze ve meyveler iyi birer vitamin kaynağıdır. Ancak bu dönemde sağlıklı su ve mutfak ortamı sağlanmadığı takdirde taze sebze ve meyve gibi besinler tercih edilmemelidir.
- Kola ve çay besleyici değeri olmayan içeceklerdir. Çocuğun midesi bunlarla doldurulmamalıdır.



Acil Durumda Birbirine Alternatif Kullanılabilecek Gıdalar *

Kalsiyum içeriği yakın besinler	1 kase yoğurt	<ul style="list-style-type: none"> • 1 dilim (bir dilim yaklaşık iki parmak kalınlığı kadardır) peynir • 1 büyük boy bardak kutu ayran (300 ml) • 1 bardak kefir • 1 bardak süt
Protein içeriği yakın besinler	1 yumurta	<ul style="list-style-type: none"> • 2-4 yemek kaşığı kurubaklagil • 1 küçük kutu konserve ton balığı (50 gr)
Yağ içeriği yakın besinler	1 tatlı kaşığı sıvı yağ (zeytinyağı, Ayçiçek veya mısır)	<ul style="list-style-type: none"> • 2 tam ceviz • 10 badem • 8 fındık • 10 zeytin
Karbonhidrat içeriği yakın besinler	1 dilim ekmek	<ul style="list-style-type: none"> • 2-3 kaşık pilav (bulgur, pirinç) veya makarna • 1 küçük boy patates
<p>* Verilen ölçüler birebir denk değildir. Erişilebilirliğin zor olduğu dönemlerde yaklaşık olarak birbirine alternatif olabilmesi için örnek olarak verilmiştir.</p> <p>* Yerleşik düzene geçilmesi ve beslenme organizasyonun yapılması sonrasında çocukların yaşları ve kilolarına uygun kalori ve besin öğeleri hesaplanarak beslenme planlamaları yapılmalıdır.</p>		

- CDC, ACİL DURUMLARDA BEBEK VE KÜÇÜK ÇOCUKLARIN BESLENMESİ (IYCF-E) ARAÇ SETİ; ACİL DURUMLARDA BEBEK BESLEME MALZEMELERİ NASIL TEMİZLENİR? [HTTPS://WWW.CDC.GOV/NUTRITION/EMERGENCIES-INFANT-FEEDING/CLEANING-FEEDING-ITEMS.HTML](https://www.cdc.gov/nutrition/emergencies-infant-feeding/cleaning-feeding-items.html)
- ERTEM İ, GÖKÇAY G. DEPREMLERDE ÇOCUKLARA BÜTÜNCÜL SAĞLIK HİZMETLERİ, STED, 1999 [HTTPS://WWW.TTB.ORG.TR/STED/STED0999/ST09991.HTML](https://www.ttb.org.tr/sted/sted0999/st09991.html)
- AFET DURUMLARINDA BESLENME HİZMETLERİ, SAĞLIK BAKANLIĞI TEMEL SAĞLIK HİZMETLERİ GENEL MÜDÜRLÜĞÜ GIDA GÜVENLİĞİ LABORATUARLAR DAİRE BAŞKANLIĞI TOPLUM BESLENMESİ ŞUBESİ
- TÜRKİYE BESLENME REHBERİ, 2015. SAĞLIK BAKANLIĞI HALK SAĞLIĞI GENEL MÜDÜRLÜĞÜ.