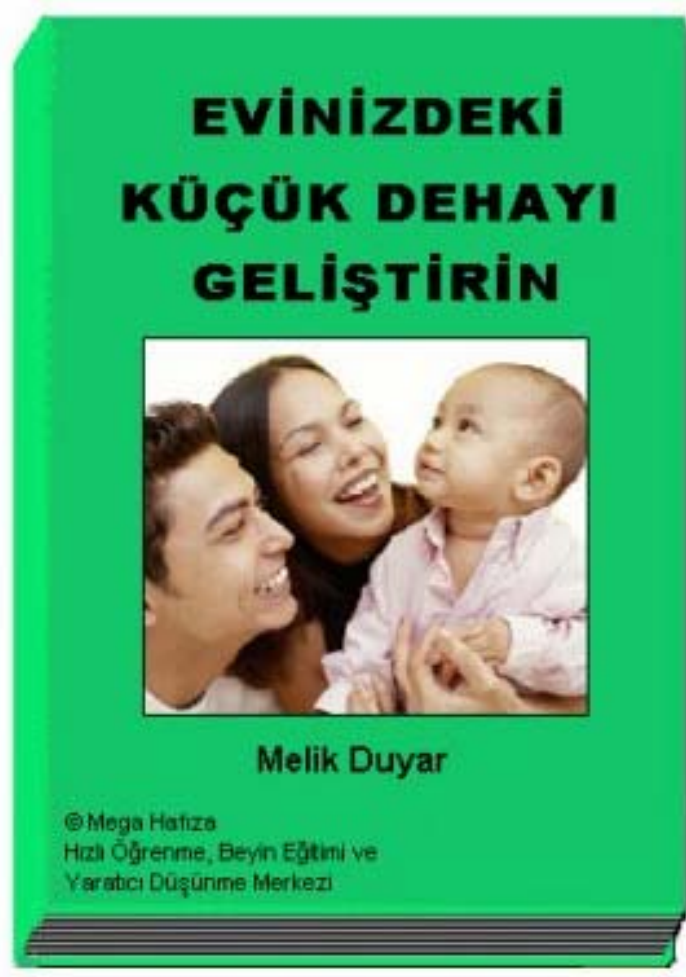


EVİNİZDEKİ KÜÇÜK DEHAYI GELİŞTİRİN



Melik Duyar

www.MegaHafiza.com

www.MegaHafiza.com.tr

EVİNİZDEKİ KÜÇÜK DEHAYI GELİŞTİRİN

Melik Duyar

© 2002 Mega Hafıza Eğitim Hizmetleri Ltd. Şti.

Eserin Türkçe her türlü yayın hakları saklıdır. Yazılı izin alınmadan, kısmen veya tamamen iktibas edilemez.

Ancak eser yayınlandığı bu hali ile, üzerinde eklenti veya çıkartma gibi hiçbir değişiklik yapılmadan, ücretsiz olarak internet sitelerinden ve e-mail eki şeklinde dağıtılabilir.

ISBN 975 – 8181 – 07 – 6

www.MegaHafiza.com

www.MegaHafiza.com.tr

MEGA HAFIZA – Esat Cad. No: 45/7 Küçükesat – 06660 Ankara

Tel: 0 – 312 - 417 33 30

Fax: 0 – 312 - 418 90 02

İÇİNDEKİLER

Ücretsiz Hafıza ve Beyin Eğitimi (S-5)

Ücretsiz Kitap Dağıtan Diğer Web Adresleri (S-6)

Yazar Hakkında (S-9)

**Çocuğunuzun Hafıza ve Zeka Gelişiminde
Telifisi Mümkün Olmayan Olaylar (S-10)**

ÇOCUK, ZEKA VE HAFIZA EĞİTİM SETİ (S-12)

DİKKAT ! MUTLAKA OKUYUNUZ (S-14)

I. BÖLÜM: ANNE SÜTÜ VE ZEKA İLİŞKİSİ (S-15)

Anne Sütü Çocuğın Zekasını Nasıl Etkiliyor? (S-15)

**Anne Sütüyle Beslenme Süresi
Çocuğın Gelecekteki Zeka Seviyesini Etkiliyor Mu? (S-15)**

Bilimsel Araştırmalar Bu Konuda Ne Diyor? (S-16)

Anne Sütündeki Hangi Maddeler Çocuğın Hafıza ve Zekasını Geliştiriyor? (S-17)

Anne Şevkatinin Çocuğın Zihinsel Gelişmesine Katkısı Nedir? (S-17)

Anne Sütü ve Bağışıklık Sistemi (S-17)

Çocuğunun Zeka Gelişimi İçin Anne Ne Yemeli? (S-17)

**Bebęinizi Anne Sütüyle Beslemeniz İçin 41 Neden (S-18)
(Ücretsiz E-Rapor)**

II. BÖLÜM: BEBEKLERİN BESLENME PLANI (S-19)

Bebek Anne Sütü İle Ne Kadar Süre Beslenmeli? (S-20)

İlk Yarı Katı Yiyecekler Ne Zaman Verilmeli? (S-20)

Vitaminler ve Önemi (S-21)

Bebeklerde İştahsızlık Probleminin Muhtemel Nedenleri (S-23)

Çocukların Beslenmesiyle İlgili Beş Yanlış Düşünce (S-24)

Yiyecek ve İçeceklerdeki Katkı Maddeleri ve Zararları (S-24)

1 ile 5 Yaş Arası Çocukların Beslenme Devreleri ve Özellikleri (S-25)

III. BÖLÜM: ÇOCUKLARIN BESLENME PLANININ

ZEKA SEVİYESİNE ETKİSİ (S-26)

Yiyecekler Çocukların Zeka Seviyesini Etkiler Mi? (S-26)

Zeki Olmak İçin Çocuklar Nasıl Beslenmeli? (S-27)

Beslenme ve Hiperaktif Çocuklar (S-28)

Öğrenciler İçin Hafıza ve Zekayı Geliştiren Yiyecekler (S-31)

Öğrenciler İçin Konsantrasyonu Artıran Yiyecekler (S-31)

Üniversite Hazırlık Sınavları ve Lise Giriş Sınavları İçin
Hafıza ve Zekayı Geliştiren Beslenme Programları (S-31)

IV. BÖLÜM: 1 – 6 YAŞ ARASI ÇOCUKLAR İÇİN BESLENME PLANI (S-32)

Çocukların Beslenme Planı İçin Faydalı Piramit Rehber (S-32)

1 – 3 Yaş Arası Çocuklar İçin Dengeli Beslenme Planı (S-36)

3 - 6 Yaş Arası Çocuklar İçin Dengeli Beslenme Planı (S-38)

Kreş ve Anaokulları İçin Beslenmeyle İlgili Notlar (S-40)

V. BÖLÜM

ÇOCUĞUMUN HAFIZA VE ZEKASININ SAĞLAM TEMELLERE OTURMASI İÇİN NE YAPMALIYIM? (S-41)

Çocukların Beyin Gelişimi (S-41)

Beynin Gelişmesi İçin Tek Başına Beslenme Yeterli Mi? (S-42)

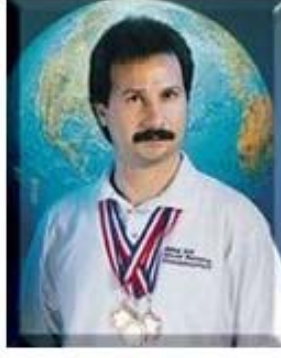
Hafıza ve Zekanın % 75'i 3 İle 7 Yaş Arasında Gelişiyor (S-42)

3 İle 7 Yaş Arasında Çocuğumu Nasıl Eğitmeliyim? (S-44)

Hafıza ve Zekayı Geliştiren Oyunlar (S-48)

VI. BÖLÜM: SON SÖZ (S-52)

Hafıza ve Zeka Gelişimi İçin Eğitim Setleri (S-53)



Melik Duyar

(Dünya Hafıza Şampiyonu)

www.[MegaHafiza](http://www.MegaHafiza.com).com

ÜCRETSİZ HAFIZA VE BEYİN EĞİTİMİ

7 GÜNLÜK ÜCRETSİZ “E-BEYİN EĞİTİMİ” KURSU

Mega Hafıza'nın aylık ücretsiz “e-Mega Beyin” Bültenine abone olan herkese **200 \$ değerindeki** “7 GÜNLÜKBEYİN EĞİTİMİ” kursu da ücretsiz olarak gönderilmektedir.

7 günlük ücretsiz “**E-Beyin Eğitimi**” kursu sadece www.megahafiza.com adresini ziyaret eden ve bu kursun gönderilmesi için Mega Hafıza'ya “**e-mail**” adresini bırakmış olan misafirlerimize teşekkür etmek amacıyla düzenlenmiştir.

Kurs 7 bölüm halinde “e-mail” adresinize gönderilmektedir.

Her bir bölüm 2 gün arayla gönderilerek, bu **mini kurs toplam 21 günde tamamlanmaktadır.**

www.[MegaHafiza](http://www.MegaHafiza.com.tr).com.tr

ÜCRETSİZ KİTAP DAĞITAN DİĞER WEB ADRESLERİ

Aşağıda verilen web sitesi ücretsiz aylık “**e-Kitap Merkezi Bülteni**” yayınlamaktadır. Bu ücretsiz bülten üye olan herkesin e-mail adresine hemen ücretsiz bir elektronik kitap gönderilmektedir. Sürprizlerle dolu olan bu site üç ayda bir bültenle birlikte e-mail adresinize yeni bir ücretsiz e-kitap daha göndermektedir. E-Kitap Merkezi’nin aşağıda verilen internet adresini ziyaret etmeniz tavsiye olunur.



www.eKitapMerkezi.com

Çağımızın fırsatları elektronik ticaret ve internet teknolojilerinde gizlidir. Elektronik ticaretle ilgili ücretsiz eğitim almak, bu işin sırlarını öğrenmek ve e-ticaretle ilgili ücretsiz e-kitaplara ulaşmak istiyorsanız aşağıdaki internet adresini mutlaka ziyaret ediniz.



www.eTicaretOkulu.com

Başarıya ulaşmak için hemen hemen herkese rehber olan ve ilham veren bir şeyler vardır. Dünya Hafıza Şampiyonu Melik Duyar'a rehber olan ve ilham veren "Elmas Tarlaları ve Zengin Olma Hakkınız" adlı e-kitap tüm dünyada çağların değişmez klasiği olarak ün yapmıştır. Başarıyı yakalamak ve zengin olmak, formülü biliyorsanız hiç de zor değildir. Bu e-kitap size başarının gizli formüllerini gerçek hayattan verilen ilginç örneklerle sunmaktadır. Bu e-kitap aşağıdaki web adresini ziyaret eden tüm misafirlere ücretsiz olarak hediye edilmektedir. Ücretsiz kitaba ulaşmak için aşağıda verilen web adresini ziyaret ediniz.



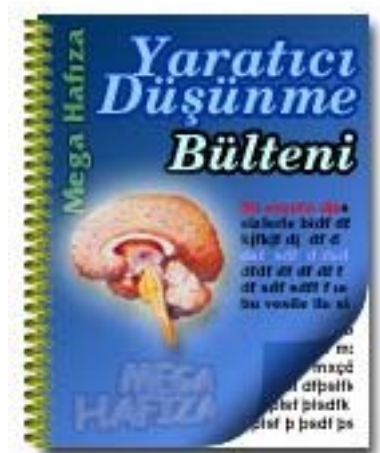
www.MegaHafiza.com

ÜCRETSİZ Yaratıcı Düşünme Bülteni !

Dünyadaki yeni yaratıcı düşünme tekniklerinden ve uygulamalarından haberdar olmak istiyor Musunuz?

Yaratıcı düşünme teknikleriyle ilgili gerçek yaşamdan örnekler, bulmacalar ve egzersizler görmek ister misiniz?

Cevabınız "EVET" ise www.yaraticidusunme.com adresini hemen ziyaret ediniz.



www.YaraticiDusunme.com

ÜCRETSİZ MEGA HAFIZA DERGİSİ

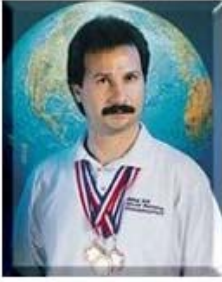


Ücretsiz MEGA HAFIZA dergisinin adresinize gönderilmesi için aşağıdaki web adreslerinden birini ziyaret ederek ücretsiz dergi isteme bölümüne adres bilgilerinizi giriniz. Ücretsiz MEGA HAFIZA derginiz postayla adresinize gönderilmektedir. Dergide hızlı öğrenme, beyin eğitimi, yaratıcı düşünme, hafıza teknikleriyle ingilizce, çocuk, zeka ve hafıza konularında örnekler ve ipuçları verilmektedir.

www.MegaHafiza.com

www.MegaHafiza.com.tr

Yazar Hakkında:



Melik Duyar

Çeşitli televizyon kanallarında yaptığı hafıza gösterileriyle tanınan ve Dünya hafıza şampiyonlarından olan Melik Safi Duyar, Türkiye'de ilk defa "Öğrenmeyi Öğrenmek" kavramını ve düşüncesini ortaya atarak "Hafıza ve Beyin Eğitimi"ni başlatmıştır.

Orta Doğu Teknik Üniversitesi İnşaat Mühendisliği bölümünden 1980 yılında mezun olan Duyar, aynı konuda master çalışmasını tamamlamış, ayrıca özel öğrenci olarak Makina Mühendisliği fark derslerini de almıştır. 1986 yılında Malezaya hükümetinden aldığı bursla Kuala Lumpur INTAN ensititüsünde "Kamu Yönetimi" konusunda çalışmıştır.

1988-89 yıllarında A.B.D.den aldığı Humphrey bursu ile Minnesota Üniversitesinde "Ekonomi" konusunda lisans üstü eğitim görmüş ve ayrıca "Liderlik Eğitimi" almıştır. Bu yıllarda hafıza gücüyle ilgili bilimsel araştırmalara ilgi duyan Duyar, daha sonra 1994 yılında katıldığı, İngiltere Beyin Vakfı tarafından Londra'da düzenlenen Dünya Hafıza Şampiyonasında, "Fotografik Hafıza" dalında dünya şampiyonu olarak altın madalya almış ve dünyanın sayılı hafızaları arasına girmiştir. Bu şampiyonada ayrıca "İskambil kartlarının takibi" ve "karışık bilgilerin takibi" konusunda dünya üçüncüsü olarak iki tane bronz madalya kazanan Duyar, "rakamların takibi"nde de dünya dördüncüsü olmuştur.

Yazar, 1994-95 yıllarında Avrupa Topluluğu tarafından verilen Jean Monnet bursu ile İngiltere'de Exeter Üniversitesinde "Avrupa Topluluğu Ekonomisi" dalında bir başka master çalışmasını daha tamamlamıştır.

İskenderun Demir ve Çelik fabrikalarında Eğitim Merkezi Yöneticiliği ve Dünya Bankasının çeşitli projelerinde eğitimci olarak görev almış olan Duyar, yaklaşık 1988 yılından beri tüm çalışmalarını hafıza, hızlı öğrenme, beyin eğitimi, zihinsel potansiyeli geliştirme ve yaratıcı düşünme teknikleri üzerine yoğunlaştırmış olup, bu konularda araştırmalar yapmakta, yeni eserler hazırlamakta ve çeşitli seminerler vermektedir. Melik Duyar şu anda "Mega Hafıza"nın başkanıdır.



Dikkat ! Yukarıda resmi görünen kitap Mega Hafıza'nın size bir hediyesidir. Kitap herkese **ücretsiz** olarak verilmektedir. Detaylı bilgi için aşağıdaki bölümü okuyunuz.

Çocuğunuzun Hafıza ve Zeka Gelişiminde Telifisi Mümkün Olmayan Olaylar

Hayattaki en önemli amaçlarımızdan bir tanesi çocuklarımız için iyi bir gelecek hazırlamaktır. Onlara iyi bir gelecek hazırlamak ve gelecekte başarılı olmalarını sağlamak tamamen bizim elimizdedir. Çocuklarımız için yapabileceğimiz şeyleri ise **telifisi mümkün olanlar** ve **telifisi mümkün olmayanlar** olmak üzere iki sınıfa ayırmak mümkün.

Örneğin paramız olmadığı için bugün alamadığımız bir oyuncakı daha sonra imkanımız olduğunda, bir ay veya iki ay gecikmeli olarak alabiliriz. Yine okul çağı geldiği halde 7 yaşında okula gönderilmemiş olan bir çocuğu 8 yaşında okula başlatabilirsiniz. Bu tip durumlar çoğu kez kendimiz için de geçerlidir. Bu yıl alamadığımız bir arabayı örneğin iki yıl sonra da alabiliriz. Bu olayların hepsi de telifisi mümkün olan olaylardır.

Bir de hayatımızda telifisi mümkün olmayan olaylar vardır. Özellikle çocuklarımız için telifisi mümkün olmayan olayların çoğu doğumlarından yedi yaşına kadar olan büyüme dönemlerine rastlamaktadır.

1-) Örneğin yapılan bilimsel araştırmalar doğduktan sonra uzun süre anne sütüyle beslenen çocukların ileri yaşlardaki zeka seviyelerinin, anne sütüyle beslenmemiş diğer çocuklara oranla, daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır. Belirtilen dönemde anne sütüyle beslenmemiş bir çocuğun bu kaybının telifisi mümkün değildir.

2-) Yine çocuğun yedi yaşına kadar olan dönemde dengeli beslenmesi gelecekteki zeka seviyesini etkileyen faktörlerdendir. Bu dönemde beyin gelişimine uygun şekilde dengeli beslenme almamış bir çocuğu geri döndürmek ve bu olayı telafi etmek mümkün değildir.

3-) Telifisi mümkün olmayan olaylardan bir tanesi de çocuğun 3 ile 7 yaş arasındaki beyin gelişimine uygun bir eğitimin verilememiş olmasıdır.

Telifisi mümkün olmayan bu üç olayın da çocuğun yedi yaşına gelinceye kadar olan büyüme dönemine rastlamasının çok önemli bir nedeni vardır. Bu dönemde çocukların beyinleri çok hızlı bir şekilde gelişmekte olup, insan hafıza ve zekasının % 75'i 3 ile 7 yaş arasında oluşumunu tamamlamaktadır.

Telifisi mümkün olmayan bu üç olayı kaçırmamanın bedeli açıktır. Çocuğunuzun okul çağında öğrenme zorlukları veya öğrenme problemleri çekmesinin ve akranlarına göre daha yavaş öğrenmesinin sizi ne kadar üzeceğini düşünün bir kere. Çabaladığı halde yapamadığı için sizin üzüldüğünüzü görmek onu nasıl etkileyecek acaba? Çocuğunuzun bu durumu sizi üzmele kalmayacak, onunla çok daha fazla ilgilenmek zorunda kalmak ve buna rağmen çok fazla birşey yapamamak sizi yeyip bitirecektir.

Madalyonun diğer yüzünde ise çocuğun yedi yaşına kadar olan gelişme dönemini iyi değerlendirmenin mutlu sonuçları var. Daha kolay ve daha hızlı öğrenen bir çocuğa sahip olmak, sizden fazla destek almadan iyi notlar alan ve size sadece bu notları kutlamak kalan bir sonuç. Hangisini tercih edersiniz düşünün bir kere. Şüphesiz madalyonun bu yüzü hem bizim, hem de çocuğumuzun gelecekteki mutluluğu için muhteşem. **Peki bu muhteşem tabloya sahip olmak için ne yapmalıyız?**

Bu sorunun cevabı basit. Çocuğumuzun yedi yaşına kadar olan gelişmesinde bize düşen vazifeleri eksiksiz yapmaya çalışmalıyız. Şüphesiz ne yapılacağını bilmesi ve yapılması gerekenlerin doğru olarak yapması da bir araştırma ve bir bilgi konusudur. Ancak bunun için endişe etmenize gerek yok. Çünkü Mega Hafıza ihtiyacınız olan bu bilgiyi hazır bir şekilde siz anne ve babaların kullanımına sunmaktadır.

Misyonu insanların zihinsel potansiyellerini maksimum seviyede kullanmalarını sağlamak olan Mega Hafıza, küçük çocukları olan ve bebek bekleyen aileler için üç eser hazırlamıştır. Bu eserler;

1-) **Bebeğinizi Anne Sütüyle Beslemeniz İçin 41 Neden** (1 Rapor)

2-) **Evinizdeki Küçük Dehayı Geliştirin** (1 Kitap)

3-) **Çocuk, Zeka ve Hafıza** (Eğitim Seti)

Bu eserlerden ilk iki tanesi Mega Hafıza'nın size hediyesi olup, www.megahafiza.com web sitesini ziyaret eden herkese **ücretsiz** olarak verilmektedir. Şu anda okuduğunuz **"Evinizdeki Küçük Dehayı Geliştirin"** başlıklı eser yukarıda ikinci maddede yer alan elektronik kitaptır. Ücretsiz hediye kitaplarda çocuğunuzun doğumundan yedi yaşına kadar hafıza ve zeka gelişimi için nasıl beslenmesi gerektiği konusunda size çok değerli bilgiler verilmektedir. Örneğin şu anda okuduğunuz kitapta, bebek bekleyen annelerin çocuğunun zeki olması için neler yemesi ve nasıl beslenmesi konuları da işlenmiştir. Bu ücretsiz elektronik eserler e-kitap olarak hazırlanmış olup bilgisayarınıza yükleyerek istediğiniz zaman okuyabilirsiniz. Hatta kitapları yazıcınızdan kağıda yazdırarak bilgisayardan bağımsız olarak da okuyabilirsiniz. Kitapların içinde farklı konularda sizi bekleyen başka ücretsiz e-kitap sürprizleri de vardır. **"Bebeğinizi Anne Sütüyle Beslemeniz İçin 41 Neden"** adlı e-kitapla ilgili daha fazla bilgi almak ve bilgisayarınıza yükleyerek hemen okumaya başlamak için www.megahafiza.com web sitesini ziyaret ederek **"Çocuk, Zeka ve Hafıza"** linkine tıklamanız yeterlidir.

Yukarıdaki açıklamalar şu anda okuduğunuz kitabın V. Bölümünün **"Hafıza ve Zekanın % 75'i 3 ile 7 Yaş Arasında Geliyor"** başlıklı kısmından alınmıştır. **Yazının devamında çocuğunuzun hafıza ve zeka gelişimi için neler yapmanız gerektiğiyle ilgili önemli ipuçları bulacaksınız.**

Dikkat! Çocuğunuzun hafıza ve zekasını 3 ile 7 yaş arasında geliştirmek için mutlaka aşağıdaki sete ihtiyacınız vardır diye bir kural yoktur. Bu sette takip edilen eğitim programının aynısını set olmadan siz de hazırlayabilirsiniz. Böyle bir programı hazırlayabilmeniz için gerekli tüm bilgiler şu anda okuduğunuz kitabın V. Bölümünde tam olarak verilmiştir.



ÇOCUK, ZEKA VE HAFIZA EĞİTİM SETİ

Çok kısaca özetlemek gerekirse "Çocuk, Zekâ ve Hafıza" setinin sunduğu eğitim programı çocukların;

- 1-) Okul öncesi zihinsel potansiyellerini sağlam bir temele oturtmaktadır,
- 2-) Hafıza ve Zekâ potansiyellerini maksimum seviyeye çıkartmaktadır,
- 3-) Dikkat ve konsantrasyon güçlerini geliştirmektedir,
- 4-) Eğlenceli oyunlar yardımı ile öğrenme kapasitelerini artırmaktadır,
- 5-) Mantıklı ve soyut düşünme cesaretlerini geliştirmektedir.

Bu setle her gün sadece 15 veya 20 dakika zaman ayırarak, çocuğunuzun zihinsel potansiyelinin gelişmesini sağlayarak gelecekteki başarısı için değeri ölçülemeyecek bir yatırım yapmış olacaksınız. Günlük 15 veya 20 dakikalık çalışmalara bölünmüş olan bu temel programın tamamlanması yaklaşık bir yıl sürmektedir.



Set toplam 4 kitap ve 6 kasetten oluşmaktadır. Ancak şu anda devam eden kampanya süresince "Çocuk, Zeka ve Hafıza" seti sipariş veren okurlara "**Çocuğunuzun I.Q. Seviyesini Ölçün**" adlı kitap da setle birlikte hediye olarak gönderilmektedir.

Prof. Glenn Wilson ve Dianna Grylls bu eserde, çocuğunuzun I.Q. seviyesini kendi kendinize ölçmenizi sağlayacak testleri bir araya getirmişlerdir. Bu kitap, çocuğunuzun I.Q. seviyesini eğlenceli fakat bilimsel bir şekilde test ederek tespit etmenizi sağlamaktadır.



Çocuk, Zeka ve Hafıza 1 – 4 (4 Adet Kitap) : Kitaplar algılama fonksiyonlarının 20 alt kategorisini öğrenme kriterlerine en uygun bir sıralama ile sunmaktadır. Öğrenme faaliyetleri her kitabın kendi içinde kolaydan zora doğru bir sıralama takip ettiği gibi, kitaplar da kolaydan zora doğru bir sıralama takip etmektedir. Özet olarak 1. kitap en kolay faaliyetleri içerirken, 4. kitap en zor olanları içermektedir. Kitaplardaki özellikle işitsel becerilerle ilgili faaliyetler setin kasetleri ile birlikte kullanılmak zorundadır.

Ayrıca her kitapta o kitaba ait faaliyetlerin zihinsel gelişim raporlarını tutmanızı sağlayan detaylı karneler bulunmaktadır. Bu raporlarda çocuğun algılama fonksiyonlarından hangilerinin daha çok eğitime ihtiyacı olduğu da ortaya çıkmakta, ve iş işten geçmeden uygun bir eğitimle telafisi sağlanmaktadır.



Kasetler (6 Adet) : Sette toplam altı kaset mevcuttur. Temel olarak kasetler 3 farklı gruptan oluşmaktadır. Kasetlerin içeriğiyle ilgili bilgiler aşağıda verilmiştir.

1. ve 2. Kasetler : İlk iki kaset, seti çocukla birlikte kullanacak olan anne, baba veya öğretmen için hazırlanmıştır. Setin her gün sadece 15 veya 20 dakika, anne, baba veya bir öğretmen nezaretinde çalışılması gerekmektedir. Anne, baba veya öğretmen seti kullanmaya başlamadan önce mutlaka setin 1. ve 2. kasetini dinlemelidir. Her gün hangi öğrenme faaliyetinin yapılacağı sette hazır olarak verilmiş ve uygulamaların nasıl yapılacağı detaylı olarak anlatılmıştır.

3. ve 4. Kasetler : "İşitsel benzerlikler", "İşitsel hafıza" ve "ses uyumu" gibi işitsel algılama becerilerinin eğitimi için setin 3. ve 4. kasetlerine ihtiyaç vardır. Bu bölümdeki eğitimlerin nasıl uygulanacağı da setin ilk iki kasetinde detaylı olarak anlatılmaktadır.

5. ve 6. Kasetler : Çocukların en çok hoşlandıkları şey oyunlardır. Oyunların da bir öğrenme faaliyeti olarak kullanılması çok önemlidir. Setin son iki kaseti size çocukların hafıza ve zekalarını geliştiren oyunları öğretmektedir. Size sadece bu kasetlerde sunulan oyunlardan çocuğunuzun yaşına uygun olanı seçmek ve onunla oynamak kalmaktadır.

***** DİKKAT! *****

MUTLAKA OKUYUNUZ

Yasal Uyarı: “Evinizdeki Küçük Dehayı Geliştirin” adlı e-kitap bilgilendirmeye yönelik hazırlanmış olup sağlıkla ilgili konularda tıbbi teşhis, tedavi veya reçete bilgisi özelliği taşımaz. E-kitaptaki bilgiler bu amaçla kullanılmamalıdır. Bu bilgilerin yanlış anlaşılması veya kullanılmasından doğabilecek mağduriyetlerden Mega Hafıza ve yazar sorumlu tutulamaz.

“Mega Hafıza Hızlı Öğrenme, Beyin Eğitimi ve Yaratıcı Düşünme Merkezi”nin misyonu Dünya’da ve Türkiye’de insanların zihinsel potansiyellerini maksimum seviyede kullanmalarını sağlamaktır. Mega Hafıza Eğitim Merkezi bu amaç doğrultusunda çeşitli eğitim setleri hazırlamakta ve her kesime yönelik seminerler düzenlemektedir.

“Evinizdeki Küçük Dehayı Geliştirin” adlı eser, Mega Hafıza’nın size ücretsiz bir hediyesidir. Bu eser küçük çocukların zihinsel potansiyellerini sağlam temellere oturtmak ve onların gelecekteki başarılarını garanti altına almak için yapılması gereken iki önemli unsura dikkat çekmektedir. İnsanların hafıza ve zeka kapasitelerini maksimum seviyede kullanmaları için;

1-) Dengeli Beslenmeleri ve Özellikle Hafıza ve Zekayı Besleyen Yiyecekler Yemeleri Gerekmemektedir,

2-) Hafıza ve Zekanın % 75’inin Geliştiği 3 ile 7 Yaş Arasında Hafıza ve Zekayı Geliştiren Bir Eğitim Programı Takip Etmeleri Gerekmemektedir.

“Evinizdeki Küçük Dehayı Geliştirin” adlı eserdeki bilgiler daha çok çocukların doğumdan, 7 yaşına kadar olan dönemlerini kapsamaktadır. Esasen bu dönemde zihinsel potansiyelin gelişmesi için yapılan yatırım tüm gelecek için yapılan bir yatırımdır. Çünkü hafıza ve zekanın % 75’i bu dönemde gelişmektedir.

Eser daha çok bir bilgi kaynağı olarak hazırlanmış olup, özellikle beslenme konusunda her çocuğun bireysel gelişimi ve bireysel farklılıklarından dolayı farklı uygulama gereksinimleri olabilmektedir. Dolayısıyla her aile çocuğunun bireysel farklılığını göz önüne alarak beslenme bilgilerini değerlendirmelidir.

Ayrıca elinizdeki eserin sadece bir bilgi kaynağı olduğu gözden kaçırılmamalıdır. Kitap, beslenme konusunda kesinlikle bir uzman doktor yerine konulmamalıdır. Dolayısı ile çocuğunuzun bireysel farklılığını hesaba katmak için mutlaka uzman bir doktora danışmalı ve onun tavsiyelerine göre hareket etmelisiniz.

I. BÖLÜM

ANNE SÜTÜ VE ZEKA İLİŞKİSİ

Anne Sütü Çocuğun Zekasını Nasıl Etkiliyor?

Doktorlar ve bilim adamları anne sütünün çocuklar için en iyi besin kaynağı olduğu konusunda birleşiyorlar. Anne sütünün çocukların güçlü bir bedene sahip olması için gerekli herşeyi sağladığı itiraz edilemeyecek bir gerçek. Bu anlamda bebek mamaları ve inek sütü kesinlikle anne sütünün yerini tutamıyor.

Peki anne sütünün çocuğun beyin fonksiyonlarının gelişmesi üzerindeki etkisi nedir? Anne sütü ile beslenme daha ilerideki yıllarda çocuğun zeka seviyesi üzerinde bir etkisi var mı? Anne sütüyle beslenme süresi çocuğun hafıza ve zeka fonksiyonlarının gelişmesinde nasıl bir rol oynuyor? Çocuğunun gelecekte sağlam bir hafıza ve zeka gücüne sahip olmasını isteyen bir anne çocuğunu ne kadar süre anne sütüyle beslemeli? Bütün bu soruların cevaplarını verebilecek bilimsel çalışmalar var mı? Bilimsel çalışmaların sonuçları ne diyor?

Yukarıda sorulan soruların cevaplarını merak ediyor ve bu soruların cevaplarını nereden bulabilirim diye düşünüyorsanız endişelenmeyin. Kitabın I. bölümünü okumayı bitirdiğinizde aklınıza takılan ve merak ettiğiniz bu soruların hepsinin cevabını öğrenmiş olacaksınız.

Anne Sütüyle Beslenme Süresi Çocuğun Gelecekteki Zeka Seviyesi Üzerinde Belirleyici Oluyor Mu?

Tüm anne ve babaların hepsinin de en çok düşündüğü şey çocuklarının gelecekteki akademik başarılarının ne olacağı ve onun için neler yapabilecekleridir. Bir önceki bölümde sıralanan sorular en çok merak edilenler diye sıralansaydı, sanırım en çok reyting alacak iki soru şunlar olurdu.

1-) Anne sütü ile beslenme çocuğun zeka seviyesini etkiliyor mu?

2-) Anne sütü ile beslenmenin çocuğun daha ilerideki yıllardaki zeka seviyesi üzerinde bir etkisi var mı?

Bu soruların cevabının verilmesi için yapılacak bir bilimsel araştırma için ortalama 15 – 20 yıllık bir zamana ihtiyaç vardır. Şöyle ki; Önce deney kapsamında yeni doğmuş belli sayıda çocuğun doğumlarından itibaren en az bir yıl anne sütüyle beslenme kayıtları tutulmalıdır. Hangi çocuğun ne kadar süre anne sütü ile beslendiği kayıtları tutulduktan sonra, aynı çocukların ilerideki yıllarda da deney kapsamında takip edilmeleri gerekmektedir.

Örneğin bu çocukların zihinsel ve akademik performansları 18 – 20 yaşına kadar çeşitli zaman aralıklarında test edilerek ölçülmelidir. Daha sonra bu ölçümler ışığında anne sütü ile beslenme süresinin çocuğun ileri yaşlardaki zihinsel ve akademik başarısı üzerinde bir etkisinin olup olmadığına bakılmalıdır. Bu izahtan da anlaşılacağı üzere, yukarıda sorulan iki sorunun cevabını verebilmek için en az 15 – 20 yıllık bir bilimsel araştırma sürecine ihtiyaç vardır. İşte bu sebepten dolayı yukarıdaki soruların cevabı uzun yıllar bilimsel olarak desteklenememiştir. Uzun yıllardır araştırma yapan bazı bilim adamlarının elde ettiği bulgular ancak son birkaç yıldır yukarıdaki soruların cevabını bulmamızı sağlamaya başlamıştır.

Bu Konuda Bilimsel Araştırmalar Ne Diyor?

1000 kadar çocuk üzerinde yapılan ve yaklaşık 18 yıl süren bir bilimsel araştırma sonuçları, ilk defa “Pediatrics” adlı periyodüğın Ocak-1998 sayısında yayınlanarak, anne sütü ile çocuğun zeka seviyesi arasındaki ilişkiye ışık tutmuştur. Yeni Zellanda’da yapılan bu araştırmada, 1000 tane yeni doğan çocuğun bir yaşına kadar ne kadar süre anne sütü ile beslendikleri takip edilerek kaydedilmiştir. Araştırmanın devam eden yıllarında aynı çocukların 8 ve 18 yaşlarındaki zihinsel ve akademik performansları test edilmiş ve belli standartlarda değerdendirilmiştir. 1998 yılı başında yayınlanan bu bilimsel araştırma bulgularına göre, anne sütüyle beslenme süresi ile gelecekteki zihinsel performans ve akademik başarı arasında direkt bir korelasyon olduğu ortaya çıkmıştır.

Norveç Fen ve Teknoloji Üniversitesinden Dr. Torstein ve ekibinin 345 çocuk üzerinde yaptığı araştırma bulguları da anne sütünün çocuğun zekasını uzun vadeli olarak etkilediğini ortaya koymuştur. Araştırma kapsamındaki 345 çocuğun yaklaşık % 70’i anne sütüyle en az 6 ay veya daha fazla süreyle beslenen çocuklardan, % 17’si ise 3 aydan daha az anne sütüyle ve bebek maması ile beslenen çocuklardan seçilmiştir.

Bu araştırma kapsamında olan çocukların zihinsel ve motor becerileri önce 13 aylıkken, daha sonra da 5 yaşına geldiklerinde test edilmiştir. Bu araştırma da çocukların zihinsel gelişmeleri ile anne sütüyle beslenme süreleri arasında çok yakın bir ilişkinin olduğunu ortaya koymuştur.

Benzer sonuçlara ulaşan bir başka araştırma da Kentucky Üniversitesi gıda araştırmacısı James Anderson tarafından yapılmıştır. Anderson’un araştırma sonuçları da “The American Journal of Clinical Nutrition” adlı periyodüğın Ekim-1999 sayısında yayınlanmıştır. Anderson’un araştırma bulgularına göre anne sütüyle beslenen çocukların ileri yıllardaki zeka seviyeleri, bebek maması ile beslenen çocuklardan ortalama 5 puan daha yüksek olmaktadır. Bu 5 puanlık zeka seviyesi yüksekliğı daha çok anne sütüyle en az 6 ay beslenen çocuklarda izlenmektedir. Anne sütüyle 2 hafta veya daha az beslenen çocukların ilerideki zeka seviyeleri ile bebek maması ile beslenen çocukların zeka seviyeleri arasında ise bir farklılık gözlenmemiştir.

Aranızda, 5 puanlık bir zeka farkının çok da önemli olmadığını düşünenler olabilir. Sanırım böyle düşünenlerin Dr. Dettwyler’in bu konuda söylediklerine kulak vermesi gerekiyor. Zeka seviyesinin oluşmasında kısmen genetik ve kısmen de çevresel faktörlerin önemli olduğunu kabul eden Dr. Dettwyler, anne sütüyle beslenmenin sağladığı 5 puanlık farkın çok önemli olduğunu söylüyor. Ancak bu farkın ne demek olduğunu anlamak için zeka seviyesi yüksek olan kişiler arasında mukayese yapmak insanı yanıltabiliyor. Zeka seviyesi yüksek olan iki kişinin zeka seviyelerindeki 5 puanlık fark bu kişilerin başarılarında çok belirleyici olmadığı gibi, sosyal yaşamlarında bu farkı gözlemek de mümkün olmuyor. Dr. Dettwyler farkın ne demek olduğunu anlaşılmaması için zeka seviyeleri düşük olan insanlar arasındaki farklılığa bakılması gerektiğini vurguluyor.

Örneğin zeka seviyesi 66 olan bir kişi zihinsel özürlü olarak kabul edilirken, ortalamanın altında alt sınıra yakın olan 75 puanlık zeka seviyesine sahip bir kişi okumayı zorlanarak da olsa öğrenebiliyor, ama matematiksel işlemleri hiç yapamıyor. Anne sütüyle beslenmenin sağlayacağı 5 puanlık bir artış belki de bu kişiyi matematiksel işlemleri yapmayı sağlayacak bir seviyeye getirebiliyor. Bu fark neredeyse kişinin hayat boyu tamamen başkalarına bağılı olarak yaşamasıyla, temel olarak kendi kendine bakabilecek bir seviyeye ulaşması arasındaki bir basamak gibidir. Sanırım bu örnek 5 puanlık zeka farkının hiç de küçümsenmeyecek bir değerd olduğunu açıkça ortaya koyuyor.

Anne Sütündeki Hangi Maddeler Çocuğun Hafıza ve Zekasını Geliştiriyor?

Retina Vakfının Texas'ta yaptığı 17 haftalık bir araştırmanın "Developmental Medicine and Child Neurology"de yayınlanan sonuçlarına göre, özellikle anne sütünde bulunan iki yağ asidinin çocuğun beyinin gelişmesinde büyük bir etkisi vardır. Bu araştırma sonucu da daha önceki araştırma sonuçlarını destekler niteliktedir. Retina'nın açıklamalarına göre, anne sütündeki DHA ve AA yağ asitlerinin çocuğun gelecekteki zihinsel ve akademik performansını kalıcı olarak olumlu yönde etkileme gücü var. İşte bu iki madde çocuğun ilerideki okul yaşlarında, anne sütüyle beslenmemiş arkadaşlarına göre, daha zeki olmalarına katkı sağlıyor.

Retina vakfı yaptığı araştırmada üç farklı denek grubuna farklı bebek mamaları ile besleyerek, bu grupların hafıza, problem çözme ve lisanla ilgili gelişmelerini mukayese etmiştir. Bu mukayese sonuçlarına göre, içinde DHA ve AA yağ asitleri ilave edilmiş bebek mamalarıyla beslenen çocukların gelişmeleri, içinde sadece DHA yağ asiti bulunan bebek mamasıyla beslenen çocuklara oranla daha iyi olmuştur. Bunun yanında içinde sadece DHA yağ asiti bulunan bebek mamasıyla beslenen çocukların gelişmeleri de, içinde hiçbir yağ asiti olmayan bebek mamasıyla beslenen çocuklara oranla daha iyi olmuştur.

Bu bilgiler ışığında bebek mamaları, imkan var ise içinde DHA ve AA yağ asitleri bulunan markalardan seçilmelidir.

Anne Şevkatinin, Çocuğun Zihinsel Gelişmesine Katkısı Nedir?

Araştırmaların hemen hemen hepsinin ortak olduğu diğer bir sonuç da şudur; Çocukların ilerideki yıllarda daha zeki olmalarını sağlayan diğer önemli faktör, enne sütü ile beslenmenin doğal bir sonucu olan anne – çocuk yakınlığı, yani çocuğun anne sevgisi ve şevkatinin sürekli olarak hissetmesidir. Anne yakınlığından dolayı kendini güvende hisseden çocuğun duygusal gelişmesi de dengeli olmakta, bu dengeli gelişim zihinsel gelişimi de olumlu yönde etkilemektedir.

Ancak anne sütünün sahip olduğu yüksek besin değeri her zaman çocuğun zeka gelişiminde birinci derecede önemli faktördür. Anderson'a göre çocuğun zihinsel gelişmesine anne sütünün besin değerinin sağladığı katkı % 60 ise, anne sütü ile beslenmenin beraberinde getirdiği anne – çocuk yakınlığının katkısı % 40'dır.

Anne Sütü ve Bağışıklık Sistemi

Anne sütü çocuğa iyi bir gelecek hazırladığı gibi sağlıklı bir yaşamın temellerinin atılmasını da sağlamaktadır. Bu görüşe göre anne sütü önemli besinlerin, hormonların ve bağışıklık maddelerinin çocuklara geçmesini sağlayarak, çocuğun çeşitli enfeksiyonlara, solunum sistemi ve diyare hastalıklarına karşı direncini de önemli ölçüde artırmaktadır.

Çocuğunun Zeka Gelişimi İçin Anne Ne Yemeli ?

Bir başka araştırmaya göre de, hamile olan anne adaylarının ve çocuklarını anne sütüyle besleyen annelerin balık yiyerek çocuklarının hafıza ve zekalarının daha iyi gelişmesine katkıda bulunabileceklerini göstermektedir.

DHA ve EPA gibi omega 3 yağlarının beyin fonksiyonlarının etkin çalışmasına ve kalp hastalıkları risklerine karşı büyük katkıları vardır. Uskumru, hamsi, sardalya, som balığı ve ton balığı omega 3 yağları açısından çok zengin olan balıklardır. Kalkan balığı, levrek ve istiridye ise ikinci derecede daha az omega 3 yağı içeren balıklar arasındadır. Ayrıca merkezi sinir sistemindeki DHA seviyesinin düşük olması çocuğun öğrenme ve hafıza fonksiyonları

performansının da düşmesine sebep olmaktadır. Yukarıda sayılan özellikle sardalya, som balığı ve ton balığı DHA açısından çok zengin kaynaklardır.

Bunun yanında omega 3 yağlarının zengin olduğu balıkların yenmesi ve balık yağı haplarının içilmesi konusu da abartılı yapılmamalıdır. Aşırı şekilde her gün omega 3 yağları içeren balık yemenin de bazı yan etkileri vardır. Bu tip dengesiz bir beslenme kanamaların uzun sürmesine ve bağışıklık sisteminin zayıflamasına sebep olabilmektedir. Her gün aşırı şekilde abartılı balık yiyen bir kişinin bağışıklık sistemini optimum seviyede tutması için E-vitamin hapları (günlük 200 ile 400 IU arası) alması da önerilmektedir.

Alternatif olarak, hergün birkaç tane fındık yemesi veya yukarıda adı geçen yağ asitleriyle zengin olan hazır balık yağlarının içilmesi de anne adaylarına ve çocuğunu anne sütüyle besleyen annelere tavsiye edilmektedir.

Özellikle fındık, ceviz, soya fasulyesi, yeşil sebzeler ve balık yağında bulunan omega 3 yağının omega 6 dengesiyle alınması da annelerin dikkat etmesi gereken önemli bir husustur. Omega 3 ile dengeli alınması gereken omega 6 ise daha çok ayçiçek, pamuk, mısır ve tahıl ürünlerinde bulunmaktadır. Omega 3 ve omega 6 dengesiyle beslenen annelerin bebeklerinin beyinleri, sinir sistemleri ve algılama yetenekleri, bu dengeyle beslenmeyen annelerin çocuklarına göre, daha iyi gelişmektedir.

Özet olarak, annelerin doğum öncesinde ve sonrasında dengeli bir omega 3 ve omega 6 rejimi uygulaması tavsiye edilmektedir. Omega yağları çocuğun matematik zekasını geliştirmekte, okuma ve yazma becerisini artırmaktadır. Omega yağlarının yeterince alınmaması çocuklarda dyslexia olarak tanımlanan okuma zorluğu, matematik, telaffuz ve yazma yeteneklerinin az olmasına sebep olabilmektedir.

Çocuğunuzu Anne Sütüyle Beslemeniz için 41 Neden

Çocuğunu anne sütü ile besleyen annelerin ilerideki yıllarda meme kanserine yakalanma riskleri de çok azdır. Anne sütüyle ilgili daha fazla bilgi için “Çocuğunuzu Anne Sütüyle Beslemeniz için 41 Neden” adlı e-raporu mutlaka okuyunuz. Bu e-rapor Mega Hafıza'nın size ücretsiz bir hediyesidir.

“Çocuğunuzu Anne Sütüyle Beslemeniz için 41 Neden” adlı e-raporu bilgisayarınıza yükleyerek okumak istiyorsanız www.megahafiza.com.tr web adresini ziyaret ediniz.



Ücretsiz e-Rapor

[“Çocuğunuzu
Anne Sütüyle Beslemeniz için
41 Neden”](#)

II. BÖLÜM

BEBEKLERİN BESLENME PLANI

Bebek, Anne Sütü İle Ne Kadar Süre Beslenmeli

Toplum genellikle çocuğunu uzun bir süre anne sütü ile besleyen annelere bu durumu onaylayan bir gözle bakmıyor. Ancak bir önceki bölümde anlatılan bilimsel araştırma sonuçları toplumun genel bakışıyla pek çakışmıyor. Bilimsel araştırma sonuçları, gelecekteki zeka seviyesini düşünen annelere çocuklarını uzun süre anne sütüyle beslemelerini öneriyor. Bu sürenin kesinlikle altı aydan kısa olmaması gerekiyor. Araştırma sonuçları anne sütü ile beslenmenin özellikle 9 ila 12 ay olması gerektiğine işaret ediyor. İş garantisi almak için bu sürenin 12 aydan az olmaması ideal görünüyor.

Doğal emzirme süresi çocuktan çocuğa farklılık da gösterebiliyor. Çocuk istediği süre emzirmenin devam ettiği toplumlarda, üç hatta dört yaşına kadar emzirilen çocuklarla karşılaşmak mümkün. Toplumdan topluma değişimler gösteren bu sürenin insanlar tarafından belirlenen bir norm olduğunu anlamak hiç de zor olmasa gerek.

Anne sütü ile beslenmenin sadece basit bir beslenme olayı olmadığını bilmesi de şart. Emzirme sırasında çocukların sakinleştiği, kendisini emniyette hissettiği de bir başka gerçek. Keşfetmeye çalıştığı dış dünya karmaşasında çocuğu en fazla rahatlatan olay annesini emdiği ve ona çok yakın bir şekilde temas ettiği anlardır.

Çoğu anne ve baba, çocuğun emzirme süresinin uzun tutulmasının onun bağımlı yapıya sahip bir kişilik geliştirmesine sebep olacağını düşünmektedir. Bu genel düşüncenin aksine, emzirme süresi daha uzun olan çocuklar, kendilerine daha güvenli bir kişilik geliştirmelerinden dolayı ilerideki yaşlarda daha bağımsız bir kişilik oluşturabiliyorlar.

Emzirme süresinin uzun tutulmasının anneye sağladığı birçok başka avantajlar da vardır. Bu avantajlar daha çok, emzirme süresinde devam eden hormon üretiminin bir sonucudur. Örneğin annelik hormonu olan “prolactin” anneyi sakinleştirirken, “oxytocin” hormonu annenin çocuğunu olağanüstü bir şekilde sevmesini ve onu besleme arzusunun artmasını sağlıyor. Küçük bebeği olan annelerin ruhsal sağlıkları için bu dönemde “prolactin” ve “oxytocin” hormonlarına çok ihtiyaçları vardır. Ancak bu hormonların üretilmesi annenin çocuğunu emzirmesi süresince devam etmektedir. Çocuğunu emzirmeyen veya kısa süre emziren anneler bu hormonların kendilerine sağlayacağı avantajlardan yoksun kalıyorlar. Özellikle küçük bir bebeğin sabırla büyütülebilmesinde annelerin bu hormonlara ne kadar çok ihtiyaçları olduğu unutulmamalıdır.

Emzirme süresinin uzatılması bazı kadınlarda ovulasyonu da bu süre içinde geciktiriyor. Buna paralel olarak kadının üreme organlarının tam faaliyette olması da gecikebiliyor. Emzirme olayı anneyi aşağıda belirtilen hastalıklara karşı da koruyor.

Over kanseri (Kaynak: Schneider AP, NEJ Med, 1987)

Rahim kanseri (Kaynak: Brock KE, Med J. Australia, 1989)

Endometriyum kanseri (Kaynak: Petterson B. et al, Acta Obstet Gynecol Scand, 1986)

Osteoporoz (Kaynak: Blaauw R. et al, SAMJ 1994)

Ayrıca araştırmalar şeker hastalığı olan annelerin daha az insüline ihtiyaç duyduklarını da ortaya koymuştur (Kaynak: Davies HA, British Med J., 1989)

Özellikle çocuklarını bir yaşına kadar emziren anneler bir bakıma kendilerinin gelecekteki sağlıklarını da sigorta altına almaktadırlar.

İlk Yarı Katı Yiyecekler Ne Zaman Verilmeli?

Bebekler doğduklarında anne sütü ve özel bebek mamaları haricindeki yiyecekleri yiyemezler. Çünkü yeni doğan bebeklerin sindirim organları henüz tam olarak gelişmemiştir. Bu sebepten dolayı diğer yiyecekleri sindirmeleri mümkün değildir.

Bebek 4 - 6 aylık olduğunda yavaş yavaş sindirim organları gelişmelerini tamamlamaya başlarlar. Böylece 4 - 6 aylık iken biraz daha karmaşık besinleri sindirmeye başlayabilirler. Dolayısı ile bebeğini uzun süre emzirmek istemeyen anneler için minimum emzirme süresi bu ilk 6 ay olmalıdır.

Diğer yiyeceklerle karşı alerji gösteren bebeklerin bu yiyeceklerle tanışması 6 aylık oluncaya kadar ertelenebilir. Bebeklerin diğer yiyeceklerle karşı alerjik tepki vermesi isilik gibi ve deride ufak kızıl lekeler şeklinde kendini gösterir. Bu tip durumlarda mutlaka konunun uzmanı bir doktora danışılması gerekir.

İlk yarı katı maddelere geçiş sırasında bebek dil atma refleksi ile yiyecekleri ve kaşığı diliyle iter. Buna genellikle annesini emme sırasında kullandığı dil atma refleksi sebep olmaktadır. Yemek istemezse ve başını çevirise onu kesinlikle zorlamayın.

Bebeğin diğer yiyeceklerle tanıştırılması 6 aylık olmasından daha sonraya bırakılmamalıdır. Çünkü 6 aylık bir bebek bu dönemde protein ve mineraller şeklindeki besinlere de ihtiyaç duymaya başlar. Bu tip besinler bebeğin daha sonraki gelişmesinin de dengeli, düzenli ve sağlıklı olmasını sağlar.

Bebeklere 4 ile 6 aylık oldukları dönemde verilebilecek diğer yiyecekler önce bebek mamaları, meyva suları ve et suları gibi sıvı yiyecekler olmalıdır.

Bebeğin bu yiyeceklerle alışması ve alerji göstermemesi halinde, bebeğe ikinci etap yarı katı yiyecekler verilmeye başlanabilir. Bu yarı katı yiyecekler genellikle iyice ezilmiş ve süzgeçten geçirilmiş taze meyva (elma, armut, muz vb.) püreleri veya haşlanarak iyice ezilmiş ve süzgeçten geçirilmiş diğer yiyecekler, çorba vb. şekilde olmalıdır. Özellikle bebek 6 aylık olduğunda lapaları, iyice ezilmiş sebze ve et gibi yiyecekleri yemeye başlayabilir. Bebeğe bu dönemde yumurta yedirmek istenirse, yumurtanın tam olarak pişmiş olmasına dikkat edilmelidir. Az veya orta pişmiş bir yumurta bebeğin alerjik tepki vermesine sebep olduğu gibi, bu durum yumurtaya karşı alerjik bir tepki geliştirilmesine de sebep olabilir. Bu nedenle bebeklerin yumurtayla tanışması genellikle sonraya bırakılmaktadır.

Portakal ve değer turuncgillerin suyu çoğu bebekte rahatsızlık yaratabilir. Bu sebepten dolayı bu meyva sularıyla tanışma da 6. aydan sonraya bırakılabilir. Ayrıca meyva suları çok verildiğinde dışkının asidik olmasına ve dolayısı ile bebeğin cildinin tahriş olmasına ve pişiklere sebep olabilir. Böyle durumlarda öncelikle meyva ve meyva sularını azaltmanız tavsiye edilmektedir. Pişiklerin iyileşmesi için de mümkün olabildiğince çocuğun altı açık tutularak havalandırılmalı ve koruyucu pomadlar kullanılmalıdır.

Çocuğun belli bir gıdaya karşı alerjik tepki gösterip göstermediğini anlamak için yeni gıdalar teker teker denenmelidir. Yeni bir gıdaya başlayınca üç dört gün gıda ile birlikte ishal, kusma ve döküntü gibi alerjik tepkilerin olup olmadığı gözlenmelidir. Kuşkulandığınız bir yiyecek olursa listeden çıkarmanız ve tekrar denemeden önce doktorunuza danışmanız tavsiye edilmektedir.

Vitaminler ve Önemi

Hemen hemen tüm bebek mamaları gerekli olan vitaminlerle desteklenerek üretilmektedir. Bebeğe bebek maması veriliyorsa ilave olarak bir vitamine ihtiyaç yoktur. Ancak bununla beraber ilave olarak suda çözünebilir B vitaminlerinin ve C vitamininin verilmesinde bir sakınca yoktur. Çünkü suda çözünebilir bu vitaminlerin fazlası vücuttan idrar yoluyla kolayca dışarı atılmaktadır. Hatta bu vitaminlerin dışarı atılması sırasında idrarın koyu sarı bir renk alması çoğu kez gözlenebilen bir olaydır.

Ancak yağda çözünebilir A ve D vitaminlerinin ihtiyaçtan fazla alınmamasına dikkat edilmelidir. Bu vitaminlerin fazla olmasının toxic (zehirleyici) etkisi vardır ve ihtiyaçtan fazlası vücuttan kolayca atılamaz. Bu iki vitaminin aşırı alınması ve fazlalığın vücuttan atılamaması durumunda beyin üzerinde zararlı etkileri vardır.

Ayrıca ailelere rehber olması için, A.B.D.'de çocuklar için önerilen günlük vitamin ve mineral oranları aşağıda tablolar halinde sunulmuştur. Tabloların esas alındığı kaynaklar en altta ayrıca verilmiştir.

Kreş ve anaokulu öğrencilerinin dengeli beslenmesiyle ilgili bilgi almak için kitabın III. ve IV. bölümlerine bakınız. III. bölümde ayrıca, çeşitli seviyedeki diğer öğrenciler için ve üniversite hazırlık sınavları için konsantrasyonu artıran, hafıza ve zekayı geliştiren hazır beslenme planlarına nasıl ulaşacağınızla ilgili bilgiler de verilmiştir.

Çocuklar İçin Vitamin ve Mineral Kontrol Listesi

1 – 3 Yaş Arası Çocuklar İçin

Vitamin	Miktar
A Vitamini	400 mcg
D Vitamini	10 mcg
E Vitamini	6 mg
K Vitamini	15 mcg
B1 (Thiamin)	0.7 mg
B2 (Riboflavin)	0.8 mg
B3 (Niacin)	9 mg
B5 (Pantothenic Asit)	3 mg
B6 (Pyridoxine)	1 mg
B8 (Biotin)	20 mcg
Folik Asit	50 mcg
B12 Vitamini	0.7 mcg
C Vitamini	40 mg

1 – 3 Yaş Arası Çocuklar İçin

Mineral	Miktar
Potasyum (K)	1000 mg
Kalsiyum (Ca)	800 mg
Fosfor (P)	800 mg
Magnezyum (Mg)	80 mg
Demir (Fe)	10 mg
İyot (I)	70 mcg
Fluorid (F)	1 mg
Çinko (Zn)	10 mg
Bakır (Cu)	0.8 mg
Krom (Cr)	50 mcg
Manganez (Mn)	1.2 mg
Selenyum (Se)	20 mcg
Molibden (Mo)	40 mcg

4 – 6 Yaş Arası Çocuklar İçin

Vitamin	Miktar
A Vitamini	500 mcg
D Vitamini	10 mcg
E Vitamini	7 mg
K Vitamini	20 mcg
B1 (Thiamin)	0.9 mg
B2 (Riboflavin)	1.1 mg
B3 (Niacin)	12 mg
B5 (Pantothenic Asit)	3.5 mg
B6 (Pyridoxine)	1.1 mg
B8 (Biotin)	25 mcg
Folik Asit	75 mcg
B12 Vitamini	1 mcg
C Vitamini	45 mg

4 – 6 Yaş Arası Çocuklar İçin

Mineral	Miktar
Potasyum (K)	1400 mg
Kalsiyum (Ca)	800 mg
Fosfor (P)	800 mg
Magnezyum (Mg)	120 mg
Demir (Fe)	10 mg
İyot (I)	90 mcg
Fluorid (F)	1.75 mg
Çinko (Zn)	10 mg
Bakır (Cu)	1.25 mg
Krom (Cr)	90 mcg
Manganez (Mn)	1.75 mg
Selenyum (Se)	20 mcg
Molibden (Mo)	50 mcg

Kaynak: Recommended Dietary Allowances (RDA): National Academy of Sciences, 1989.

Bebeklerde İştahsızlık Probleminin Muhtemel Nedenleri

Hayatımızın en hızlı büyüme süreci ilk üç ya da dört ayda yaşanmaktadır. Bu dönemde bebeğin iştahı oldukça iyidir. Bu dönemdeki beslenme genellikle pürüzsüz ve dengeli olmaktadır. Ancak bu dönemden sonra büyüme hızı kısmen yavaşlamaya başlar. Ayrıca büyüme hızının en yavaş noktaya ulaştığı zaman genellikle okula ilk başlama yıllarına rastlamaktadır.

İşte büyümenin kısmen yavaşladığı bu dönemin başlarında (ilk üç ya da dört ay sonra) anne ve babalar bebeğin daha az beslenmeye yetindiğini farketmeye başlarlar. Hatta bu dönemde zaman zaman bebek beslenmeyi reddetme eğilimi de gösterir. Esasen beslenmeye karşı gösterdiği bu tepki çoğu zaman bebeğin büyüme hızının yavaşlamasına paralel bir uyum gösterme eğiliminden başka birşey değildir.

Bu dönemin farkında olmayan anne ve babalar hemen endişelenmekte ve bebeği beslenmeye zorlamaktadırlar. Ailelerin bu dönemdeki bebeği beslemeye zorlamaları bebeğin yiyeceğe karşı ters bir tepki veya davranış geliştirmesine sebep olabilir.

Ailelerin bebeğin bu dönemini bilerek bilinçli davranışları gerekmektedir. Özellikle bebeğin “boy” ve “ağırlık” gibi büyüme parametreleri normal sınırlar içinde olduğu takdirde ve bebeğin aktifliğinde bir değişiklik olmaması halinde endişelenecek bir durum yoktur.

Ancak muhtemel bir hastalık etkisinin gözden kaçırılmaması için, normal büyüme parametreleri göz önüne alınmakla beraber, tereddüt edildiği durumlarda bebek mutlaka uzman bir doktora gösterilmelidir.

Çocukların Beslenmesiyle İlgili Beş Yanlış Düşünce

Çocukların beslenmesiyle ilgili beş genel yanlış düşünce ve fikir aşağıda liste halinde verilmiştir. Yanlış düşünceler madde madde koyu olarak ifade edilmiş, her birinin altına da doğru olan gerçekler yazılmıştır.

1-) Çocuğun yemek için seçtiği şeyler doğal bir dengeli beslenmeyi kendiliğinden sağlamaktadır.

Çocuğun hoşuna giden yiyeceklerle dengeli büyümeyi sağlayacak besinler kendiliğinden çakışmazlar. Anne ve baba çocuğun dengeli beslenmesini sağlayacak besinlerden hoşlanmasını sağlayacak bir beslenme için çocuğa yardım etmelidir.

2-) Anne ve baba için iyi olan besinler çocuklar için de iyidir.

Çocuklar görünüş olarak anne ve babanın küçük bir modelidir. Ancak iş beslenme konusuna gelince durum değişmektedir. Anne ve babanın dengeli beslenme için ihtiyaç duydukları besinlere çocuğun da aynı oranda ihtiyaç duyması gerektiğini düşünmek yanlıştır. Çocuk anne ve babanın yediği birçok yiyeceği onlarla birlikte yemektedir. Örneğin çocukların, büyüklere oranla, daha fazla yağlı besinlere ihtiyacı varken, lifli yiyeceklere daha az ihtiyacı vardır.

3-) Karın ağrısı bebeğin yediği yiyecekleri değiştirerek tedavi edilemez.

Karın ağrılarınin yaklaşık % 25'i bebeğin yediği şeylerin değiştirilmesiyle azaltılabilir ve hatta tamamen yok edilebilir. Bu durum anne sütüyle beslenen çocuklar için de geçerlidir. Ancak bu kez yediği yiyeceklerde değişiklik yapması gereken bebek değil, annedir.

4-) Çocuğun ihtiyaç duyduğu kalori miktarı yetişkinlerden daha fazladır.

Eğer kastedilen çocuğun ihtiyaç duyduğu kalori miktarının kilosuna oranı ise bu ifade doğrudur. Yani çocuğun ihtiyaç duyduğu kaloringin kilosuna oranı, bir yetişkinin ihtiyaç duyduğu kalori miktarının yetişkinin kilosuna oranından büyüktür. Ancak bir çocuğun ihtiyacı olan kalori miktarı bir yetişkinin ihtiyaç duyduğu kalori miktarına göre çok azdır.

5-) Normal ağırlıkta olan ve düzenli gelişen bir çocuğun ilave vitamin almasına ihtiyaç yoktur.

"Kilo" ve "boy" sağlıklı gelişmenin gözlenebilir işaretleridir. Ancak ilave vitamin ile desteklenmeyen çocukların büyük bir kısmı, sadece yedikleri yiyeceklerle yetindikleri takdirde tavsiye edilen günlük vitamin ihtiyacını karşılayamamaktadırlar.

Yiyecek ve İçeceklerdeki Katkı Maddeleri ve Zararları

Hazır yiyeceklerin büyük bir kısmı üretim sırasında çeşitli işlemlere tabi tutulmaktadır. Özellikle uzun süre dayanması ve bozulmadan saklanabilmesi için bu tür besinlerin içine çeşitli kimyasal maddeler ilave edilmektedir. Çoğuna da tatlandırıcı vb. ilave maddeler katılmaktadır. Bu katkı maddeleri genellikle zararlı olmayan ve emniyetli olan maddeler sınıfına girmektedir.

Yiyecek maddelerinde hiçbir ilave katkı maddesinin olmaması gerektiğini savunan ve bu tür yiyeceklerden tamamen uzak duran insanlar vardır. Bu grup, iki farklı görüşün en uç noktalarından birini oluşturmaktadır.

Büyük bir grup ise bu katkı maddelerinin tamamen emniyetli olduğuna inanmaktadır. Gerçekten de bu katkı maddeleri genel olarak zararlı değildir. Ancak bu katkı maddelerinin çok azı yine çok az bir insanda alerjik tepki yaratmaktadır.

Bununla beraber bu kimyasal katkı maddelerinin, bazı çocukların hiperaktif olma nedenlerinden biri olabileceği de iddia edilmektedir. Bu konuyla ilgili bilimsel araştırmalar devam etmekte olup, gelecekte elde edilecek sonuçlar bu konuya tam olarak ışık tutacaktır.

Özet olarak çocuğun hem bedensel, hem ruhsal, hem de zihinsel olarak sağlıklı bir gelişme göstermesi için yediği ve içtiği şeylere mutlaka dikkat edilmesi gerekmektedir.

1 – 5 Yaş Arası Çocukların Beslenme Devreleri ve Özellikleri

Çocukların normal olarak büyümelerine ve gelişmelerine paralel olarak yiyecek alışkanlıklarında da değişimler görülür. Bu devrelerin ortak özellikleri üç bölüm halinde aşağıda özetlenmiştir;

1 – 2 YAŞ ARASI

- Büyümenin yavaşlamasına paralel olarak iştah azalır.
- Fincandan veya bardaktan içmeyi öğrenir. Genellikle anne sütünden kesilir.
- Günlük olarak içtiği süt miktarı 2 bardağa kadar düşebilir.
- Kaşıkla ağızına yemek götürmeyi öğrenir.
- Kendi kendisine yemek yemekten hoşlanır, ama yine de yardıma ihtiyacı vardır.
- Büyüklerini taklit etmeye çalışır ve büyüklerin yediği çoğu şeyi yemeye başlar
- Dişleri kesmeye başlar, çiğnemedi zorlukları olur.
- Keskin tad alma becerisi vardır ve yiyeceklerdeki çok az değişiklikleri dahi farkedebilir.
- Yiyecekleri sevdiği ve sevmediği şeklinde sınıflamaya başlar. Daha çok tatlı yiyecekleri sever.
- Yiyeceklere dokunmaktan ve yiyeceklerle oynamaktan hoşlanır. Yiyeceklerin doku yapısı ilgisini çeker.
- “Hayır” demesini öğrenir ve daha bağımsız olmaya başlar.

2 – 3 YAŞ ARASI

- Kaslarını kontrol etmeyi öğrenir; kaşık ve çatalı kolayca kullanmaya başlar.
- Tatlılar ve tatlı yiyecekleri sever ve bu tür yiyecekleri istemeye başlar.
- İsteklerinin karşılanması için az da olsa beklemeye gönüllü olmaya başlar.
- Genellikle sebzeleri yer ama salataları istemez.
- Yeşil sebzelere itiraz etmez.
- İki alternatifli, “Elma mı istersin, şeftali mi istersin?” gibi basit seçimleri yapabilir.

4 – 5 YAŞ ARASI

- Başkalarından; özellikle televizyon reklamlarından, öğretmenlerinden veya diğer çocuklardan etkilenir.
- Tabakta sade ve güzel yiyeceklerden hoşlanır.
- Birbirine karışmış yiyecekleri sevmez.
- 5 yaşına geldiğinde özel isteklerde bulunmaz. Hazır hangi yiyecek varsa itiraz etmez.
- İştah yavaş yavaş gelişir.

III. BÖLÜM

ÇOCUKLARIN BESLENME PLANININ ZEKA SEVİYESİNE ETKİSİ

Yiyecekler Çocukların Zeka Seviyesini Etkiler Mi?

Çocukların hafıza ve zeka gelişimini etkileyen dört önemli faktör vardır;

- 1-) Kalıtsal genlerin etkisi,
- 2-) Beslenmenin etkisi,
- 3-) Hafıza ve zekayı geliştiren eğitimlerin etkisi,
- 4-) Çevresel faktörlerin etkisi.

İlk faktörün kontrolünün elimizde olmamasına rağmen, diğer üç faktörün kontrolü tamamen kendi elimizdedir.

Kitabınızın **III.** ve **IV.** bölümü tamamen küçük çocukların beslenmesi konusuna ayrılmıştır. Yukarıda belirtilen “Hafıza ve Zekayı Geliştiren Eğitimler” konusu ise kitabınızın **V.** bölümünde detaylı olarak ele alınmıştır.

Çocuklarının hafıza ve zeka gelişimine önem veren ailelerin çocuklarının beslenmesine de özen göstermeleri gerekmektedir. Çocukların zihinsel gelişimi onların algılama, düşünme ve öğrenme becerilerinin tümünü kapsamaktadır.

Hafıza ve zeka gelişimi yukarıda belirtilen dört faktörün birleşmesiyle oluştuğu için, bilim adamları direkt olarak “Çocuğunuz tek başına şunları yerse zeki olur ” diyememektedir. Ancak şunu söylemek mümkündür; “Kalıtsal bir problemi olmayan çocukların;

- 1-) beslenmelerine dikkat ederseniz (Kitabınızın **III.** ve **IV.** bölümlerini inceleyiniz),
- 2-) onları hafıza ve zeka gelişimi eğitimlerine tabi tutarsanız (Kitabınızın **V.** bölümünü inceleyiniz),
- 3-) aile ve okul ortamında da iyi bir eğitim aldırırsanız,

çocuğunuzun zihinsel potansiyelini maksimum seviyede kullanmasını da sağlamış olursunuz.”

Yukarıdaki paragraftan da anlaşılacağı gibi beslenme çocukların zihinsel potansiyellerini etkileyen dört önemli faktörden sadece bir tanesidir. Çocukların küçük yaşlardaki beslenmeleri ilerideki yıllarda onların akademik başarılarını da etkilemektedir.

Okul çağındaki çocukların öğrenme becerileri ile kahvaltıları arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmaların yanında, küçük çocukların beslenmelerinin hafıza ve zeka gelişimine etkisi de çeşitli araştırmaların ilgi kaynağı olmuştur. Bu araştırmaların bir kısmı aşağıda kısaca özetlenmiştir.

Bilimsel Araştırmalar Çocukların Beslenmesi ve Zihinsel Gelişimi Hakkında Ne Diyor ?

- Beyni geliştiren bir beslenme, doğumdan önce, yani anne adayının beslenmesiyle başlamaktadır. Hamile bir annenin yeterli olarak beslenmemesi direkt olarak anne karnındaki çocuğun beyninin gelişmesini etkilemektedir. Ayrıca doğumdan sonraki ilk iki yıl boyunca beslenme de çocuğun beyin gelişimini etkileyen en önemli dönemlerden biridir. Özellikle

anne karnındaki dönem ile doğumdan sonra iki yıl boyunca yeterli beslenmemenin getirdiği negatif sonuçları ilerideki yıllarda telafi etmek mümkün değildir.

- Uzun süre anne sütüyle beslenen çocukların zihinsel gelişimi de sağlıklı olmaktadır. Anne sütüyle uzun süre beslenen çocuklarda ishal, kulak enfeksiyonları, isilik ve menenjit gibi rahatsızlıklara çok az rastlandığı gibi, az da olsa bu tip rahatsızlıklarla karşılaşanlar olursa da çok daha hafif atlatmaktadırlar.

- Beyin dokusu için “demir” çok önemlidir. Demir eksikliği sinir uyarılarının yavaş olmasına sebep olmaktadır. Bebeklik çağındaki demir eksikliği kalıcı olarak çocuğun beynine zarar verebilir. Bunun yanında “demir” oranının fazla olması da problemler yaratır. Örneğin ilk iki yaşındaki demir eksikliği çocuklarda davranış değişikliğine sebep olduğu gibi, isteğe bağlı hareketlerin gelişmesinin gecikmesine sebep olmaktadır. Uygun bir zihinsel gelişim için ne fazla, ne de az, tam ihtiyaç kadar “demir”e ihtiyaç vardır.

- Küçük yaşlardaki iyot eksikliği ile çocuğun okuldaki başarısızlığı ve düşük bir zihinsel performans göstermesi arasında yakın bir ilişki vardır.

- Yeterli beslenmeyen çocukların enfeksiyonlarla mücadele etmesi de zorlaşmaktadır. Dolayısı ile yeterli beslenmeyen çocukların daha fazla hasta olması da normaldir. Sonuç olarak hastalık nedeniyle kreşe veya ana okuluna gidemeyen bir çocuğun oradaki eğitim programlarından geri kalması da söz konusudur.

- Beslenme eksikliği çocuğun fiziksel olarak aktifliğini de negatif olarak etkilemektedir. Bu durum çocuğun sosyalleşmesini zorlaştırmakta, merak seviyesini ve zihinsel performansını da azaltmaktadır.

Yapılan testlerde kahvaltı yapmış olan çocukların, kahvaltı yapmamış olan çocuklara oranla, daha başarılı oldukları görülmüştür. Çok küçük yaşlarda, kahvaltı yapan çocuklarla yapmayan çocuklar arasındaki zihinsel potansiyel farkının çok daha büyük olduğu tahmin edilmektedir.

Zeki Olmak İçin Çocuklar Nasıl Beslenmeli ?

Çocukların öğrenme potansiyellerinin gelişmesinde dengeli bir beslenmenin çok önemli bir rolü vardır. Kitabınızın IV. bölümünde dengeli bir beslenmenin nasıl olması gerektiği anlatılmıştır. Bu bölüm ise çocukların beslenme planlarının zeka seviyelerini nasıl etkilediği konusuna ayrılmıştır.

Kötü bir beslenme çocuğun öğrenme becerisini ve zeka seviyesini direkt olarak etkilemektedir. Çocuğun öğrenme potansiyelini artırmayı hedefleyen ve zihinsel gelişiminin sağlıklı olmasını isteyen her programın önce çocuğun beslenme programını iyileştirmesi gerekmektedir.

Dengeli beslenen çocukların, ihtiyaçları olan vitamin ve mineralleri de dengeli aldıkları için, zihinsel gelişmelerinde ve öğrenme potansiyelinde bir problem olmamaktadır. Dengeli beslenmemekten dolayı eksik alınan vitamin ve mineraller çocukların fiziksel gelişmesini olumsuz etkilediği gibi, öğrenme becerilerini ve zihinsel potansiyellerini de negatif olarak etkilemektedir. Dengeli beslenen bir çocukla dengeli beslenmeyen bir çocuk arasındaki zeka farkı ortalama 20 puana kadar ulaşabilmektedir. Bu fark çok ciddi bir farktır.

San Diego Çocuk Davranış Bilimleri Enstitüsü başkanı Dr. Bernard Rimland'ın 1973'de yaptığı bir çalışma, dengeli beslenmenin çocukların davranışı üzerinde de olumlu gelişmeler sağladığını açıkça ortaya koymuştur. Bu çalışmada Dr Bernard, duygusal dengesizlikler yaşayan 190 çocuğa bir vitamin karışım desteği vererek, dengesiz beslenmelerin sebep

olabileceği muhtemel eksiklikleri telafi etmeyi amaçlamıştır. Destek olarak hazırlanan vitamin karışımı B-complex, ekstra B5 ve B6 vitaminleri, C vitamini ve demir karışımı olarak hazırlanmıştır. Verilen vitamin miktarlarında sadece çocukların ağırlıkları göz önüne alınmıştır. Vitamin desteği verilmesine başlandıktan itibaren 90 gün içinde, duygusal olarak dengesizlikler yaşayan 190 çocuğun 164'ünde ciddi iyileşmeler gözlenmiştir.

Dr. Ruth Harrel ve arkadaşları ise benzer bir çalışmayı 1980 yılında Virginia'nın Old Dominion Üniversitesi'nde zihinsel özürlü çocuklar üzerinde denemiştir. Yapılan bu çalışmada 16 zihinsel özürlü çocuktan 5 tanesine yoğun bir vitamin ve mineral desteği vermeye başlanmış, diğer 11 çocuğa ise hiçbir işe yaramayan sahte haplar (placebo) verilmiştir. Araştırmacının dördüncü ayında yoğun vitamin ve mineral desteği alan çocukların zeka seviyesinde (i.q.) 5.0 ile 9.6 puan arasında yükselmeler olmuştur. Hiçbir işe yaramayan sahte haplar verilen çocukların zeka seviyesinde ise bir artış olmamıştır. Dördüncü aydan itibaren bu kez zihinsel özürlü çocukların 16'sına birden yoğun vitamin ve mineral desteği vermeye devam edilerek sonuçlar izlenmeye devam edilmiştir. İkinci dört ayın sonunda daha önceden sahte haplar verilen gruptaki çocukların zeka seviyesinde ortalama 10.2 puan (en az 3, en fazla 21 puan arası bir dağılımla) artış görülmüştür. İlk dört ayda da vitamin ve mineral desteği alan çocuklardan üç tanesinde, ikinci dört ayın sonunda daha da gelişme görülmüştür. Sekiz ay boyunca bu üç çocuğun zeka seviyesinde toplam 9, 16 ve 25 puanlık artışlar olmuştur. Bu gelişmeler çok önemli gelişmelerdir. Gelişmeler arasındaki bu büyük farklılıkların nedeninde çocukların zihinsel özür sebeplerinin ve seviye farklılıklarının değişik olması yatmaktadır.

Şüphesiz vitamin ve mineral desteğinin fayda sağlaması için çocukların duygusal dengesizlikler yaşıyor olması veya zihinsel özürlü olması gerekmemektedir. Virginia, Norfolk'da yapılan bir araştırmada, hamilelik döneminde ilave vitamin ve mineral destekli beslenen annelerin çocuklarının diğer annelerin çocuklarına göre daha zeki oldukları ortaya çıkmıştır. Hatta bu çalışmada ilave destek olarak verilen karışım kısıtlı tutulmuş ve sadece B1, B2, B3 vitaminlerinden ve demirden oluşturulmuştur. Üç ve dört yıl sonra yapılan testlerde bu çocukların hala farkı korudukları izlenmiştir. Bu kadar kısıtlı ve eksik olmasına rağmen uzun vadeli ve kalıcı bir avantaj sağlayan bu destek, dengeli bir beslenmenin ve tam bir ilave desteğin sağlayacağı potansiyel gelişmeyi açıkça ortaya koymaktadır.

Bir başka araştırmada ise, yeterli beslenemeyen zenci çocuklar ile dengeli ve iyi beslenen zenci çocuklar her yıl zeka testine tabi tutularak sonuçların mukayese edilmesi şeklinde yapılmıştır. Yapılan her zeka testinde yeterli beslenemeyen çocukların zeka seviyelerinin, dengeli ve iyi beslenen çocuklara göre, 15 ile 20 puan arasında daha düşük olduğu görülmüştür. Çocuklar sekiz yaşındayken yapılan en son zeka testinde bu fark 23 puan olarak ölçülmüştür.

Bu çalışmalar dengeli ve iyi beslenmenin çocukların zeka seviyeleri üzerindeki etkisine dikkat çeken çalışmalardan sadece birkaç tanesidir.

Beslenme ve Hiperaktif Çocuklar

Her sene “öğrenme problemlili”, “yavaş öğrenen”, “dikkatini toplayamayan” ve “hiperaktif” olarak tanımlanan çocukların sayısına yenileri ekleniyor. İstatistikler okula başlayan çocukların yaklaşık % 5'inde öğrenme problemleri olduğunu söylüyor. Son yıllarda en çok konuşulan ve dikkat çeken konulardan birisi “hiperaktif çocuklar”.

1991 yılı Nobel Ödülü adayı Joel Wallach, öğrenme problemlili çocukların büyük bir çoğunluğunun kaynağının gıda alerjileri ve şekere karşı duyarlılık gibi sebepler olduğunu söylüyor. Wallach'a göre öğrenme problemi olan çocukların beslenmelerinin yakından takip edilmesi ve hangi gıdalara karşı alerjik tepki gösterdiklerinin ve duyarlı olduklarının ciddi bir şekilde araştırılması gerekiyor.

Hiperaktivite üzerinde çalışan ve “Çocuk hastalıkları konusunda işin başında olduğum yıllarda gizli gıda alerjileri hakkında hiçbir şey bilmiyordum” diyen Dr. William G. Crook, bugün hiperaktif çocukların ve diğer benzer öğrenme bozukluklarıyla başı dertte olan çocukların % 80'inin nedeninin gıda alerjileri olduğundan emin olduğunu söylüyor.

Klinik ekoloji uzmanı Dr. Marshall Mandell'in bulguları öğrenme bozukluklarının ve düşük zihinsel performansın nedeninin gizli gıda alerjileri olduğuna dikkat çekiyor.

Dr. Abram Hoffer, “Bilmeden alerjik olduğu yiyecekleri sevmesi ve yemesi çocuğunuzun zihinsel, fiziksel ve duygusal dengelerini bozar. Öğrenme bozukluklarının çoğunun nedeni araştırıldığında karşımıza hep davranışları ve algılamayı etkileyen gizli gıda alerjileri çıkmaktadır” diyor.

Beslenmenin öğrenmeyi etkilediğini açıkça gösteren en büyük araştırma New York'ta yapılmıştır. 1979 ile 1983 yılları arasında dört yıl süren bu araştırma 803 devlet okulunda toplam bir milyon öğrenciyi kapsamıştır. Araştırma boyunca okul yemekhanelerinde yenen yemek programlarından suni tatlandırıcılar, renklendiriciler, koruyucu ve dayanıklılık maddeleri içeren konserve yiyecekler tamamen kaldırılmış ve şeker miktarı azaltılmıştır. Programın akademik başarı oranındaki etkisinin ölçülmesi için tüm öğrencilere araştırmanın başlamasından önce üç yıl boyunca ve araştırmanın devam ettiği dört yıl boyunca California Başarı Testi (California Achievement Test) uygulanmıştır.

Araştırma sonunda ilginç sonuçlar elde edilmiştir. “International Journal of Biosocial Research” adlı periyodikte yayınlanan araştırma sonuçlarına göre, New York devlet okullarındaki başarı puanı ortalaması programın devam ettiği dört yıl boyunca artış göstermiş ve 39.2'den 54.9'a yükselmiştir.

Özet olarak araştırmalar gizli gıda alerjilerinin çocuklarda dikkat toplama zorluğu ve öğrenme bozuklukları gibi rahatsızlıklara sebep olduğunu göstermektedir. Bazı gıda alerjilerinin gizli olduğunu ve belirtilerinin hemen değil, birkaç gün sonra kendini gösterdiğini belirten uzmanlar, hangi gıdalara karşı duyarlı olunduğunun tespitinin uzun bir zaman alabileceğini belirtmektedir. Bu durum, alerji yapma potansiyeli olan yiyeceklerin tek tek belli bir süre yemek programından kaldırılarak sonuçların gözlenmesi gibi titiz bir çalışmayı gerektirmektedir. Bu tip potansiyel yiyeceklerin listesi sağ taraftaki sayfada verilmiştir.

Öğrenmeyi Negatif Etkileme Potansiyeli Olan Yiyecekler

Uzmanlara göre okulda öğrenme bozukluğuyla karşı karşıya olan çocuklarda merkezi sinir sistemini etkileyen duygusal, fiziksel ve psikolojik belirtiler kendini göstermeye başlamaktadır. Özellikle bazı alerjik yiyeceklerin yenmesinden sonra beyinde bir kabarma veya şişme meydana gelmektedir. “Beyin Alerjisi” adı verilen bu durum çocukta baş ağrısı, dalgınlık, takatsizlik, dikkat dağılması, depresyon, endişe ve heyecanlanma gibi etkiler yapmaktadır.

Aşağıda öğrenmeyi negatif etkileme potansiyeli olan yiyeceklerden bazıları listelenmiştir. Bu listedeki yiyeceklerin çocuğunuz üzerindeki muhtemel etkisini test edebilir ve sonuçlarını izleyebilirsiniz. Ancak bu belirtilerin kısa sürede kendisini göstermediğini bilmeniz ve bu tespitin uzun bir süre alacağının farkında olmanız gerekir. **Konuyla ilgili daha fazla bilgi edinmek isteyenler Mega Hafıza'nın öğrenciler için hazırlamış olduğu “Hafıza ve Zekayı Geliştiren Yiyecekler” adlı setine başvurabilirler.** Bu setle ilgili detaylı bilgi kitabınızın bir sonraki sayfasında verilmiştir.

Çocuğunuzda öğrenme problemi ve hiperaktivite söz konusu değilse aşağıdaki yiyeceklerle bir problemi yok demektir. Bunun aksi bir durum var ise çocuğunuzun öğrenme bozukluğunun kaynağı aşağıdaki yiyeceklerden biri veya birkaç tanesi olabilir. Liste

çocuğunuzun beslenme planını gözden geçirmeniz için sadece bir rehber olarak verilmiştir. Ayrıca uzman bir doktora danışmanız tavsiye edilmektedir.

ŞEKER : Çoğu öğrenme bozukluğunun ana suçlusu şekerdir. Özellikle şeker beynin ve vücudun ihtiyacı olan suda çözünen vitamin ve mineralleri çalmaktadır. Bu vitaminlerden olan B vitamini koordinasyon, düşünme ve hafıza gücü için hayati bir önem arz etmektedir. Örneğin çocuğunuz okuldan önce şekerlemeler, şeker kaplı gevrekler gibi yiyecekler yiyorsa, yaklaşık 20 – 25 dakika sonra kan şekerinde bir düşme olur. Bu düşme unutkanlığa ve beyne az oksijen gitmesine sebep olur. Bunun sonucu ise konsantrasyon bozukluğudur.

ÇİKOLATA : Çikolatadaki “thoobromide” çocuklarda migren ağrıları yapabilir. Yine çikolatada bulunan “tryptophan” çocukta gevsemeye sebep olabilir. Örneğin çocuğunuzun bünyesi çikolataya karşı duyarlı ise ve çikolata yiyorsa, çocuğunuzun uykusu gelebilir veya belli bir konuya konsantre olamaz.

KAFEİN : Dr. Melvyn Werbach'e göre fazla miktarda tüketilen kafeinin endişe, depresyon gibi öğrenmeyi negatif etkileyen etkileri bulunmaktadır. Özellikle gazoz ve kola türü içecekler, kahve ve diğer kafein ihtiva eden şekerli içecekler önce kan şekerini yükseltmekte ve hemen ardından birdenbire düşürerek şeker gibi aynı negatif etkiyi oluşturmaktadır.

SÜT : Büyük bir çoğunluk için büyümenin temel taşlarından biri olan süt maalesef bazı çocukların öğrenme potansiyellerini negatif olarak etkileyebilmektedir.

İnek sütünün bebeklerde ve küçük çocuklarda alerjik reaksiyonlar oluşturabileceği büyük bir çoğunluk tarafından bilinmektedir. Ancak sütün bazı okul çağındaki çocuklarda ve yetişkinlerde de alerjik tepkiye sebep olabileceği çok yaygın olarak bilinmeyen bir gerçektir. Hazmedilemedğinden dolayı süt sinüzite, burun akıntısına, ishale ve çok sık olarak soğuk algınlıklarına sebep olabilir. Bu tip belirtilerin olduğu durumlarda margarin, tereyağ, süt, peynir, dondurma, puding ve pizza gibi sütün yapılan yiyecekler ihtiva eden gıdaları çocuğunuzun yiyecek programından bir veya birbuçuk ay çıkartarak sonuçları gözleyiniz.

BUĞDAY : Böceklerin öldürülmesi için sıkılan ilaçlar ve toksinler zamanla buğday tohumunun moleküler yapısının bir parçası olmaya başlamıştır. Buğday tohumunun moleküler yapısındaki bu maddeler bazı çocuklarda kimyasal alerjik reaksiyonlara sebep olmaktadır. Özellikle buğdaydaki “glüten” adı verilen yapışkan protein barsaklardaki tümörleri kaplayarak hazım problemlerine sebep olmaktadır. Ayrıca gluten barsakta mayalanmanın gelişmesine sebep olarak bakteriyel bir ortamın oluşmasına yol açmaktadır. Sonuç olarak böyle bir ortamda barsaklardan gerekli besinlerin emilmesi sağlanamamaktadır. Bu tip rahatsızlıkların belirtileri karın ağrıları şeklinde kendini göstermektedir.

NİTRATLAR : Nitratlar hazır yiyeceklerde tatlandırıcı ve renk koruyucu olarak çok yaygın olarak kullanılmaktadır. Özellikle salam ve sosis gibi yiyeceklerde renklerin uzun süre korunması için kullanılan nitratlar bazı çocuklarda alerjik tepki oluşmasına sebep olmaktadır. En belirgin belirtileri karın ağrısı ve zihin karışıklığıdır.

Öğrenciler İçin Hafıza ve Zekayı Geliştiren Yiyecekler

“Evinizdeki Küçük Dehayı Geliştirin” adlı kitap daha çok okul öncesi çocukların hafıza ve zekalarının geliştirilmesi konularını kapsamaktadır. Bu sebepten dolayı öğrencilerin hafıza ve zekalarını geliştiren yiyecekler konusu bu kitapta işlenmemiştir. Bu konuyla ilgilenenler sayfanın en altındaki web adresi linkine tıklayabilirler (**Dikkat: İlgili web adresine ulaşabilmeniz için internete bağlanmanız gerekecektir**).

Adı geçen sette aşağıda belirtilen konular çok detaylı olarak işlenmiş ve kullanıma hazır programlar verilmiştir;

- 1-) Öğrenciler için hafıza ve zekayı geliştiren yiyecekler,
- 2-) Öğrenciler için konsantrasyonu artıran yiyecekler,
- 3-) Üniversite hazırlık sınavları ve lise giriş sınavları için hafıza ve zekayı geliştiren beslenme programları.

ÖĞRENCİLER İÇİN HAFIZA VE ZEKAYI GELİŞTİREN YİYECEKLER SETİ



Daha fazla bilgi için aşağıdaki web adresine tıklayınız.

www.megahafiza.com/e-kitaplar/yiyecekler/yiyecekler.asp?source=kd

IV. BÖLÜM

1 – 6 YAŞ ARASI ÇOCUKLAR İÇİN BESLENME PLANI

Çocukların Beslenme Planı İçin Faydalı Piramit Rehber

Yiyeceklerdeki besinler temel olarak “**makro besinler**” ve “**mikro besinler**” olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Bu temel besinlerin tanıtımı detaya girilmeden kabaca aşağıda örneklerle anlatılmıştır. Dengeli bir beslenme için temel besin gruplarının kabaca tanınması önemlidir.

1-) MAKRO BESİNLER : Makro besinler de temel olarak dört farklı gruptan oluşmaktadır.

Karbonhidratlar : Karbon, hidrojen ve oksijenden oluşmaktadır. Ekmek, hububat, pirinç, makarna ve hamurışı grubu yiyecekler kompleks karbonhidratlar içeren yiyeceklerdir.

Proteinler : Amino asit zincirlerinden oluşmaktadır. Süt, yoğurt ve peynir grubu protein bakımından zengin olan yiyeceklerdir.

Amino Asitler : Biraraya gelerek birleştiklerinde protein oluşturan nitrojen atomlarından oluşmaktadır. Yaklaşık 30 farklı amino asit vardır. Bunlardan bir kısmı yeteri kadar üretilmemekte olup, mutlaka yiyeceklerden temin edilmesi gereken temel amino asitler olarak adlandırılmaktadır.

Yağlar : Linoleic asit ihtiva eden besinlerdir.

2-) MİKRO BESİNLER : Mikro besinler ise iki farklı gruptan oluşmaktadır.

Vitaminler : A, Folik asit, Biotin, Thiamin (B1), Riboflavin (B2), Niacin (B3), Pantothenic Asit (B5), Pyridoxine (B6), B12, C, D, E ve K.

Mineraller : Kalsiyum, Fosfor, Klor, Potasyum, Kükürt, Sodyum, Magnezyum, Flüor, Silikon, Vanadyum, Krom, Manganez, Demir, Kobalt, Nikel, Bakır, Çinko, Selenyum, Kalay ve İyot.

İyi bir beslenme **YeDeÇeKal** ifadesiyle özetlenebilir. Bu ifadedeki koyu harfler sırayla beslenmenin dört önemli ayağı olan “**Yeterli**”, “**Dengeli**”, “**Çeşitli**” ve “**Kalori**” kelimelerini temsil etmektedir. Hepimizin yaşamak için enerjiye ihtiyacı vardır. Enerji ihtiyacımız “kalori” olarak belirlenmektedir. Her yiyeceğin bir kalori değeri vardır. İhtiyaç duyulan enerji sadece bir yiyecekten de alınabilir. Ancak böyle bir beslenme dengeli bir beslenme değildir. Çünkü ihtiyacımız olan şey sadece kalori değildir. Örneğin amino asitlere, vitaminlere ve minerallere de ihtiyacımız vardır.

Beslenme planımız hem gerekli olan tüm makro ve mikro besinleri ihtiva etmeli, hem de ihtiyaç duyduğumuz enerjiyi bize sağlamalıdır. Bu gereksinim, ihtiyacımız olan **Kalorinin Çeşitli** yiyeceklerden alınması gereğini ortaya koymaktadır.

Dikkat edilmesi gereken diğerk bir husus da alınan makro ve mikro besinlerin belli Dengeleri sağlaması ve Yeterli miktarda olmasıdır. Yeterli miktarın altında veya üstünde alınan makro ve mikro besinler de sağlığını bozmaktadır. Fazla alınan kaloringin vücudumuzda yağ olarak birikmesi ve aşırı kilolara sebep olması, yine yeterli miktardan az alınan vitamin ve minerallerin hafıza ve zekamızı negatif yönde etkilemesi bunlardan sadece iki tanesidir.

Yiyeceklerin sadece sıvı veya sadece katı yiyeceklerden de seçilmemesi gerekir. Vücudumuzun sıvı yiyeceklerle de, lifli katı yiyeceklerle de ihtiyacı vardır. Dengeli bir beslenme planında hem sıvı, hem de katı yiyeceklerin birlikte bulunması gerekir.

Dengeli bir beslenme için günlük olarak hangi yiyeceklerden ne kadar yenilmesi gerektiğini göstermek için sağ taraftaki sayfada rehber olarak “**Günlük Yiyecek Seçme Piramiti**” verilmiştir. Çocuğunuzun günlük dengeli beslenmesi için neler yemesi gerektiğini bu piramit rehber sayesinde kolayca seçebilirsiniz. Nasıl kullanılacağını izah etmeden önce, isterseniz bu rehber piramiti birlikte bir gözden geçirelim.

Yiyecek seçme piramitinde yiyecekler toplam 6 bölüme ayrılmıştır. Örneğın piramitin en alt ve geniş kısmına “ekmek, hububat, pirinç, makarna ve hamurışı grubu” yerleştirilirken, piramitin en üst ve en az yer kaplayan sivri kısmına “katı yağlar, sıvı yağlar ve tatlılar” grubu yerleştirilmiştir. Şüphesiz bu yerleştirmenin oransal bir anlamı vardır. Bu yerleşime göre, dengeli bir beslenme için günlük yiyeceklerinizin oransal olarak büyük kısmını en alttaki grup oluştururken, en az kısmını piramitin tepe noktasındaki yiyecekler oluşturmalıdır.

Ekmek, Hububat, Pirinç, Makarna ve Hamurışı Grubu : Bu yiyecekler özellikle düşük yağ oranlı beslenme programları için önemli bir enerji kaynağı olan kompleks karbonhidratlar ihtiva etmektedir. Ayrıca bu yiyecekler vitamin, mineral ve lifli besinler de içermektedir. Bu yiyecek grubu genellikle aşırı kilolara sebep olmaz. Aşırı kilolara sebep olan nedenler genellikle bu yiyecek grubuna ilave edilen margarin, tereyağ, şeker ve tatlandırıcı özel soslardır. Bu gruptan daha çok kepekli ekmek, pirinç lapası vb. yiyecekler seçilmeli veya çok az yağ ve şeker ihtiva edenler tercih edilmelidir. Pastalar, özel soslu makarnalar vb. yiyecekler kısmi olarak bu gruptan sayılabilir. Çünkü bu yiyeceklerde yağ, şeker, peynir, et ve özel soslar gibi yiyecek seçme piramitinin farklı gruplarına giren ve farklı özelliklere sahip olan yiyecekler vardır.

Çocuklar için bu gruptan günde ortalama 6 porsiyon yiyecek seçilmesi önerilmektedir. Porsiyon ifadesi her grupta ve alt gruplarda farklı ölçüleri temsil etmektedir. Örneğın bu gruptaki yiyecekler için bir porsiyon aşağıda belirtilen miktarları temsil etmektedir.

- İnce bir dilim ekmek
- 1/2 küçük kase pirinç lapası veya diğerk hamurışı
- 1 ons (*) hazır mısır gevreğı vb.

Meyve Grubu : Meyveler ve meyve suları çok zengin A, C vitaminleri ve potasyum kaynağıdır. Çok az yağ ve tuz içermektedirler. Meyveleri daha çok meyve sularına tercih ediniz. Çünkü meyveler ihtiyacımız olan lifli besinler içermektedir. Çocuklar için bu gruptan günde ortalama 2 porsiyon yiyecek seçilmesi önerilmektedir. Bu gruptaki yiyecekler için bir porsiyon aşağıda belirtilen miktarları temsil etmektedir.

- Orta boy bir elma, muz veya portakal
- 3/4 bardak meyve suyu
- 1/2 kase meyva püresi veya dilimleri

Sebze Grubu : Sebzeler A ve C gibi vitaminler ile demir ve magnezyum gibi mineraller ihtiva etmektedir. Çok az yağ içermenin yanında ihtiyacımız olan lifli besinler sağlarlar. Farklı sebzeler farklı besin kaynağıdır. Bu sebepten dolayı dengeli bir beslenme için değişik sebze

seçenekleri önerilmektedir. Bunlar ıspanak, marul, havuç, patates, mısır, bezelye, taze fasulye, domates, soğan ve yeşil biber gibi seçenekler olabilir. Çocuklar için bu gruptan günde ortalama 3 porsiyon yiyecek seçilmesi önerilmektedir. Bu gruptaki yiyecekler için bir porsiyon aşıağıda belirtilen miktarları temsil etmektedir.

- 1 kase pişirilmemiş taze sebze
- 1/2 kase pişirilmiş veya haşlanmış taze sebze
- 3/4 bardak sebze suyu

Et, Balık, Kümes Hayvanları, Kuru Baklagiller, Yumurtalar, Fındık ve Ceviz Grubu : Et, kümes hayvanları ve balık hem protein kaynağıdır, hem de B vitaminleri, demir ve çinko içerirler. Bu sınıftaki diğerkuru baklagiller, yumurta, fındık ve ceviz de protein, vitamin ve mineral bakımından benzerdir. Yağsız et, derisi alınmış tavuk veya hindi, balık ve kuru baklagiller daha çok tercih edilmelidir. Yağda kızartma yerine, haşlanmış ve fırında pişirilmiş olanlar tercih edilmelidir. Bu gruptaki fındık ve cevizde yüksek miktarda yağ da vardır. Bu sebepten dolayı çok sık tercih edilmemeli ve az miktarda yenmelidir.

Çocuklar için bu gruptan günde ortalama 2 porsiyon yiyecek seçilmesi önerilmektedir. Porsiyonlar toplamının günlük değeri 5 onsluk yağsız et, kümes hayvanı veya balık karşılığını geçmemelidir. 3 onsluk bir et ortalama bir hamburger eti büyüklüğüne veya orta büyüklükte bir tavuk göğsünün yarısına eşıttir. Bu gruptaki yiyecekler için bir porsiyon aşıağıda belirtilen miktarları temsil etmektedir. Aşıağıdaki porsiyonlar farklı değ erlerde verilmiştir. rneğ in kahvaltıda bu gruptan seçilen bir porsiyonluk bir yumurta bir onsluk yağsız ete eşıt iken, sandviç arasında yenen 2 onsluk bir hindi dilimi 2/3 porsiyona eşıdeğ erdir.

- 1 ons (*) yağsız et = 1/3 porsiyon
- 2 onsluk hindi dilimi = 2/3 porsiyon
- 2.5 ons (*) yağsız et = 1 porsiyon
- 1 yumurta = 1/3 porsiyon (1 ons (*) yağsız ete eşıttir)
- 3 onsluk yağsız hamburger eti = 1 porsiyon
- 1/2 kase pişmiş kuru fasulye = 1/3 porsiyon

rneğ in bu gruptan günlük 5 onsluk yağsız et eşıdeğ eri bir seçim aşıağıdaki gibi olabilir;

- Kahvaltı : 1 yumurta
- ğ len : 2 onsluk hindi dilimi
- Akşam : 2 onsluk tavuk gğ s

Süt, Yoğ urt ve Peynir Grubu : Sütte protein ile eşıtli vitamin ve mineraller bulunmaktadır. Ayrıca süt, yoğ urt ve peynir en iyi kalsiyum kaynaklarıdır. Özellikle az yağ lı süt ve yoğ urt tercih edilmelidir. Çok miktarda yağ içerdikleri için yağ lı peynirlerden ve dondurmadan uzak durulması ve nadiren yenmesi tavsiye edilmektedir. Çocuklar için bu gruptan günde ortalama 2 porsiyon yiyecek seçilmesi önerilmektedir. Bu gruptaki yiyecekler için bir porsiyon aşıağıda belirtilen miktarları temsil etmektedir.

- 1 kase süt veya yoğ urt
- 2 ons (*) beyaz peynir

Katı Yağ lar, Sıvı Yağ lar ve Şeker : Bu gruptaki yiyecekler yoğ un kalori yüklü yiyeceklerdir. Genellikle et ve süt grubundan olan yiyecekler, bitkisel besinlere oranla çok fazla yağ ihtiva etmektedir. Dolayısı ile bu yiyeceklerle birlikte zaten yağ da tk etilmektedir. Bundan dolayı dengeli bir beslenme için daha çok yağ sız veya az yağ lı yiyecekler tercih edilmelidir. Meyveler, sebzeler ve taneli yiyecekler çok az yağ ihtiva etmektedir. Ancak oğ u popüler yiyecekler pişirilme sırasında çok yağ lı olarak hazırlanmaktadır. rneğ in patates kızartması

içerdiği yağ oranından dolayı daha çok yağlı yiyecekler grubuna daha yakın hale gelmektedir.

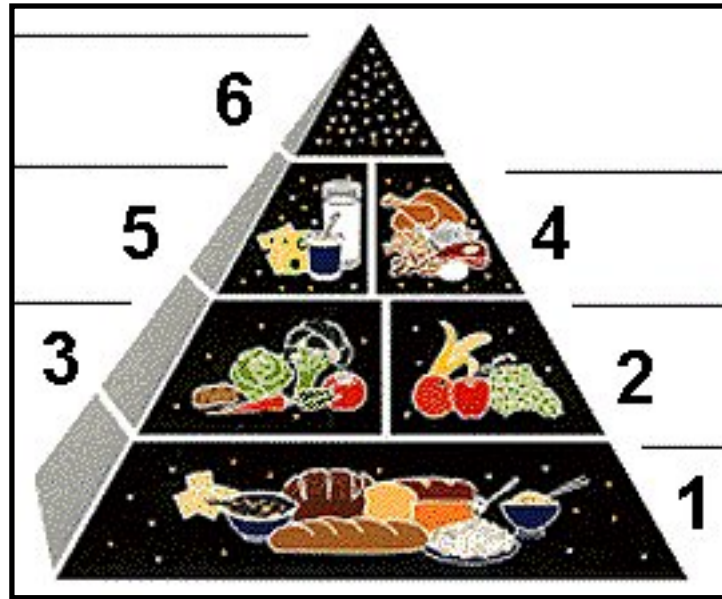
Yiyeceklerde "doymuş katı yağlar", "doymamış mono yağlar" ve "doymamış poli yağlar" olmak üzere üç farklı yağ çeşiti vardır. Doymuş katı yağlar daha çok et ve süt gibi yiyeceklerde bulunmaktadır. Doymamış mono yağlar zeytin ve fıstık gibi yiyeceklerde mevcuttur. Doymamış poli yağlar ise daha çok ayçiçeğinde, mısırdaki, soya fasulyesinde, pamuk tohumunda ve bazı balıklarda bulunmaktadır

Bazı yağlar diğer yağlara göre daha kötüdür. Özellikle doymuş katı yağlar kandaki kolesterol seviyesini artırmaktadır. Dengeli bir beslenmede doymuş yağların karşılığı günlük enerji ihtiyacının % 10'undan daha az olmalıdır. Bir başka ölçü de doymuş yağların alınan toplam yağ miktarının üçte birinden fazla olmaması sınırır.

Bu gruptaki şeker, çaya, kahveye ve pastaya katılan ilave şeker türüdür. Doğal olarak meyve ve sütte bulunan şeker türünü ifade etmemektedir. Gazoz ve kola türü içecekler, şekerlemeler, reçeller, toz ve kesme şekerler bu gruptaki tipik şeker kaynaklarıdır.

Bir sonraki bölümde yiyecek seçme piramitinden çocuğunuz için yiyecek seçme örnekleri verilmiştir. Örnekler 1 – 3 yaş arasındaki ve 3 – 6 yaş arasındaki çocuklar olmak üzere iki ayrı grupta incelenmiştir.

(*) 1 ons = 28.35 gram.



GÜNLÜK YİYECEK SEÇME PİRAMİTİ

- 1-) Ekmek, Hububat, Pirinç, Makarna ve Hamur İşi Grubu.
- 2-) Meyve Grubu.
- 3-) Sebze Grubu.
- 4-) Et, Balık, Kümes Hayvanları, Kuru Baklagiller, Yumurtalar, Fındık ve Ceviz Grubu.
- 5-) Süt, Yoğurt ve Peynir Grubu.
- 6-) Katı Yağlar, Sıvı Yağlar ve Şeker.

1 – 3 Yaş Arası Çocuklar İçin Dengeli Beslenme Planı

Yiyecek seçme piramiti yiyecekleri hem oransal olarak, hem de farklı gruplar olarak kolay anlaşılır bir şekilde ortaya koymaktadır. Yenecek porsiyon miktarları ihtiyaç duyulan kalori miktarına göre düzenlenmektedir. İhtiyaç duyulan günlük enerji miktarı ise çocuğun yaşına, cinsiyetine, boyuna, yapısına ve hareketliliğine bağlıdır. Çocuğunuzun bu özelliklerini tam olarak bilmeden ne kadar enerjiye ihtiyacı olduğunu söylemek çok zor bir iştir. Bu bilgi için en iyi seçim çocuğunuzun doktoruna danışarak karar vermenizdir. Örneğin okula başlama yaşına gelmiş bir çocuğun çeşit açısından büyüklerle aynı çeşitliliğe sahip yiyecekleri seçmesi uygundur. Ancak çocuğun ihtiyaç duyduğu kalori miktarı büyüklerden daha azdır.

Yiyeceklerin sadece sıvı veya sadece katı yiyeceklerden de seçilmemesi gerekir. Vücudumuzun sıvı yiyeceklerle de, lifli katı yiyeceklerle de ihtiyacı vardır. Dengeli bir beslenme planında hem sıvı, hem de katı yiyeceklerin birlikte bulunması gerekir.

Bu bölümde 1 ile 3 yaş arası çocuklar için seçilmiş örnek bir dengeli beslenme programı verilmiştir. Siz de benzer şekilde yiyecek seçme piramitini kullanarak her gün çocuğunuz için başka dengeli bir beslenme programı seçebilirsiniz. Ancak bu seçimden önce çocuğunuzun yaşına, cinsiyetine, boyuna, yapısına ve hareketliliğine bağlı olarak ne kadar enerjiye (kaloriye) ihtiyacı olduğu konusunda doktorunuza danışınız. Ayrıca çocuğunuz gelişmesine ve bireysel farklılığına bağlı olarak bazı yiyeceklerle karşı alerjik tepki verebilir. Bu durumlar için mutlaka doktorunuzdan bilgi alınız.

Bir önceki bölümde çocuklar için çeşitli yiyecek gruplarından günlük olarak tavsiye edilen porsiyon miktarlarında ve adetlerinde 5 – 6 yaşında bir çocuk için 1400 – 1600 kalorilik bir enerji ihtiyacı baz olarak alınmıştır. Daha az bir enerji ihtiyacı için bir önceki bölümde önerilen porsiyon miktarları oransal olarak ayarlanabilir. Ancak ideal olan çeşitli yiyeceklerin kalori değerlerinin bilinmesi ve bu değerlere göre seçim yapılmasıdır. Ancak ihtiyaç duyulan enerji miktarının alınmasının yanında, dengeli bir beslenme için bu enerjinin yiyecek seçme piramitinde önerildiği gibi çeşitli yiyeceklerden temin edilmesi gerekmektedir.

1600 kalorinin altında enerji ihtiyacı olan çocuklar için önerilen yiyecek gruplarına ait porsiyon adetleri aşağıda özet olarak tekrarlanmıştır. Aşağıdaki porsiyon ifadelerinin her grup için neyi temsil ettiğini hatırlamak için bir önceki bölüme tekrar bakınız. Örneğin ekmek grubu için bir porsiyon ince bir dilim ekmeği temsil ederken, şeker için bir porsiyon birimi bir çay kaşığı şekerdir. Ayrıca daha az bir kalori ihtiyacı için porsiyon miktarlarını oransal olarak ayarlamamız gerektiğini de unutmayınız. Bu kitaptaki dengeli beslenme önerileri sadece bilgi edinmeniz için hazırlanmış olup, çocuğunuzun özel durumu için mutlaka doktorunuza danışınız.

Yiyecek Grubu	Enerji < 1600 Kalori İçin Porsiyonlar
Ekmek Grubu	6
Sebze Grubu	3
Meyve Grubu	2
Süt Grubu	2
Et Grubu	2
Yağ (gr.) (Doymamış Poli SıvıYağlar)	53
Şeker (çay kaşığı)	6

Örneğin daha küçük yaştaki çocuklar için bir porsiyonun temsil edeceği miktarlar aşağıda örnek olarak verilmiştir;

Ekmek Grubu: 1 porsiyon = ½ Dilim

Sebze Grubu : 1 porsiyon = ¼ Kase Pişmiş Sebze

Meyve Grubu : ½ Meyve, ½ Bardak Meyve Suyu

Süt Grubu : 1 Bardak Süt veya Yoğurt

Et Grubu : 1 ons (*) Et, 1 Yumurta

1 – 3 yaş arası çocukların ortalama enerji ihtiyaçları doğrultusunda örnek bir günlük dengeli beslenme planı aşağıda verilmiştir.

Kahvaltı Planı

1. Grup	Kepekli Ekmek veya Mısır Gevreği	½ Dilim ¼ Kase
2. Grup	Meyve veya Meyve Suyu	½ Tane ½ Bardak
3. Grup	-	-
4. Grup	-	-
5. Grup	Süt	½ Bardak
6. Grup	-	-

Çocuğunuza ayrıca sabah kahvaltısı ile öğlen yemeği arasında ve öğlen yemeği ile akşam yemeği arasında iki kere hafif ara yemek vermelisiniz.

Ara Yemek Planı

1. Grup	Kepekli Ekmek veya Mısır Gevreği	½ Dilim ¼ Kase
2. Grup	Meyve veya Suyu	½ Tane / ½ Bardak
3. Grup	veya Sebze	½ Kase
5. Grup	veya Süt	½ Bardak
4. Grup	Et veya	½ Ons (*)
5. Grup	Peynir	½ Ons (*)
6. Grup	Fındık Yağı veya Fıstık Yağı, vb.	1 Çay Kaşığı

Öğlen / Akşam Yemek Planı

Aşağıda verilen yemek planı hem öğlen, hem de akşam yemeğinde kullanılabilir.

1. Grup	Kepekli Ekmek Makarna/Hamurışı veya Pilav	½ Dilim ¼ Kase
2. Grup 3. Grup	Sebze veya Meyve (2 Çeşit)	Toplam ¼ Kase
4. Grup	Kuru Fasulye veya Bezelye Et, tavuk veya Balık Yumurta	¼ Kase 1 ons (*) 1 Adet
5. Grup	Peynir Süt	1 ons (*) ½ Bardak
6. Grup	Fındık Yağı veya Fıstık Yağı, vb.	2 Çay Kaşığı

(*) 1 ons = 28.35 gram.

3 – 6 Yaş Arası Çocuklar İçin Dengeli Beslenme Planı

Bu bölümde 3 ile 6 yaş arası çocuklar için seçilmiş örnek bir dengeli beslenme programı verilmiştir. Siz de benzer şekilde yiyecek seçme piramitini kullanarak her gün çocuğunuz için başka dengeli bir beslenme programı seçebilirsiniz. Ancak bu seçimden önce çocuğunuzun yaşına, cinsiyetine, boyuna, yapısına ve hareketliliğine bağlı olarak ne kadar enerjiye (kaloriye) ihtiyacı olduğu konusunda doktorunuza danışınız.

3 – 6 yaş arası çocukların ortalama enerji ihtiyaçları doğrultusunda örnek bir günlük dengeli beslenme planı aşağıda verilmiştir.

Kahvaltı Planı

1. Grup	Kepekli Ekmek veya Mısır Gevreği	½ Dilim 1/3 Kase
2. Grup	Meyve veya Meyve Suyu	½ Tane ½ Bardak
3. Grup	-	-
4. Grup	-	-
5. Grup	Süt	¾ Bardak
6. Grup	-	-

Çocuğunuza ayrıca sabah kahvaltısı ile öğlen yemeği arasında ve öğlen yemeği ile akşam yemeği arasında iki kere hafif ara yemek vermelisiniz.

Ara Yemek Planı

1. Grup	Kepekli Ekmek veya Mısır Gevreği	½ Dilim 1/3 Kase
2. Grup	Meyve veya Suyu	½ Tane / ½ Bardak
3. Grup	veya Sebze	½ Kase
5. Grup	veya Süt	½ Bardak
4. Grup	Et veya	½ Ons (*)
5. Grup	Peynir	½ Ons (*)
6. Grup	Fındık Yağı veya Fıstık Yağı, vb.	1 Çay Kaşığı

Öğlen / Akşam Yemek Planı

Aşağıda verilen yemek planı hem öğlen, hem de akşam yemeğinde kullanılabilir.

1. Grup	Kepekli Ekmek Makarna/Hamurışı veya Pilav	½ Dilim ¼ Kase
2. Grup	Sebze veya	Toplam ½ Kase
3. Grup	Meyve (2 Çeşit)	
4. Grup	Kuru Fasulye veya Bezelye	1 3/8 Kase
	Et, tavuk veya	1 ½ ons (*)
	Balık Yumurta	1 Adet
5. Grup	Peynir Süt	1 ½ ons (*) 3/4 Bardak
6. Grup	Fındık Yağı veya Fıstık Yağı, vb.	3 Çay Kaşığı

(*) 1 ons = 28.35 gram.

Kreş ve Anaokulları İçin Beslenmeyle İlgili Notlar

Kreş ve anaokullarındaki beslenme programları çocukların dengeli beslenmesini sağlayacak şekilde düzenlenmelidir. Dengeli beslenme çocukların fiziksel, zihinsel, duygusal ve sosyal gelişmelerinin iyi olması için şarttır. Kreş veya anaokulunda dört saatten fazla kalan çocuklara dengeli bir yemek listesi sununuz. Sunulan yemek listesinin çocuğun günlük gıda ihtiyacının üçte birini kapsadığından emin olunuz.

Beslenmenin kreş veya anaokulu tarafından sağlandığı yerlerde genellikle aile çocuğu için ilave bir yiyecek getirmez. Ancak çocuğun veya bebeğin özel bir diyet ihtiyacı olduğu durumlarda, ailenin özel bir bebek maması veya anne sütü gibi gerekli olan ilave besinleri temin etmesi gerekebilir.

Eğer aile çocuğunu tam yemek saatinden önce anaokuluna veya kreşe getirmişse, aileye çocuğun yemek yeyip, yemediği mutlaka sorulmalıdır. Aynı şekilde yemek saatinden hemen önce veya hemen sonra kreş veya anaokulundan çocuğunu alan ailelere çocuğun yemek saatiyle ve beslenme planı ile ilgili bilgi veriniz.

Günlük yemek listelerini ailelerin ve çocukların rahatlıkla görebileceği panolara asınız. Yemek listelerini okuma yazma bilmeyen çocukların da anlayabilmesi için resimli olarak hazırlayınız.

Bir tanesi öğlen ile kahvaltı arasında, diğeri ise öğlen ile akşam arası olmak üzere günde iki kere ara beslenme saatleri koyunuz. Herhangi bir yemek saatinden sonra kreş veya anaokulunda dört saat kalan bir çocuğa mutlaka ara bir beslenme teklif ediniz.

Gün boyunca çocukların içme suyuna her an rahatlıkla ulaşabilecekleri bir ortam hazırlayınız.

Beslenmeyi ve yemek saatlerini de bir öğrenme faaliyeti olarak kullanınız. Değişik yiyecekler sunarak onları tanımalarını sağlayınız. Örneğin okul bahçesinin bir köşesine ektiğiniz domateslerden veya marullardan birkaç tanesini birlikte toplayabilirsiniz veya çocuklara okul bahçesindeki bir meyva ağacını tanıtabilirsiniz. Tanıttığınız veya topladığınız meyva veya sebzelerin yemek saatinde listeye koyulmasını sağlayarak çocuklara bu meyva ve sebzeleri hatırlatabilirsiniz.

V. BÖLÜM

ÇOCUĞUMUN HAFIZA VE ZEKASININ SAĞLAM TEMELLERE OTURMASI İÇİN NE YAPMALIYIM?

Çocukların Beyin Gelişimi

Çocukların hafıza ve zekalarının sağlam temellere oturması onların gelecekteki başarılarını da garanti altına almaktadır. Yapılması gerekenler ise onların beyin gelişmelerinin dengeli ve sağlıklı olmasının sağlanmasıdır. İnsanın beyin kapasitesini belirleyen faktör ise beyin hücreleri ve bu beyin hücrelerinin birbirleriyle olan ilişkilerinde gizlidir.

Yetişkin bir insanın beyinde 100 milyarın üzerinde beyin hücresi vardır.

Doğumdan yaklaşık 18 hafta önce bebeğin tüm sinir sistemi ve beyin hücreleri oluşmaktadır. Yaklaşık doğumdan 10 hafta önce bebeğin beyin hücrelerinde çok sayıda kılcı uzantılar oluşmaya başlar. Bu kılcı uzantılar beyin hücrelerinin birbirine bağlanmasını sağlayan uzantılardır.

İnsanın beyin kapasitesini belirleyen faktörlerin birincisi beyin hücrelerinin sayısı, ikincisi ise beyin hücrelerinin birbirine bağlanmasını sağlayan uzantıların ve bağlantıların (nöral ağlar) zenginliğidir. **Beyin hücrelerinde oluşmaya başlayan kılcı uzantıların bir kısmı otomatik olarak diğer hücrelere bağlanmaktadır. Diğer bir kısmı ise otomatik olarak bağlantı kurmamaktadır. Bu uzantıların diğer beyin hücreleri ile bağlantılar kurmasını sağlamak için beynin kullanılması gerekmektedir.**

Özellikle beyni kullanmayı sağlayan bir eğitim ve öğrenme beyinde zincirleme olarak birçok kimyasal reaksiyonların oluşmasına neden olmaktadır. Bu kimyasal reaksiyonlar beyinde henüz bağlantı kurulmamış potansiyel uzantıların da aktif olarak hareketlenmesini ve yeni bağlantılar kurulmasını sağlamaktadır. Beyni kullanma sonucu oluşan kimyasal reaksiyonlar ne kadar çok olursa beyin hücreleri arasında kurulan bağlantılar da o kadar çok olmaktadır. **Beyin hücreleri arasında kurulan bağlantılar ne kadar çok olursa, çocuğun beyin gücü de o derecede artmaktadır.**

Çocukların beyin gelişiminde çok önemli olan iki dönem vardır. Bunlardan birincisi çocuğun anne karnındayken beyin hücrelerinin oluşmaya başladığı dönemdir. Beyin hücrelerinin gelişmesi için bu dönemdeki beslenme hayati bir önem arz etmektedir. Özellikle protein ve amino asitlerin yeterli miktarlarda alınması şarttır. Bu dönemde annenin sağlığına dikkat etmesi, iyi ve dengeli beslenmesi gerekir. Annenin kötü beslenmesi çocuğun beyinde yeteri kadar beyin hücresi ve kılcı uzantıların oluşmamasına neden olmaktadır.

Beyin gelişiminde ikinci önemli dönem ise çocuğun doğumundan 7 yaşına gelinceye kadar olan süredeki beslenmesini ve eğitimini kapsamaktadır. Her bebek düşünme, duyma, görme, duygu gibi beyin fonksiyonlarından sorumlu beyin hücreleriyle doğmaktadır. Çocuğun anne karnında olduğu kadar, doğduktan sonraki beslenmesi de önemlidir. Yapılması gereken

çocuğun imkan verdiğince uzun süre anne sütüyle beslenmesinin sağlanmasıdır. Çünkü beynin gelişmesi için en iyi beslenme kaynağı öncelikle anne sütüdür. Anne sütünden kesildikten sonra da çocuğun dengeli beslenmesine özen gösterilmesi gerekmektedir.

Beyindeki temel bağlantıların oluşması ilk üç yılda tamamlanmaktadır. Örneğin bebeğin duyguları 10 - 18 aylık olduğu dönemler arasında gelişmektedir. Duygular hafızanın oluşmasıyla çok yakından ilişkilidir. **Beyni kullanmaya bağlı olarak kurulan diğer bağlantıların en hızlı olduğu dönem ise çocuğun 3 ile 7 yaş arasındaki dönemine rastlamaktadır. Hafıza ve zekanın % 75'i de bu dönemde gelişmektedir. Bu dönemde beyni kullanmayı sağlayan bir eğitimle çocuğun beyin hücreleri arasındaki bağlantıların zenginleşmesini sağlamak tamamen bizim elimizdedir.**

3 ile 7 yaş arasında beyni kullanmayı sağlayan bir eğitim almamış bir çocuğun beynindeki potansiyel bağların kendiliğinden kurulması mümkün değildir. Bu potansiyel bağlar kurulmaksızın % 75 gelişimini tamamlamış bir beynin kapasite kaybını düşünün bir kere. Bu eksikliği telafisi mümkün değildir.

Beynin Gelişmesi İçin Tek Başına Beslenme Yeterli Mi?

Çocukların beyin kapasitelerinin tam olarak gelişmesi için iyi ve dengeli beslenme şarttır. Dengeli beslenme beyin hücreleri arasında kurulabilecek potansiyeli hazırlamaktadır. Ancak beslenme tek başına yeterli değildir. Çünkü dengeli bir beslenme düşünmeye ve beynin kullanılmasına bağlı olarak beyin hücreleri arasındaki kurulan bağların kendiliğinden oluşmasını sağlayamamaktadır.

Bunun yanında sadece 3 ile 7 yaş arasında beyni kullanmayı sağlayan bir eğitim de tek başına yeterli değildir. Beyin hücreleri arasında kurulacak bağların sağlıklı olması için yeterli protein, amino asit, vitamin ve mineral gibi besinlerin de dengeli olarak alınması gerekmektedir.

Hafıza ve Zekanın % 75'i 3 ile 7 Yaş Arasında Gelişiyor

Hayattaki en önemli amaçlarımızdan bir tanesi çocuklarımız için iyi bir gelecek hazırlamaktır. Onlara iyi bir gelecek hazırlamak ve gelecekte başarılı olmalarını sağlamak tamamen bizim elimizdedir. **Çocuklarımız için yapabileceğimiz şeyleri ise telafisi mümkün olanlar ve telafisi mümkün olmayanlar olmak üzere iki sınıfa ayırmak mümkün.**

Örneğin paramız olmadığı için bugün alamadığımız bir oyuncakı daha sonra imkanımız olduğunda, bir ay veya iki ay gecikmeli olarak alabiliriz. Yine okul çağı geldiği halde 7 yaşında okula gönderilmemiş olan bir çocuğu 8 yaşında okula başlatabilirsiniz. Bu tip durumlar çoğu kez kendimiz için de geçerlidir. Bu yıl alamadığımız bir arabayı örneğin iki yıl sonra da alabiliriz. Bu olayların hepsi de telafisi mümkün olan olaylardır.

Bir de hayatımızda telafisi mümkün olmayan olaylar vardır. Özellikle çocuklarımız için telafisi mümkün olmayan olayların çoğu doğumlarından yedi yaşına kadar olan büyüme dönemlerine rastlamaktadır.

1-) Örneğin yapılan bilimsel araştırmalar doğduktan sonra uzun süre anne sütüyle beslenen çocukların ileri yaşlardaki zeka seviyelerinin, anne sütüyle beslenmemiş diğer çocuklara oranla, daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır. Belirtilen dönemde anne sütüyle beslenmemiş bir çocuğun bu kaybının daha sonra telafisi mümkün değildir.

2-) Yine çocuğun yedi yaşına kadar olan dönemde dengeli beslenmesi gelecekteki zeka seviyesini etkileyen faktörlerdendir. Bu dönemde beyin gelişimine uygun şekilde dengeli beslenme almamış bir çocuğu geri döndürmek ve bu olayı telafi etmek mümkün değildir.

3-) Telifisi mümkün olmayan olaylardan bir tanesi de çocuğun 3 ile 7 yaş arasındaki beyin gelişimine uygun bir eğitimin verilememiş olmasıdır.

Telifisi mümkün olmayan bu üç olayı kaçırmamanın bedeli açıktır. Çocuğunuzun okul çağında öğrenme zorlukları veya öğrenme problemleri çekmesinin ve akranlarına göre daha yavaş öğrenmesinin sizi ne kadar üzeceğini düşünün bir kere. Çabaladığı halde yapamadığı için sizin üzüldüğünüzü görmek onu nasıl etkileyecek acaba? Çocuğunuzun bu durumu sizi üzmemle kalmayacak, onunla çok daha fazla ilgilenmek zorunda kalmak ve buna rağmen çok fazla birşey yapamamak sizi yeyip bitirecektir.

Madalyonun diğer yüzünde ise çocuğun yedi yaşına kadar olan gelişme dönemini iyi değerlendirmenin mutlu sonuçları var. Daha kolay ve daha hızlı öğrenen bir çocuğa sahip olmak, sizden fazla destek almadan iyi notlar alan ve size sadece bu notları kutlamak kalan bir sonuç. Hangisini tercih edersiniz düşünün bir kere. Şüphesiz madalyonun bu yüzü hem bizim, hem de çocuğumuzun gelecekteki mutluluğu için muhteşem. Peki bu muhteşem tabloya sahip olmak için ne yapmalıyız?

Bu sorunun cevabı basit. Çocuğumuzun yedi yaşına kadar olan gelişmesinde bize düşen vazifeleri eksiksiz yapmaya çalışmalıyız. Şüphesiz ne yapılacağını bilmesi ve yapılması gerekenlerin doğru olarak yapması da bir araştırma ve bir bilgi konusudur. Ancak bunun için endişe etmenize gerek yok. İhtiyacınız olan bilgiler bu bölümde ve takip eden iki bölümde detaylı olarak verilmektedir.

Bu bölümlerde verilen bilgilerin iki temel amacı vardır. Bu temel amaçlar;

1-) 3 ile 7 yaş arasındaki çocukların hafıza ve zekalarının okul öncesi sağlam temellere oturması için nasıl bir eğitim programı takip edilmesi gerektiğini tam olarak anlatmak. Bu bilgiler ışığında her aile 3 ile 7 yaş arasında kendi çocuğu için etkin bir eğitim programı hazırlamak için ne yapması gerektiğini tam olarak bilecektir.

2-) 3 ile 7 yaş arasındaki çocuklar için Mega Hafıza'nın 5 Kitap ve 6 Kasetten oluşan "**Çocuk, Zeka ve Hafıza Seti**" adında hazır bir eğitim setinin mevcut olduğunu bildirmek.

Bu iki temel amaç doğrultusunda edinilen bilgiler ışığında aileler şu iki seçenekten birine karar verecektir.

- İmkani olan aileler Mega Hafıza'nın hazır olan "**Çocuk, Zeka ve Hafıza Seti**"ni edinerek hemen uygulamaya başlayacaktır. Şüphesiz bu seçenek ailenin zamanını kendi kendine yeni bir set hazırlamaya ayırmaktan çok, uygulamaya yeterli zaman ayırmasını sağlayacaktır.

- İmkani olmayan aileler ise (setin sunduğu eğitimin nasıl olması gerektiğini tam olarak öğrenecekleri için) yeterli zamanı ayırdıkları takdirde setin sunduğu eğitime benzer bir eğitimi kendi kendilerine hazırlayarak çocuklarına uygulayabileceklerdir.

3 ile 7 yaş arasındaki çocukların hafıza ve zekalarının okul öncesi sağlam temellere oturması için hazırlanmış olan "**Çocuk, Zeka ve Hafıza Seti**" Dünya hafıza şampiyonlarından olan Melik Duyar tarafından hazırlanmıştır. Set temel öğrenme metotlarının hepsini bir araya toplamış olup, kendi konusunda Türkiye'de mevcut ilk ve tek hafıza ve zeka geliştirme programıdır.

Set çocuklar için tüm algılama becerilerini kapsayan bir eğitim programı sunmaktadır. Tüm algılama becerilerini kapsayan bir eğitimin nasıl olması gerektiği bir sonraki bölümde detaylı olarak anlatılmıştır.

3 ile 7 Yaş Arasında Çocuğumu Nasıl Eğitmeliyim?

Bu bölümde 3 ile 7 yaş arası çocukların hafıza ve zekalarını sağlam temellere oturtmak için hazırlanmış olan “**Çocuk, Zeka ve Hafıza**” setinin özellikleri detaylı olarak anlatılarak çeşitli örnekler verilmektedir. Setin tüm özelliklerini öğrenen bir aile arzu ederse yeterli zamanı ayırarak böyle bir seti çocuğu için kendi kendine hazırlayabilecek bir bilgiye de sahip olacaktır. Şüphesiz böyle bir set hazırlamak ciddi bir zaman almaktadır. Ancak teorik olarak söylenen doğrudur.

Çocuklara 3 ile 7 yaş arasında uygulanacak bir eğitimin öncelikle tüm algılama becerilerini içeren bir program olması gerekir.

Algılama çok basit olarak üç temel öğeden oluşmaktadır;

- 1-) Dış dünyanın algılanması,
- 2-) Algılanan yeni bilgilerin mevcut bilgilerle entegrasyonu veya mevcut bilgilerin yeniden düzenlenmesi,
- 3-) Eski ve yeni bilgilerin entegrasyonuna ve yeni duruma göre anlama ve reaksiyon gösterme.

İnsan zekası ve hafızası temel olarak algılama fonksiyonlarının bir ürünüdür. İşte bu sebepten dolayı "Çocuk, Zeka ve Hafıza" programı çocuğun beyninin hızla geliştiği 3 ile 7 yaş arasında hafıza ve zekanın temeli olan algılama becerilerini geliştirmeyi hedef olarak seçmektedir.

Algılama becerileri dört ana bölümün alt kategorileri olarak düzenlenerek, beynin doğal prensiplerine uygun olarak eğitimin içine sokulmuştur. Beynin her noktasını uyarak her iki lobun da dengeli olarak gelişmesini sağlayan temel algılama becerileri ve programda yer alan alt kategoriler aşağıda liste halinde verilmiştir.

MOTOR BECERİLER

- 1-) Soldan Sağa Hareket
- 2-) El / Göz Koordinasyonu
- 3-) Model Kopyalama
- 4-) Labirent Çözümler
- 5-) Göz Hareketleri

GÖRSEL BECERİLER

- 1-) Benzerlikler
- 2-) Görsel Hafıza
- 3-) Şekil Bulma
- 4-) Hacimsel ve Şekilsel Uyum

ANLAMA BECERİLERİ

- 1-) Düşünme
- 2-) Mantıksal İlişkiler
- 3-) Sıralama
- 4-) Lisanın Kullanımı
- 5-) Gruplama
- 6-) Eksikliği Fark Etmek
- 7-) Tamamlama
- 8-) Görsel ve Boyutsal Anlama

İŞİTSEL BECERİLER

- 1-) İşitsel Benzerlikler
- 2-) İşitsel Hafıza
- 3-) Ses Uyumlu

Örneğin çocuğunuz kreşe veya ana okuluna gidiyorsa, öğretmenine giderek yukarıdaki 20 farklı algılama fonksiyonlarını sayın ve "Hocam, çocuğum bu algılama fonksiyonlarından hangilerinde güçlü, hangilerinde zayıf?" diye sormayı deneyin. Cevap veremeyeceğini göreceksiniz. Çünkü bu algılama fonksiyonlarını tek tek ele alarak ölçme ve geliştirme gibi bir eğitim programları yoktur. **Sonuç olarak çocuğunuzun algılama fonksiyonlarının gelişmesi tamamen şansa kalmıştır.**

Aynı soru çocuğun anne ve babası olarak, "Çocuğunuzun bu algılama fonksiyonlarından hangileri güçlü, hangileri zayıf?" diye size sorulsaydı cevap verebilir miydiniz? Cevaplarınız sadece tahminlerinizden ibaret olurdu. Bu soruların cevabının bilinmemesi ve eğitime ihtiyacı olan algılama fonksiyonlarının 3 ile 7 yaş arasında eğitilerek geliştirilmemesi çocuğunuzun gelecekteki başarısını şansa bırakmaktan başka birşey değildir.

Çocuğunuzun Gelecekteki Başarısını Şansa Bırakmayın!

Algılama fonksiyonlarını tam 20 alt kategoriye ayırarak geliştirmeyi hedefleyen ve her gün sadece bir algılama fonksiyonuyla ilgilenen "Çocuk, Zeka ve Hafıza" seti hiçbir gelişmeyi şansa bırakmamaktadır. Set günlük olarak 15 - 20 dakikalık programlara ayrılmış olup, setin uygulanması geniş bir zamana yayılarak yaklaşık bir yılda tamamlanmaktadır.

Yapılan araştırmalar, duyduklarımızın % 25 'ini hatırlarken, gördüklerimizin sadece % 40 'ını hatırladığımızı ortaya koymaktadır. Bunun yanında, kendi söylediklerimizin sadece % 50 'sini hatırlarken, bizzat uyguladığımız bilgilerin % 60'ını hatırlamaktayız. Duyma, görme, anlatma ve uygulamanın hepsini içeren bir öğrenme sonucunda ise öğrenilen bilgilerin % 90 'ı hatırlanmaktadır. İşte bu sebepten dolayı "Çocuk, Zeka ve Hafıza" seti hem "duyma", "görme", "anlatma" ve "uygulama" faaliyetlerini işin içine sokmakta, hem de **beynin her iki lobundaki farklı noktaları geliştirmeyi** hedef alarak dengeli bir eğitim programı ortaya koymaktadır.

Öğrenmenin kalıcı olabilmesi için, öğrenmeyi etkileyen iki önemli faktörün bilinmesine ve çalışmanın bu prensiplere göre yapılmasına ihtiyaç vardır.

1-) Öğrenilen bilgilerin hafızada kalması için çok yoğun tekrara gerek yoktur. Yapılan araştırmalar çok kısa sürede yapılan yoğun tekrarın boşa gittiğini, bunun yanında, daha geniş zamana yayılmış daha az bir tekrarın ardarda yapılan yoğun tekrardan çok daha iyi sonuçlar verdiğini göstermektedir.

İşte bu sebepten dolayı "Çocuk, Zeka ve Hafıza" setindeki öğrenme aynı faaliyetlerin ardarda tekrarını içermemektedir. Sette her gün ayrı bir algılama fonksiyonunun alt kategorisi işin içine katılmakta ve gün içinde bu fonksiyonla ilgili sadece 15 veya 20 dakika çalışma yapılmaktadır.

2-) Öğrenmeyi etkileyen ikinci önemli faktöre göre, birbiriyle yakın ve ilgili olan konular birbirinin ardı sıra çalışılmamalı, araya farklı konular serpiştirilmelidir.

"Çocuk, Zeka ve Hafıza" seti hazırlanış itibarıyla birbirine yakın ve ilgili konuların birbirinin ardı sıra çalışılmamasını otomatik olarak sağlamaktadır. Örneğin birinci gün görsel hafıza becerisiyle ilgili bir faaliyet yapılırken, ikinci gün mantıksal ilişkilerle ilgili bir faaliyet

yapılmakta, üçüncü günde ise işitsel hafıza becerisiyle ilgili bir faaliyet yapılmakta, ve çalışmalar her gün değişerek ve zorlaşarak devam etmektedir.

Sette ayrıca çocuğun öğrenme faaliyetleriyle ilgili zihinsel gelişim raporları da tutulmaktadır. Bu raporlarda çocuğun algılama fonksiyonlarından hangilerinin daha çok eğitime ihtiyacı olduğu da ortaya çıkmakta, ve iş işten geçmeden uygun bir eğitimle telafisi sağlanmaktadır. Algılama fonksiyonlarındaki bu tip eksiklikler 3 ile 7 yaş arasında fark edilmeden geçilirse, çocuk daha sonraki okul yıllarında öğrenme problemleri çekebilmekte, okuduklarını ve duyduklarını hafızasında tutmakta zorlanmaktadır.

Özet olarak bu set her şeyi sizin için düşünmüş ve hiç bir eksik nokta bırakmamıştır.

Ayrıca çocuk bu seti, her gün sadece 15 veya 20 dakika, anne, baba veya bir öğretmen nezaretinde çalışacaktır. Anne, baba veya öğretmen seti kullanmaya başlamadan önce mutlaka setin ilk iki kasetini dinlemelidir. Her gün hangi öğrenme faaliyetinin yapılacağı sette hazır olarak verilmiş ve uygulamanın nasıl yapılacağı detaylı olarak anlatılmıştır. **Haftanın 5 günü, her gün 15 veya 20 dakika çalışarak set yaklaşık bir yılda tamamlanabilmektedir.**

"Çocuk, Zeka ve Hafıza" setini alma imkanı olmayanlar için hergün farklı bir çalışma planının nasıl olması gerektiğiyle ilgili birkaç örnek aşağıda verilmiştir. Bu örnekler, faaliyetleri set olmaksızın kendi kendilerine oluşturmak isteyen okurlarımız için olduğu kadar, setin içindekileri merak edenler için de açıklayıcı bir özelliğe sahiptir.

Örneğin sette sunulan "**Görsel Hafıza**" gelişimi ile ilgili bir günlük bir faaliyet şu şekildedir. Setin ilgili sayfasında "anahtar, kaşık, kitap, kalem" gibi dört tane resim çizilmiştir. Sizden istenen resimde görülen eşyaların gerçek örneklerini bir tepsiye koyarak çocuğunuza göstermeniz ve bu eşyaların isimlerini söylemesini istemenizdir. Daha sonra sizden istenen çocuğunuzun arkası dönükken bu eşyalardan bir tanesini tepside alarak saklamanızdır. Çocuğunuzu örneğin yaklaşık 10 saniye arkası dönük beklettikten sonra dönmesini isteyip, tepside hangi eşyanın eksik olduğunu bilmesini istemelisiniz. Çocuğunuz eksik olanı bilemezse aynı işlemi baştan yapıp, bu kez arkası dönük 5 saniye bekleterek işlemi tekrarlayınız. Çocuğunuz eksik olanı bilirse eşyaların kitaptaki resimlerini açarak eksik olan eşyanın resmini boyamasını isteyiniz. Bu faaliyet her defasında tepsideki farklı bir eşya saklanarak tekrarlanacaktır. Sizin de farkettiğiniz gibi bu faaliyetin esas amacı çocuğunuzun gördüğü şeyleri hem hafızasında tutup tutamadığını tespit etmek, hem de görsel hafıza gücünü eğiterek geliştirmektir. Faaliyetler sırasında çocuk başarılı oldukça bekleme süresi artırılabacaktır. Sette görsel hafıza gücüyle ilgili faaliyetler kolaydan başlayarak giderek zorlaşmaktadır. Setin diğer bir özelliği de 3 ile 7 yaş arasındaki çocuklara zaman ayarlamasıyla adapte edilmesidir. Örneğin böyle bir görsel hafıza eğitimi başlangıcında 6 yaşındaki bir çocuğu arkası dönük olarak önce 10 saniye bekletip sonra zamanı artırmak, 3 yaşındaki bir çocuğu ise arkası dönük olarak önce 2 saniye bekletip sonra zamanı artırmak isabetli bir yaklaşım olacaktır. Bu bilgiler setin ilk iki kasetinde detaylı olarak izah edilmektedir.

Sadece görsel hafıza gücünün eğitilmesi ve geliştirilmesi maalesef yeterli olamamaktadır. Gördüklerini hafızalarında çok iyi tutabildikleri halde, duyduklarını hafızalarında tutamayan çocuk sayısı oldukça fazladır. Örneğin okula başladıktan sonra öğretmenin verdiği ödevleri hafızasında tutamadığı için yapamayan ve verilen ödevleri hatırlayamayarak başarısız olan çok öğrenci vardır. Dolayısı ile "**İşitsel Hafıza**"nın da eğitilmesi ve geliştirilmesi gerekmektedir. "Çocuk, Zeka ve Hafıza" seti hiçbir şeyi şansa bırakmayarak, herşeyi sizin için düşünmüş ve planlamıştır.

Örneğin "İşitsel Hafıza" eğitimiyle ilgili bir faaliyet şu şekilde hazırlanmıştır. Setin ilgili sayfasında "top, bayrak" gibi iki tane resim çizilmiştir. Sizden, çocuğa resimleri göstermeden sette verilmiş olan örneğin "top resminin üzerine elini koy, bayrak resminin üzerine bir çizgi

iz" gibi bir talimatı çocuğunuza okumanız istenmektedir. Bu talimatı çocuğunuza tekrarlattıktan sonra, çocuğunuzun yaşına göre bir başlangıç süresi kadar, örneğin 10 saniye bekleyiniz. Daha sonra kitabın ilgili sayfasındaki "top, bayrak" resimlerini açarak "ocuğunuza "hadi bakalım, biraz önce söylediklerimi şimdi yap" deyiniz. Sizin de farkettiğiniz gibi bu faaliyetin esas amacı çocuğunuzun duyduğu şeyleri hem hafızasında tutup tutamadığını tespit etmek, hem de işitsel hafıza gücünü eğiterek geliştirmektir. Faaliyetler sırasında ocuk başarılı oldukça bekleme süresi artırılarak çocuğun işitsel hafıza gücü geliştirilmektedir. Diğer faaliyetlerde olduğu gibi, sette işitsel hafıza gücüyle ilgili faaliyetler de kolaydan başlayarak giderek zorlaşmaktadır.

Yukarıda rnek olarak verilen "görsel hafıza" ve "işitsel hafıza" faaliyetlerinin her ikisi de birbirinden farklı gibi görülüyorsa da hafıza ile ilgili olup birbiriyle ilişkili konulardır. Daha iyi öğrenilmesi için birbiriyle ilişkili olan konuların ardarda çalışılmaması önerilmektedir. Bu durumu da hesaba katan set örneğin bu iki eğitim faaliyetini birbirini takip eden iki güne koymamıştır. Örneğin bu iki faaliyet arasına "motor beceriler" ve "anlama becerileri" gibi farklı eğitim faaliyetleri serpiştirilmiştir.

Çok kısaca özetlemek gerekirse "ocuk, Zekâ ve Hafıza" setinin sunduğu eğitim programı ocukların;

- 1-) Okul ncesi zihinsel potansiyellerini sağlam bir temele oturtmaktadır,
- 2-) Hafıza ve Zekâ potansiyellerini maksimum seviyeye çıkartmaktadır,
- 3-) Dikkat ve konsantrasyon güçlerini geliştirmektedir,
- 4-) Eğlenceli oyunlar yardımı ile öğrenme kapasitelerini artırmaktadır,
- 5-) Mantıklı ve soyut düşünme cesaretlerini geliştirmektedir.

Setle ilgili daha detaylı bilgiyi Mega Hafıza'nın "www.megahafiza.com" veya "www.megahafiza.com.tr" web sitelerinde bulabilirsiniz.

Hafıza ve Zekayı Geliştiren Oyunlar

Beyindeki temel bağlantıların oluşmasının ilk üç yılda tamamlandığı kitabınızın beşinci bölümünün başında belirtilmişti. Beyni kullanmaya bağlı olarak beyin hücreleri arasında kurulan bağlantıların en hızlı oluşmasının da 3 ile 7 yaş arasındaki döneme rastladığı ve hafıza ve zekanın % 75'inin de bu dönemde geliştiği izah edilmişti.

Bundan dolayı, hafıza ve zekayı geliştiren oyunlar da aşağıda iki ayrı bölüm halinde incelenmiştir. Bu bölümler;

I-) 3 Yaşına Kadar Olan Dönem İçin Oyunlar,

II-) 3 ile 7 Yaş Arası Dönem İçin Oyunlar.

İLK ÜÇ YAŞ İÇİN HAFIZA VE ZEKAYI GELİŞTİREN OYUNLAR

Bebeğinizi oynarken izlemek için zaman ayırınız. Onun gelişmesindeki boy, kilo, diğer akranlarına göre durumu ve enerji seviyeleri gibi değişimleri yakından takip ediniz. Çocuklar yeni birşeyler öğrenmekten ve keşfetmekten büyük zevk alırlar. Öğrendikleri yeni birşeyi defalarca yapmayı çok severler. Çocuklarla oynayabileceğiniz oyunlar için onların beyin gelişimlerine göre neleri anlayabileceğini ve onu nelerin çekebileceğini bilmeniz gerekir. Bu amaçla bir yaşındaki bir çocuğun neler yapabileceği ve neleri anlayabileceği aşağıda liste halinde verilmiştir.

Bir yaşındaki bir çocuk;

- meraklıdır,
- bazı hayvan seslerini taklit edebilir,
- "Hayır" anlamına gelen hareketleri yapabilir ve bu anlamda sesle tepki verebilir,
- tanıdığı kişilere ve maddelere ismiyle hitap edebilir,
- bir veya iki kelimelik basit cümleler kurabilir,
- "ben", "sen", "bana" ve "sana" gibi zamir ifadelerini kullanabilir,
- resimlerdeki tanıdık cisimleri ve vücudun çeşitli bölümlerini tanıyabilir,
- çok hareketlidir,
- nesneleri kendi amaçları doğrultusunda kullanabilir,
- hafıza genişlikleri azdır,
- sanki karşısında başka biri varmış gibi basit oyunlar kurabilir,
- kalemi eliyle tutabilir,
- gerçek ile rol arasındaki farkı anlamakta zorlanır.

Bir yaşındaki bir çocuğun öğrenmesine ve büyümesine yardımcı olmak için onunla aşağıda liste halinde verilmiş olan oyunları oynayabilirsiniz.

- Tutmaları için yerden ona doğru top yuvarlayabilirsiniz.
- Güvenli bir aynada kendilerine bakmalarını sağlayabilirsiniz. Onun aynadaki görüntüsüne birlikte inceleyerek bu görüntü hakkında onunla konuşabilirsiniz.
- Çeşitli güvenli küçük plastik kaplara birşeyleri doldurup, boşaltmasına müsaade edebilirsiniz.
- Sevdikleri bir oyuncakını çekmesine veya itmesine müsaade edebilirsiniz.
- Birlikte resimli kitaplara bakıp, resimler hakkında onunla konuşabilirsiniz.

- Günlük yaşamında tanıdığı veya kullandığı nesnelerin büyüklüğü, şekli, görünüşü ve yapısı hakkında onunla konuşabilirsiniz.
- "Bu kitap şu kitaptan daha büyük" gibi mukayeseler yaparak ona çeşitli nesneleri göstererek izah edebilirsiniz.
- Onunla "Su üzerine dökülürse elbiselerin ıslanır" veya "yemek üstüne dökülürse elbisen pis olur" gibi sebep ve sonuç ilişkili konuşmalar yapabilirsiniz.

İki yaşındaki bir çocuk ise;

- basit talimatları yerine getirebilir,
- iki veya üç kelimelik cümleler kurabilir,
- duygularını ve isteklerini ifade edebilir,
- bazı nesneleri başka nesneleri temsilen kullanabilir,
- hafıza genişliği sınırlıdır,
- kısa ritimleri ezberleyebilir,
- basit şarkılara eşlik edebilir,
- birşeyi yapmadan önce düşünmeye ve sonra yapmaya başlar,
- seçim yapmakta zorlanır, ama yine de seçim yapmak ister.

İki yaşındaki bir çocuğun öğrenmesine ve büyümesine yardımcı olmak için onunla aşağıda liste halinde verilmiş olan oyunları oynayabilirsiniz.

- Bahçede veya dışarıda koşması, zıplaması ve tırmanması için onu cesaretlendiriniz
- Suyla oynamasına, bir kabı suyla doldurmasına ve suyla ölçmesine müsaade ediniz.
- Çeşitli nesneleri üst üste veya yan yana dizmesine müsaade ediniz.
- Onunla basit şarkılar söyleyiniz ve şarkı sözlerine uygun olarak el, ayak ve kol hareketleri ile eşlik ediniz.
- Bir kutu ve kapağı gibi takılıp sökülebilen nesneler veya oyuncaklar sağlayarak bu tip nesnelerle oynamasını sağlayınız.
- Resimli kitaplarda görülen nesnelerin ne olduğunu sorunuz. Hatırlayamadıkları olursa siz söyleyiniz ve o nesneyi basit cümlelerle ve hareketlerle ona anlatmaya çalışınız.
- "O kitabı bana getir" gibi basit talimatlar vererek yapmasını isteyiniz.
- Birlikte basit "yap - boz" bulmacaları çözmeye çalışınız. Zorlandığı noktalarda devreye girerek yardım ediniz.
- Telefon, ütü, tabanca, bebek gibi kendi kendine rol yapabilmesini sağlayacak oyuncaklar alınız.
- Sanatsal faaliyetleri anlamasına yardımcı olmak için birlikte basit resim ve boyama işleri yapınız.
- Ona basit hikayeler ve masallar anlatınız. Kendisinin veya onun yaşındaki bir çocuğun başından geçen bir hikaye daha çok ilgisini çekecektir.
- Hazır olduğunu düşündüğünüzde ona yavaş yavaş tuvalet eğitimi vermeye, el yıkamayı ve diş fırçalamayı öğretmeye başlayınız.

Üç İle Yedi Yaş Arası Dönem İçin Hafıza Ve Zekayı Geliştiren Oyunlar

Beynin kullanılmasının eğlenceli bir hale gelmesi için şüphesiz eğitimin bir oyun şeklinde verilmesi daha kolaydır. Bu amaçla 3 ile 7 yaş arasında çocuklarla hafıza ve zekayı geliştiren oyunlar oynamak işi daha eğlenceli bir hale getirmektedir.

Çeşitli örnek oyunlar ve bu oyunların hangi farklı kategorilerde ele alınması gerektiği aşağıda liste halinde verilmiştir. Aşağıda verilen bilgiler ve kategoriler ışığında çocuğunuzla oynayacağınız oyunları kendi kendinize de oluşturabilirsiniz. Ancak bunun için zaman harcamak istemiyorsanız hafıza ve zekayı geliştiren çok sayıda oyuna ulaşmak için Mega Hafıza'nın "**Çocuk, Zeka ve Hafıza**" setine başvurabilirsiniz. Bu setin özellikle 5. ve 6. kaseti hafıza ve zekayı geliştiren oyunlara ayrılmıştır.

Hafıza ve Zekayı Geliştiren Örnek Oyunlar:

1-) Motor Becerilerle İlgili Oyunlar:

Çocuğunuzun ferdi veya grup sporlarına iştirak etmesini sağlayınız. Spor yapmak el, ayak ve göz koordinasyonunu sağlamaktadır.

2-) Görsel Becerilerle İlgili Oyunlar:

Çocuğunuzdan gözlerini kapatmasını isteyin. Gözler kapalı iken bulunduğunuz yerdeki bir eşya veya kişinin özelliklerini tek tek saymaya başlayın ve özelliklerini saydığınız eşyayı tanımasını isteyin. Her defasında bir özellik sayın. O istedikçe yeni bir özellik daha söyleyin. Bu oyun çocuğunuzun özellikle hayali olarak düşünmesini sağlayacaktır.

3-) İşitme Becerilerle İlgili Oyunlar:

Ritm ve Tempo Düzeni" eğlenceli bir oyundur. El ya da ayakla tutacağınız temponun aynısını çocuğunuzdan yapmaya çalışmasını isteyiniz. Tempo için örneğin bir masanın üzerini kullanabilirsiniz. Tempoyu kolaydan başlayarak, başarılı oldukça bir etap zorlaştırınız. Örneğin sağ elle iki, sol elle bir vuruş temposu ile işe başlayabilirsiniz.

4-) Hafıza Becerileriyle İlgili Oyunlar:

"Seyahat Oyunu" hafıza geliştirmeyle ilgili güzel bir oyundur. Gidilecek veya gelinecek yer okul, çarşı, piknik, bir şehir veya bir gezegen olabilir. Bu seyahatler hayali olup, nereye gidileceği çok önemli değildir. Ancak yanımıza alacağımız şeyler bir sıra takip etmeli ve konuyla ilgili olmalıdır. Bununla ilgili kısa bir örnek aşağıda verilmiştir;

Birinci Oyuncu - "Ben pazara gidiyorum. Pazardan elma alacağım."

İkinci Oyuncu - "Ben pazara gidiyorum. Pazardan elma ve havuç alacağım."

Birinci Oyuncu - "Ben pazara gidiyorum. Pazardan elma, havuç ve muz alacağım."

İkinci Oyuncu - "Ben pazara gidiyorum. Pazardan elma, havuç, muz ve portakal alacağım."

...

Her bir oyuncu daha önce söylenenleri tekrar ederek kendisi ilave bir madde daha söylemektedir. Oyun bu şekilde devam edip gitmektedir. Bu oyun çocuğun hem hafıza gücünün gelişmesine, hem de kelime kapasitesinin artmasına büyük bir katkıda bulunmaktadır.

5-) Anlama Becerileriyle İlgili Oyunlar:

"Diğerlerinden Farklı Olanı Bul" oyunu çok eğlencelidir. Bu oyunda çocuğunuz söylediğiniz kelimelerden hangisinin farklı olduğunu söyleyecektir. Örneğin; "elma, karpuz, okul" sayıldığında, "okul"un diğerlerinden farklı olduğunu anlaması gerekir. Anlamadığı olursa, nedenini sabırla izah ediniz.

6-) Matematiksel Becerilerle İlgili Oyunlar:

"Az" ve "Çok" kavramlarını anlaması için iki tabaktan birine az, diğerine çok pirinç koyun. Kabaca hangisinin daha çok, ya da daha az olduğunu tespit etmesini isteyin. "Eşitlik" kavramını anlaması için, elma, muz ya da bisküvi gibi şeyleri paylaşın. Payların eşit olup, olmadığını tespit etmesini isteyin. Eşitlik yok ise düzeltmesini isteyin.

Hergün 10 - 15 dakika ayırarak çocuğunuzla onun hafıza ve zekasını geliştiren oyunlar oynayınız. Oynadığınız oyunların çocuğun farklı becerilerinin gelişmesiyle ilgili olmasına dikkat ediniz. Bu kategoriler aşağıda sıralanmıştır;

- Motor Becerilerle İlgili Oyunlar,
- Görsel Becerilerle İlgili Oyunlar,
- İşitsel Becerilerle İlgili Oyunlar,
- Hafıza Becerileriyle İlgili Oyunlar,
- Zeka ile İlgili Oyunlar,
- Anlama Becerileriyle İlgili Oyunlar,
- Matematiksel Becerilerle İlgili Oyunlar,
- Ölçme Becerileriyle İlgili Oyunlar,
- Okuma Becerileriyle İlgili Oyunlar,

Mega Hafıza'nın "Çocuk, Zeka ve Hafıza" setindeki oyunlar yukarıda belirtilen kategorilerde sınıflandırılarak hazır olarak sunulmaktadır. **Mega Hafıza veya Çocuk Zeka ve Hafıza Setiyle ilgili daha detaylı bilgiyi almak için 0-312-417 33 30 Nolu telefonu arayarak ücretsiz Mega Hafıza dergisini isteyiniz.**

VI. BÖLÜM

SON SÖZ

Doğduktan sonra çok uzun bir süre kendi kendine bakamayan ve bir başkasının yardımına ihtiyaç duyan tek canlı insandır. Bu sebepten dolayı anne ve baba çocuğun yaşamında çok önemli bir yer tutmaktadır. Çocuğunuzun ihtiyaç duyduğu şeyleri ancak sizler sağlayabilirsiniz.

Çocuğunuzun sizden iyi bir destek alabilmesi için sizin de sağlıklı, başarılı ve mutlu olmanız gerekmektedir. Bu sebepten dolayı kendi sağlığını, başarınızı ve mutluluğunuzu da ihmal etmeyiniz.

Özet olarak kendi beslenmenize, eğitiminize, gelişmenize ve dinlenmenize de özen gösteriniz. Ancak bu şekilde iyi bir anne veya baba olabilirsiniz.

SPONSOR

www.MegaHafiza.com

www.MegaHafiza.com.tr

SPONSOR MEGA HAFIZA'NIN MESAJI

Misyonu insanların zihinsel potansiyellerini maksimum seviyede kullanmalarını sağlamak olan Mega Hafıza aşağıda görülen eğitim setleriyle tüm okurlarının hizmetindedir. <http://www.megahafiza.com>



FOTOGRAFİK HAFIZA TEKNİKLERİ

Bu set okuduğunuz, gördüğünüz ve duyduğunuz her türlü bilginin hafızada tutulma tekniklerini öğretiyor. Set ayrıca hızlı öğrenme, beyni etkin kullanma ve hızlı ders çalışma ve not tutma tekniklerini de öğretmektedir.



HAFIZA TEKNİKLERİYLE İNGİLİZCE

ACCELERATED WORD MEMORY POWER

Bu set İngilizce kelimeleri hafıza teknikleriyle hızlı, kolay ve kalıcı olarak öğrenmeyi öğrettiği gibi, TOEFL, KPDS ve İngilizce yeterlilik sınavlarında en çok sorulan yüzlerce kelimeyi de bizzat öğretiyor.



ZİHİNSEL MATEMATİK VE HAFIZA TEKNİKLERİ

Bu set, sayısal hafıza gücünüzü geliştirmek, yaratıcı problem çözmek, hızlı problem çözmek ve hızlı zihinsel işlemler yapabilmek için.



ÇOCUK, ZEKA VE HAFIZA SETİ

3 – 7 yaşındaki çocukların okul öncesi hafıza ve zekalarını sağlam temellere oturtmak için hazırlanmış çok özel bir set. Türkiye’de ilk ve tek.



DİNAMİK HIZLI OKUMA

Hafıza teknikleriyle hızlı okuma tekniklerini birleştiren ilk ve tek set. Mega Hafıza bu setle Dünya'nın en iyi ikilisini, Tony Buzan ve Melik Duyar'ı bir araya getirdi.



BİO-RİTMİK LARGO VE KONSANTRASYON

Beyin dalgalarını etkileyerek konsantrasyonu sağlayan, ders çalışma ve hızlı öğrenme binaural frekanslarını ve largo müzikleri içeren bir set.