

mesinden de kurtulmak kabil olacaktır. Hemen hemen yeni yüzyıla girmeden önce 36.000 kilometre yükseklikte kuvvet santralleri güneş hücreleri $2,7 \times 5,4$ kilometrelik bir yüzey boyunca uzanıp yer ile senkron döneceklerdir, 1000 Megawatt'lık bir güçle orta büyüklükte bir şehir temiz enerjiye sahip olacağı gibi ileride bu daha da genişletilebilir.

Şu anda 111 ulus uzayın endüstrileşmesine iştirak etmiş bulunmaktadır. NASA'nın planlarına göre gelecek yıllar içinde uzay fabrikaları sayesinde 2 milyon insan doğrudan doğruya veya dolaylı olarak bir geçim alanı bulacaklardır. Ve hemen hemen hepsi bu başarılarından doğal olarak yararlanacaklardır.

HOBBY'den

ÇOCUKLARIN BESLENMESİ

Prof. Dr. H. J. HOLTMEIER



Anne ve babaların; yetişkinlere ve yaşlılara göre çocuklarının büyüyen organizmasının kalori ve besin maddeleri açısından değişik gereksinime duyduğu, boy ve kilo gelişmesine göre daha sonra bu gereksiniminin azaldığı gerçeğinden bilgileri yoktur. Bu konudaki bilgisizlik gençlerde çoğu zaman ödümlenmesi olanaksız beslenme bozukluklarına yol açar.

İnsan yavrusunun gelişme süreci üç ayrı beslenme dönemine ayrılmaktadır: 1) Doğumdan bir yaşına kadar devam eden emerek beslenme "meme çağı"; 2) Birinci yaştan başlayarak altıncı yaş sonuna kadar süren "küçük çocukların beslenmesi" (Bu dönem sonunda genellikle ilk boy uzama görülmektedir); 3) Yedinci yaştan onbeşinci yaş sonuna kadar süren "okul çocukları beslenmesi" (İkinci boy uzaması bu döneme rastlar).

Bazı çocukların barsak ve metabolizmik işlevlerinin tam anlamıyla ancak okul çocuğu yaşında olgunlaştığı çok az sayıda ana baba tarafından bilinmektedir. İşte bu özelliği bilmeyen anneler, çocuklarda genellikle kusma biçiminde ortaya çıkan bazı yemekleri kabul etmeme huylarını umursamazlar ve bu durumun büyüme sırasında düzeleceğini düşünerek büyük bir yanılığa düşerler. Birinci beslenme dönemindeki bebeğin sindirim organları tam gelişmediğinden beslenme sıvı ve püre besinlerle yapılmakta ve bebeğin su gereksinimi fazlaca olmaktadır.

Çocuğun "tat gelişmesi" ancak üçüncü yaşta, yani 2. dönem içinde tamamlanır. Diğer bir deyişle bebeklerin tat hissi 1. dönemde yoktur. Bu nedenle anneler belki yavrularının hoşuna

gider düşüncesiyle hazır satılan mamaları alıp çocuklara yedirmekten sakınılmadılar. Yapılacak işlem bunun tamamen aksidir. Birinci beslenme dönemindeki çocuğun böbrek fonksiyonları büyüklere karşı henüz gelişmemiştir. Bu nedenle bebekler mutfak tuzuna karşı çok hassastırlar. Buna rağmen bir çok anne tadı tuzu yerinde olan bebe mamalarını tercih ederler. Ancak bu şekilde bebeklerine yararlı bir iş yapmaz, bilâkis onları hayati tehlikeye sokmaktadırlar.

Çocuklarda ve yaşlı insanlarda bulaşıcı hastalıkların ve hatta akciğer iltihabının ateş reaksiyonu göstermeksizin seyrettiği tıp dünyasında bilinmektedir. Beslenmenin birinci ve ikinci dönemindeki çocuklarda günlük iştahta azalma görülmekte ve çocuğun genel görünümü kötüleşmektedir. Bu durumda mutlaka bir doktora başvurulmalıdır. Süt çocuklarının bakterilere karşı duyarlılığı fazladır. Bu nedenle ortamın temiz olması koşuldur.

Annenin çocuğuna sokak sütçüsünden alınan "temiz ve sağlıklı" sütü vermesi iyi bir tutum değildir. Bu sütler fazla yağlı olup, pastörizasyon veya sterilizasyon işlemine tabi tutulmamıştır.

Bir başka deyişle bakterilere ve verem mikroplarına karşı hiç bir önlem alınmamıştır.

Yemekte iştahsızlık yüzdeyüz hastalık belirtiş olarak sayılmamalıdır. Büyüme döneminde değişik iştah periodlarına rastlanılmaktadır. İştahsız çocuk iyi yediği devrede eksikliklerini kapatmaktadır. Anne ve baba çocuğun iştah durumunu benimsemeli ve çocuğu hiçbir zaman yemeğe zorlamamalıdır. Zayıf bir çocuk tombul olana nazaran her zaman daha sağlıklıdır. Çocuklar yürümeye başladıktan sonra kol ve bacaklarından yağ tabakasını kaybederler. Birinci ve ikinci boy uzama dönemlerinde çocukların kilo almamalarının nedenini anneler bir türlü anlayamamaktadırlar. Boy uzamasına göre ağırlık artışı adım uyduramamaktadır. Çocuk gittikçe zayıflamakta ve bilhassa omuz çevresinde kemikler belirginleşmektedir. Bu dönemde anne ve baba çocuğu şişmanlatmak için çaba harcamaktadırlar. Gerçekte bu gelişim çok olağandır ve boy uzaması ne kadar kuvvetli olursa, boy ile kilo

arasındaki uyumsuzluk o derece artmaktadır. Bu dönemde çocuklar yeterli miktarda kalori, protein ve iz element ile beslenmelidir. Çocukların kalori ve protein gereksinimleri yetişkinlere karşın oldukça fazladır. 11 - 15 yaşları arasındaki buluş çağındaki genç kızların protein ve demir gereksinimleri delikanlılara göre daha yüksektir. Bedensel çalışmayan yetişkin erkeğin günlük 2400 kalori ve kadının 2100 kalori gereksinimine karşın, 14 - 15 yaşındaki erkek çocuk 2100 - 5700 (!) kalori ve 57.5 - 165 gram proteine gereksinim duymaktadır. Bu gereksinim ağır bedensel çalışma yapan dünya kayak şampiyonunun bir günlük kalorisine eşittir. Genç kızlarında boy atıkları 15 - 16 yaşlarında günde 4400 kalori ve 145 gram proteine gereksinimleri bulunmaktadır. Çocuklar bu dönemde yeterli proteini, daha önemlisi hayvansal proteini alamazlarsa bedensel ve zihinsel gelişimde bozukluklar görülmektedir. Çocuklarımızın sağlıklı, verimli ve akıllı olmalarını arzuluyorsak, onları daha başlangıçtan itibaren sağlıklı beslemeliyiz.

TABLO 1. Süt Çocuklarının (1. Beslenme Dönemi) Ortalama Günlük Gereksinimleri

Yaş	Her Kg. ağırlık için			Vitaminler			
	Kalori (Kg.)	Protein (Gr.)	Kalsiyum (Gr.)	A U.B. (1)	B ₁ (Mg)	B ₂ (Mg)	C (Mg)
0 - 3 Aylık	120	3.5	0.7	2000	0.3	0.6	30
4 - 6 Aylık	100	3.0	0.7	2000	0.4	0.6	30
7 - 9 Aylık	90	2.7	0.7	—	0.4	0.7	35
10 - 12 Aylık	85	2.5	0.7	—	0.5	0.7	35

(1) U.B. = Uluslararası Birim.

Yağsız dana etinin 100 gramında sadece 20 gr. protein olduğu düşünülürse, beslenmenin çok yönlü olması ve özellikle protein kaynağı olarak süt ve süt mamülleri, balık v.b. seçilmelidir.

Çocuklar eğer öğün aralarında başka birşey yemezlerse ve her gün belirli zamanlarda lezzetli yiyecekler önlerine konulursa iştahlı olurlar. Diğer önemli bir konu da yemek masasında ses-

sizliğin sağlanmasıdır. Çocuğun oyun oynamasına ve hele yemek sırasında kalkıp dolaşmasına izin verilmemesidir. En önemli kural tabağa konan yemeğin yenileceğidir. Ancak bitmesi zorunlu değildir. Çocuğunuzu "obur" yapmayın. Eğer çocuğunuzun kilosu normalin üstünde ise kısıtlı besleme uygulamalı ve çocuğa yeme duygusunu frenlemeyi öğretmelisiniz.

TABLO 2. Çocukların ve Gençlerin Günlük Kalori Gereksinimi

Yaş (Yıl)	ERKEK		KIZ	
	Ortalama	Sınır değer	Ortalama	Sınır değer
1 - 2	1287	800 - 1700	1273	850 - 1800
2 - 3	1403	800 - 1900	1377	950 - 1800
3 - 4	1544	1050 - 2000	1483	1050 - 1950
4 - 5	1629	1200 - 2200	1605	1150 - 2500
5 - 6	1792	1200 - 2400	1704	1200 - 2350
6 - 7	1971	1450 - 2890	1845	1250 - 2450

7 - 8	2013	1450 - 2650	1930	1350 - 2650
8 - 9	2159	1400 - 3925	2026	1400 - 2800
9 - 10	2235	1500 - 3225	2125	1350 - 3300
10 - 11	2403	1700 - 3800	2264	1400 - 3400
11 - 12	2619	1750 - 3775	2450	1900 - 3250
12 - 13	2878	1950 - 3850	2529	1800 - 4000
13 - 14	3117	1900 - 4400	2575	1625 - 3850
14 - 15	3338	2100 - 5700	2592	1500 - 4400
15 - 16	3467	1700 - 5070	2575	1600 - 4350
16 - 17	3443	2275 - 5350	2437	1400 - 3900
17 - 18	3532	1900 - 5000	2390	1775 - 3475

Çocuklar her zaman aileleriyle birlikte yemek yemeliklerdir. Bu şekilde küçükler anne ve babalarından yemek ve yaşam alışkanlıklarını görecektir ve kopya edecektir. Diğer alışkanlıklar gibi yemek yeme alışkanlığını da çocuk ilk 3 - 10 yaşları arası kazanır. Dayak ve azar yerine aile içindeki uyum çocuklar için belleğe işlenecek ilke olmalıdır.

Çocukların masada hiç konuşmadan sadece yemeleri inancı artık değerini yitirmiştir. Çocukların büyükler ile veya çocukların kendi aralarında tartışmaları, özellikle küçük çocukların fiziksel gelişmelerine yardımcı olmaktadır. Yemek süresi büyükler ve küçükler için aynı tutulmalıdır. Büyükler masadan kalktıktan sonra çocukları az yediler diye hâlâ yemeğe zorlamak, küçükler üzerinde tedavisi zor psikolojik yaralar açabilir.

Yemeğe oturmadan önce oynayıp, zıplamak acıkmayı körükler, ancak çocuk hemen su ve tatlı yiyecekler ister. Bu ise iştahı engeller. Akıllı çocuklar genellikle kötü yiyicilerdir, tembeller ise özellikle çok yerler. Çocuk doktorlarının muayenehanelerinde aynı yaşta fakat farklı ağırlıktaki çocuklara rastlarız. Konuşma sırasında çocuklardan birinin saatlerce koltukta oturduğu, kitap okuduğu, az hareket ettiği, diğerinin ise; top oyunları, bisiklet ve koşu oyunları gibi spora meraklı olduğu ortaya çıkmıştır. Küçük yaşta erkek çocuklar yaşları kızlara göre daha fazla yerler. Canlı ve haşarı çocukların enerji gereksinimleri usullardan daha yüksektir. Küçük çocukların kalori gereksinimi yaşa bağlı olarak her zaman aynı olamaz. Yetişkinlere karşı küçük çocukların ve okul çocuklarının kalori ve besin maddeleri gereksinimi tablolarda yer alan değerlerin aynısı olarak değerlendirilemez. Çocuğun vücut ağırlığı ve dış görünümünü anneler için en güzel yardımcı unsurdur.

Daha önce de değinildiği gibi protein çocukların beslenmesinde etkin bir rol oynar. Proteinler organların yenilenmesinde, hormonların üretiminde, kanın dolaşımında mutlak gereksinim



Aldıkları besinle tam doyamayan üçüncü dünya çocukları.

duyulan önemli aminoasitlerin vücuda girmesini sağlarlar. Bir gram protein 4.1 kaloriye karşılıktır ve gereksinim duyulan toplam kaloringin yüzde 12'si proteinlerce karşılanmalıdır. Yetişkinlerde protein tüketiminin yüzde 33'ü hayvansal protein olması gerekirken, çocuklarda bu oran yüzde 50'yi bulur. İdeal protein kaynakları; Et, Balık, Lor, Peynir ve Süt'tür. Bitkisel protein ise; Patates, Ekmek, Baklagiller ve sebzelerde bulunur. Bitkisel proteinin biyolojik değeri hayvansal proteine göre daha azdır. Çocuklarda günlük toplam protein gereksinimi 1. - 3. yaşlar arasında 30 gram, 7. - 9. yaşlar için 48 gram ve 10. - 14. yaşlarda 55 - 85 gramdır. Kuvvetli gelişmelerde günlük protein gereksinimi 175 grama kadar çıkmaktadır.

Doğru beslenme yalnız çocukların vücut ve ussal gelişmelerinde değil, aynı zamanda sağlıklı olmalarının ana unsurlarından biri olan "FAZLA AĞIRLIK" konusunda da yardımcı olur. İlk ve orta öğrenim kurumlarındaki öğrenciler üzerinde yapılan araştırmalar, öğrencilerin yüzde 45 ile 66'sında fazla ağırlık olduğunu göstermiştir. Burada daha çok pasta, çikolata, şekerlemeler, patates kızartması, yağlı pastırma, sığır eti, yumurta, salam, sucuk gibi hatalı beslenme öğeleri sonucu etkilemişlerdir. Anket yapılan çocuklardan çoğu karaciğer, haşlama balık, lahana, kırmızı pancar turşusu, ispanak ve bakla-

gillerden fasulye, nohut, bakla, bezelye ve mercimek gibi yiyecekleri hiç sevmemektedirler.

Protein ve karbonhidratlara göre yağlar iki kat fazla kalori (1 gramda 9.3 kalori) içerir ve çocuklarda yağlı yiyecek alışkanlığına yol açar. Sucuk, konserve, et ve hazır yemekler, peynir ve tam yağlı süt içindeki yağ kontrol edilemeyen yağ tüketimidir. Çocukların günlük yağ gereksinimi yaşlara göre protein gereksinimine eşittir. Ancak büyümeye göre gereksinim sapsmaları doğaldır. Özellikle çocuklarda yağın yüksek biyolojik değeri olması gereklidir. Tereyağ, kaliteli margarin ve bitkisel sıvı yağlar doymamış yağ asitleri yanısıra zararsız miktarda yağda eriyen A, D, E ve K Vitaminlerini içerirler.

Akşamları sıcak yiyecekler soğuk yemeklere göre daha değerlidir. Soğuk yemeklerde bol miktarda ekmek, peynir, salam, sucuk ve pastırma gibi kalorili yiyecekler tüketilir. Sıcak yemekler ise soğuğa nazaran daha az kalorili; ancak besin maddeleri bakımından daha zengindir. Sıcak yemeklerin besin maddelerince zenginliği pişirme tekniği ile yakından ilgilidir.

Karbonhidratlar çocuk beslemede büyük rol oynarlar (1 gram karbonhidrat 4.1 kalori içerir). Beslemede toplam kalori gereksiniminin yüzde 55'i karbonhidratlardan kaynaklanmalıdır. Bilinen karbonhidrat kaynakları; ekmek, unlu yiyecekler, çeşitli tahıl ürünleri, patates, bakli-

TABLO 3. Çocuklarda ve Gençlerde Günlük PROTEİN Gereksinimi

Yaş (Yıl)	ERKEK		KIZ	
	Ortalama	Sınır değeri	Ortalama	Sınır değeri
1 - 2	43.6	25.0 - 60.0	44.3	32.5 - 57.5
2 - 3	46.1	27.5 - 62.5	46.9	30.5 - 72.5
3 - 4	50.0	32.5 - 70.0	49.1	29.0 - 70.0
4 - 5	53.2	32.5 - 72.5	53.6	34.0 - 80.0
5 - 6	57.7	40.0 - 77.5	56.7	33.0 - 85.0
6 - 7	63.6	42.5 - 97.5	60.3	35.0 - 90.0
7 - 8	65.4	45.0 - 97.5	63.4	37.5 - 100.0
8 - 9	69.5	45.0 - 107.5	65.4	40.0 - 85.0
9 - 10	72.5	45.0 - 105.0	69.4	37.5 - 110.0
10 - 11	77.9	50.0 - 127.5	73.6	45.0 - 105.0
11 - 12	82.8	55.0 - 120.0	76.5	50.0 - 120.0
12 - 13	87.4	60.0 - 113.5	78.2	57.5 - 132.5
13 - 14	96.4	55.0 - 142.5	81.4	45.0 - 122.5
14 - 15	101.7	57.5 - 165.0	80.9	60.0 - 140.0
15 - 16	106.6	70.0 - 175.0	81.6	52.5 - 145.0
16 - 17	107.8	72.5 - 145.0	77.7	50.0 - 130.0
17 - 18	110.6	65.0 - 185.0	76.8	52.5 - 135.0

yat, sebze ve meyvelerdir. Kepekli undan yapılan pasta, kek, çörek ve kurabiyeler B₁, B₂, B₆ ve C vitamini gibi önemli suda eriyen vitaminleri, büyüme ve gelişme için gerekli suda eriyen mineralleri ve iz elementleri içerir. Patates de bu yönden çok zengindir.

Fazla ağırlığa yol açan hatalı beslenme genç kızlar arasında günün modası "ZAYIFLIK" nede-

niyle de sakıncalıdır. Zayıflama rejimi yapan genç kızlar günlerce aç kalmakta veya tek yönlü beslenmektedirler. Bu biçim bir beslenme hastalıklarına buyur anlamına gelir.

Büyüme ve gelişme döneminde açlık kürlelerinden kaçınılmalıdır. Hele müşihil kullanımı büyük sağlık zararlarına yolaçar.

TABLO 4.

Çocuklarda ve Gençlerde Günlük BESİN MADDELERİ Gereksinimi
(14 Yaşına Kadar Kalori Her Kg. Ağırlık İçin
15 - 18 Yıllar Arası Toplam Ortalama Değer Olarak Verilmiştir)

Yaş	Kalori	Protein (Gr.)	Kalsiyum (Gr.)	Demir (Mgr.)	VİTAMİNLER			
					A (1) U.B.	B ₁ (Mgr.)	B ₂ (Mgr.)	C (Mgr.)
1 - 3 Yıl	80/Kg	2.4	1.0	7	2000	0.7	0.8	40
4 - 6 Yıl	75/Kg	2.2	1.0	8	2500	1.0	0.8	50
7 - 9 Yıl	65/Kg	2.0	1.0	10	3500	1.3	0.9	60
10 - 14 Yıl Erkek	50-60/Kg	1.8	1.0	14	4500	1.7	1.8	75
10 - 14 Yıl Kız	50-60/Kg	1.8	1.0	14	4500	1.4	1.8	75
15 - 18 Yıl Erkek	2800	1.5	1.0	15	5000	2.0	1.8	75
15 - 18 Yıl Kız	2400	1.5	1.0	15	5000	1.7	1.8	75

Çocuklarda ve gençlerde en yaygın salgın hastalıklardan biri DİŞ ÇÜRÜKLÜCÜ'dür. Her ne kadar nedenleri her noktası ile aydınlanmadıysa da, şekerleme gibi yapışkan yiyeceklerin dişlerde birikmesi bu hastalığın gelişmesine neden olmaktadır. Her yemekten sonra ve yatmadan önce diş temizliğine özen gösterilmesi gereklidir. Flor eksikliği de diş çürümeye yol açar. Şimdilik birkaç ülkede suların florlanması başlanmış, bazılarında ise konu hâlâ tartışılmaktadır. Flor aslında çok tehlikeli bir zehirdir; ancak az miktarının vücut gelişmesinde yararları olabilir. Yaşam biçimleri değiştiçe insanlar flor yönünden zengin karbonhidratlı yiyecekleri bırakıp yoğun protein beslenmesine dönmektedir. Çevresel sular da flor bakımından oldukça fakirdir. Ülkedeki tüm içme sularının ise florlanması anlamsızdır. Bölgesel araştırmalar yapılmalı, çevrede flor yetmezliği görüldüğü zaman miktar ayarlanmalı, eğer yeterli flor varsa boşuna florlama yapılmamalıdır.

Tıptaki yeni buluşlara göre flor yaşlı insanlarda görülen kemik bozulmalarının tedavisinde başarılıdır. Hayvanlar üzerinde yapılan deneylerde büyük miktarda verilen florun kireçlenmelere, organlarda kireç birikimine, hatta diş bozukluklarının artmasına yol açtığı saptanmıştır. Yetişkinlerin günlük flor gereksinimi 1.8 - 2 mgr. bir yaşındaki bir çocuğun ise 0.2 mgr.'dir. Haftada

iki kez yağsız balık, kepekli ekme, bakliyat veya ıspanak'tan birini yemek bu değerlerin alınması için yeterlidir.

Büyüyen bir bünyede 14 yaşına kadar uygulanacak diş çürüklüğünden korunma önem taşımaktadır. Bu yaşa kadar yapılacak hataların sonradan düzeltilmesi olanaksızdır. Bu nedenle çocukların FLOR-KALSİYUM TABLETLERİ kullanmaları önerilmektedir. Küçüklerde günde 0.5 mgr., büyüklerde ise 1.0 mgr. yeterlidir. Normal beslenen bir insanın günde 0.5 mgr. flor aldığı düşünülürse emme dönemini atlatan çocuk için bu miktarın çok az olduğu görülür.

Sürekli bol iştah için yeterli uyku zorunludur. Uykusu düzenli olmayan çocuklar için önerilecek en iyi uyku ilacı yatmadan önce içinde bir yemek kaşığı toz şeker eritilmiş bir bardak ılık sudur. Şekere karşı ensülin salgısı çocukta yorgunluk yapar. Çocuklar genellikle çok çabuk uykuya dalarlar. Yukarıda önerilen reçeteden başka uyku ilaçlarının kullanımı ancak doktor denetiminde olmalıdır. KEDİOTU DAMLASI ve REZENE ÇAYI aynı zamanda barsak çalışmalarını da düzenlediğinden doğal ilaç olarak önerilebilir. Uykusuzluğun başlıca nedeni, bugün için çocuklarda ve gençlerde yaygın halde rastlanan Vitamin B₁ yetersizliğidir. Bu vitamin yetersizliği uykusuzluktan başka konsantrasyon zayıflığına ve öğrenme bozukluklarına da yol açabilmektedir. Kan

serumunda B vitamini analizi ilerideki beslenmenin niteliği bakımından önemlidir. Tıp dünyasında beslenme hastalıkları en az bilinen konudur. Bir doktor bırakın kan serumunda vitamin analizi yapmayı becermeyi, böyle bir sorunun varlığından bile habersizdir.

"Teenager" yaşındaki (13 - 19 yaşlar arası) genç kızlar demir eksikliğinin neden olduğu yorgunluk ve solgun yüz renginden yakınır. Aybaşı dönemlerinde kanamalarla fazla miktarda demir vücuttan atılır. Baş dönmesi, tansiyon düşüklüğü ve genellikle kendini iyi hissetmeme demir eksikliğinin en belirgin belirtileridir. Demirce zengin besinler: kakao, karaciğer, bakliyat, ıstiridye, çikolata, kurutulmuş meyveler, kepekli ekmek, ıspanak ve diğer sebzelerdir.

Büyüklükte D-Vitamini ve Kalsiyum kireçlenme ve kalp infarktüslerine neden olmasına karşın büyüyen bünyenin günde 400 U.B. D-Vitaminine gereksinimi vardır. Özellikle çocuğun emme döneminde hekimler tarafından fazla miktarda D-Vitamini önerilir. Daha sonraları güneş ışınları tarafından deride sentezlenen D-Vitamini yeterlidir. Çocukların D-Vitamini gereksinimini karşılamak üzere aylarca karaciğer özü ile beslenmeleri zararlı olmaktadır. Bu yanlış besleme ile iç organlarda, boyun ve böbreklerde kireçlenmeler oluşur. Tıp dünyası A ve D vitaminlerini devamlı kontrol altında alınması gereken yaşam için zararlı olabilecek vitaminler olarak tanımlar. A vitamininin fazla tüketimi merkez sinir sistemi bozukluklarına yol açabilecek beyin zedelenmelerini oluşturabilir.

Yetişkinlerde olduğu kadar küçük çocuklarda da bugün artık MAGNEZYUM eksikliği görülmek-

tedir. Sofradan kepekli ekmek ve sebzelerin azalması ile vücutta magnezyum seviyesi hızla düşer. Huzursuzluk belirtileri, uykusuzluk, sinirlilik, genellikle anlaşılamayan kalp rahatsızlıkları ve vücudun çeşitli yerlerinde ortaya çıkan kramplar görülür. Son zamanlarda mide ve barsak krampları gittikçe yayılmaktadır. Kramp çok ani olarak girmekte ve kramp sonunda kişi kusmaktadır. Kramplar hatta emme döneminde bile görülmektedir. Bu belirtilere genellikle şiddetli ishaller de katılmaktadır. Hastalığa karşı kepekli ekmek ve diğer unlu yiyecekler ile kür yapmak yararlı olacaktır. Aynı zamanda magnezyum tabletleri veya suda erir magnezyum tuzlarını eczanelerde bulmak mümkündür.

Çocukların sıvı gereksinmelerine bir göz atacak olursak bu konuda genel bir kural konulabilir. İki yaşında bir çocuk günde 1300-1500 cm³, altı yaşında bir çocuk 1800-2000 cm³ ve ondört yaşındaki çocuk günde 2200-2700 cm³ hatta bazen 3 lt. içecek gereksinimi duyar. Buna karşın bir yetişkinin günde içecek gereksinimi aşağı yukarı 1500 cm³'dür. Çocukların su ve diğer sıvı içecek gereksinimi dikkate alınırsa, fazla su içen çocuğa anne-babanın kızması yersiz ve hatta sakıncalıdır. Daha yazımızın başında çocukların yetişkinlere göre daha başka biçimde beslenmeleri gerektiğine değinmiştik.

Beslenme uzmanları ve tıp doktorları bugün anne ve babaya çocuklarını besletilmesinin öğretilmesi yanı sıra çocuklara da ilkokuldan başlanarak beslenme dersleri verilmesinden yanadır. Güncel beslenme sorununa ancak bu biçimde çözüm getirilebilir.

*KOSMOS'dan
Çeviren: Dr. Aydın ÖZTAN*

● **Çok defa söyledikleriniz yüzünden, kazandığınız düşmanlar, yaptıklarınız yüzünden kazandığınız dostlardan daha fazladır.**

Elbert HUBBARD

● **Tembellik, dünyada en büyük israftır: Hayatın israfı...**

Jeremy TAYLOR

● **Fazilet, toplum çıkarımı kişisel çıkarın üstünde tutmaktır.**

MONTESQUIEU

● **Korkuya dayanan bir barış, bastırılmış bir savaştan başka bir şey değildir.**

Henry van DYKE

● **Üç şey gizlenmez, duman, aşk, parasızlık.**

Arap Atasözü