

OKUL ÇAĞI ÇOCUKLARINDA BESLENME

Okul çağı dönemi; fizyolojik, psikolojik ve sosyal gelişimin hızlı olduğu, bir dönemdir. Bu dönemde yaşam boyu devam edebilecek davranışların büyük ölçüde olduğu düşünüldüğünde çocuk ve gençlere sağlıklı beslenme ve yaşam biçimi alışkanlığının kazandırılması, sağlıklı yaşam bilincinin yerleştirilmesi ve yetişkinlik dönemi hastalıklarının önlenmesi açısından önemlidir.

Besinlerin bileşimini oluşturan ve insan organizması için gerekli 50'nin üzerinde besin ögesi bulunmaktadır. Bunlar, proteinler, yağlar, karbonhidratlar, mineraller, vitaminler ve sudur. Besin ögelerinin herhangi biri alınmadığında veya gereğinden az ya da çok alındığında, büyüme ve gelişme etkilenmekte ve sağlık bozulmaktadır.

Aşırı enerji alımı ve fiziksel aktivite azlığı obeziteye yol açar. Aşırı enerji (kalori) alımının azaltılması için şeker, yağ ve tuz içeriği yüksek olan besinlerin tüketimi sınırlandırılmalıdır. Fiziksel aktivite çocuklarda her gün 1 saat olmalıdır ve çocukların televizyon, bilgisayar, tablet vb. için harcadıkları zaman sınırlandırılmalıdır.

Sağlıklı beslenme besin çeşitliliğine dayalıdır ve günlük gereksinim duyulan enerji ve besin ögelerinin besinlerle vücuda alınması gerekmektedir. Besinler içerdikleri besin ögelerine göre beş grupta toplanmaktadır.

- Süt ve ürünleri grubu,
- Et, yumurta, kurubaklagiller ve yağlı tohumlar grubu,
- Ekmek ve tahıllar,
- Sebzeler,
- Meyveler



Çocuklarda ve gençlerde en yaygın görülen olumsuz beslenme alışkanlıklarından biri öğün atlamadır. Türkiye’de ve dünyada yapılan beslenme alışkanlıklarının değerlendirildiğinde çocukların en sık atladıkları öğün, günün en önemli öğünü olarak kabul edilen kahvaltıdır. Uykuda geçen uzun açlık sürecinden sonra çocukların güne besleyici bir kahvaltı ile başlaması sağlığı ve başarıyı destekleyecektir.

Çocukların ve adolesanların günlerinin önemli bir bölümünü okulda geçirdiği düşünüldüğünde okulda beslenmeleri önem kazanmaktadır. İki ana öğün arasında açlık hisseden çocuk; besleyici değeri düşük, sağlıksız yiyecek ve içeceklerle karın doyurduğu gibi besinlerle geçen hastalık riski artmakta, beslenmenin maliyeti artmakta ve süreç dengesiz beslenme ile sonuçlanmaktadır.

Beslenme çantası ile çocukların kahvaltı ve öğle yemeği arasında ya da öğle ve akşam yemeği arasında aç kalmalarının önüne geçilebileceği gibi sağlıklı besin tüketiminin sağlanarak, öğretmenler ve okul idaresince takibi yapılabilir.

Okulda Sağlıklı Beslenme Önerileri

- Beslenme çantası, beslenme örtüsü, peçete ve su her gün getirilmelidir.
- Öğrencilerin getirdikleri besinleri tüketme durumu iyi takip edilmelidir.
- Getirilen sebze ve meyveler çok iyi bir şekilde yıkanmış olmalıdır.
- Beslenme çantasında yer alacak besinler önerilirken Millî Eğitim Bakanlığı'nın yürürlükteki 'kantinlerde bulundurulacak besinlerle ilgili genelgesi' göz önünde bulundurulmalıdır. İlgili genelge ile okullarda satışı uygun görülmeyen besinler beslenme çantasında önerilmemelidir.
- Beslenme çantası her gün çok iyi bir şekilde yıkanmalıdır.
- Beslenme çantası içeriği hazırlanırken velilerin ekonomik durumlarının göz önünde bulundurulması yerinde olacaktır.
- Beslenme çantası içeriği İl Sağlık Müdürlüğü, İlçe Sağlık Müdürlüğü, İlçe Toplum Sağlığı Merkezi/Sağlıklı Hayat Merkezi bünyesinde görev yapan diyetisyen ile hazırlanabilir.

Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Programının bir parçası olarak okul sağlığı çalışmaları kapsamında Okul Sağlığı Bilim Kurulu'nun önerileri ile okulların sağlıklı seçenekler sunmalarına ve öğrencilerin sağlıklı yiyecek/içecek seçimi yapmalarına yardımcı olmak için “Okullarda Yiyecek ve İçecek Standartları” hazırlanmıştır.

ÖĞÜN ATLAMAYIN, KAHVALTI YAPMADAN GÜNE BAŞLAMAYIN.



TEKİRDAĞ İL SAĞLIK MÜDÜRLÜĞÜ