

# AKADEMİ HASTANESİ



## OKUL ÇAĞI ÇOCUKLARINDA SAĞLIKLI BESLENMENİN ÖNEMİ

**Diyetisyen Bengisu ÖZER**

Sağlıklı beslenme, vücut için gerekli olan besin öğelerinin hepsinden ihtiyaç duyulan miktar doğrultusunda yeterli ve dengeli bir şekilde yararlanmaktır. Vücudumuz için gerekli olan bu besin öğelerinden biri ya da birkaçı alınmadığında veya yetersiz ya da gereğinden fazla alındığında sağlığımız bozulmaya başlar. Bu durum büyüme ve gelişmede yetersizlik, yara iyileşmesinde gecikme, ruhsal ve bedensel sağlığın bozulması gibi birtakım olumsuz sonuçlar doğurur. Bu nedenle sağlıklı beslenme her dönemde, özellikle de çocukluk döneminde oldukça önemlidir. Çünkü bu dönemde doğru bir beslenme alışkanlığı kazanılabilirse ileride de sağlıklı beslenme bir yaşam tarzı haline getirilebilir. Çocukluk döneminde edinilen yanlış ve sağlıksız beslenme alışkanlıkları ileride obezite gibi kronik hastalıklara yakalanma riskini ciddi şekilde artırır. Özellikle okula giden çocuklarda hem bedensel hem de zihinsel gelişimde olumsuzluklar meydana gelir ve okul başarısı düşer.





Okul çağı çocuklarında büyüme ve gelişme çok hızlıdır, bu nedenle enerji ihtiyaçları da artmaktadır. Her çocuğun boyu, kilosu ve yaşı gibi özelliklerine göre alması gereken enerji ihtiyacı farklılık göstermektedir. Burada önemli olan gereken enerjiyi sağlıklı besinlerden karşılamaktır. İhtiyaç olan karbonhidrat ve yağ miktarı sağlıklı karbonhidrat ve yağ kaynaklarından karşılanmalıdır. Bununla birlikte protein, vitamin ve mineral alımının yeterli alındığından da emin olunmalıdır. Özellikle mevsiminde taze meyve ve sebzeler, süt ve süt ürünleri, kırmızı ve beyaz et, kurubaklagiller ve tam tahıllar beslenmede mutlaka yer almalıdır. İşlenmiş etler, paketli gıdalar, aşırı şekerli ve tuzlu besinlerin ise beslenmede yer almamasına özen gösterilmelidir. Bütün bunlarla birlikte su içme alışkanlığının kazanılması da yine çocukluk döneminde büyük önem taşır.

**Okul Çağı Çocuklarında Sağlıklı Beslenme Alışkanlığı Nasıl Kazanılır?**

1. Kahvaltı günün en önemli öğünüdür. Güne sağlam ve dengeli bir kahvaltı ile başlamak enerji depolamayı sağlar, derslerdeki başarıyı ve odaklanmayı artırır. Bununla birlikte kahvaltı yapmadan güne başlandığında diğer öğünlerde aşırı bir açlık oluşacağı için tüketilen besinlerin miktarı kontrol edilemez ve aşırı yeme durumu oluşabilir. Aynı zamanda paketli gıdalara ve fast food tarzı sağlıksız besinlere yönelim artar. Bu nedenle güne mutlaka

kahvaltı yapılarak başlanmalıdır. Kahvaltının içeriğinde ise peynir, yumurta, süt, salatalık, domates, tam buğday ya da çok tahıllı ekmeğe yer almalıdır. Yanına ilave olarak tahin- pekmez kombinasyonu da miktarına dikkat edilerek tüketilebilir.

2. Beslenme çantalarında ara öğün için sağlıklı atıştırmalıklar bulunmalıdır. Örneğin; taze ya da kuru meyve, süt ve süt ürünleri, ceviz, fındık, badem gibi çiğ kuruyemişler, havuç, salatalık gibi çiğ sebzeler, tam buğday ya da çok tahıllı ekmeğe ile yapılan peynirli sandviç, evde tam buğday unundan yapılan poğaçalar ve meyve ile tatlandırılmış ev yapımı kekler yer alabilir. Bu durum çocukların acıktıklarında kantinde satılan sağlıksız yiyecekleri almasını da engelleyecektir.

3. Çocukların sağlıklı beslenme alışkanlığı kazanmalarında anne-baba faktörü de büyük önem taşır. Eğer evde anne-baba tarafından sağlıksız besinler tüketiliyorsa ya da çocuğun yediği yemeği anne-babadan biri yemiyorsa bu durum çocuğu etkileyecektir. Çünkü çocuklar ebeveynlerinin davranışlarını taklit ederler, onlar gibi olmak isterler. Dolayısıyla da anne babalarında gördükleri yeme davranışının aynısını uygulayacaklardır. Bu durum çocuğun sağlıklı beslenme alışkanlığı kazanmasında büyük bir engel oluşturmaktadır. Çocuklara sağlıklı beslenme alışkanlığı kazandırabilmek için ebeveynler de sağlıklı ve dengeli beslenmeye önem vermelidir.

4. Öğün saatlerinin düzenli olması da çocukların sağlıklı beslenme alışkanlığı kazanmasında bir diğer önemli faktördür. Okulda öğün saatleri düzenli olabilir ama evde de aynı düzen gerçekleşmezse alışkanlık kazanımı için olumsuz bir durum oluşur. Örneğin; eğer sofrada birlikte yemek yenilmiyorsa ya da herkesin yemek yediği saatler ayrı bir zamanda oluyorsa çocuk sağlıklı beslenmede öğün saatlerinin önemini kavrayamaz. İsteddiği besini istediği zaman tüketebileceğini düşünür. Bununla birlikte eğer çocuk okulda da yemek yenilmesi gereken zamanda yemeğini tüketmiyorsa yine sağlıklı beslenme alışkanlığı kazanımının önünde büyük bir engel var demektir. Bu durumda çocuğun öğretmenleri ile konuşup yemeklerini düzenli olarak saatinde tüketip tüketmediği ya da hangi besinlerden ne kadar tükettiği de taylıca sorgulanmalıdır.

5. Okullarda beslenme uzmanları tarafından hem çocuklara hem de ailelere sağlıklı beslenme ile ilgili eğitimler verilmelidir. Okul yemekhanelerinin aylık menüleri beslenme uzmanları tarafından hazırlanmalıdır. Böylece tüm besin gruplarından dengeli bir öğün oluşur hem de gerekli olan besin öğeleri sağlıklı besinlerden karşılanmış olur. Ayrıca, okul kantinlerinde satılan ürünler de denetlenmelidir. Paketli ve işlenmiş ürünler yerine sağlıklı besinlerin satılması sağlanmalıdır.



6. Son olarak, unutulmamalıdır ki okul çağı çocuklarında sağlıklı beslenme alışkanlığının temeli bebeklik ve çocukluk çağında atılmaktadır. Bu nedenle bu dönemlerde çocukların beğeni ve istekleri doğrultusunda tek tip beslenmeye yönelik bir beslenme planı hazırlanması yerine çeşitliliği fazla olan, farklı besinlerin de yer aldığı bir beslenme planı oluşturulmalıdır.

