

# YAŞ GELİŞİMİ VE BASAMAKLARI

Doç.Dr. Sürhat Müniroğlu  
3. hafta

# Sağlıklı Beslenmede Okulların Rolü

- Okullar tek başlarına tüm sağlık sorunlarını çözemezler, ancak birçok sağlık sorununun çözümünde güçlü okul-temelli politikalar ve programlar etkilidir. Okul temelli beslenme ve fiziksel aktivite değişiklikleri, şişmanlık ve kronik hastalık riskini ve sağlık harcamalarını azaltır.
- Okullar, çocuk ve adolesanların beslenme durumlarını değerlendirmek ve beslenme eğitimi vermek için en ideal yerlerdir. Bu yaş grubu, zamanlarının büyük kısmını okulda geçirdikleri ve en az bir öğünlerini okulda tükettikleri için, okulda pratik beslenme alışkanlıkları kazanabilirler.

- Ailede anne ve babaların çalışması, çocuklarına çok zaman ayıramamaları, çocukların ev dışında yemek yeme alışkanlıklarının artması, anne babaların çocuklarının beslenme alışkanlıklarını izlemelerini engellemektedir.
- Bu nedenlerle de okullarda beslenme uzmanları denetiminde verilen beslenme eğitimi, kahvaltı, öğle yemeği gibi programların uygulanması çok önemlidir.

# Beslenme Eğitimi Programla Beslenme Eğitimi Programları

- Çocuk ve adoleşanlara sağlıklı beslenme alışkanlığı kazandırmada beslenme eğitimi programları etkili bir yöntemdir.
- Beslenme eğitimi, okulda diğer derslerle beraber verilmelidir; örneğin matematik dersinde, çocukların günlük enerji ve besin ögeleri değerleri hesaplatılmalı, ya da okuma derslerinde beslenme ile ilgili metinler seçilmelidir.
- Okula beslenme uzmanları çağırılarak, sağlıklı beslenme ile ilgili toplantılar düzenlenmelidir.
- Okullarda verilen Beslenme Eğitimi Programları mutlaka öğretmenleri de kapsamalıdır. Verilen eğitimler, öğretmenlerin sağlık durumları ve morallerini olumlu yönde etkilenmiş, bu da eğitim kalitesini yükseltmiştir.
- Beslenme eğitimi programları çocuk ve adoleşanların televizyondan yanlış yönde etkilenmelerini de azaltmaktadır.

## Okul çocuklarının büyüme-gelişmelerini ve okul başarılarını desteklemek ve gelecekteki sağlıklarını koruyabilmek için,

- Okul mönüleri altı-sekiz çeşit çoktan seçmeli yemekler yerine, üç en fazla dört çeşitten oluşmalı,
- Mönüler öğrencilerin tercihleri yerine, sağlıklı beslenme ilkeleri ve öğrencilerin gereksinimlerine göre planlanmalı,
- Mönülerde patates kızartması ve hamur tatlılarına az, sebzeler, meyveler, kuru baklagiller ve süt ürünlerine çok yer verilmeli,
- Kutu meyve suları yerine, mevsimlik meyveler tercih edilmeli,
- Kolalı içecekler mönülerde kesinlikle yer almamalı,
- Salatalara mayonez eklenmemesi,
- Mönülerde haftada bir kereden fazla tatlı verilmemeli, çeşit olarak sütlü tatlılar tercih edilmeli,

- Kızartılmış besinlerden (patates, sosis, balık, börek vb.) uzak durulmalı,
- Mönülerde kullanılan malzeme ve yemek tekrarından kaçınılmalı,
- Ara öğünlerde çoğunlukla meyve tercih edilmeli,
- Okul kantinlerinde cips, patates kızartması, patates hamburger gibi yağdan zengin besinler ile kolalı içecekler, enerji içecekleri, buzlu çay gibi kafein içeriği yüksek içecekler satılmamalı,
- Kantinlerde taze meyve, salata, kepekli dilim ekmek, peynir, yoğurt çeşitleri, ayran ve süt satılmalı,

- Okul çevresinde hijyen ve sağlık açısından güvenilir olmayan, açıkta satılan açma, poğaça, kağıt helva, Őekerleme, ekmek arası satılan besinler önlenmeli,
- Öğretmenler yemek ve beslenme saatlerinde öğrencilerle birlikte yemeli, • Yemekhaneler ğrencilerin ilgisini çekecek hale getirilmeli. Örneğin, aydınlanma uygun olmalı, duvarlarda sağlıklı beslenme mesajları içeren posterler olmalı, fonda müzik olmalı.
- Okulda fiziksel aktivite için uygun ve yeterli alan bulunmalı,
- Derslerde, ders aralarında, hatta okul sonrasında organize edilen programlarla fiziksel aktivite arttırılmalı,
- Tüm bu önlemlerde ya da çabalarda anne-babalarla iŐbirliđi yapılmalıdır.

## **Okul sağlığı programları hazırlanırken;**

okulun politikası, müfredatı, okul beslenme servisi, okulda uygulanan fiziksel aktivite programı, okul çevresi göz önüne alınmalı; aile ve toplum katılımı sağlanmalıdır.



# Okullarda Kahvaltı ve Öğle Yemeği Programları

- Öğün atlama okul çağđ çocuklarda sık görülen bir sorundur. Öğün atlama, bu yaş grubu için önerilen enerji ve besin öğeleri miktarlarının günün diğer öğünlerinde karşılanması güçleştirmekte ve buna bağlı olarak enerji ve besin öğeleri yetersizliklerine zemin hazırlamaktadır.
- Okul çağında günün en önemli ve en çok ihmal edilen öğünü kahvaltıdır. Akşam yemeği ile kahvaltı arasındaki sürenin uzun olması nedeniyle, kahvaltı zamanında birey açlık düzeyinde, beyine enerji sağlayan kan şekeri de en alt seviyededir.

- Kahvaltının günlük enerji ve besin oğeleri gereksinmelerine katkısının birçok besin oğesi için önerilenin altında olduğu görülmüş ve kahvaltı yapan oğrencilerin akademik başarısının daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu sonuçlar doğrultusunda; erken yaşlardan başlayarak çocuklara düzenli kahvaltı yapma alışkanlığı kazandırılmalıdır.
- Ülkemiz için alternatif kahvaltı seçeneği olarak zenginleştirilmiş kahvaltılık tahıl ürünleri ile süt tüketimi ve üretimi teşvik edilmelidir. Okul yıllarındaki sağlıklı beslenmenin çocukların büyüme-gelişmelerini desteklediği, okul başarılarını olumlu etkilediği ve ileri yıllarda ortaya çıkan kronik hastalıkların riskini düşürdüğü bilinmektedir.

## BESLENME İLE İLGİLİ ALTIN KURALLAR

- Egzersiz yapanlar performanslarını artırmak için enerji ve besin öğelerini yeterli almalı, dengeli ve çeşitli beslenmelidirler.
- Besin öğeleri 6 farklı kategoride değerlendirilir. Karbonhidratlar, yağlar, protein, vitamin, mineraller ve su.
- Besin öğelerinin büyüme-gelişmeyi desteklemek, enerji sağlamak, metabolizmayı düzenlemek gibi 3 ana fonksiyonu vardır.
- Egzersiz yapanlar en az 2-3 porsiyon süt, yoğurt, peynir, 2-3 porsiyon et, balık, kuru fasulye, yumurta ve kuruyemişler, 3-5 porsiyon sebze, 2-4 porsiyon meyve, 6-11 porsiyon ekmek, tahıl, pirinç ve makarna grubundan tüketmelidirler.

- Egzersiz yapanlar için demir, kalsiyum ve çinko minerallerinin yeterli alımı önemlidir.
- Yeterli ve dengeli beslenildiğinde ek olarak vitamin, mineral, besin destekleri almaya gerek yoktur.
- Daha çok bitkisel kaynaklar olmak üzere, çeşitli besin tüketilmeli, hayvansal kaynaklı besinler sınırlı kullanılmalıdır.
- Besin tercihlerinin her zaman dengelenmesine özel gösterilmelidir.
- Diyeti karbonhidrattan zengin olan besinler üzerine kurulmalıdır. Günde birkaç kez tahıl ve tahıl ürünleri, ekmek ve makarna, pirinç...vb tüketilmelidir. Çeşitli tahıllar ve tahıl ürünleri, beslenme piramidinin temelinde gösterildiği gibi tüm öğünlerin temelini oluşturmalıdır. Dünya Sağlık Örgütü önerilerine göre; toplam günlük enerji alımının yarısından çoğu bu besin grubundan sağlanmalıdır; çünkü yağ içeriği azdır ve hem besin ögesi hem de aktif besin bileşenleri içeriği yüksektir. Bu gruptaki besinler protein, diyet posası, mineral (kalsiyum, potasyum, magnezyum) ve B grubu vitamini alımlarına anlamlı derecede katkıda bulunur.
- Posa alımını artırmak için, kepekli ekmek, makarna ve diğer tahıl ürünlerinin de kullanılmasına gayret edilmelidir.

- Sindirimi uzun sürdüğü ve fazla tüketimi sağlık için zararlı olduğundan yağlı besinlerin tüketimi sınırlandırılmalıdır.
- Özellikle yoğun egzersiz yapanlar için antioksidan vitaminler olan A, C, E vitaminleri önem taşımaktadır, yoğun antrenmanlar sırasında vücutta oluşan zararlı maddelerin temizlenmesini sağlar.
- Karbonhidrat tüketmekten çekinilmemelidir. Organizma için birinci derecede önemli enerji kaynağıdır ve karbonhidratların enerji içeriği yağdan daha azdır. Karbonhidratların 1 gramı 4 kkal, yağların 1 gramı 9 kkal sağlamaktadır.
- Posalı besinler insan sağlığı üzerindeki olumlu etkileri birçok araştırmayla belirlenen kompleks karbonhidratlardan oldukça zengindir. Karbonhidratların bu grubuna ait olan diyet posası, kabızlık, divertikül gibi hastalıklara ve hemoroide karşı koruyucu, kan kolesterolünü düşürmeye yardımcıdır. Vücut ağırlığının düzenlenmesinde de önemli rolleri vardır.
- Hayvansal kaynaklı besinler orta düzeyde tüketilmelidir.

- Egzersiz yapanların en çok tüketmesi gereken kompleks karbonhidrat içeren yiyecekler; ekmek, tahıl, pirinç ve makarnadır.
- Egzersiz yapanlar, kan şekeri düzeyini sabit tutmalıdır. Kas glikojen depolarını dolu tutmak için kompleks karbonhidrattan zengin besinleri tüketmelidir.
- Egzersiz yapanlar, uygun miktarda (orta düzeyde) protein tüketmelidir. Fazla miktarda protein tüketmek kas kitesini artırmaz

## Yetersiz ve dengesiz beslenmenin olumsuz sonuçları neler olabilir?

- Çocukluk çağındaki yetersiz ve dengesiz beslenme beraberinde büyüme geriliği, kansızlık, zayıflık, bitkinlik, şişmanlık, zekâ geriliği, eğitimde başarısızlık ve sosyal uyumsuzluk getirebilmektedir.
- Ayrıca bu çağda oluşturulan alışkanlıklar ileri yaşlarda da sürdürülmektedir. Bu alışkanlıkların arasında, çocukların meşrubat, çikolata, bisküvi, şeker ve şekerli gıdalar gibi beslenme açısından önerilmeyen yiyecekleri sıklıkla tüketmeleri yer almaktadır.

# SAĞLIKLI BESLENME VE FİZİKSEL AKTİVİTENİN DESTEKLENMESİ İÇİN OKUL POLİTİKALARI

- Okul Sağlığı ve Beslenme Programları, öğrencilerin sağlık ve beslenme durumlarını, okula devamlarını ve akademik performanslarını olumlu yönde etkilemektedir.
- Okul sağlığı programlarında sebze meyve tüketiminin arttırılması, yağ içeriği yüksek olan besinlerin ve şekerli içeceklerin tüketiminin azaltılması, su tüketiminin arttırılması, porsiyonların miktarları ayarlanması, televizyon izleme süresinin azaltılması hedeflenmelidir.
- Ayrıca, beden eğitimi öğretmenleri çocuk ve adolesanlarla spor ve sağlık ilişkisi konusunda güzel mesajlar vermelidir.



- Beslenme ve fiziksel aktivite için davranış değişikliği yapmaya yönelik aktiviteler desteklenmelidir. Sağlıklı beslenme ve sürekli fiziksel aktivite için toplum katılımı sağlanmalı, devlet politikaları oluşturulmalıdır.
- Okul Sağlığı ve Beslenme Programlarına ulusal olarak öncelik verilmelidir. Hükümetler, Sağlık, Milli Eğitim ve Tarım Bakanlıkları, doktorlar, diyetisyenler, öğretilmenler, aileler, sivil toplum örgütleri, okul sağlığı ve beslenme programları hazırlamalı ve bu programlarda aktif rol almalıdırlar.

- Okul Sütü Programları, Kahvaltı ve Öğle Yemeği programları, özellikle sosyoekonomik durumu düşük olan okullarda mutlaka uygulanmaya başlanmalı ve yaygınlaştırılmalıdır.
- Ülkemizde de bir hafta Ulusal Okul Kahvaltısı, bir hafta da Ulusal Öğle Yemeği Haftası, bir hafta Okulda Beslenme Haftası olarak kutlanmalı, bu haftalarda sağlıklı besin hazırlama, sağlıklı beslenme konularında öğrencilere, öğretmenlere, ailelere ve okul personeline bilgi verilmeli, fiziksel aktivitenin arttırılmasının önemi anlatılmalıdır.

- Okullarda büyüme ve gelişmenin izlenmesi için, her yarıyılıda vücut ağırlığı ve boy uzunluğu ölçülerek kaydedilmeli ve değerlendirilmelidir.
- Kafeterya, sınıf ve herkesin rahatlıkla görebileceği yerlere, sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivitenin arttırılması ile ilgili mesajları içeren, çocukların ilgisini çekecek şekilde hazırlanmış posterler asılmalıdır.
- Okul menüleri ve tarifler hazırlanırken, öğrencilerden yardım alınmalı, öğrencilerin bu aktivitelere bizzat katılmaları sağlanmalıdır.
- Fiziksel aktivitenin arttırılması ve çocuklara spor yapma alışkanlığını kazandırmak için, okul bahçeleri ve okullarda spor salonları düzenlenmelidir.
- Okullar, öğrencilerinin sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite davranışlarını benimsemelerine ve bunları sürdürmelerine yardım etmelidir.

Hastalık Kontrol Merkezi (CDC-Centers for Diseases Control and Prevention) tarafından, yaşam boyu sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivitenin desteklenmesinde etkili okul politikaları ve uygulamalarını tanımlayan 10 maddelik bir kılavuz yayınlamıştır. Bu kılavuz şöyle özetlenebilir;



1. Koordineli Okul Sağlığı Programı (KOSP) Yöntemiyle Fiziksel Aktivite ve Beslenmeyi Tanımlama
2. Okul Sağlık Komisyonu Oluşturma ve Aktif bir şekilde Devam Ettirme
3. Okulun Sağlık Politika ve Programlarını Değerlendirme ve Geliştirmek için bir Plan Yapma
4. Okulun Beslenme ve Fiziksel Aktivite Politikalarını Güçlendirme
5. Okul Çalışanları için Yüksek Kaliteli Bir Sağlık Destekleme Programı Başlatma
6. Sağlık Eğitimi için Yüksek Kaliteli bir Çalışma Programı Uygulama
7. Beden Eğitimi için Yüksek Kaliteli Bir Çalışma Programı Uygulama
8. Öğrencilerin Fiziksel Aktiviteye Katılabilmeleri için Fırsatları Artırma
9. Kaliteli Bir Okul Öğün Programı Uygulama
10. Öğrencilerin Okul Öğün Programı Dışında da Hoşa Giden Sağlıklı Yiyecek ve İçecek Seçimleri Yapabilmelerini Sağlama

## Kaynakça

- İLKOKUL ÖĞRENCİ VE ÖĞRETMENLERİNİN BESLENME BİLGİ DÜZEYLERİYLE BUNUN UYGULANMA DURUMU, Dyt. Nevin TEKGÜL/ Dyt. Güzin ÖZER / Doç. Dr. Meral AKSOY, Beslenme ve Diyet Dergisi.1986.
- Üniversite Öğrencilerinin Spora Dayalı Fiziksel Aktivitelere Katılımları ve Yaşam Kalitelerinin Akademik Başarı ve Sosyalleşme Üzerine Etkisi (Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Örneği, 2019.
- e-Spor, Spor ve Fiziksel Aktivite, Rüstem MUSTAFAOĞLU, Ulusal Spor Bilimleri Dergisi
- FİZİKSEL AKTİVİTE: BİLİNENİN ÇOK ÖTESİ, Mehmet Cem SATMAN, 1Etimesgut İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü.2018
- ÇOCUK VE SPOR, Prof.Dr. Gül Baltacı Hacettepe Üniversitesi - Sağlık Bilimleri Fakültesi,2008
- ÇOCUK GELİŞİMİNDE FİZİKSEL AKTİVİTE VE SPORUN ÖNEMİ, Rüstem ORHAN Öz, Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi,2019.
- School Health and Nutrition Programs, TAF Preventive Medicine Bulletin, 2011: 10(3) www.korhek.org 361, Derleme / Review Article TAF Prev Med Bull 2011; 10(3): 361-368
- KAHVALTININ ÖĞRENCİLERİN BESLENMESİNE KATKISI VE AKADEMİK BAŞARIYA ETKİSİ, Beslenme ve Diyet Dergisi / J Nutr and Diet 32(1):47-54/2005
- Okullarda Beslenme Uygulamaları, Muazzez GARİPAĞAOĞLU \* Necla ÖZGÜNEŞ \*\*Çocuk Dergisi 8(3):152-159, 2008
- Erken çocukluk gelişiminin desteklenmesi-I: Beslenme, Elif N. Özmert 1: Hacettepe Üniversitesi Týp Fakültesi Pediatri Profesörü
- BİR GRUP İLK ÖĞRETİM ÖĞRETMENİNİN BESLENME HAKKINDAKİ BİLGİ DÜZEYLERİ, BİLGİ KAYNAKLARI VE FİZİK AKTİVİTE DURUMLARI F. Serdar GÜREL , Ayfer GEMALMAZ , Güzel DISÇIGİL 1 1 1, ADÜ Tıp Fakültesi Dergisi 2004; 5(3) : 21 – 26
- ANKARA İLİ 11-12 YAŞ GRUBU ÇOCUKLARIN FİZİKSEL AKTİVİTE VE BAZI BESLENME ALIŞKANLIKLARI, Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe J. of Spor! Sciences,2005, 16 (1), 19-29
- FİZİKSEL AKTİVİTE, BESLENME VE SAĞLIKLI YAŞAM. Araş. Gör. Aslı Akyol Araş. Gör. Pelin Bilgiç Prof. Dr. Gülgün Ersoy Hacettepe Üniversitesi-Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü