

OKUL ÇAĞI BESLENMESİ



Dr.Dyt.
Hülya YARDIMCI



İÇERİK

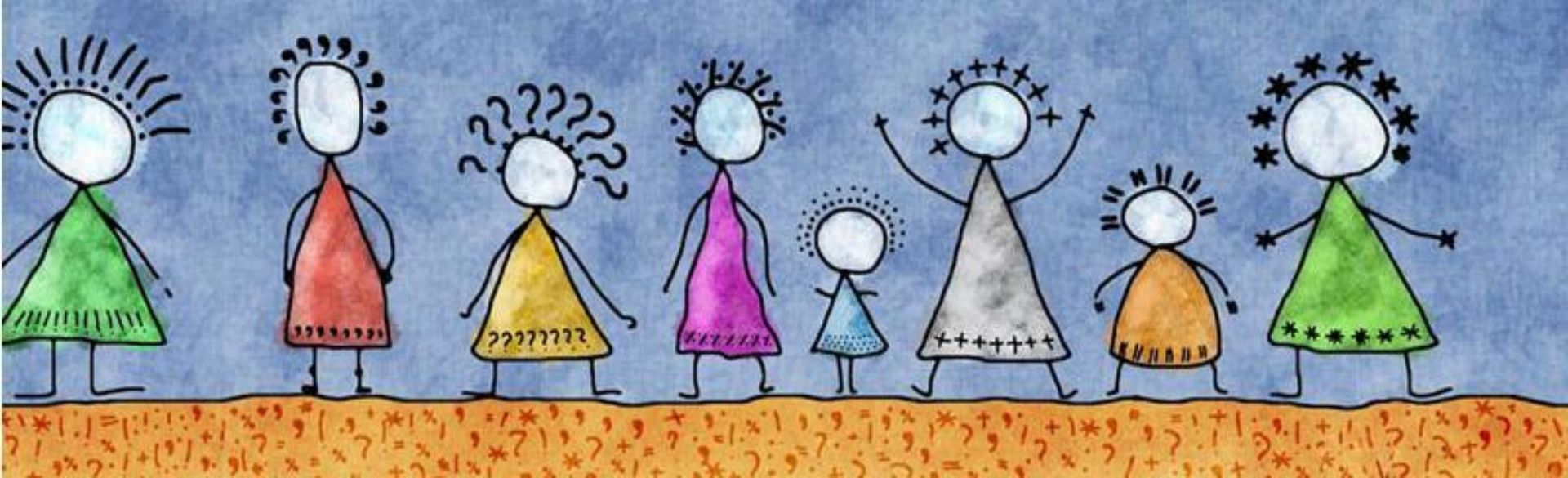


- ① Okul çağı hangi dönemi içerir?
- ① Okul çağı çocuklarında beslenmenin önemi.
- ① Okul çağı çocuklarının beslenmesini etkileyen etmenler.
- ① Okul çağı çocuklarında gözlenen beslenme sorunları.
- ① Okul çağında gözlenen beslenmeye bağlı sorunlarının önlenmesi için çözüm önerileri.

OKUL ÇAĞI

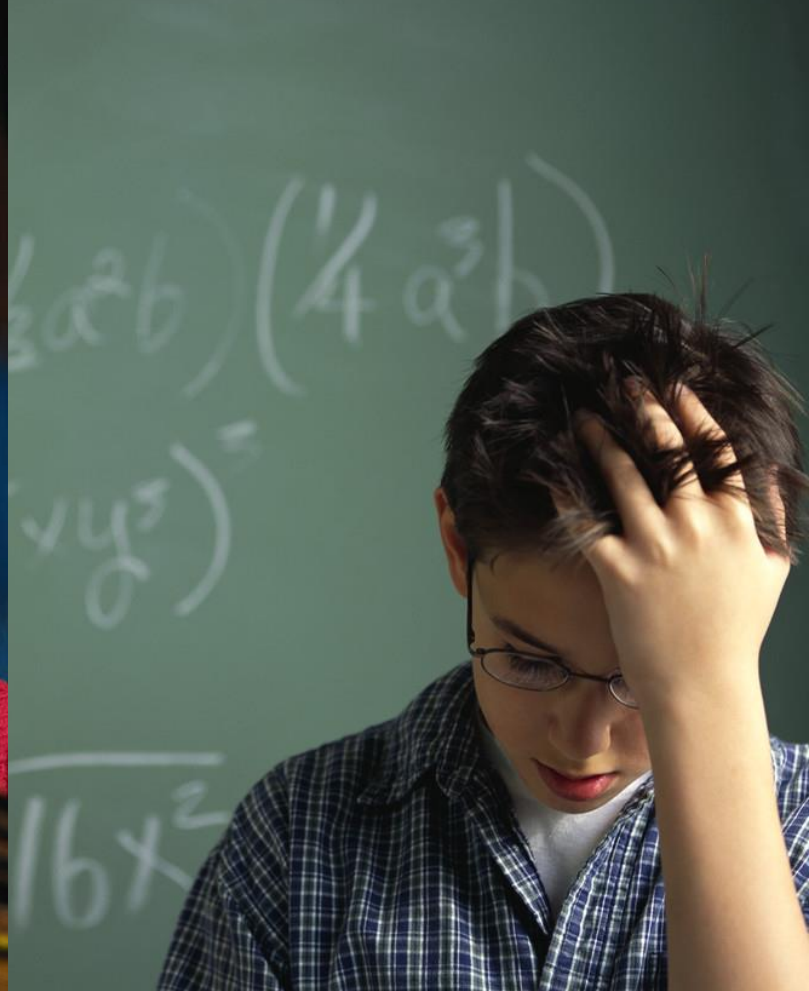
Okul çağı, 6-12 yaş grubundaki çocukları içerir.

Bu dönem sağlıklı beslenmeyi öğrenmek için en uygun dönemdir





6-8 YAŞ



10-12 YAŞ



OKUL ÇAĞI ÇOCUKLARINDA BESLENMENİN ÖNEMİ

- ④ Fiziksel büyüme ve gelişme arttığından besin öğelerine gereksinim artar.
- ④ Kemik oluşumu fazladır.
- ④ Yaşam boyu sürecek davranışlar kazanılır.
- ④ Beslenmeye bağlı bazı kronik hastalıkların temeli bu dönemlerde atılmaktadır.
- ④ Hastalıkların önlenmesi için yeterli ve dengeli beslenme gereklidir.

OKUL ÇAĞI ÇOCUKLARININ BESLENMESİNİ ETKİLEYEN FAKTÖRLER

- @ Aile
- @ Okul vakti
- @ Öğretmen
- @ Reklamlar
- @ Kantin
- @ Kültür



OKUL ÇAĞI ÇOCUKLARINDA GÖZLENEN BESLENME SORUNLARI

- @ Diş çürükleri
- @ İyot yetersizliği hastalıkları
- @ Vitamin ve mineral yetersizlikleri
- @ Demir yetersizliği anemisi
- @ Zayıflık ve şişmanlık



PEKİ BU
KONUDA NE
GİBİ
ÖNLEMLER
ALABİLİRİZ...?



OKUL ÇAĞI ÇOCUKLARINDA BESLENMEYE BAĞLI SORUNLARIN ÖNLENMESİ İÇİN

- ④ Besin çeşitliliği artırılmalıdır.
- ④ Öğün atlanmamalıdır. 3 ana ve 1-2 ara öğünle beslenme sağlanmalıdır.
- ④ Abur cubur ürün tüketimi azaltılmalıdır.
- ④ Günün en önemli öğünün olan kahvaltı alışkanlık haline getirilmelidir!

GÜNÜN ALTIN ÖĞÜNÜ KAHVARTI!

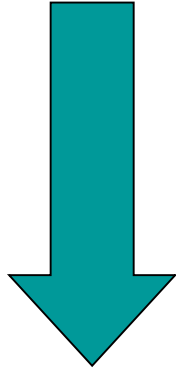
Bütün gece süren açlıktan sonra gelen ilk öğündür.

Ve günü de
etkileyen en
önemli öğündür...



BESLENME OKUL BAŞARISINI ETKİLEYEN FAKTÖRLERDENDİR!

İYOTLU TUZ
TÜKETİLMELİDİR!



Zeka puanını

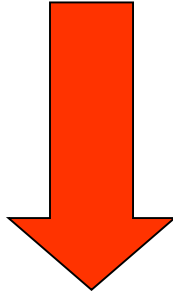
%13.5

ORANINDA
ETKİLEMEDİR!



BESLENME OKUL BAŞARISINI ETKİLEYEN FAKTÖRLERDENDİR!

DEMİR
KAYNAKLARININ
TÜKETİMİ
SAĞLANMALIDIR!



Zeka puanını

%6-9

ORANINDA
ETKİLEMEDİR!



OKUL ÇAĞI ÇOCUKLARINDA BESLENMEYE BAĞLI SORUNLARIN ÖNLENMESİ İÇİN

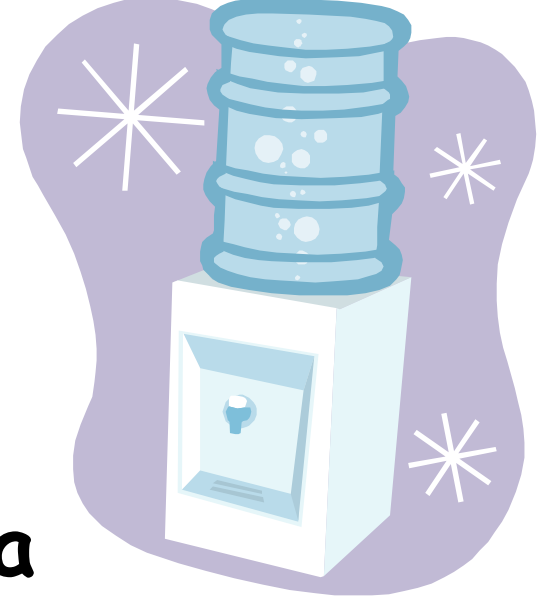
ⓐ Vücut ağırlığı kontrol edilmeli, fiziksel aktivite **arttırılmalıdır**.

ⓐ Şeker tüketimi azaltılmalıdır.

ⓐ Ayaküstü (fast-food) yeme alışkanlığı azaltılmalı.



OKUL ÇAĞI ÇOCUKLARINDA BESLENMEYE BAĞLI SORUNLARIN ÖNLENMESİ İÇİN



- ② Sıvı alımı yeterli olmalıdır.
(8-10 bardak günde)
- ② Boş enerji kaynakları olan kola gibi gazlı içeceklerden uzak durulmalıdır.
- ② Dört besin grubundan da oluşacak şekilde öğünler düzenlenmelidir.

**Yeterli ve dengeli beslenme için 4
besin grubundan da yeterli
alınmalıdır.**



1. GRUP

(Süt, yoğurt, peynir, ayran, sütlü tatlılar gibi süt ürünleri)

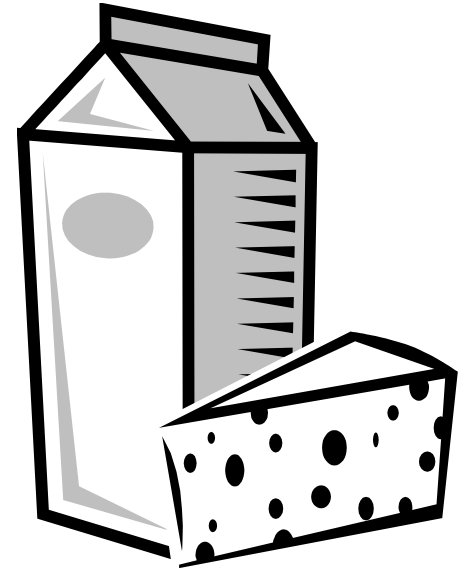


Ne kadar alınmalı?

Okul çağı çocuğu günde 3-4 porsiyon süt grubundan almalı.

1 Porsiyon:

- @ 1 su bardağı süt.
- @ 2 kibrit kutusu büyüklükte peynir.
- @ 1 kk kase muhallebi yada sütlaç



2. GRUP (Et, tavuk, balık, yumurta ve baklagiller)



Ne kadar alınmalı?

Bu gruptaki besinlerin her birinden veya birkaçından her gün 2-3 porsiyon tüketilmelidir.

1 Porsiyon:

✿ 2-3 köfte büyüklüğünde et, tavuk, balık veya hindi.

✿ 8-10 yemek kaşığı pişmiş kurubaklagil.

✿ 2 adet yumurta



3. Grup (Sebzeler ve Meyveler)



Ne kadar alınmalı?

Bu gruptan her gün

En az 5 porsiyon alınmalıdır.



1 Porsiyon:

● Portakal, elma, armut, muz gibi meyvelerin orta büyüklükte 1 tanesi.

● Kayısı, erik, çilek gibi meyvelerin 3-6 adeti.

● 1 orta büyüklükte patates yada havuç.

● 200 ml taze sıkılmış meyve suyu

● Yeşil sebzelerin doğrandığı zaman 2-3 su bardağı.

4. Grup

(Ekmek ve makarna, bulgur, irmik gibi tahıl ürünleri)



Ne kadar alınmalı?

Bu gruptan okul çağı çocukları vücut ağırlıklarına göre 3-6 porsiyon almalıdır.

1 porsiyon:

- 1 orta dilim ekmek.
- Yarım hamburger ekmeđi.
- 6-8 kařık pişmiş; piriņç, makarna veya bulgur.
- 1 orta dilim bōrek.



ÖRNEK MENÜLER

KAHVALTI

- *Peynir
- *Haşlanmış Yumurta
- *Taze meyve suyu
- *Ekmek



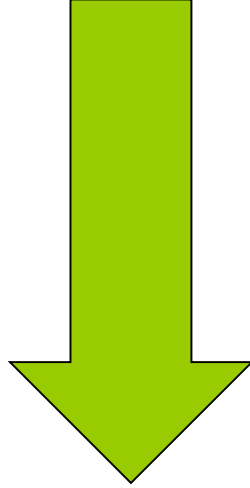
ÖĞLE AKŞAM

- *Pürelı köfte
- *Zeytinyađlı-Taze fasulye
- *Sütlaç



Yani...

Okul çağı dönemi büyüme gelişmenin olduğu bir dönemi kapsadığından..



Bu yaş grubunda yeterli ve dengeli beslenme hem gelişim hem de okul başarısı adına büyük önem taşımaktadır...!





ADÖLESAN (ERGENLİK)

DÖNEMİNDE

BESLENME

HAZIRLAYAN
Dr.Hülya YARDIMCI

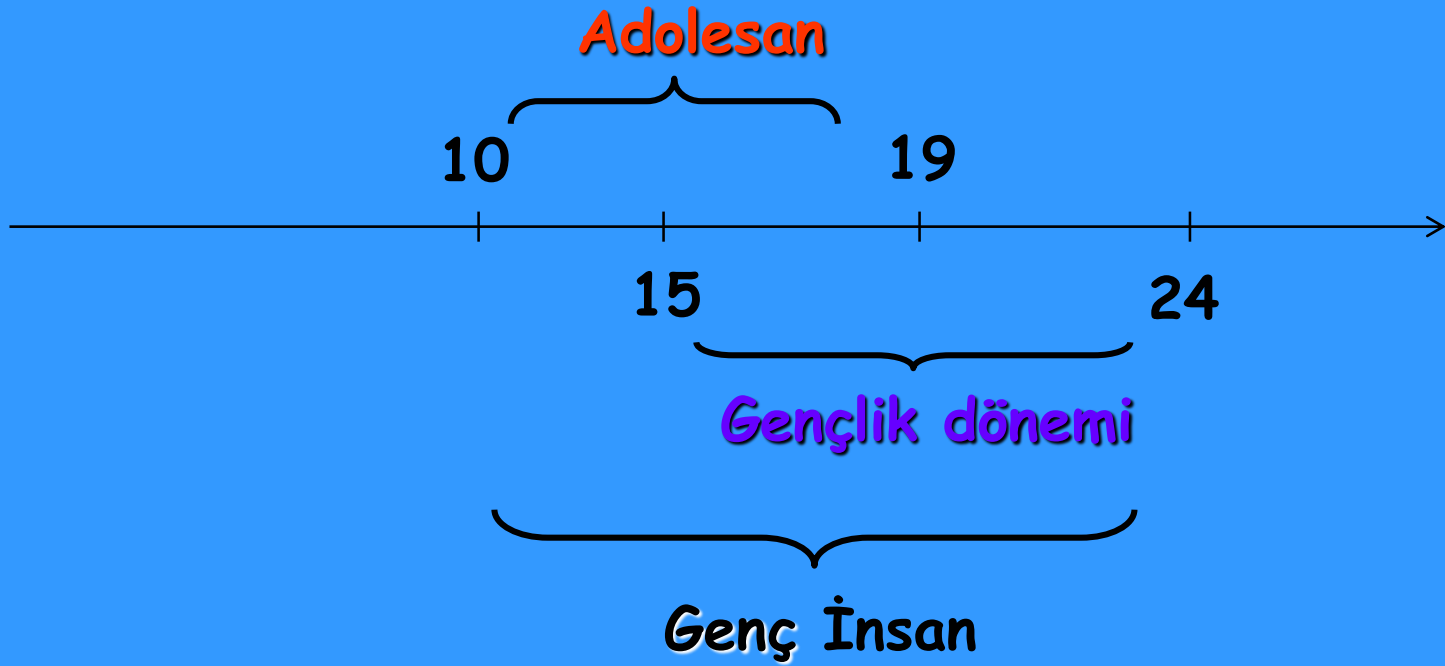
ERGENLİK;

FİZİKSEL, BİYOKİMYASAL, RUHSAL VE
SOSYAL YÖNDEN HIZLI BÜYÜME, GELİŞME VE
OLGUNLAŞMA SÜREÇLERİYLE YETİŞKİNLİĞE
GEÇİŞ DÖNEMİDİR.

ERGENLİK ÇAĞI 12-18 YAŞ GRUBUNU İÇERİR.

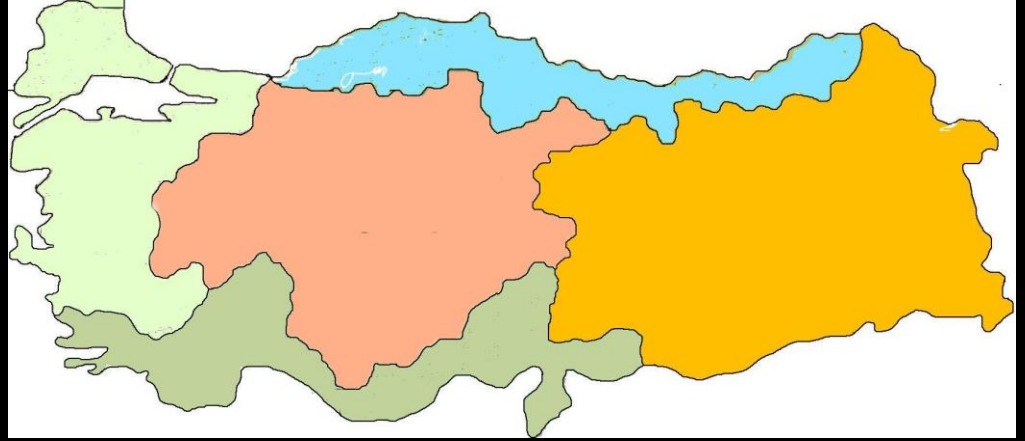
ERGENLİK ÇAĞI;

KIZLARDA 10-12,
ERKEKLERDE İSE 11-14 YAŞLARI
ARASINDA BAŞLADIĞI KABUL
EDİLMEKTEDİR.



Neden Adolesan / Genç
Sağlığı önemli ?

Dünyada yaşayan her 5 kişiden 1'i adolesan
Bunlara gençleri de katarsak sayı daha da ↑



Türkiye'de nüfusun % 50'si 20 yaş ve altında

Bu grup fiziksel, ruhsal yönden büyüyüp gelişirken karşılaştığı
"Riskler", "Yeni Durumlar" söz konusudur.

ADÖLESAN ÇAĞINDA BESLENMENİN ÖNEMİ

ERGENLİK DÖNEMİNDE;
BÜYÜME HIZLIDIR.
ENERJİ VE BESİN ÖĞELERİNE OLAN
İHTİYAÇ ARTMAKTADIR.

BU DÖNEMDE ARTAN BESİN
İHTİYAÇLARININ

KARŞILANMASINDA YAŞANAN SORUNLAR:

- YAŞAM BİÇİMİ
- HATALI BESLENME ALIŞKANLIKLARI
- BÜYÜME-GELİŞME VE BESLENME
KONULARINDA BİLİNÇSİZLİK

ERGENİN ;

YETERLİ, DENGELİ VE SAĞLIKLI BESLENMESİ,
BÜYÜME VE GELİŞMESİ,
SAĞLIKLI HAYAT SÜRDÜRMESİ İÇİN

İYİ BESLENME ALIŞKANLIKLARI
KAZANDIRILMASINDA

AİLEYE,
OKULA,
TOPLUMA VE
DİĞER KURUMLARA

ÖNEMLİ GÖREVLER DÜŞMEKTEDİR.

ERGENLİK ÇAĞINDA GÖZLENEN DEĞİŞİKLİKLER:

1. VÜCUT ŞEKLİNDE CİNSİYET HORMONLARINA BAĞLI DEĞİŞİKLİKLER GÖRÜLÜR.

(BUNLAR: YAĞ DOKUSUNDA, KAS VE KEMİK YAPISINDA)

ERGENİN SPORLA UĞRAŞMASI ENERJİ VE BESİN ÖĞELERİ İHTİYACINI ARTTIRIR.

BU DÖNEMDE KIZLARDA; VÜCUT BIÇIMINE ÖNEM VERME, ŞİŞMANLIK VE ZAYIFLIK KONUSUNDA YANLIŞ BİLGİLERİN VE

UYGULAMALARIN OLMASI, YANLIŞ BESLENME ALIŞKANLIKLARI KAZANMALARINA ,YETERSİZ VE DENGESİZ BESLENMELERİNE NEDEN OLABİLİR.





Depresyondayım,
unutuldum ☹️

2. PSİKOLOJİK DEĞİŞİKLİKLER
ÇOCUK AİLE İLE BAĞLILIĞINI YİTİREBİLİR
ETRAFINI UMURSAMAYABİLİR
BÖYLECE ÇOĞU ZAMANINI (YEMEK)
ARKADAŞLARIYLA DIŞARDA GEÇİREBİLİR.

·ABUR-CUBUR YİYECEKLERİN
(ÇİKOLATA, ÇİPS, KOLA,..... GİBİ)
ALIŞKANLIK HALİNE GETİRİLMESİ,

·ÖZELLİKLE AYAK ÜSTÜ
BESLENME (FAST-
FOOD)AŞIRI ŞEKERLİ VE
YAĞLI YİYECEKLERİN
SIK TÜKETİLMESİ
YETERSİZ, DENGESİZ VE
SAĞLIKSIZ BESLENMEYE
NEDEN OLMAKTADIR.



3. GENÇLERDE;

- YETERSİZ BESLENME SONUCU ARTAN ENERJİ VE BESİN ÖĞELERİNİN KARŞILANMAMASI,
- SAĞLIK KURALLARINA UYULMAMASI SONUCU BARSAK PARAZİTLERİNİN OLUŞMASI,
- YİYECEKLERLE C VİTAMİNİN YETERSİZ ALINMASI,
- ÖZELLİKLE KIZLARDA MENSTRÜASYON KANSIZLIĞA NEDEN OMAKTADIR.

4. DIŞ ÇÜRÜKLERİ GENÇLERDE GÖRÜLEN ÖNEMLİ SAĞLIK SORUNLARINDAN BİRİDİR.

AŞIRI ŞEKER-ŞEKERLİ YİYECEK TÜKETİMİ
YETERSİZ BESLENME

DIŞ BAKIMI VE TEMİZLİĞİNİN YETERSİZLİĞİ

ADÖLESANIN BESLENME ÖZELLİKLERİ:

1. GENÇİN YAŞ, BOY VE KİLOSUNA GÖRE BESLENMESİ DÜZENLENMELİDİR.

• GÜNDE EN AZ ÜÇ ÖĞÜN YEMEK YEMELERİ GEREKMEKTEDİR. KESİNLİKLE ÖĞÜN ATLANMAMALIDIR.

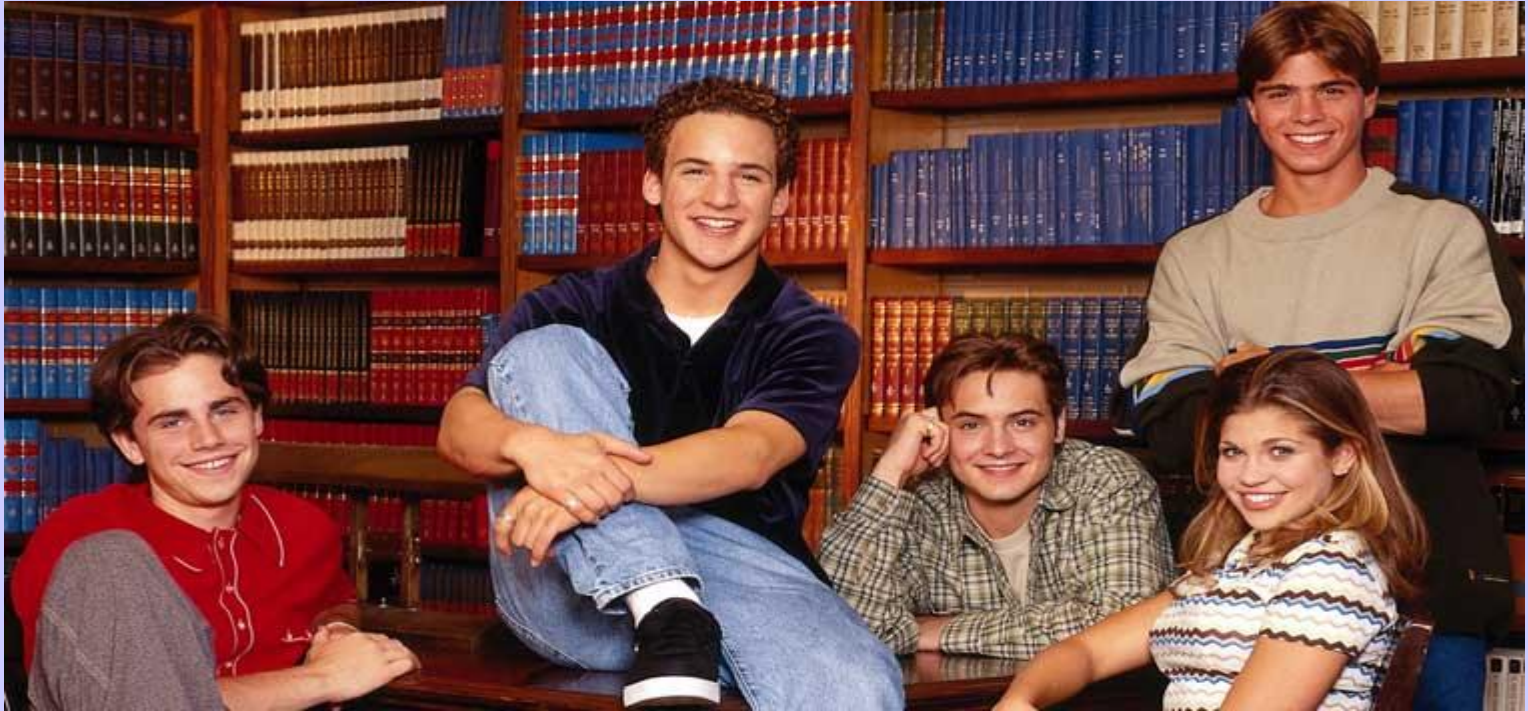
- FAST-FOOD TÜRÜ YİYECEKLER ;
A, C VİTAMİNLERİ,
KALSİYUM, POŞA TÜKETİMİ YÖNÜNDEN YETERSİZDİR,
YAĞ VE TUZ TÜKETİMİ İSE YÜKSEKTİR.
- FAST-FOOD TÜRÜ YİYECEKLERE YOĞURT,
MEYVE VE/VEYA SALATA EKLENMESİ ALIŞKANLIK HALİNE GETİRİLMELİDİR.

ADÖLESAN ÇAĞINDA İSKELETİN BÜYÜMESİ VE MİNERALİZASYONU: BESLE NME VE HORMANAL DÜZENLEME

Yeterli kalsiyum alımı yaşamın 20 yılı için oldukça önemlidir. Diyete kalsiyum eklemesi kemiğin mineral depolarını artırır, yetişkinlik çağında görülebilecek ,osteoporozisi(kemik erimesini) önler ,kemiğin dayanıklılığını artırır, kırılma riskini azaltır.

Kronik beslenme yetersizliği sonucunda ergenlerde osteopeni denilen hastalık görülebilir ve yetişkinlerde osteoparozun erken oluşumunu hızlandıran etmen olarak karşımıza çıkar..

Adölesan çağında osteopeninin oluşumunu hızlandıran etmenler:



1.Beslenme Bozuklukları

- ➡ Emilim bozuklukları
- ➡ Yeme bozuklukları(anoreksiya ,bulemia vb)
- ➡ Tedavi için veya şişmanlamamak için yetersiz ve dengesiz(şarlatan moda)diyetlerin uzun süre kullanımı
- ➡ Adölesan çağındaki gebelikler ve kadının bebeğini anne sütü ile beslemesi ,ancak enerji ve beslenme ögesi gereksinimlerinin karşılanamaması

2.Hormonal Dzensizlikler

- ➡ Şeker hastalığı
- ➡ Büyüme hormonu yetersizliği
- ➡ Kronik kortikoid tedavisi

3.Yaşam Tarzı

- ➡ Özellikle kızların ince bir vücuda sahip olmayı iş edinmesi
- ➡ Uzun süre fiziksel aktivite yetersizliği veya hareketsizlik

ADÖLESANLARDA YEME VE BESLENME BOZUKLUKLARI

Anoreksiya Nevroza:

- 12 ve 30'lu yaşların ortasında herhangi bir yaşta görülebilir. Aşırı kilo kaybı vardır.
- Ergen yaşı için en az ağırlığı korumayı reddeder ve aşırı şişmanlık korkusu içindedir.
- Beden imgesinin bozulması ve kendini aşırı kilolu olarak algılaması ,aşırı enerji kısıtlaması , ağır fiziksel aktivite yapması , toplumdan kendini izole etmesi , depresyon , yemek fobileri , kızlarda menarşın gecikmesi , hastalığı kabul etmeme aibi belirtileri vardır



Bulemia Nevroza:

- 17-24 yaşlar arasında başlar.
- Hastalığı ve yardımı anoreksiyadan farklı olarak kabul eder.
- Yeme kontrolünü kaybetme korkusu vardır.
- Aşırı fiziksel aktivite yapmak,kendini uyararak isteyerek kusmak,bağırsak hareketlerini artıran laksatif ve idrar söktürücü olarak bilinen diüretiklerini kullanmak ister
- Aç kalarak kilo verme girişimlerinde bulunurlar.



Şişmanlık

- ➔ Vücuttaki yağ dokusunun artmasıyla karakterize olan bir hastalıktır.
- ➔ Çocukluk ve adölesan döneminde görülen şişmanlık yetişkinlikte de devam ederse kalp-damar,diyabet(şeker hastalığı),böbrek sindirim sistemi hastalıklar gibi tehlikeleri beraberinde taşır.



Adölesanların Günlük Alması Gerekten Enerji ve Besin Ögesi Gereksinimleri:



	ERKEK YAŞ(YIL)		KIZ YAŞ(YIL)	
	11-14	15-18	11-14	15-18
Enerji(kkal)	2500	3000	2200	2200
Protein(g)	45	59	46	44
Kalsiyum(mg)	1200	1200	1200	1200
Fosfor(mg)	1200	1200	1200	1200
Demir(mg)	12	12	15	15
Magnezyum(mg)	270	400	280	300
Çinko(mg)	15	15	12	12
A Vitamini(mg)	1000	1000	800	800
D Vitamini(mg)	10	10	10	10
E Vitamini(mg)	10	10	8	8
K Vitamini(mg)	45	65	45	55
Tiamin(mg)	1.3	1.5	1.1	1.1
Riboflavin(mg)	1.5	1.8	1.3	1.3
Niasin(mg)	17	20	15	15
C Vitamini(mg)	50	60	50	60

Adölesanın besin gereksinimini karşılayabilmesi için:

SABAH: 1 Su Bardağı Süt

1 adet yumurta veya 1 Kibrit Kutusu Peynir

2 Yemek Kaşığı Pekmez/ Reçel/Bal

1 Adet Domates-Portakal

2-4 Dilim Ekmek

ÖĞLE: 1 Porsiyon Etli Sebze Yemeği

1 Kase Çorba

1 Porsiyon Tatlı

2-4 Dilim Ekmek

1 Porsiyon Meyve

AKŞAM: 1 Porsiyon Etli Kurubaklagil Yemeği

1 Porsiyon Pilav

1 Kase Yoğurt

1 Porsiyon Salata

2-4 Dilim Ekmek

- BU DÖNEMDE BESLENME EĞİTİMİ ÇOK ÖNEMLİDİR. ÖZELİKLE GENÇLERE ÇOCUK BESLENMESİ, ANNE BESLENMESİ, BESİNLERİN BESİN DEĞERLERİ VE BİREYLERİN BESİN GEREKSİNİMLERİ EKONOMİK BESLENME KONULARINDA EĞİTİMLER VERİLMELİDİR.



KAYNAKLAR

- http://www.hataysm.saglik.gov.tr/okul_onesi_cagi.ppt#17

- ÇOCUK VE BESLENME

Doç.Dr Nevin ŞANLIER

Yard.Doç.Dr Yasemin Ersoy

www.diyetinfol.com

www.hacettepe.com.tr

www.samsunhaber.com

www.psikologum.com

www.e-kolay.net

TEŐEKKÜR EDERİM

