

EBE213 Beslenme İlkeleri

Okul Çağında ve Adölesan Dönemde Beslenme

Arş. Gör. Dr. Esmâ ASİL
AÜ Sağlık BF
Beslenme ve Diyetetik Bölümü
energin@health.ankara.edu.tr

Okul Çağında Beslenme

6-12 yaş



- Fiziksel ve bilişsel büyüme ve gelişmenin hızlandığı, önemli bir dönemdir. Bu dönemde, enerji ve besin öğeleri gereksinimleri artar, buna karşın çocuğun sosyal yaşantısı giderek yoğunluk kazanır ve beslenme ihmal edilir.
- Çocuğun okula başlaması ile beraber, çok sayıda akranla etkileşimde bulunduğu, aile ilişkilerinin zayıflamaya başladığı gözlemlenir

- Bu dönemi, çocuğun doğru beslenme alışkanlıkları kazanarak geçirmesi, sağlıklı bir yetişkin olmasında büyük rol oynar.

- Ailelerin çocuklara sağlıklı beslenme alışkanlığı kazandırması ve bu konuda rol model olması gerekmektedir.



**Adölesan
Dönemde
Beslenme**
12-19 yaş



Adölesan Dönem

- Gelişim dönemleri içinde en önemli evrelerden biri olan adölesan/ ergenlik dönemi, morfolojik ve fizyolojik bakımdan organizmanın çocukluktan erişkinliğe geçiş sürecidir.
- Adölesan dönemi, buluş, ergenlik başları ve ergenlik sonları olarak üç döneme ayrılır.

Adölesan dönemdeki fiziksel deęişiklikler

- Adölesan dönem, fetüs hariç tüm yaşam boyunca, en fazla ve en hızlı değişikliklerin görüldüğü önemli bir süreçtir. Adölesanlarda fiziksel büyüme, büyüme atağı olarak isimlendirilir.
- İç organ ve salgı bezleri büyüklüklerinde; kemik, yağ ve kas kitlelerinde belirgin artış olur.
- İskelet kitlesi ve kalp, akciğerler, karaciğer, dalak, böbrekler, pankreas, tiroid, adrenaller, gonodlar, penis ve uterus büyüklük veya ağırlık açısından ikiye katlanır.
- Pubertenin bir göstergesi olan ilk menstrüasyon (menarş), vücut bileşimini etkiler.

Okul çağıyla beraber;

- Hızlı büyüme-gelişme-değişim süreci (fiziksel, psikolojik, fizyolojik ve sosyal yönden)
- Enerji ve besin ögesi gereksinimleri artar (özelliklere göre ekleme gerektirir)
- Çevre etkileşimi (kimlik arayışı, kendini kabul ettirme, dış görünüme özen gösterme)
- Beslenme alışkanlıkları değişir (besin ögesi alımları ve öğünler etkilenir, yanlış alışkanlık)
- Günlük aktivitelerinde değişim

Beslenme alışkanlıkları

- Öğün Atlama
- Düzensiz Öğünler
- Zaman Kullanımı
- Harçlık Kullanımı
 - Okul yemekhane kullanımında azalma
 - Evden yiyecek götürmenin azalması
 - Hızlı-hazır (fast-food) besin tüketimi
 - Sağlıklı besinlerden kaçınma

Beslenme alışkanlıkları

En sık atlanan öğün kahvaltı!

• **Öğün Atlama**

- Düzensiz Öğünler
- Zaman Kullanımı

Nerede yemek yiyor?

Okulda? Yemekhane var mı?

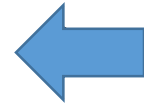
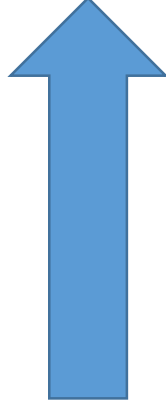
Evde? Eve geldiğinde onu karşılayıp yemek hazırlayan bir yetişkin var mı?

Dışarda? Hangi restoranlar?

Beslenme alışkanlıkları

- Harçlık Kullanımı

- Yağ, Doymuş yağ
- Kolesterol
- Basit karbonhidrat,
- Tuz



Hızlı-hazır (fast-food) besin tüketimi

Beslenme alışkanlıkları

Sağlıklı besinlerden kaçınma



Günlük aktiviteleri

Ekran karşısında geçirdikleri süre artar



Günlük aktiviteleri

Ekran karşısında yemek

☞ enerji içeriği yüksek besin değeri düşük yiyecekler



Günlük aktiviteleri

Fiziksel aktiviteye ayırdıkları süre azalır



Yanlış beslenme alışkanlıkları, azalan aktivite düzeyi;

- Ağırlık artışı
- Yeme bozuklukları
- Vitamin- mineral yetersizlikleri
- Konstipasyon
- Diş çürükleri
- Erken ergenliğe girme
- Büyümede duraklama
- Akademik başarıda düşüş

Neler yapılabilir?



Sağlıklı beslenmenin desteklenmesi



Fiziksel aktivitenin artırılması



Süt ve Türevleri

*Tahıllar ve
Türevleri*



*Et, yumurta,
kurubaklagil
fındık,
ceviz...*

Meyve ve Sebzeler

| | Erkek | | | Kız | | |
|----------------------------------|-------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|
| Besin grupları | 7-10 yaş | 11-14 yaş | 15-18 yaş | 7-10 yaş | 11-14 yaş | 15-18 yaş |
| Süt grubu | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Et, tavuk, balık, yumurta, vb | 1.5 | 1.5 | 2 | 1.5 | 1.5 | 1.5 |
| Tahıl grubu | 3-4 | 4.5-5 | 7-8 | 3-3.5 | 4-4.5 | 4-5 |
| Sebze grubu | 2-2.5 | 2-3.5 | 3.5-4 | 2-2.5 | 2-3 | 3.5 |
| Meyve grubu | 2 | 2.5 | 2.5-3 | 2 | 2-2.5 | 2.5 |

Süt Grubu

Günlük tüketilmesi önerilen toplam miktar

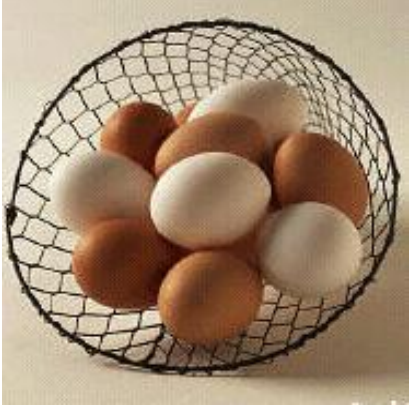
2-3 su bardağı süt veya yoğurt (500 gram)

+

1 kibrit kutusu büyüklüğünde peynir (30 gram)

3





Et-Yumurta-Kurubaklagil Grubu

Günlük tüketilmesi önerilen toplam miktar
2-3 köfte kadar et, tavuk, balık veya hindi
+
Hergün 1 adet yumurta
+
Haftada 3-4 kez 1 porsiyon kurubaklagil

Sebze ve Meyve Grubu

Günlük tüketilmesi önerilen
toplam miktar

Günde **5**
Porsiyon



Ekmek ve Tahıl Grubu

Vücut ağırlığı fazla ise miktar kontrolü yapılmalı

3-8 porsiyon ekmek veya diğer tahıl ürünleri

Tam tahıllı ürünler tercih edilmeli

Okulda süresindeki beslenme

Çocukların okulda sağlıklı beslenmeleri için uygun ortam sağlanması önemlidir.

- Beslenme çantası
- Yemekhane
- Kantinde satılan yiyecekler (denetleme!)
- Okul çevresindeki restoran, kafe vb



Beslenme antası

- Sağlıklı besinlerden oluşan bir oğun
- Mümkün olduęunca çok çeřit

Örneęin;

Süt + Peynirli sandviç+ Kuru meyve

Ayran+ Kıymalı börek+ Meyve

Süt+ Ev yapımı kek+ fındık, ceviz

Yoğurt + Hařlanmıř sebze+ Ekmek



Fiziksel aktivite

- Çocukluk döneminde düzenli fiziksel aktivite, adolesan dönemde vücut yağ miktarını azaltmaktadır.
- Fiziksel aktivite çocukların kendini ifade etmesine, özgüveninin oluşmasına ve sosyal açıdan gelişmesine de yardımcı olmaktadır.
- Bunun için ekran karşısında geçirilen süre 2 saat ile sınırlandırılmalı!

- Dünya Sağlık Örgütü 5-17 yaş arası çocuk ve adolesanların günlük en az 60 dakika orta **veya** ağır şiddette fiziksel aktivite yapmalarını, yapılan aktivitenin büyük bir kısmının aerobik egzersizlerden oluşmasını öneriyor.
- Ayrıca haftadan en az 3 kez kasları esnetme egzersizlerini de içeren ağır-yoğun şiddette fiziksel aktivite yapmalarını önermektedir.



Global Recommendations on Physical Activity for Health

5–17 years old

The scientific evidence available for the age group 5–17 years supports the overall conclusion that physical activity provides fundamental health benefits for children and youth. Appropriate levels of physical activity contribute to the development of:

- healthy musculoskeletal tissues (i.e. bones, muscles and joints);
- healthy cardiovascular system (i.e. heart and lungs);
- neuromuscular awareness (i.e. coordination and movement control); and
- It also facilitates maintenance of a healthy body weight.

Moreover, physical activity has been associated with psychological benefits in young people by: improving their control over symptoms of anxiety and depression; and assisting in social development by providing opportunities for self-expression, building self-confidence, social interaction and integration.

Recommendations:

For children and young people, physical activity includes play, games, sports, transportation, chores, recreation, physical education, or planned exercise, in the context of family, school, and community activities. The recommendations to improve cardiorespiratory and muscular fitness, bone health, and cardiovascular and metabolic health biomarkers are:

1. Children and youth aged 5-17 should accumulate at least 60 minutes of moderate - to vigorous-intensity physical activity daily.
2. Amounts of physical activity greater than 60 minutes provide additional health benefits.
3. Most of the daily physical activity should be aerobic. Vigorous-intensity activities should be incorporated, including those that strengthen muscle and bone, at least 3 times per week.

These recommendations are relevant to all healthy children aged 5–17 years, unless specific medical conditions indicate to the contrary, irrespective of gender, race, ethnicity, or income level. Whenever possible, children and youth with disabilities should meet these recommendations. However they should work with their health care provider to understand the types and amounts of physical activity appropriate for them considering their disability.

If children are currently doing no physical activity, doing amounts below the recommended levels will bring more benefits than doing none at all. They should

Physical activity for children and young people (5-18 Years)

| | |
|--|--|
|  BUILDS CONFIDENCE & SOCIAL SKILLS |  MAINTAINS HEALTHY WEIGHT |
|  DEVELOPS CO-ORDINATION |  STRENGTHENS MUSCLES & BONES |
|  IMPROVES CONCENTRATION & LEARNING |  IMPROVES SLEEP |
|  IMPROVES HEALTH & FITNESS |  MAKES YOU FEEL GOOD |

Be physically active

Spread activity throughout the day



Aim for at least 60 minutes everyday

All activities should make you breathe faster & feel warmer

| | | | |
|---|---|--|--|
|  PLAY |  RUN/WALK |  BIKE |  ACTIVE TRAVEL |
|  SWIM |  SKATE |  SPORT |  PE |
|  SKIP |  CLIMB |  WORKOUT |  DANCE |

Include muscle and bone strengthening activities
3 TIMES PER WEEK

Sit less



LOUNGING

Move more

Find ways to help all children and young people accumulate at least 60 minutes of physical activity everyday

5-17 years

Children aged 5-17 should do at least **60 minutes** of physical activity every day.



Physical activity promotes a child's concentration, healthy growth and development, **prevents disease** and unhealthy weight gain.



Urbanization reduces levels of physical activity, cities must be built with enough safe green spaces for children's recreational activities.



Physical activity learned in childhood continues in **adulthood**, contributing to the person's decreased risk for heart disease and stroke.



Çocukluk çağında kazanılan egzersiz yapma alışkanlığı yetişkinlik döneminde de devam eder

5-17 years

Children aged 5-17 should do at least **60 minutes** of physical activity every day.



Physical activity promotes a child's concentration, healthy growth and development, **prevents disease** and unhealthy weight gain.



Urbanization reduces levels of physical activity, cities must be built with enough safe green spaces for children's recreational activities.



Physical activity learned in childhood continues in **adulthood**, contributing to the person's decreased risk for heart disease and stroke.



Ülkemizdeki adölesanlara yönelik öneriler

T.C. Sağlık Bakanlığı
Türkiye İlaç ve Sağlık
Kurumu

Türkiye Beslenme ve Fiziksel Aktivite Piramidi 12-18 Yaş

T.C. Sağlık Bakanlığı
Türkiye İlaç ve Sağlık
Kurumu



Sağlıklı Beslen, Sağlık İçin Hareket Et

Ülkemizde okul sağlığına yönelik bazı uygulamalar

Ülkemizde Halk Sağlığı Kurumu'na bağlı olan Obezite, Diyabet ve Diğer Metabolik Hastalıklar Daire Başkanlığı tarafından okullarda yeterli ve dengeli beslenme ile düzenli fiziksel aktivite alışkanlığının kazandırılmasına yönelik çeşitli projeler ve çalışmalar yapılmaktadır.

1. Okul kantin ve yemekhaneler denetlenmektedir.
2. Öğretmen, yönetici ve ailelere yön göstermesi için yaş gruplarına uygun olarak günlük menüler ve beslenme çantası içerik örnekleri hazırlanmıştır

- Beyaz bayrak projesi
- Beslenme Dostu okul projesi
- Okul sütü programı
- Kuru zm dağıtımı

TEMİZ OKUL, SAĞLIKLI OKUL



Beslenme Dostu Okul Projesi ve Beyaz Bayrak Projesi
Eđitimleri 13 İlçede Başladı



Beslenme Dostu



Temiz Okul, Sağlıklı Okul

Beyaz Bayrak



Kid's Healthy Eating Plate

