

ADOLESAN DÖNEMİNDE BESLENME VE OKUL SAĞLIĞI

Merve ALTAY *

Huriye Demet CABAR*

Birsen ALTAY*

Öz:

Her yaşta olduğu gibi adolesan dönemi çocuklarda da beslenme önemlidir. Bu yaş döneminde çocuklar genellikle okulda oldukları için yeterli ve dengeli beslenme aynı zamanda okul sağlığının da bir parçası olmaktadır. Bu nedenle literatür derlemesi yapılarak bu makalede adolesan dönemi çocuklarda beslenme ve okul sağlığı hakkında bilgi vermek amaçlanmıştır. Makalede adolesan dönemi, özellikleri, adolesan döneminde beslenme, okul sağlığı konularına yer verilmiştir. Sonuç olarak; adolesan döneminde beslenme ve okul sağlığı bir bütün olup hemşirenin de yer aldığı bir ekiple hizmetler sürdürülebilir.

Anahtar Kelimeler: Adolesan dönem, Beslenme, Okul sağlığı.

Nutrition and School Health in Adolescence

Abstract:

As in all ages, nutrition is also important in adolescent children. Since children are usually in school at this age, adequate and balanced nutrition is also a part of school health. Therefore; literature review was conducted and this article was aimed to give information about nutrition and school health in adolescent children. In the article, adolescence period, characteristics, nutrition in adolescence, school health issues are included. As a result; In the ado-

* Sinop Ün., Sosyal Bilimler Enst. Yüksek Lisans Prog., mervecan @sinop.edu.tr

* Doç. Dr., Sinop Ün. Sağlık Yüksekokulu, dcabar @sinop.edu.tr

* Dr. Öğr. Üyesi, Ondokuz Mayıs Ün., Sağlık Bilimleri Fak., baltay@omu.edu.tr

lescence period, nutritional and school health can be maintained as a whole and services can be provided by the nurse.

Keywords : Adolescence, Nutrition, School health.

Giriş

Adolesan döneminde çocuğun vücudunun yapısında ve ölçülerinde büyük değişiklikler gözlemlenir (Berberoğlu, 2008). Çocukluk döneminden yetişkinlik dönemine bir geçiş süreci olan adolesan dönemi, büyüme ve gelişmenin çok hızlı yaşandığı bir dönemdir (Vural, 2007).

Bir çocuk yetişkinlik dönemine geçene kadar zamanının büyük bir kısmını okulda geçirmektedir. Bu nedenle çocukların hem fiziksel hem de duygusal açıdan hızla büyüyüp geliştikleri adolesan dönemi okul dönemine denk gelmektedir (Ceylan ve Turan, 2009).

Adolesanların hayatları boyunca sürececek tutum ve davranışların oluştuğu okul döneminde; büyüme ve gelişme hızına bağlı olarak protein, enerji, vitamin, mineral gibi besin ihtiyacının yeterli ve dengeli beslenme programı ile karşılanması sağlanmalıdır (Erdaş, 2010).

Adolesan dönemindeki çocuk okula gitmesi ile birlikte ailesinden bağımsız hareket etme ve kendi kararını verme duygularını yaşamaya başlar. Çocukların ebeveynlerinden, arkadaşlarından, televizyondaki reklamlardan etkilenmesi ile besin tercihleri değişebilir. Okul dönemi çocuğu kantinden hazır gıda alımına yönelebilir. Bu durum özellikle büyüme ve gelişmesinin en hızlı olduğu dönemde vücudu için gerekli olan besinleri yeteri kadar alamamasına neden olabilir.

1. Adolesan Dönemi ve Özellikleri

Ergenlik; bireyin olgunlaşarak sorumluluk sahibi biri haline gelmesi için geçirmek zorunda olduğu çocukluk ve yetişkinlik arasındaki bir köprüdür (Dinç, 2007).

Adolesan döneminin genel özelliklerine bakıldığında; çocuğun duygularında hızlı değişimlerin olduğu ve buna bağlı olarak çabuk tepki verebildiği, isteklerinin arttığı, derslere ilgisinin azaldığı, sık sık yeme ihtiyacı hissettiği, giyimine özen gösterdiği, gizliliğe önem verdiği, bağımsız olma isteği, gibi durumlar görülür (Uçar, 2014).

Adolesan dönemi erken adolesan, orta adolesan ve geç adolesan dönem olmak üzere 3'e ayrılmaktadır. Erken adolesan dönem 11-14 yaş arası, orta adolesan dönem 15-17 yaş arası ve geç adolesan dönem 18-21 yaş arasındaki dönemi kapsar (Arıkan ve ark., 2013).

1.1. Erken Adolesan Dönem

Bu dönemde fiziksel ve davranışsal gelişme çok hızlıdır. Kızların büyüme ve cinsel gelişimi erkeklerden daha önce gerçekleşir. Erken büyüme erkekleri psikolojik yönde olumlu etkilemesine karşın kızlarda anksiyete bozuklukları, yeme bozuklukları ve depresyon görülebilir. Ayrıca arkadaş ilişkileri çok önem kazanır. Genellikle aynı cinsiyetteki arkadaşlar tercih edilir ve bireyin ilgilendiği alanları ve giyimini arkadaşları etkiler (Derman, 2008).

1.2. Orta Adolesan Dönem

Bu dönemde kişilik oluşmaya başlar ve özerklik duygusu gelişir. Bağımsızlık içgüdüğü en üst noktalara ulaşır. Birey anne ve babadan ayrılarak bunu ailesine kabul ettirmeye çalışır. Arkadaşlarının kendi hakkındaki düşüncelerini önemser. Karşı cinse ilgi artar. Bu dönemde adolesan kendini güçlü ve ölümsüz hissettiği için riskli davranışlara yönelebilir (Köse, 2011).

1.3. Geç Adolesan Dönem

Bu dönemde adolesan kendini bir topluluğa ait hissetmeye başlar. Bunun için sanatla ilgilenebilir. Kimlik duygusunun kazanılmaya başlanmasıyla aile ve çocuk arasında çatışmalar olabilir. Ergenliğin son döneminde olup da cinsel, mesleki ve toplumsal kimlik gelişimini tamamlayamayan birey kimlik kargaşasına düşebilir. Bilişsel gelişimin tamamlanmasının yanı sıra ahlak duygusu da bu dönemde gelişmektedir (Derman, 2008).

2. Adolesan Döneminde Beslenme

Beslenmenin tanımında; yaşamsal fonksiyonların yerine getirilebilmesi, gelişme, büyüme, üreme, fiziksel aktiviteleri yapma, sağlığı koruma yani yaşamın devamı için besinlerin vücuda alınması söz konusudur (Yılmaz, 2002). Beslenmenin yaşam için hayati önemi vardır (Rosdahl, 1999).

Sağlıklı beslenme vücut için gerekli besinlerin yeterli miktarda ve dengeli bir şekilde alınmasıyla olur. Sağlıklı beslenme kavramı biliniyor olsa bile yetersiz ekonomik durum, öğünlerdeki zararlı beslenme alışkanlıkları gibi durumlar sağlıklı beslenmeye engel olabilir (Erefe ve ark., 1986).

Adolesan döneminde yeterli ve dengeli beslenmeme okul başarısına etki etmekle birlikte demir eksikliği anemisi, büyümede ve gelişmede gerilik, obezite ve çeşitli hastalıklara neden olmaktadır. Adolesan çağındaki çocuklarda özellikle ilkokul sonrası dönemde meyve ve sebze tüketimi azalmaktadır. Bunun yanı sıra süt tüketimi azalarak gazlı içecekler ve hazır meyve sularını tüketme oranı artmaktadır (Akman ve ark., 2012).

Bu dönemde gençler özellikle karşı cinsin kendilerini beğenmesini istedikleri için dış görünüşlerine çok dikkat ederler. Özellikle kızlarda kilolu olma kaygısı erkeklere göre daha fazladır. Arkadaş çevresinin önem kazanmasıyla ev dışında vakit geçirme arttığından bireyler hazır gıdalara yönelir. Beslenme düzenleri bozulur abur cubur yeme alışkanlıkları oluşabilir. Kilolu olduğunu düşünen adolesanlar zayıflamak için tek besinden oluşan diyetler yapabilir ya da ilaç kullanımına yönelebilirler (Vassigh, 2012).

Adolesanların doğru beslenme alışkanlığı edinmesi kendi sağlıkları açısından önemli olduğu kadar arkadaşlarına rol model olması açısından da büyük önem taşır. (Saygın ve ark., 2011).

Adolesan dönemindeki çocuklar yeterli ve dengeli beslenirse büyüme ve gelişmeleri zamanında tamamlanarak hastalıklara dirençli hale gelirler. Okul çağına gelene kadar çocuklar ailelerinin yeme alışkanlığını taklit edebilir, onların yedikleri ya da yemedikleri besinlerden etkilenebilir. Okula gitmeleri ile birlikte za-

manlarının büyük bir bölümünü okulda geçiren çocukların beslenmeleri ailelerinin kontrolünden çıktığı için beslenme alışkanlıkları kazanımında okullara büyük görev düşmektedir (Karakaş ve Törnük, 2016).

3. Okul Sağlığı

Okul çağı ile birlikte çocuk ilk kez bilinçli olarak toplum yaşamına girer (Özcebe ve ark., 2008). 5-19 yaş arası kapsayan okul çağı sağlıklı bir toplumun oluşabilmesi açısından çok önemlidir. Kötü beslenme, sigara, uyuşturucu, alkol gibi zararlı alışkanlıklar okul döneminde başlamaktadır. Ayrıca okul döneminde çocuğun sağlıksız olması okul başarısını da etkiler (Güler ve Kubilay, 2004).

Büyüme geriliğine neden olan etmenlerin başında kronik beslenme yetersizliği gelmekle birlikte bu durum en fazla okul çağı çocuklarında görülmektedir (Dündar ve ark., 2000).

Okul sağlığı; bir okulda görevli öğretmenlerin, okuyan öğrencilerin ve okuldaki diğer çalışanların sağlıklarının korunması ve geliştirilmesi için yapılan tüm uygulamalardır. Öğrenciler okul içerisinde uzun bir süre birlikte durdukları için kapalı ortamda birçok kazaya ve bulaşıcı hastalığa maruz kalabilirler (Marmaris, 2004).

Okul sağlığı hizmetinin amacı; okul dönemindeki çocukların bedensel, ruhsal ve toplumsal yönden sağlıklı olmaları ve bunu sürdürmeleri, çocukların sağlıklı bir çevre içerisinde gelişmesi, çocuk, aile ve toplumun sağlık düzeyinin yüksek tutulmasının sağlanmasıdır. Bu hizmet bir sağlık ekibi tarafından yürütülmeli ve bu ekibe; öğretmen, veli, psikolojik danışman, diyetisyen, hemşire, hekim ve sosyal hizmet uzmanı yer almalıdır (Özcebe ve ark., 2008).

Sonuç ve Öneriler

Adolesan dönemindeki çocukların büyümesi ve gelişmesi için beslenme çok önemlidir. Adolesan dönem ve okul dönemi aynı zamana denk geldiğinden beslenme; öğrencilerin okuldaki başarısını da etkileyebilmektedir. Zamanlarının

büyük çoğunluğunu okulda geçiren adolesanların beslenmelerine dikkat etmeleri bu dönemde büyük önem kazanır.

Her besinden yeteri kadar ve dengeli bir şekilde alınması gereken adolesan döneminde çocuğunun beslenmesine dikkat etmemesi özellikle büyüme ve gelişimini etkilemekte bununla birlikte hem bu dönem için hem de yetişkinlik dönemi için çeşitli sağlık sorunlarına da neden olabilmektedir.

Adolesan döneminde beslenme oldukça önemli olup çocukların okul sağlığının da bir parçasını oluşturmaktadır. Bu konudaki hizmetlerin sürdürülmesinde hemşirenin de olduğu ekip çalışmasından yararlanılabilir.

Sonnot

1-http://www.guncelpediatri.com/makale_542/Oyun-Ve-Okul-Cocuklugu-Doneminde-Beslenme/ Erişim Tarihi: 20/03/2018.

Kaynakça

- Akman, M., Tüzün, S., Ünalın, P. C. (2012). Adolesanlarda Sağlıklı Beslenme Ve Fiziksel Aktivite Durumu. *Nobel Medicus Journal*, 8(1), 24-29.
- Arıkan, D., Çelebioğlu, A., Güdücü Tüfekçi, F. (2013). Pediatri Hemşireliği. (Ed: Conk, Z., Bolışık, B., Başbakkal, Z., Bal Yılmaz, H). Ankara: Akademisyen Kitabevi.
- Berberoğlu, M. (2008). Adolesanlarda Obezite. İÜ Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri: *Adölesan Sağlığı II, Sempozyum Dizisi*, (63), 78-79.
- Ceylan, S., Turan, T. (2009). Bir ilköğretim okulunda okul sağlığı hemşireliği uygulama sonuçlarının değerlendirilmesi. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 4(12), 36-49.
- Derman, O. (2008). *Ergenlerde psikososyal gelişim. Adolesan Sağlığı II Sempozyum Dizisi*, 63, 19-21.
- Dinç, A. (2007). *Ergenlerde Anne Baba Tutumları ve Dini Yönelim*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Dündar, Y., Evliyaoglu, O., Hatun, Ş. (2000). Okul çocuklarında boy kısalığı ve obesite: ihmal edilen bir sorun. *Türkiye Klinikleri Journal of Pediatrics*, 9(1), 19-22.

- Erdaş, E. (2010). *Kastamonu'da bazı ilköğretim okullarındaki öğrencilerin beslenme alışkanlıklarının sağlıkları ve başarıları üzerine etkisinin araştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Kastamonu: Kastamonu Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü.
- Erefe, İ., Kocaman, G., Bayık, A., Bahar, Z., Aydemir, G. (1986). Bir adolesan çağ kız öğrenci grubunun beslenme ve büyüme yönünden incelenmesi. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi*, 2(3), 1-18.
- Güler, G., Kubilay, G. (2004). Bir ilköğretim okulu öğrencilerinin fiziksel bakım sorunlarının belirlenmesi. *Cumhuriyet Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 26(2), 60-65.
- Karakaş, H., Törnük, F. (2016). Geleneksel gıdaların okul çağı çocuklarının beslenmesindeki rolü üzerine bir araştırma. *Cumhuriyet Science Journal*, 37(3), 292-302.
- Köse, D. (2011). *Orta ve geç adolesanlarda beslenme alışkanlıklarının beden kitle endeksi ve kan basıncı üzerine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi İstanbul: İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Marmaris, Ü. (2004). *Tekirdağ il merkezindeki ilköğretim okullarında okul sağlığı hizmetlerinin durumu, gereksinimler ve geleceğe yönelik öneriler*. Yüksek Lisans Tezi, Edirne: Trakya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Özcebe, H., Ulukol, B., Mollahaliloğlu, S., Yardım, N., Karaman, F. (2008). Sağlık hizmetlerinde okul sağlığı kitabı. TC Sağlık Bakanlığı Refik Saydam Hıfzısıhha Merkezi Başkanlığı Hıfzısıhha Mektebi Müdürlüğü. Ankara: Yücel Ofset.
- Rosdahl, C.B., 1999. (Ed: Rader, I., Gagliardi, R.A., Metzger, G.), Textbook of Basic Nursing. 7th ed., USA, 1613 s.
- Saygın, M., Öngel, K., Çalışkan, S., Yağlı, M., Has, M., Gonca, T., Yücel, K. (2011). Süleyman Demirel Üniversitesi öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları. *SDÜ Tıp Fakültesi Dergisi*, 18(2), 43-47.
- Uçar, M. (2014). *Konya ili yetiştirme yurtlarında barınan 14-18 yaş grubu kız ve erkek öğrencilerin fiziksel aktivite ve uygunluk düzeylerinin değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Konya: Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Vassigh, G. (2012). *Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite durumları ile sağlıklı beslenme indekslerinin değerlendirilmesi*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

- Vural Pesen, Ş. (2007). *Manisa'da seçilen iki ilköğretim okulunda adölesan yaş grubundaki çocuklarda obezite hipertansiyon hiperlipidemi sıklığı ve etkileyen faktörler*. Yüksek Lisans Tezi, Manisa: Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Yılmaz, G. (2002). *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin beslenme ve kahvaltı alışkanlıklarının değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Niğde: Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.