

2020

## DÜNYA SAĞLIK ÖRGÜTÜ- SAĞLIKLI YAŞAM

**NEW YORK/ LONDRA / CENEVRE, 19 Şubat-** Tüm dünyadan 40'ı aşkın çocuk ve ergen sağlığı uzmanının yer aldığı komisyon tarafından bugün açıklanan önemli rapora göre dünyada çocuk sağlığını, çocukların çevresini ve geleceğini yeterince koruyan tek bir ülke bile bulunmamaktadır.

- “*Dünya Çocukları İçin Bir Gelecek?*” başlığını taşıyan raporda, tüm dünyada her bir çocuk ve ergenin sağlığının ve geleceğinin, ekolojik bozulma, iklim değişikliği, çocuklara yönelik çok fazla işlenmiş hazır gıda, şekerli içecek, alkol ve tütün tanıtımı yapan sömürücü pazarlama uygulamalarının yakın tehdidi altında olduğu belirtilmektedir.
- Tüm dünyada her çocuğun iklim değişikliğinden ve ticari baskılardan kaynaklanan varoluşsal tehditlerle karşı karşıyadır.
- Ülkelerin, çocuk ve ergen sağlığına yönelik yaklaşımlarını yeniden gözden geçirmeleri, yalnızca bugünün çocuklarını gözetmenin ötesinde gelecekte miras alacakları dünyanın da korunmasını sağlamaları gerekmektedir.
- Aşırı karbon salınımları tüm çocukların geleceğini tehdit etmektedir.
- Çocukların abur cubur ve şekerli içeceklerin ticari pazarlamasına maruz kalma durumları, sağlıksız gıdaların satın alınmasıyla, aşırı kiloluluk ve obezite bağlantılıdır. Saldırgan pazarlama uygulamaları çocukluk dönemi obezitesinin alarm verici şekilde artmasında pay sahibidir.

Bağımsız Komisyon raporunu hazırlayanlar, çocukların korunması açısından, çocuklar tarafından ve çocuklar için yürütülecek yeni bir küresel hareket çağrısında bulunmaktadır. Dile getirilen özel tavsiyeler arasında aşağıdakiler de yer almaktadır:

1. Çocukların bu gezegende bir geleceği olmasını sağlamak üzere en acil iş olarak CO<sub>2</sub> salınımlarının durdurulması;
2. Sürdürülebilir kalkınmayı sağlama çabalarımızın merkezine çocukların ve ergenlerin yerleştirilmesi;
3. Çocuk sağlığı ve çocuk hakları alanında iyileşmeler sağlayacak yeni politikalar geliştirilmesi ve ilgili tüm sektörlerle yatırım yapılması;
4. Çocukların seslerinin politik kararların verilme sürecinde dikkate alınması;

5. BM Çocuk Haklarına dair Sözleşmeye eklenecek isteğe bağlı yeni bir protokolle desteklenmek üzere, zararlı ticari reklamlar üzerindeki ulusal düzenlemelerin daha sıkı hale getirilmesi.

**Kaynak:** <https://www.unicef.org/turkey/bas%C4%B1n-b%C3%BCtenleri/ds%C3%B6-unicef-lancet-d%C3%BCnya-%C3%A7ocuklara-sa%C4%9Fl%C4%B1kl%C4%B1-bir-ya%C5%9Fam-ve-gelecekleri-a%C3%A7%C4%B1s%C4%B1ndan>

## yaşam ve gelecekleri açısından uygun bir iklim sağlamakta başarısız kalıyor

*İklimsel ve ticari tehditler artarken DSÖ-UNICEF-Lancet Komisyonu çocuk sağlığı konusunun köklü biçimde yeniden ele alınmasını öneriyor*

### **DÜNYA SAĞLIK ÖRGÜTÜ- BÜYÜME VE GELİŞME**

- Bir çocuğun sağlık durumunun değerlendirilmesinde en güvenilir göstergelerden birisi yaşa göre ağırlık ve boy ölçümleridir. Antropometrik ölçümler, yalnız bireyin değil, toplumun beslenme durumunun değerlendirilmesinde de en sık kullanılan yöntemlerdir.
- Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından “uluslararası büyüme standartları” olarak ö n e r i l e n d e ğ e r l e r , A m e r i k a B i r l e Ő i k Devletleri (ABD) çocuklarının ölçümlerinden türetilmiştir.
- Ayrıca DSÖ, ilk beş yaş için sekiz ayrı ülke verilerine dayalı yeni uluslararası standartlar bildirmiştir.
- DSÖ tarafından önerilen standartların yaşamın ilk yıllarında hemen her ülke için geçerli olduğu ileri sürülmekle birlikte, bu erken yaşlarda da toplumlar arasında farklılıklar saptanabilmektedir. (4-6)
- İleri çocukluk yaşlarında ise, genetik özelliklere bağlı farklılıklar daha çarpıcı olmaktadır.
- Yaşam koşulları iyi, sosyoekonomik düzeyleri benzer ve coğrafi konumları birbirine yakın olan toplumlar arasında dahi erişkin boyu değerlerinde anlamlı farklılıklar bildirilmektedir. (7-9)
- Geçerli yöntemlere uyularak hazırlanmış yerel büyüme standartlarının, toplumun genetik ve etnik özelliklerini en doğru olarak yansıtaçağı yadsınamaz. Nitekim gelişmiş ülkelerin hemen hepsinde çocuklar, kendi ülkelerinin yerel büyüme standartlarına göre değerlendirilmektedir.
- Çocukların temel sağlık göstergelerinin başında büyüme gelmektedir. Büyümenin değerlendirilmesinde yaşa göre ağırlık, yaşa göre boy ve yaşa göre baş çevresi ölçümleri en sık kullanılan antropometrik ölçümlerdir.

#### Büyüme eğrileri iki yöntemle hazırlanabilir:

1) Belirlenen yaş sınırları içinde aynı cins, farklı yaşlarda, çok sayıda sağlıklı çocuktan alınan tek bir ölçüme dayalı olarak oluşturulan kesitsel büyüme eğrileri.

2) Daha az sayıdaki sağlıklı çocukların belirli aralıklar ile izlenmesinde alınan ölçümlere dayanan uzunlamasına büyüme eğrileri.

## Ergenlerin Gelişimi ve Katılımı

Kaynak: [http://www.cshd.org.tr/uploads/pdf\\_CSH\\_279.pdf](http://www.cshd.org.tr/uploads/pdf_CSH_279.pdf)

rak

"Ergen ve Genç Katılımı", UNICEF'in Türkiye'deki çalışmalarına rehberlik eden ilkeler arasındadır. UNICEF tüm ergenlerin büyüme ve potansiyellerini gerçekleştirme fırsatına sahip olmasını, kendileri için çalışan yetişkinlerle (kurum ve kuruluşlarla) işbirliği yapmalarını, hedeflerine ulaşma konusunda aktif bir rol oynamalarını sağlamaya odaklanmaktadır.

Ülke çapındaki gençlerin kendilerini etkileyen konular hakkında bilgi edinmelerini, sorunlara çözümler önermelerini, görüşlerini ve önerilerini ulusal liderlere ve karar alıcılara doğrudan iletmelerini de desteklemeyi sürdürmekteyiz.

Tüm dünyada malnütrisyonun tanımlanması açısından bir karmaşa söz konusu olduğundan, Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) z-skorumasının kullanımını önermiş ve DSÖ büyüme standartlarının tüm ülkelerde geçerli olarak kullanılabileceğini bildirmiştir.

Kaynak: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/marumj/issue/402/2849>

- Ergenlik; fiziksel büyüme, cinsel gelişme ve psikososyal olgunlaşmanın gerçekleştiği, çocukluktan erişkin hayata geçiş dönemidir. Hızlı fiziksel, psikolojik ve sosyal değişimlerle karakterizedir. Bu dönem, insan gelişim dönemleri içinde en önemli evrelerden biridir.
- Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından 10-19 yaş grubu "Adolesan" yaş grubu olarak, 15-24 yaş grubu ise "Genç" grubu olarak nitelendirilmektedir. Adolesan ve gençlik dönemlerine ait yaşların kesişmesi nedeniyle de 10-24 yaş grubu "Genç İnsanlar" olarak isimlendirilir. Dünya nüfusu altı milyarın üzerindedir ve beşte birini 10-19 yaş grubu adolesanlar oluşturmaktadır.
- Yaş ve gelişimsel düzeyine uygun olarak kendisi ve ailesine eğitim, danışmanlık ve rehberlik hizmeti verilmelidir.
- Eğitimlerde kasıtlı-kasıtlı olmayan yaralanmalar, tütün, alkol ve madde kullanımı, güvenli olmayan cinsel davranışlar, kötü ve yetersiz beslenme, hareketsiz yaşam gibi riskli davranışlar konusunda yoğunlaşmak faydalı olacaktır.
- Çocukluk aşıları sorgulanmalı, eksik aşılar tamamlanmalıdır.

Kaynak: <http://turkishfamilyphysician.com/wp-content/uploads/2016/08/C3-S4-ergenlik-donemi.pdf>

## DÜNYA SAĞLIK ÖRGÜTÜ- FİZİKSEL AKTİVİTE

- DSÖ'nün 2008 yılı Raporu'nda, dünya genelinde 15 yaş ve üzeri yetişkinlerin %31'inin yeterince hareketli olmadığı belirtilmiştir.
- Sağlık Bakanlığı tarafından 2011'de yapılan "Kronik Hastalıklar Risk Faktörleri Araştırmasına göre de Türkiye genelinde kadınların %87'si, erkeklerin %77'sinin yeterli ölçüde fiziksel aktivite yapmadığını belirlenmiştir. Bu oranlar, hareketsiz yaşam tarzının ülkemiz için ciddi boyutlarda olduğunu ortaya koymaktadır
- Sağlığı geliştirme girişimleri ile hastalıkların azalması, yaşamın uzaması, yaşam kalitesinin artması sağlanır ve sonuçta "sağlıklı bir toplum" oluşmasına katkıda bulunmuşlardır.
- Fiziksel aktivite, çocuklarda ve yetişkinlerde hareketsiz yaşam ve obeziteye bağlı olarak görülen sorunlarla ciddiyetle ilgilenmeyi amaçlayan herhangi bir stratejinin olmazsa olmazlarından biridir.
- Aktif yaşam, bireylerin fiziksel ve zihinsel sağlığını geliştirirken aynı zamanda sosyal bağlılık ve toplumun refahına da katkı sağlamaktadır.
- Fiziksel aktivite sadece spor aktiviteleri ve planlı eğlencelerle sınırlı değildir. Fiziksel aktivite olanakları, insanların yaşadıkları ve çalıştıkları yerlerde, mahallelerde, eğitim ve sağlık kuruluşlarında, kısacası her yerdedir.
- Dünya Sağlık Örgütü 2012 yılı sağlık verilerine göre mortaliteye neden olan hastalıklar; %48 kardiyovasküler hastalıklar, %21 kanser, %3.5 Tip 2 diyabet olarak belirtilirken, yapılan araştırmalar Fiziksel aktivitenin birçok hastalıktan koruyucu (kalp damar hastalıkları, hiper-tansiyon, meme ve kolon kanseri, obezite, Tip 2 diyabet gibi) ve birçok hastalıkta tedavi edici (Tip 2 diyabet, hipertansiyon, obezite gibi) etki gösterdiğini belirtmektedir.

Kaynak: [https://www.researchgate.net/publication/312309530\\_FIZIKSEL\\_AKTIVITE\\_VE\\_DUNYA\\_SAGLIK\\_ORGUTUNUN\\_BAKIS\\_ACISI](https://www.researchgate.net/publication/312309530_FIZIKSEL_AKTIVITE_VE_DUNYA_SAGLIK_ORGUTUNUN_BAKIS_ACISI)

### Dünya Sağlık Örgütü çocuklarda "fiziksel aktivitesizlik" salgını ilan etti:

- Bugünlerde yayımlanan Dünya Sağlık Örgütü raporunda küresel çapta beş gençten dördünün yeterince fiziksel aktivite yapmadıkları ve bunun sağlıkları için zararlı olduğu belirtildi. Raporda ayrıca özellikle kızların daha çok egzersiz yapmaları gerektiği öne sürüldü.
- Yetişenler arasındaki küresel fiziksel aktiviteye ilişkin hazırlanan ilk raporda Dünya Sağlık Örgütü, gençlerin ekranları bırakıp daha çok hareket etmelerini sağlamak üzere acilen hareket edilmesi gerekliliğini vurguladı.
- Aktivitesizlik sıralamasının başını, çocukların yüzde 66'lık bölümünün günde bir saatten az aktif oldukları Bangladeş çekiyor. Ülkemiz Bulgaristan ise 146 ülke arasında Bangladeş, Slovakya, İrlanda ve ABD'nin ardından 5. sırada yer alıyor. Ülkemizde öğrencilerin yüzde 73'ü sağlıklı aktivite şartını karşılamıyorlar.

Kaynak: <https://bnr.bg/tr/post/101199941/dunya-saglik-orgutu-cocuklarda-fiziksel-aktivitesizlik-salgini-ilan-etti>

## SAĞLIKLI BESLENME

Çocukların beslenmesi; günlük öğün sayıları en az 4 öğün olmalıdır. Çocukların beslenme programında; karbonhidrat, protein, vitamin ve mineral ile yağlar yeterli düzeyde olmalıdır. Süt ve süt ürünlerinden 2-3 porsiyon, et ve yumurta ya da kuru baklagillerden 2-3 porsiyon, mevsim sebze ve meyvelerinden en az 5 porsiyon, ekmek ve tahıl gurubundaki besinlerden 6-9 porsiyon ile yağ ve yağlı bitkilerin tohumlarından yeterli düzeyde tüketim gereklidir.

Çocuk her gün, mümkünse her öğün, her yiyecek grubundan yemelidir. Sebze ve meyve, süt ve süt mamulleri, et ve benzeri yiyecekler, tahıl ve nişastalı besinlerden bir yiyecek.

Önemli olan yediğinin miktarı değil besleyici değeridir.

Her öğününde meyve, sebze, tam tahıl, süt-süt ürünleri ve protein almalılar, her gün her renkten yemeliler, liften zengin beslenmeliler, az şekerli /şekersiz tüketmeliler, kafein tüketimini sınırlandırılmalıdır.

### Çocuklarda sağlıklı beslenme ilkeleri

Çocuklarda sağlıklı beslenme ilkeleri; çocuklarınızla beraber olmanın mutluluğunu yaşatın. Böylece yemek saatlerini iple çeksinler, dışarıda yemek yemek yerine evde hazırlayın, sofrada herkese aynı yemeği sunun, çocuklarınız için iyi birer örnek olun, çok geç saatlerde uyuyan çocukta beslenme düzeni bozulabilir. Uykuyu düzenli ve yeterli almasına dikkat edin, öğün aralarında sağlıklı atıştırmalıklar hazırlayın, sevmediği ya da az sevdiği yiyecekleri çok sevdiklerinin yanında/ içinde sunun, çocuğunuz çok şişman ya da çok zayıfsa, doktorunuza danışın, market alışverişini çocuğunuzla beraber yapın, böylece abur cubur yerine sağlıklı beslenme ürünleriyle onu ikna etmeye çalışın

### Düzenli Yeme Alışkanlığıyla İlgili Tutum Nasıl Olmalıdır?

Düzenli yeme alışkanlığıyla ilgili tutum nasıl olmalıdır: yemek yedirme işini eğlenceli kılacak taktiklere başvurun, çocuğun dikkatini tabağındaki yemeğe vermesi sağlayın, ev içerisinde belirlenmiş yemek saatleri olmalı, yemek süresinin aşırı uzun olmamasına dikkat edilmelidir, kereviz yedirmek için baskıcı olmayın, doyduğunu sanıp, çocuğun aç kalmasına neden olmayın. kahvaltı ve ara öğünü mutlaka yedin,

### Çocuklarda beslenme ve zeka gelişimi; öneriler ve uyarılar...

Çocuklarda beslenme ve zeka gelişimi:

Yumurta: Çocukların konsantrasyonunu artırır.

Yoğurt: Çocuğunuzun zihnini daha aktif tutmasını sağlar.

Balık: Çocuğunuzun bilişsel gerileme ve hafıza kaybına karşı beynini korur.

Kuruyemiş ve tohumlar: Çocuğunuzun sinir sistemini mutlu eder.

Yulaf ezmesi: Çocuğunuzun beyin hücrelerini koruma konusunda destek görev yapar.

Elma ve Erik: Çocuğunuzun halsizliğe iyi gelir.

Kaynak: <https://www.memorial.com.tr/saglik-rehberi/okul-cagindaki-cocuklar-icin-4-b>  
<https://www.hurriyet.com.tr/egitim/cocuklarda-beslenme-nasil-olmalı-41029932eslenme-onerisi#:~:text=%C3%87ocuklar%20g%C3%BCnde%204%20%C3%B6%C4%9F%C3%BCn%20yemek%20yemeli&text=S%C3%BCt%20ve%20s%C3%BCt%20%C3%BCr%C3%BCnlerinden%202,tohumlar%C4%B1ndan%20yeterli%20d%C3%BCzeyde%20t%C3%BCketim%20gereklidir.>

### **Çocukların kahvaltısı nasıl olmalı?**

1-2 dilim peynir çeşitleri, tam tahıllı ekmek, zeytin, pekmez - bal, süt, haftada 2-3 kere yumurta veya omlet, taze meyve, evde yapılmış kuru meyveli kek veya börek çocukların kahvaltılarında olabilecek gıdalardır.

### **Okul çağı çocuklarında beslenme nasıl olmalı?**

Bu yaş grubu çocukların oldukça aktif oldukları ve gelişimlerinin en yüksek düzeyde seyretti düşünülerek gereksinimleri karşılayacak hem besleyici değeri yüksek hem de çocukların severek tüketebileceği gıdalarla beslenmesi gerekmektedir.. Her zaman olduğu gibi her öğün kendi içerisinde yeterli miktarlarda karbonhidrat ,protein ve yağ içermelidir. Mutlaka kahvaltı arkasına ara öğün, öğle yemeği, bunu takip eden 1 veya 2 küçük ara öğün ve akşam yemeği okul çocuğunun gereksinimlerini karşılayacak yemek sistemidir. Özellikle çocukların ana öğünlerde temel besin grubumuz olan ekmek ve ekmek türevi olan çorba – pilav – makarna gibi gıdalar, et/ tavuk haftada en az 1gün balık ve mevsiminde olan herhangi bir sebze yemeği ,bunun yanında oldukça önemli kalsiyum kaynakları olan süt ve yoğurt hem ana öğünlerde hem de ara öğünlerde tüketilmelidir.

### **Bir çocuğun beslenme çantasında neler olmalı?**

Çocukların her öğününde karbonhidrat – protein- yağ dengesinin olması istiyoruz .bu nedenle eğer çocuk kahvaltısını evde yapıp çıkıyorsa öğle yemeğine kadar arada yiyebileceği bir meyve, öğle yemeğinde ekmeğinin arasına konulacak peynir veya et / tavuk yanında 1 kutu ayran ,1 kutu süt yanında kuru meyveli 1-2 dilim kek veya evde yapılmış börek beslenme çantasına konulabilecek alternatifler olabilir.

Kaynak: <https://www.haberturk.com/saglik/haber/506705-yasa-gore-beslenme-nasil-olmali>

- Çok çeşitli besinler tüketme. Diyet/Beslenmede karbonhidrat bakımından zengin olan yiyecekler yeme. Doymuş yağları, doymamış yağlarla değiştirilmeli. Meyve ve sebzeler tüketilmeli. Tuz ve şeker alımınızı azaltılmalı. Düzenli aralıklarla ve porsiyon büyüklüğünü kontrol altında tutarak yemek yenmeli. Bol sıvı tüketilmeli. İdeal vücut ağırlığı korunmalı. Harekete geçilmeli ve bunu bir alışkanlığa dönüştürülmeli.

Kaynak: <https://www.gidabilgi.com/Makale/Detay/yetiskinlerde-saglikli-yasam-icin-10-ipucu-7300f7>

- Günlük hareketi karşılayacak kadar besinlerden enerji alınmalıdır. Enerjinin fazla alınması şişmanlığa az alınması ise yetersiz beslenmeye neden olacaktır. Bu yüzden **yetişkinlerde dengeli beslenme** çok önemlidir.
- Yetişkinlerde düzenli beslenmek için günde ortalama 4 – 6 öğün yenmelidir. Öğünler hiçbir zaman atlanmamalıdır.
- Günde en az 2 litre su içmek yetişkinlerde beslenme için vazgeçilmez olmalıdır. Bunun yanında bitki çayları da tüketilebilir.
- Yağ tüketimini azaltıp şeker oranı yüksek olan gıdalardan uzak durulmalıdır. Bunun yanında yetişkinlerde sağlıklı beslenme için tuz kullanımı azaltılmalıdır.
- Öğünlerde bol miktarda sebze ve meyveye yer vermek kişileri hem şişmanlıktan hem de ortaya çıkabilecek pek çok hastalıktan koruduğu için **yetişkinlerde beslenme** programlarında mutlaka yer almalıdır.
- Yetişkinlerde dengeli beslenme sağlanması için protein, yağ ve karbonhidrat tüketimi vücudun ihtiyacını karşılayacak şekilde olmalıdır. Bunun yanında vitamin ve mineral ağırlıklı besinler de tüketilmelidir.

Kaynak: <https://www.haberturk.com/saglik/haber/506705-yasa-gore-beslenme-nasil-olmali>