

Okul çağı çocukları için sağlıklı beslenme önerileri



Türkiye’de yaklaşık 18 milyon öğrenci ders başı yaparken, Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu (THSK), büyüme ve gelişmenin en hızlı olduğu okul çağındaki çocukların beslenmesine ilişkin uyarı ve önerilerde bulundu.

Türkiye Halk Sağlığı Kurumu (THSK) internet sitesinde yer alan, “Sağlıklı Beslenelim Hareket Edelim” başlıklı açıklamada, okul çağının, büyüme ve gelişmenin en hızlı olduğu ve yaşam boyu sürebilecek davranışların büyük ölçüde oluştuğu çok önemli bir dönem olduğunun altı çizildi.



T.C. Sağlık Bakanlığı
Türkiye Halk Sağlığı
Kurumu

Yetersiz ve dengesiz beslenmenin yol açtığı sorunlar

Öğrencilerin iyi bir şekilde büyüme ve gelişmelerinin yanında okul başarısının da sağlıklı beslenme ile ilgili önemli bir husus olduğu vurgulanan açıklamada, yetersiz ve dengesiz beslenen öğrencilerin; dikkat sürelerinin kıaldığı, algılamalarının azaldığı, öğrenmede güçlük ve davranış bozuklukları geliştiği, okulda devamsızlık sürelerinin uzadığı ve okul başarılarının düştüğü bildirildi.

5-11 yaş



“En önemli öğün kahvaltıdır. Bütün gece süren açlıktan sonra, vücudumuz ve beynimiz güne başlamak için enerjiye gereksinim duymaktadır. Kahvaltı yapılmadığında veya uzun süreli açlıklarda dikkat dağınıklığı, yorgunluk, baş ağrısı ve zihinsel performansta azalma olmaktadır. Bu nedenle, güne yeterli ve dengeli yapılan bir kahvaltı ile başlamak okul başarısının artmasında son derece önemlidir.



Gün boyu fiziksel ve zihinsel performansın en üst düzeyde tutulabilmesi, düzenli olarak ana ve ara öğünleri tüketmeniz ile mümkündür. Bu nedenle, öğün atlanmamalıdır. Günlük tüketileceğiniz besinlerin 3 ana, 2 ara öğünde alınması en uygun olanıdır.

Okulda ya da evde dinlenirken, ders çalışırken ara öğün ve atıştırmalarda tüketilecek besinlere dikkat edilmelidir. Sağlıklı besinler tercih edilmelidir. Örneğin; şeker ve şekerli yiyecek ve içecekler, cips, kolalı ve gazlı içecekler yerine süt, yoğurt, ayran, sütlü tatlılar, tam tahıllı ekmek arası peynir, meyve, taze sıkılmış meyve suyu, kuru meyve veya ceviz, fındık, badem gibi yağlı tohumları hatta kavrulmamış olarak tüketmeyi tercih edilmesi yararlı olacaktır.

“Açıkta satılan besinler güvenilir değil”

Okul kantinleri, büfe gibi yerlerden satın alınan besinlerin seçerken benzer dikkat gösterilmelidir.

Ambalajlı tüm yiyecek ve içecekleri satın alırken etiket bilgisinde Gıda, Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı’ndan üretim izninin bulunmasına, son kullanım tarihinin geçmemiş olmasına,

ambalajsız satılan tost, simit, poğaçaya gibi yiyeceklerin de temiz ve güvenilir şekilde hazırlanmış olmasına dikkat edilmelidir.



Açıkta satılan besinler, yeterince güvenilir ve temiz değildir. Ayrıca, uygun koşullarda muhafaza edilmedikleri için çabuk bozulma riski taşırlar. Bu nedenle, özellikle okul çevresinde açıkta satılan besinler satın alınmamalıdır.

Fiziksel aktivite

Vücudunuzun düzenli çalışması, tükettiğiniz besinlerin vücuda yararlılığının artırılması, fiziksel, zihinsel ve duygusal gelişiminize katkı sağlaması açısından günde 60 dakika fiziksel aktivite yapılmalıdır.

Anne baba ve öğretmenler çocukların büyüme ve gelişmelerini izleme ve sağlıklı beslenme davranışları geliştirmeleriyle yakından ilgilenerek, kendi beslenme ve fiziksel aktivite alışkanlıkları ile örnek olmalıdır.

Çocukların sevdikleri herhangi bir spor dalı ile ilgilenmeleri teşvik edilmeli, okul spor kulüp aktiviteleri arttırılmalıdır.

Günlük ev işlerine yardımcı olmaları vb. sağlanarak gün içerisinde hareketlerini arttırmalarına yardımcı olunmalıdır.



Temizliğe dikkat!

Sağlıklı yaşam için çocuklara el yıkama ve diş fırçalama alışkanlığının kazandırılması çok önemlidir. Kirli eller, basit bir soğuk algınlığından ölümcül hastane enfeksiyonlarına kadar pek çok hastalığın nedeni olabilmektedir.

Özellikle yemek yemeden önce ve sonra, tuvalete girdikten sonra, dışarıda oyun oynadıktan sonra, dışarıdan eve gelince eller, sabun ile iyice ovuşturarak yıkanmalıdır.”

SÜTÜN FAYDALARI

- Büyüme ve gelişmeyi sağlayan süt, vücuda güç verir ve kemikleri sağlamlaştırır ve kemik erimesini önlemeye yardımcıdır.
- Mikropların neden olduğu enfeksiyonlara karşı vücuda direnç verir.
- Cildin yıpranmasını ve yaşlanmasını engeller.
- Beyin için oldukça faydalıdır ve beynin ihtiyacı olan enerjiyi sağlar.
- Vücudumuzda ödeme neden olan sıvıların toplanmasını engeller.
- İshalin geçmesinde faydalıdır.
- Mide rahatsızlıklarına çok iyi gelir.
- Saçın uzamasında önemli bir etkisi vardır.
- Tırnakların sağlam bir şekilde uzaması için faydalıdır.
- Diş çürümelerine oldukça iyi gelir.
- Tansiyonu olan hastalar için de süt içilmesi önerilmektedir. Çünkü süt tansiyonun düşmesinde etkilidir.
- Kronik bronşitin olmasını engelleyen süt, ayrıca öksürüğe de iyi gelmektedir.
- Sindirim sistemi ile problemi olan kişilerin mutlaka süt içmesi tavsiye edilir, süt sindirim sistemini düzenlemektedir.
- Ülserin önlenmesinde de sütün faydası büyüktür.
- Süt ayrıca önemli hastalıklardan olan kanserin de önlenmesine yardımcı olmaktadır.
- Dokuların ve hücrelerin oluşumuna zemin hazırlar ve hızlandırır. Böylece vücudumuzda oluşan yaralar çok daha çabuk iyileşir. Hücreleri onarır ve güçlendirir.
- Sütün içinde A, B, C, D, E ve K vitaminleri vardır ki bu vitaminler biz insanlar için hayati önem taşımaktadır.
- A vitamini: Görme yeteneğini korumada faydalıdır ve katarakt riskini azaltmaktadır.
- B vitamini: Hafızayı güçlendirir, sinir hücrelerini korumada faydalıdır.
- C vitamini: Mide ve meme gibi kanser türlerine yakalanma riskini azaltmada faydalıdır.
- D vitamini: Kemik kırılmasına karşı direnç sağlamaktadır. Kolon, meme ve yumurtalık kanserine karşı koruma sağlar.
- E vitamini: Hücrelere zarar veren maddelere karşı savaşır ve bu maddeleri etkisiz hale getirir. Alzheimer'a karşı koruma sağlar.
- K vitamini: Kemikleri korurken aynı zamanda kanın pıhtılaşmasını sağlar.
- Süt içen kişilerde bir çizik, bir yaralanma veya benzeri bir durumda kanın çok daha çabuk pıhtılaştığı bilinmektedir.
- Süt ile kilo kontrolü sağlayabilirsiniz. Çoğu diyetlerde süt ve sütü ürünler önerilmektedir. Bunun nedeni sütün mideye indikten sonra yaklaşık yarısının katı yiyecek olarak alınmasıdır. Bu sayede beyine "doydum" sinyali gönderilmektedir. Bu da sütün diyetlerde oldukça tercih edilmesine neden olmaktadır.
- Kasların güçlenmesinde faydalıdır.
- Acetyl Cartinin (beynin yaşlanmasını engelleyen madde) isimli maddenin de sütte bulunduğu bilinmektedir. Böylece beyin yaşlanması engellenmektedir.
- Güzel ve deliksiz bir uyku uyumanıza yardımcı olmaktadır.

Görüldüğü gibi sütün birçok faydası bulunmaktadır. Yetişkinlerin gün içinde en az bir bardak süt içmesi önerilmektedir. Sütün faydaları illkokul çağındaki çocuklar için ise günde en az iki bardak süt içilmesi önerilmektedir. Özellikle kalsiyum sayesinde çocukların daha uzun boylu olduğu kanıtlanmış bir gerçektir. Süt içen çocukların süt içmeyen çocuklara nazaran daha uzun boylu olduğu görülmüştür.