



Okul Sağlığı Hizmetlerinde Aile Katılımı Projesi

Okul Çocukları ve Ergenlik Beslenmesi

Okul çağı, çocuğun toplum yaşamına bilinçli olarak katıldığı 6-12 yaş arasını, çocukluktan erişkinliğe geçiş dönemi olarak tanımlanabilen adolesan çağ (ergenlik dönemi) ise 10-19 yaş arasını kapsar.

Yaşamın her döneminde sağlıklı ve kaliteli bir yaşam için yeterli ve dengeli beslenmek temel koşul iken, çocukluk ve ergenlik döneminde optimal büyüme ve gelişmenin temel taşıdır. Büyüme ve gelişmenin hızlandığı, öğrenme ve kavrama işlevlerinin önem kazandığı okul çocukları ve ergenlerde beslenmenin önemi daha da artmaktadır. Bu dönemler, çocuk ve ergenler için fizyolojik, psikolojik ve sosyal gelişimin hızlı olduğu, yaşam boyu devam edebilecek davranışların büyük ölçüde olduğu, bilgi almaya ve alışkanlık kazanmaya en uygun oldukları zamanlardır.

Şu anda dünya çapında milyonlarca çocuk ideal büyüme ve gelişmeye ulaşamamakta ve çocukların bilişsel, duygusal gelişim, dil ve sosyal becerilerinde gecikmelerin yaygın olduğuna ve neredeyse her yerde arttığına dair kanıtlar vardır. Bu gelişimsel gecikmelerin yaşamın ilerleyen dönemlerinde sağlık ve refah üzerinde derin etkileri olduğu gösterilmiştir.

Fiziksel olarak büyüme ve gelişimin hızlandığı bu yaş grubunda hızlı büyüme ve gelişimin sağlanabilmesi için çocukların enerji ve besin ögesi gereksinimlerinin yeterli ve dengeli bir şekilde karşılanması gerekir.

Okul çocuklarında enerji ve besin öğelerinin yetersiz alımı, büyüme ve gelişmeyi ve okul başarısını olumsuz yönde etkiler. Diğer taraftan, dengesiz beslenme ve yetersiz fiziksel aktivite obezite, kalp damar hastalıkları, kanser, diyabet gibi birçok kronik hastalığa zemin hazırlar. Sağlıklı beslenme, hiperlipidemi ve hipertansiyonun önlenmesine, dolayısıyla kalp damar hastalıkları, kanser ve diyabet gibi kronik hastalıklardan korunmaya yardımcı olur. Ayrıca, obezite, osteoporoz, demir eksikliği ve dişlerde çürük riskini azaltır.

Bu dönemde kazanılan beslenme alışkanlıkları yetişkin döneme yansıtacağından, çocuk ve ergenlere yeterli ve dengeli beslenme alışkanlığı kazandırılmalıdır.

Genel Öneriler:

Çocuklar, yeterli ve dengeli beslenmek, besin çeşitliliğini artırmak için her öğünde farklı besin gruplarından tüketmelidir. Özellikle meyve, sebze ve protein içeren besinler her gün tüketilmelidir.

Sağlıklı yaşam biçiminde; fizyolojik ve mental sağlık için kaliteli beslenme ile fiziksel aktivitenin beraber olması verimliliği ve üretkenliği artırır. Sağlıklı yaşam biçimi yaklaşımının bireylerde ve toplumda farkındalığının artırılması, kolay anlaşılır olması amacıyla "Besin Gruplarına göre Tabak Modeli" beş besin grubu için betimlenmiştir. Beslenme örüntü modeli tabak; besin çeşitliliğine dayalı olarak yiyecek grupları, içerdikleri enerji ve besin öğelerine göre oluşturulmuştur. Hedef her öğünde tabakta yer alan her gruptan bir yiyeceğin seçilerek tüketilmesidir.

Bunun yanında suyun, günlük beslenmede önerilen miktarda sağlanması ve yine günlük beslenmede zeytinyağının yer alması, aktif yaşamın desteklenmesi sağlıklı yaşam biçiminin tamamlayıcısı olarak önem taşımaktadır

Sağlıklı Yemek Tabacı



Türkiye Beslenme Rehberi (TÜBER) 2022'den alınmıştır.

Yaş, cinsiyet, vücut kitlesi, cinsel gelişme evresi ve fiziksel aktivite düzeyi enerji gereksinimini etkilemektedir. Ergenlik döneminde protein gereksinimi belirgin olarak artmaktadır. Diyetle alınan enerjinin yaklaşık yarısının karbohidrattan alınması ve özellikle kompleks karbohidratların ve posalı gıdaların tercih edilmesi önerilmektedir. Yağ tüketiminin toplam enerjinin %30'undan azını teşkil etmesi, doymuş yağ oranının %10'dan daha düşük, kolesterolün günlük tüketiminin 300 mg'dan daha az olması tavsiye edilmektedir. Ergenlik döneminde birçok vitamin ve minerale duyulan gereksinim artmaktadır. Enerji ihtiyacının artmasına bağlı olarak karbohidratlardan enerjinin serbestleştirilebilmesi için tiamin, riboflavin ve niasin alımının, ayrıca doku yapımının artmasına bağlı olarak DNA ve RNA metabolizması için gerekli olan folik asit ve B12 vitamini alımının da artması gerekmektedir. İskelet büyümesinin hızlanması ise D vitamini ihtiyacını arttırmaktadır. Büyüme sırasında kazanılan yeni hücrelerin yapı ve işlevlerini koruyabilmek için daha fazla A,C ve E vitamini gerekmektedir. Hızlı büyüme sırasında artan iskelet kitlesi için kalsiyum, kan hacmi için demir, iskelet ve kas dokusu için çinko alımı artırılmalıdır. Ayrıca iyotlu tuz tüketiminin önemi vurgulanmalıdır.

Bu gruplardan süt ve ürünleri, büyüyen çocuklar ve ergenler için kalsiyum ve proteinin önemli bir kaynağıdır. Ergen kızlar arasında süt ve ürünlerinin alımındaki azalma önemli bir sorundur.

Bu dönemde en yaygın görülen olumsuz beslenme alışkanlıklarından biri öğün atlamadır. Türkiye'de ve dünyada çocuk ve ergenlerin en sık atladıkları öğün, günün en önemli öğünü olarak kabul edilen kahvaltıdır. Okul çocuklarının ve ergenlerin kahvaltı yapmadan güne başlamamaları gerekmektedir. Sağlıklı kahvaltının zihinsel



Okul Sağlığı Hizmetlerinde Aile Katılımı Projesi

becerileri ve özellikle hafızayı arttırdığı, ders devamsızlığını azalttığı ve ergenin duygulanım durumunu iyileştirdiği gösterilmiştir.

Küçük yaşlardan itibaren önerilen sınırların üzerinde tüketilen eklenmiş şeker, doymuş yağ ve sodyum alımının azaltılması, sağlıklı beslenme modelini destekler.

Sağlıklı bir yaşam için su çok önemlidir. İçilen suyun güvenli ve temiz olmasına özen gösterilmelidir. Her çocuğun kendisine ait su kabı olmalı veya okullarda ücretsiz suya ulaşımı sağlayan sistemler bulundurulmalıdır.

Çocuklara yemek yemeden önce ve sonra, tuvalete girdikten sonra, dışarıda oyun oynadıktan sonra, dışarıdan eve gelince ellerini uygun şekilde yıkamaları konusunda alışkanlık kazandırılmalıdır.

Okullardaki yemek uygulamalarında ise çocukların gelişimini desteklemek ve sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazandırmak hedeflenmelidir. Bu amaçla, okullardaki beslenme uygulamaları bir bütün olarak ele alınmalıdır. Kantinlerde, yemekhanelerde veya beslenme saatlerinde çocukların gelişimini desteklemek, sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazandırmak, özellikle dar gelirli grupta beslenme kalitesi, besin çeşitliliği, başta süt ve ürünleri ile meyve sebze tüketimini artırmak amaçlanmalıdır.

Şekerle tatlandırılmış yiyecek ve içecekler mümkün olduğunca sınırlandırılmalıdır. Çocuk ve ergenlerde, özellikle şekerle tatlandırılmış içecek tüketiminin artması ve süt ürünlerinin tüketiminin azalması, sağlık açısından endişe verici bir durumdur. Şekerle tatlandırılmış içecekler, eklenmiş şeker miktarını arttırmaktadır. Eklenmiş şeker, çocukluk döneminde günlük enerji alımının %10'unu, ergen dönemde de %15'ini oluşturmaktadır. Şekerle tatlandırılmış içeceklerin çoğu (örneğin; gazlı içecekler, kolalı içecekler, sporcu içecekleri, enerji içecekleri) besin grupları ve besin ögesi gereksinimlerini karşılamaya katkı sağlamayan, boş enerji kaynaklarıdır.

Uyarıcı içeren enerji içeceklerinin çocuk ve ergenlerin diyetinde yeri yoktur.

Eklenmiş şeker tüketimini azaltmak için şekerle tatlandırılmış içeceklerin tüketimini azaltmak, çocuk ve ergenlerin sağlıklı beslenme alışkanlığı kazanmasına katkı sağlayacaktır. Çocuk ve ergenler, su, şekersiz, yağsız veya az yağlı süt, taze sıkılmış meyve suyu gibi eklenmiş şeker içermeyen içecekleri tercih etmelidir. Ülkemizde okul kantinlerinde şekerli içeceklerin satılmasının yasaklanması, okul gıdası logosu gibi uygulamalar bu amaca hizmet etmektedir.

Şeker ile beraber şeker tadı veren tatlandırıcılar ve bu tatlandırıcıların ilave edildiği yiyecek ve içeceklerin de sağlık üzerine olumsuz etkileri bilinmektedir. Bu nedenle, çocuk ve ergenlerin tatlandırıcı ilave edilen yiyecek ve içeceklerden uzak durması sağlanmalıdır.

Aileyle birlikte yemek yemek, aynı zamanda çocuk ve ergenlerin yemek pişirme ve yemek hazırlamaya katılmaları teşvik edilebilir. Yemek hazırlamak ve başkalarıyla birlikte yemek yemek, her yaşta insanın yemek hakkında bilgi edinmesi ve yemek kültürlerini paylaşması için bir fırsattır.

Ergen dönemle beraber özerklik kazanımının, akran etkisinin artması, ebeveynlerin besin seçimi üzerindeki etkisinin azalması anlamına gelmektedir. Özellikle, akran etkisi, yeme davranışlarını hem olumlu hem de olumsuz yönde etkileyebilir. Ev dışında daha fazla yiyecek ve içecek tüketilmeye başlanır ve çoğunlukla besin ögesi içeriği yüksek olmayan hazır yiyecekler tercih edilir.

Ebeveynler besin ögesi içeriği yüksek besinlere çocukların kolaylıkla erişimini sağlayarak, besin hazırlamada karar alma süreçlerine, alışverişe ve yemek pişirmeye dahil ederek, ev dışında satın alınan ve tüketilen yiyecek



Okul Sağlığı Hizmetlerinde Aile Katılımı Projesi

seçimlerine rehberlik ederek, çocuk ve ergenlerin sağlıklı beslenmesini desteklemeye devam edebilirler. Besin ögesi içeriği yüksek besinleri kullanarak yemek pişirme ve hazırlama, sağlıklı beslenmeyi desteklemeye yardımcı olabilir.

Çocuk ve ergenle beraber alışveriş yapma, yemek pişirme ve birlikte yenilen öğünler, çocuk ve ergenlere doğru beslenme alışkanlığı kazandırmak için olanak sağlar. Besin ögesi içeriği yüksek yiyecek ve içeceklerin (Örneğin, et yemekleri, yumurtalı sebze yemekleri, ayran, salata) ev ortamında tüketiminin rutin hale gelmesi, çocukların ilerleyen yaşamlarında uygulayabileceği sağlıklı davranışları gözlemlene ve öğrenme fırsatı sunar.

Okul, çocuklar için günlük rutinlerinde değişiklik yaşadığı ortamlardır ve evde olduğu gibi bu ortamlardaki beslenme etkinlikleri, sağlıklı beslenme modelini desteklemek için fırsat olarak kullanılabilir. Örneğin, atıştırma, cips veya kurabiye gibi yiyecekler yerine havuç çubukları, armut, elma dilimleri, humus gibi besin ögesi içeriği yüksek meyve ve sebzelerin tüketimi teşvik edilebilir. Erken yaştan itibaren sağlıklı besin seçimleri yönünde desteklenen çocuklar, ergen döneme geçerken sağlıklı bir beslenme düzeni oluşturulabilir.

Ergenlerin önerilen besin ögesi gereksinimlerini karşılama oranları, özellikle 14-18 yaş arasında diğer yaş gruplarına göre daha düşüktür. Bu nedenle ergenler diğer yaş gruplarına göre daha fazla besin ögesi yetersizliği riski altındadır. Besin ögesi açısından zengin olan tam tahıllar, süt ve ürünleri, meyve ve sebze tüketiminin yetersizliği, düşük fosfor, magnezyum ve kolin alımına yol açar.

Ergen kızların kırmızı et, kümes hayvanları ve yumurta, balık, kuru baklagil gibi besinleri daha az tüketmesi, yetersiz protein alımına neden olur. Buna ek olarak, ergen kızlarda demir, folat, B6 vitamini ve B12 vitamini alımı da düşüktür. Ergen dönemde, büyüme-gelişme hızındaki artış, adet görme ve hormonal değişimler beslenme sorunlarını artırır.

KAYNAK:

- “TÜRKİYE BESLENME REHBERİ (TÜBER) 2022” Sağlık Bakanlığı, Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü, Sağlık Bakanlığı Yayın No:1031, Ankara 2022
- “Birinci Basamak Sağlık Çalışanları İçin Ergen Sağlığına ve Sorunlarına Yaklaşım Cep Kitabı” T.C. Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, ISBN: 978-975-590-643-0 Sağlık Bakanlığı Yayın No: 1049, Ankara, 2017
- Bebek, Çocuk, Ergen İzlem Protokolleri, T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü, ISBN: 978-975-590-705-5 Sağlık Bakanlığı Yayın No: 1112, Ankara, 2018