



Okul Sağlığı Hizmetlerinde Aile Katılımı Projesi

Yeterli ve Dengeli Beslenme

Beslenme sağlık ve gelişimin kritik bir parçasıdır. Daha iyi beslenme, gelişmiş bebek, çocuk ve anne sağlığı, daha güçlü bağışıklık sistemleri, daha düşük bulaşıcı olmayan hastalık riski (diyabet ve kalp-damar hastalıkları gibi) ve daha uzun ömürle ilişkilidir.

Beslenmenin **yeterli** olması; bireyin yaş, cinsiyet ve aktivitesine göre gereksinmesinin karşılanmasıdır. **Dengeli** olması ise besinlerin içerdiği besin öğelerinin her birinin gereksinim kadar alınmasıdır.

Sağlıklı çocuklar daha iyi öğrenirler. Yeterli ve dengeli beslenen insanlar daha üretken olur, yoksulluk döngülerini kademeli olarak kırmak için fırsatlar yaratabilirler.

Beslenme sorunları, her biçimiyle insan sağlığına önemli tehditler oluşturmaktadır. Bugün dünya, hem yetersiz beslenmeyi hem de aşırı kiloyu içeren beslenme sorunlarının çifte yüküyle karşı karşıyadır. Yetersiz beslenme, yetersiz vitamin veya mineraller, aşırı kilo, obezite ve bunun sonucunda ortaya çıkan beslenmeyle ilişkili bulaşıcı olmayan hastalıklar da dahil olmak üzere çok sayıda beslenme sorunu biçimi vardır. Beslenme sorunlarının küresel yükünün gelişimsel, ekonomik, sosyal ve tıbbi etkileri bireyler, aileleri, toplumlar ve ülkeler için ciddi ve kalıcıdır.

İşlenmiş gıdaların artan üretimi, hızlı kentleşme ve değişen yaşam tarzları beslenme kalıplarında da değişikliğe yol açmıştır. İnsanlar artık enerji, yağ, serbest şeker ve tuz/sodyum oranı yüksek gıdaları daha fazla tüketmekte ve birçok insan yeterli miktarda meyve, sebze ve tam tahılları tüketmemektedir.

Çeşitlendirilmiş, dengeli ve sağlıklı bir beslenmenin tam yapısı bireysel özelliklere (örneğin yaş, cinsiyet, yaşam tarzı ve fiziksel aktivite derecesi), kültürel bağlama, yerel olarak mevcut gıdalara ve beslenme geleneklerine bağlı olarak değişir. **Ancak sağlıklı beslenmenin temel prensipleri aynı kalır.**

İyi Beslenmenin Anahtarları

1. Bebek ve küçük çocuklar için anne sütü:

NEDEN:

Anne sütü, bebeklerin ilk 6 ay sağlıklı büyüme ve gelişmeleri için ihtiyaç duydukları tüm besin ve sıvıları tek başına sağlar. Sadece anne sütüyle beslenen bebekler, ishal, solunum yolu enfeksiyonları ve kulak enfeksiyonları gibi yaygın çocukluk çağı hastalıklarına karşı daha iyi direnç gösterir. Bebekken emzirilenlerin ileriki yaşamlarında aşırı kilolu veya obez olma veya diyabet, kalp hastalığı ve felç gibi bulaşıcı olmayan hastalıklara yakalanma olasılıkları daha azdır.

NASIL:

- Doğumdan itibaren 6 aya kadar bebekleri yalnızca anne sütüyle besleyin (yani başka yiyecek ve içecek vermeyin) ve talep üzerine (yani istedikleri sıklıkta, gece gündüz) besleyin



Okul Sağlığı Hizmetlerinde Aile Katılımı Projesi

- 6 aylıkken emzirmeyi tamamlayacak çeşitli güvenli ve besleyici gıdalar verin ve bebekler 2 yaşına veya daha sonrasına kadar emzirmeye devam edin
- Bebeklere ve küçük çocuklara yönelik yiyeceklere tuz veya şeker eklemeyin

2. Çeşitli besin tüketin:

NEDEN:

Her gün çeşitli, tam (yani işlenmemiş) ve taze yiyecekler yemek, çocukların ve yetişkinlerin gerekli besin maddelerini doğru miktarlarda elde etmelerine yardımcı olur. Ayrıca sağlıksız kilo alımına (örneğin aşırı kilo ve obezite) ve bulaşıcı olmayan hastalıklara yol açabilecek şeker, yağ ve tuz oranı yüksek bir beslenmeden kaçınmalarına da yardımcı olur. Sağlıklı ve dengeli beslenmek özellikle küçük çocukların gelişimi için önemlidir. Ayrıca yaşlıların daha sağlıklı ve aktif bir yaşam sürmelerine yardımcı olur.

NASIL:

Farklı besinleri karıştırarak tüketin. Hedef her öğünde aşağıda yer alan her gruptan bir yiyeceğin tüketilmesidir. Suyun da, günlük beslenmede önerilen miktarda sağlanması ve yine günlük beslenmede zeytinyağının yer alması, aktif yaşamın desteklenmesi sağlıklı yaşam biçiminin tamamlayıcısı olarak önem taşımaktadır.

- Süt ve ürünleri: yoğurt, ayran, peynir vb.
- Et ve ürünleri: et, tavuk ve benzeri kümes hayvanları, balık, yumurta ve kuru bakliyat (mercimek, kuru fasulye, nohut vb.), yağlı tohumlar ve sert kabuklu yemişler (ceviz, fındık, badem vb.)
- Taze sebzeler
- Taze meyveler
- Ekmek ve tahıllar: bulgur, pirinç vb.

3. Bol meyve ve sebze yiyin

NEDEN:

Sebze ve meyveler önemli vitamin, mineral, diyet lifi, bitkisel protein ve antioksidan kaynaklarıdır. Diyetleri sebze ve meyve açısından zengin olan kişilerde obezite, kalp hastalığı, felç, diyabet ve bazı kanser türlerine yakalanma riski önemli ölçüde daha düşüktür.

NASIL:

- Atıştırmalık olarak şeker, yağ veya tuz oranı yüksek yiyecekler yerine çiğ sebzeleri ve taze meyveleri tercih edin
- Önemli vitaminlerin kaybına yol açabileceğinden sebze ve meyveleri aşırı pişirmekten kaçının
- Konserve veya kurutulmuş sebze ve meyveleri kullanırken tuz ve şeker ilavesiz çeşitleri tercih edin



Okul Sağlığı Hizmetlerinde Aile Katılımı Projesi

4. Orta miktarda katı ve sıvı yağ tüketin

NEDEN:

Orta miktarda katı ve sıvı yağlar sağlıklı beslenmenin bir parçasıdır. Katı ve sıvı yağlar konsantre enerji kaynaklarıdır ve çok fazla yağ, özellikle de yanlış türdeki yağları tüketmek sağlığa zararlı olabilir. Örneğin çok fazla doymuş yağ ve trans yağ tüketen kişilerde kalp hastalığı ve felç riski daha yüksektir. Trans yağlar bazı et ve süt ürünlerinde doğal olarak oluşabilir, ancak çeşitli işlenmiş gıdalarda bulunan endüstriyel olarak üretilen trans yağlar (örneğin kısmen hidrojene yağlar) ana kaynaktır.

NASIL:

- Doymuş yağ oranı yüksek hayvansal yağlar veya sıvı yağlar (örneğin tereyağı, sadeyağ, hindistancevizi ve palm yağı) yerine doymamış bitkisel yağlar (örneğin zeytin, soya, ayçiçeği veya mısır yağı) kullanın
- Mümkün olduğunca kırmızı et yerine genellikle yağ oranı düşük olan beyaz et (örneğin kümes hayvanları) ve balıkları tercih edin
- Sadece sınırlı miktarda işlenmiş et yiyecekleri çünkü bunların yağ ve tuzu yüksektir.
- Ayrıca süt ve süt ürünlerinin az yağlı veya yağı azaltılmış versiyonlarını tercih etmeye çalışın
- Endüstriyel olarak üretilmiş trans yağ içeren işlenmiş, fırınlanmış ve kızartılmış gıdalardan kaçının

3. Tuz ve şeker tüketimini azaltın

NEDEN:

Diyetleri yüksek sodyum (tuz dahil) içeren kişilerde yüksek tansiyon riski daha yüksektir, bu da kalp hastalığı ve felç riskini artırabilir. Benzer şekilde, diyetleri şeker açısından zengin olanların aşırı kilolu veya obez olma riski ve diş çürümesi riski daha yüksektir. Diyetlerinde şeker miktarını azaltan kişiler aynı zamanda kalp hastalığı ve felç gibi bulaşıcı olmayan hastalıklara yakalanma riskini de azaltabilir.

NASIL:

- Yiyecekleri pişirirken ve hazırlarken, tuz ve yüksek sodyumlu çeşnilerin (örn. soya sosu ve balık sosu) miktarını sınırlayın
- Tuz ve şeker oranı yüksek atıştırmalıklar gibi yiyeceklerden de uzak durmaya çalışın
- Gazlı içeceklerin ve şeker oranı yüksek diğer içeceklerin (meyve suları, şuruplar ve şuruplar, aromalı sütler ve yoğurtlar gibi) alımını sınırlayın
- Kurabiye, kek ve çikolata gibi tatlı atıştırmalıklar yerine taze meyveleri tercih edin

KAYNAK:

- *Healthy diet: Keys to eating well. WHO. <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/healthy-diet-keys-to-eating-well>. (Erişim:26.12.2023)*
- *“TÜRKİYE BESLENME REHBERİ (TÜBER) 2022” Sağlık Bakanlığı, Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü, Sağlık Bakanlığı Yayın No:1031, Ankara 2022*