

OKUL ÇAĞI ÇOCUKLARDA BESLENMENİN ÖNEMİ

Prof. Dr. Nevin ŞANLIER

Doç. Dr. Eda KÖKSAL

Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi

Beslenme ve Diyetetik Bölümü





BESLENME

KARIN DOYURMAK YA DA AÇLIK

DUYGUSUNU BASTIRMAK

DEĞİLDİR.





**Beslenme, insanın büyüme, gelişme,
sağlıklı ve üretken olarak uzun süre yaşaması
için gerekli olan öğeleri vücuduna alıp,
kullanabilmesidir.**



OKUL

- **Bilgi, tutum ve davranışların geliştirilmesi için çok sayıda fırsatlar oluşturan bir ortamdır.**
- **Okul aile dışında başka bir sosyal kurumda daha genç insanların yaşamları üzerinde etkiye sahip ve içinde arkadaşlık ağlarının kuvvetli olduğu sosyalleşme ortamıdır ve bireylerin gelişmesi ile davranışlarını yöneten normların geliştirilmesini, güçlendirilmesini sağlar..**

OKUL NEDEN ÖNEMLİ?

Çocukların beslenme alışkanlıkları kazanmasında en etkin çevre, aile, okul ve içinde yaşanılan ortamdır.

OKUL;

- **Günün büyük bir kısmını kapsamakta,**
- **Sağlık, beslenme ve fiziksel aktivite ile ilgili bilgiler edinilmekte,**
- **Okul-yeni bir çevre**
- **Farklı şeyler öğreniyor**
- **Sosyal çevre ile etkileşime girmektedir.**

OKUL ÇAĞI

Çocukların beslenme alışkanlıklarının geliştiği,

Ev dışında arkadaşlarıyla yemek yemeye başladıkları,

Fiziksel, bilişsel ve sosyal büyüme ve gelişmenin hızlandığı,

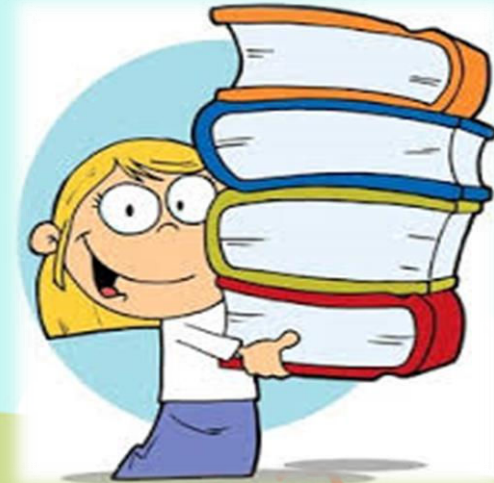
Sorumluluklarının arttığı,

Yetişkin dönemde sağlıklı yaşamın temellerinin atıldığı önemli bir dönemdir.

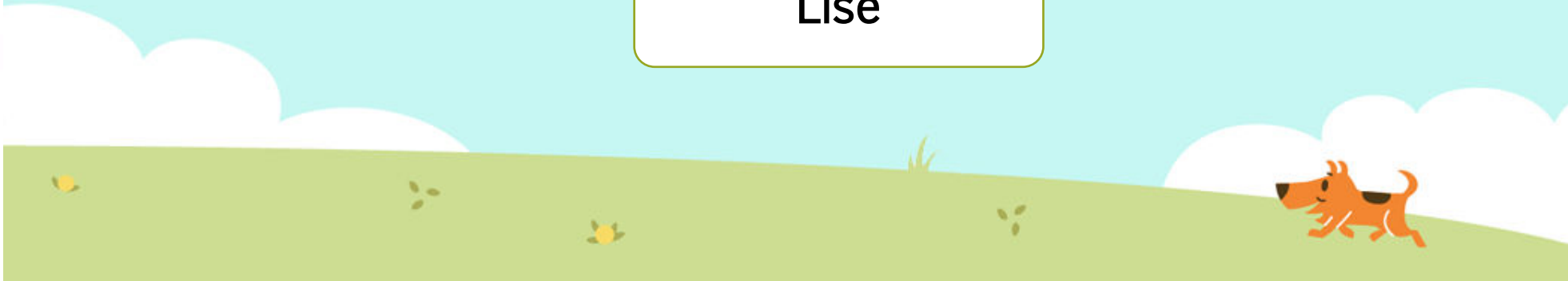
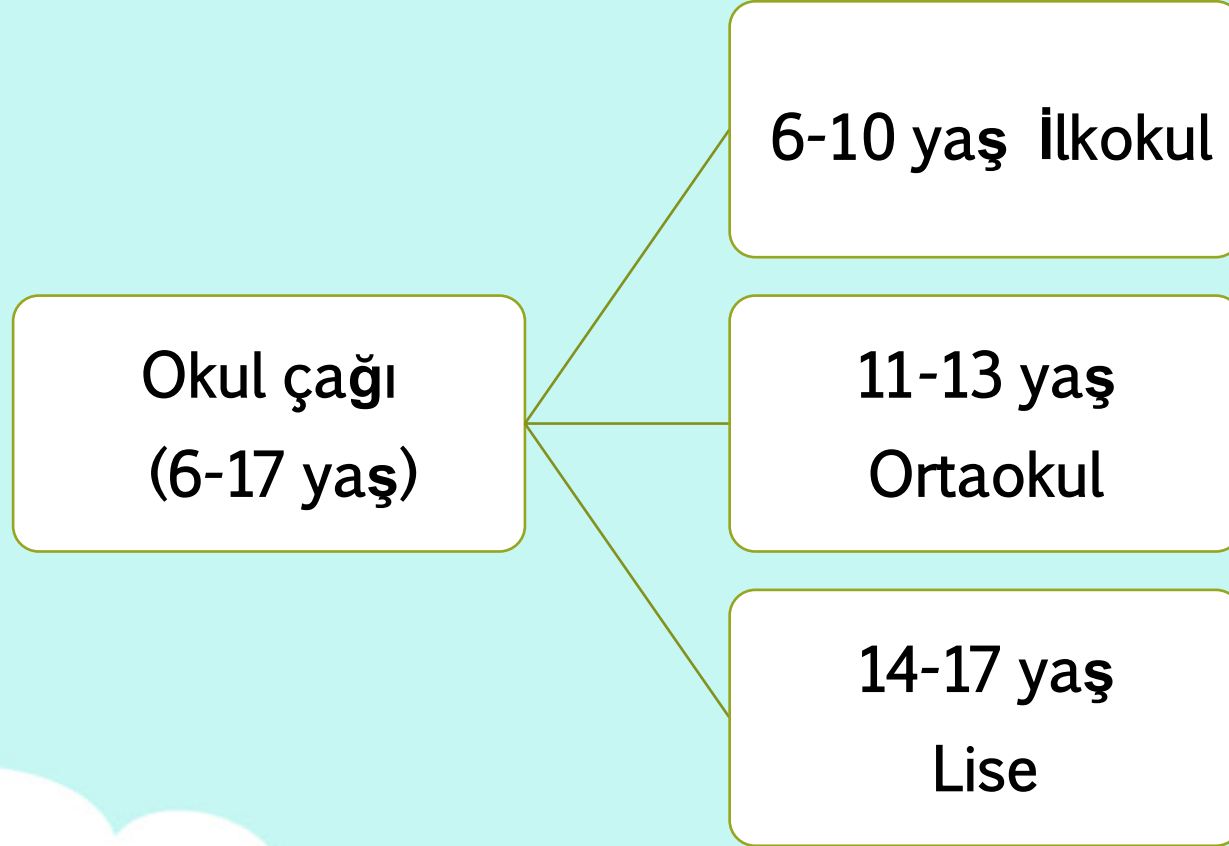
Okul Çağı

6 - 17 yaş grubu çocukları kapsar.

Türkiye Nüfusunun %16.5



OKUL ÇAĞI ÇOCUKLAR



OKUL ÇAĞI ÇOCUKLAR

- Büyüme ve gelişme özelliklerine göre
 - 10 yaşına kadar büyüme hızı stabil
 - 10 yaşından sonra büyüme hızı artıyor

Beslenmesi

Hastalıklar

Sosyal ve
psikolojik uyum

Preadölesan

Adölesan

OKUL ÇAĞI DÖNEMİ

Büyüme ve gelişmenin hızlı olduğu,

Besin ögesi gereksiniminin yüksek olduğu,

Duygusal gelişim hızının arttığı,

Yaşam boyu sürecek davranışların kazanılmaya başlandığı bir dönemdir.



BÜYÜME VE GELİŞME

En Hızlı Büyüme

Kızlarda

10-12 yaş



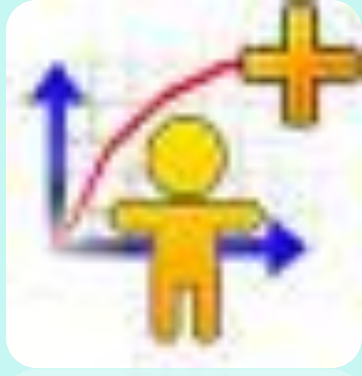
Erkeklerde

11-14 yaş





BÜYÜMENİN DEĞERLENDİRİLMESİ



- Yaşa göre vücut ağırlığı (Düşük kiloluluk-fazla kiloluluk)
- Yaşa göre boy uzunluğu (Bodurluk- çok uzun)
- Boya göre vücut ağırlığı (Zayıflık- şişmanlık)
- Yaşa göre Beden Kitle İndeksi (BKİ) (Zayıflık- şişmanlık)

Antropometrik İndekslere Göre Beslenme Durumunun Değerlendirilmesi

Antropometrik İndeks	Persentillerin kesişim değerleri	Beslenme durumu değerlendirilmesi
Yaşa göre beden kitle indeksi	$\geq 97.$ persentil- $z \geq +2SD$	Şişman
Yaşa göre beden kitle indeksi	$\geq 85.$ ve $< 97.$ persentil $\geq +1 SD < z \leq +2 SD$	Hafif şişman
Yaşa göre beden kitle indeksi	$\leq 3.$ persentil- $z \geq -2SD$	Zayıf
Yaşa göre boy uzunluğu	$\geq 97.$ persentil- $z \geq +2SD$	Çok uzun
Yaşa göre boy uzunluğu	$\leq 3.$ persentil- $z \leq +2 SD$	Bodur



BÜYÜME SÜRECİ

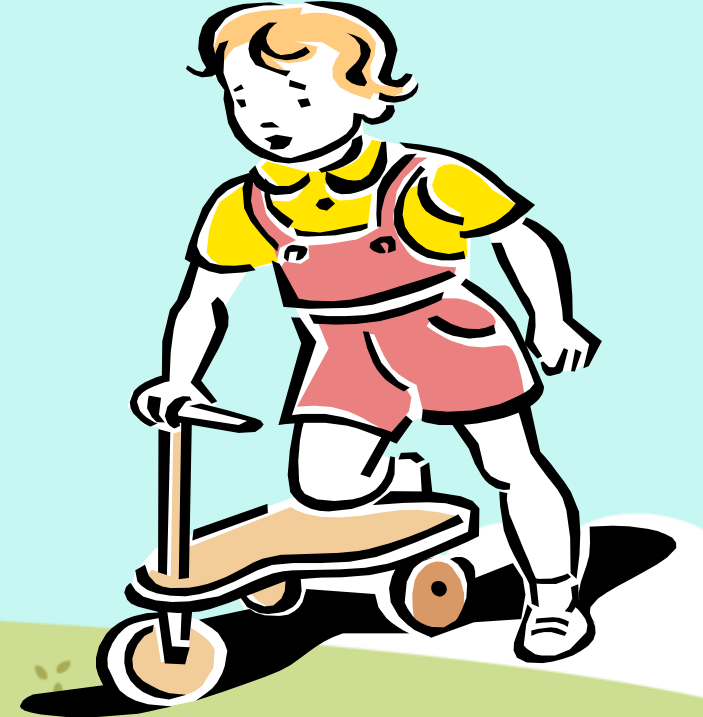
Önemli miktarda enerji

Daha fazla protein

Vitamin ve mineral

Çocuklarda Beslenme

- Yaşı
- Cinsiyete
- Vücut ağırlığına
- Fiziksel aktivite durumuna



Okul Çağı Çocuklarda Günlük Alınması Önerilen Enerji

	7-9 yaş	10-13 yaş	
		Erkek	Kız
Enerji (kkal/gün)	1742	2445	2200

(TÖBR 2004)



Okul Çağı Çocuklarda Günlük Önerilen Bazı Besin Öğeleri

Besin Öğeleri	7-9 Yaş	10-13 Yaş	
		Erkek	Kız
Protein (g)	26-38.7	39-59.8	39-45.5
A vitamini (mcg)	500	600	600
C vitamini(mg)	60	75	75
E vitamini (mg)	7	11	11
Tiamin (mg)	0.6	0.9	0.9
Riboflavin (mg)	0.6	0.9	0.9
Niasin (mg)	8	12	12
B ₆ vitamin (mg)	0.6	1.0	1.0
Folik asit (mcg)	200	300	400
B ₁₂ vitamini (mcg)	1.2	1.8	1.8
Kalsiyum (mg)	800	1300	1300
Fosfor (mg)	500	1250	1250
Demir (mg)	10	10	10
Çinko (mg)	5	11	11
Magnezyum	130	240	240
İyot (mcg)	90	120	120

(TÖBR 2004)

Beslenme Hedefleri

- Normal büyüme & gelişimini sağlamak
- Çeşitli besinlerden tüketmesini sağlamak
- Bağımlı beslenmeden doğru bir bağımsız beslenme davranışına geçişini sağlamak
- Okul başarısını arttırmak



SAĞLIKLI BESLENMEK İÇİN GÜNDE EN AZ DÖRT ÖĞÜN YENİLMELİDİR



GÜNÜN EN ÖNEMLİ ÖĞÜNÜ

KAHVALTI



KAHVATI EDİLMEDİĞİNDE

- Kendini güçsüz, yorgun ve halsiz hisseder.
- Başı döner.
- Dikkat, çalışma, anımsama ve öğrenme yeteneği azalır.
- Okul başarısı düşer.



KAHVATI YAPMA DURUMU

· %85.1

KENT



· %82.2

KIR



· %84.6

GENEL



FAST FOOD BESLENME



- Kolay ulařılabilir
- Ucuz
- Doyurucu
- Lezzetli
- Sosyal ortam oluřturma

- Enerji ↑
- Boř kalori kaynaęı
- Doymuř yaę ↑
- Kolesterol ↑
- Na (Tuz) ↑
- Őeker ↑
- Vitamin & mineraller ↓ (Demir, kalsiyum, riboflavin, vitamin A, folik asit, vitamin C)
- Lif ↓



ARA ÖĞÜNLERDE SAĞLIKLI BESİNLER TERCİH EDİLMELİ !!

~~pasta~~

~~bisküvi~~

~~kurabiye~~

~~çikolata~~

~~kola~~

~~cips~~



Meyve

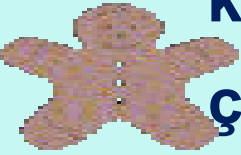
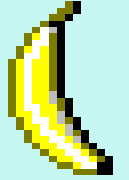
Yoğurt

Süt

Peynir

Ekmek

Taze sıkılmış meyve suyu



TÜKETİM DURUMU



Taze Meyve

%42.8

Hergün



Taze Sebze

%18.3

Hergün



Süt

%27.9

Hergün



Gazlı

içecek, cips,
çikolata, bisküvi
vb

Haftada 1-3

%50↑





SÜT GRUBU

ET GRUBU

TAZE SEBZE VE MEYVELER

EKMEK VE TAHILLAR

3 PORSİYON

2-3 PORSİYON

5 PORSİYON

3-6 PORSİYON

Süt grubu:

Süt, yoğurt

Peynir

Ayran



Günlük tüketilmesi

gereken miktar:

2-3 porsiyon

1 pors= 200 cc süt veya yoğurt; 50-60 g peynir





Bu grup ;

Kemik, diş ve kaslarının güçlü olması için gerekli olan;
protein, kalsiyum ve fosforu sağlar.

Riboflavin ve B₁₂ kaynağıdır.

Et, yumurta ve kurubaklagil grubu:

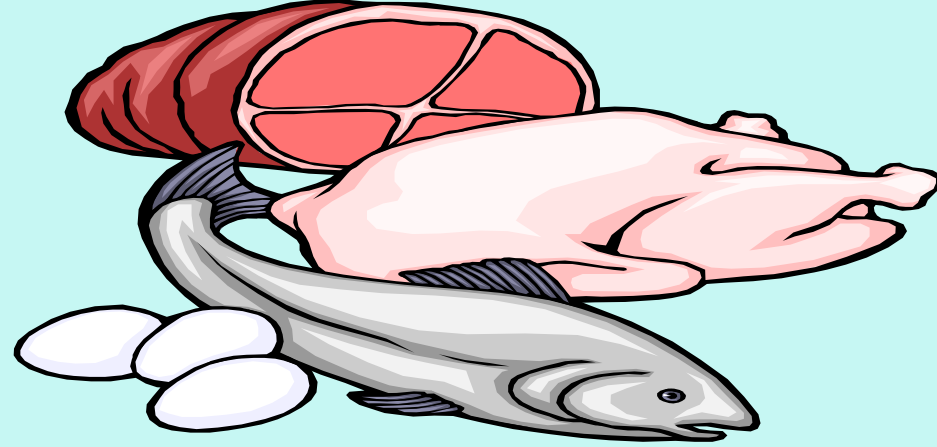
Kırmızı et

Tavuk ve balık

Yumurta

Kurubaklagil

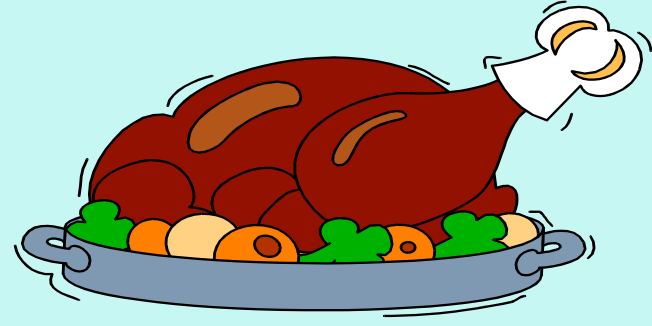
Yađlı tohumlar



Günlük tüketilmesi gereken miktar:

2-3 porsiyon

1 pors= 2-3 köfte kadar et,tavuk, balık, 2 adet yumurta, 1 tabak kurubaklagil yemeđi



Bu grup:

Güçlü kaslar ve kan yapımı için gerekli olan; protein, demir, B vitaminleri ve bazı mineralleri içerir.



Sebze ve meyve grubu:

Taze sebze

Taze meyve

Günlük tüketilmesi gereken miktar:

En az 5 porsiyon

10B elma, 1KB domates



+



VİTAMİN

Bu grup:

- ✓ Bileşimlerinin önemli kısmı sudur.
- ✓ C vitamini, B grubu vitaminleri, A vitamini öncüleri, posa, potasyum, kalsiyum, magnezyum ve E vitamininden zengindir.



Ekmek ve Tahıl Grubu



Buğday, pirinç, mısır, çavdar , yulaf gibi tahıl taneleri vb., bunların unları, bulgur, yarma, makarna, şehriye bu gruptadır.

Günlük tüketilmesi gereken miktar:

6-9 porsiyon

1 pors=1 orta dilim ekmek, 4 yemek kaşığı pilav/makarna



Bu grup:

Protein

B grubu vitaminleri

Demir

Çinko

Posa içerir.

Aktiviteler için gerekli enerjiyi sağlar



YETERLİ ve DENGELİ BESLENMEK
BESİN ÇEŞİTLİLİĞİNİ ARTIRMAK
İÇİN HER ÖĞÜNDE
4 BESİN GRUBUNDAN
YENİLMELİDİR.



SAĞLIKLI BİR YAŞAM İÇİN SU İÇİN



SU ATIKLARI
VÜCUTTAN
UZAKLAŞTIRIR



SU
BESİNLERİ
SİNDİRMEMİZE
YARDIM EDER



SU
KASLARIMIZIN VE
EKLEMLERİMİZİN
DÜZĞÜN BİR
ŞEKİLDE
ÇALIŞMASINI
SAĞLAR



SU
VÜCUT
SICAKLIĞIMIZI
KONTROL
ETMEMİZİ
SAĞLAR



SU BÖBREKLERİNİZİ
ÇALIŞTIRIR!!!



SPOZ VEYA EGZERSİZ
YAPARKEN SU İÇİN

SUSUZ KALMAYIN
GÜN BOYUNCA
SU İÇİN



OKULDA
TENEFFÜSLERDE VE
ÖĞLE VAKTİNDE SU
İÇİN

BÖBREKLERİNİZİN
SAĞLIKLI OLMASI
İÇİN YETERLİ
MİKTARDA SU İÇİN





**İÇİLEN SUYUN GÜVENLİ VE TEMİZ
OLMASINA ÖZEN GÖSTERİLMELİDİR!!!!**

**Her çocuğun kendisinin su kabı olmalı
veya tek kullanımlık bardaklar
kullanılmalıdır.**



EL YIKAMA

- Çocuklara, özellikle yemek yemeden önce ve sonra,
 - Tuvalete girdikten sonra,
 - Dışarıda oyun oynadıktan sonra,
- Dışarıdan eve gelince ellerini uygun şekilde yıkamaları konusunda alışkanlık kazandırılmalıdır.



BESLENME ALIŐKANLIKLARINDA YAPILAN HATALAR

- **Çocuğun günlük gereksinmelerinin aile ve đretmen tarafından bilinmemesi**
- **đn atlama (zellikle sabah kahvaltısı)**
- **đn geçiőtirme (fast food)**
 - **Pastane rnleri**
 - **Büfe/kantin (tost/sandviç)**
 - **Ekmek arası köfte, ciđer gibi**
 - **Hamburger vb.**
- **Reklamlar,evreye özenti**
- **Hatalı besin seçimi (süt/ayran yerine kolalı içecek gibi)**



Beslenmeye Bağlı Sağlık Sorunları

- Demir yetersizlięi
- İyot yetersizlięi
- Vitamin yetersizlikleri
- Zayıflık- Şişmanlık
- Diş çürükleri



Televizyon

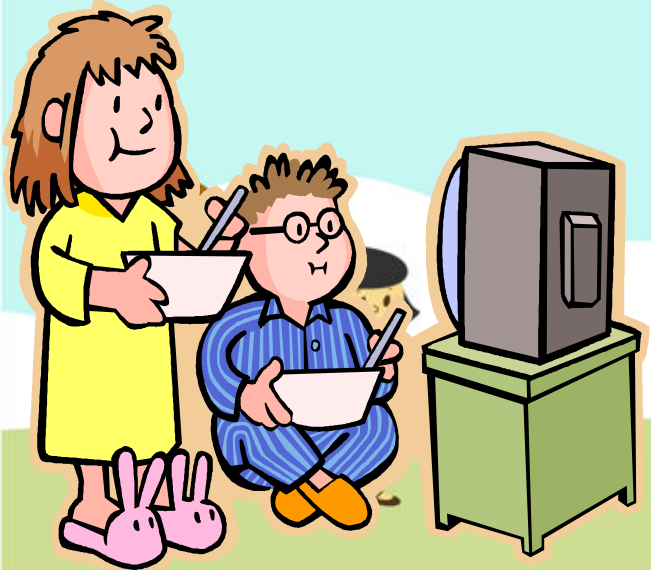
Çocuklar 2.7 yaşından itibaren televizyon izleyicisi

Çocukların

% 31'i hafta içi en az 4 saat

% 71.7'si hafta sonu en az 4 saat

televizyon seyrediyor



Tuncer, 1999

Televizyon

Hollanda daki Türk çocuklar

2.58 saat

Türk çocuklar

1.12 saat



Televizyon İzleme

Erkek çocuklar

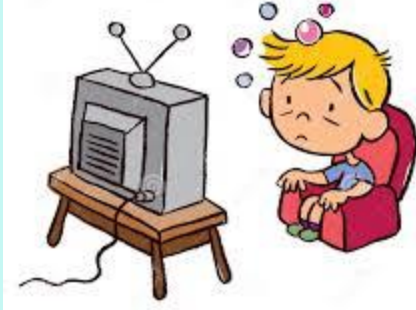
Hafta içi 1 saat

Hafta sonu 3 saat

Kız çocuklar

Hafta içinde 1 saat

hafta sonunda 3 saat



Download from
Depositphotos.com



Bilgisayar



Çocukların Bilgisayar Kullanma Durumu

1993	% 3.2
1998	% 6.5

EVDE BİLGİSAYAR BULUNMA DURUMU



Bilgisayar

Çocukların

hafta içinde

erkeklerde 1.17 ± 0.71 saat ,

kızlarda 1.13 ± 0.57 saat iken,

hafta sonu ve

erkeklerde 0.54 ± 1.04 saat,

kızlarda 0.41 ± 0.87 saat



Çocukların sağlıklı besin seçiminde **öğretmenler** etkilidir.

Okulda yemek yeme davranışı ve besin seçimlerinde arkadaşlarının davranışından etkilenirler.

Okulda Yemek Yeme Uygulamaları

Okullardaki **yemek uygulamaları**, çocukların gelişimini desteklemeyi ve sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazandırmayı hedefler.

Okulda yemek yeme çocukların yeterli ve dengeli beslenmelerine yardımcı olur ve yemek saatlerinde eğlenceli vakit geçirmelerini sağlar.

OKUL BESLENME UYGULAMALARININ AMAÇLARI

- Çocukların gelişimini desteklemek
- Sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazandırmak
 - Özellikle dar gelirli grupta
 - Beslenme kalitesi
 - Besin çeşitliliği
 - Başta süt ürünleri ve meyve-sebze tüketimini arttırmak olmalıdır.



Okulda Yemek Yeme Olanakları (COSİ-TÜRKİYE 2013)

Yiyecek-İçecek
Satış Makinesi

%0.9

Kantin

%78.5

KENT
%92.0

KIR
%26.4

Yemekhane

%20.6



Okulda Beslenme Olanakları

**İKİLİ EĞİTİM
YAPAN
OKULLAR**

- Beslenme Arası
- %57.1

**TAM GÜN
EĞİTİM YAPAN
OKULLAR**

- Yemekhane bulunma durumu
- %27.4

Okul Yemekhanelerinin Beslenme Kurallarına Uyma Durumu

KENT

%66.3

KIR

%30.2



BESLENME ÇANTASI



TAM GÜN OKULLARA YÖNELİK GELİŐTİRİLEN MENÜ MODELLERİ VE ÖRNEK ÖĞLE YEMEĞİ ÖRNEKLERİ



OKUL ÖNCESİ VE OKUL ÇAĞI ÇOCUKLARA YÖNELİK BESLENME ÖNERİLERİ VE MENÜ PROGRAMLARI



BESLENME EĞİTİMİ



% 78.5

Okulda Beslenme Eğitimi Yapılma Durumu

%22.7

Yüksek Enerjili, Besin Deęeri Düşük Yiyecek
ve İçeceklerin Satış ve Reklamlarının
Engellenmesi

İlköğretim Öğretim Programları

1.- 3. Sınıflar Hayat Bilgisi Dersi

4.- 8. Sınıflar Fen ve Teknoloji Dersi


Programlarındaki Toplam Beslenme Konusu

%3



Fen ve Teknoloji Dersi Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Kazanımlar





Ülkemizde ilköğretim müfredatına bakıldığında genel olarak beslenmeye ilişkin kazanımların yer aldığı ancak bunların uygulama ve hayata geçirilme bakımından yetersiz kaldığı düşünülebilir.

OKULLARDA FARK YARATMAK İÇİN ÖĞRETMENLER NELER YAPABİLİR?

**Ödül olarak şekerleme, çikolata vb. yerine çıkartma,
kalem gibi besin dışı ödüller verilmesi**



OKULLARDA FARK YARATMAK İÇİN ÖĞRETMENLER NELER YAPABİLİR?

**Beslenme saatinde öğretmen çocuk etkileşiminin
sağlanması**



OKULLARDA FARK YARATMAK İÇİN ÖĞRETMENLER NELER YAPABİLİR?

**Çocukların okulda kaldıkları sürede su içmelerinin
desteklenmesi için temiz su kaplarının olması veya
okuldan sağlanması**



OKULLARDA FARK YARATMAK İÇİN ÖĞRETMENLER NELER YAPABİLİR?

**Beslenme veya fiziksel aktivite saatlerinin akademik
dersler veya başka aktivitelerle doldurulmaması**



OKULLARDA FARK YARATMAK İÇİN ÖĞRETMENLER NELER YAPABİLİR?

Ailelerin okuldaki aktivitelere (doğumgünü veya diğer kutlamalar) taze sebze, meyve, süt gibi besinler getirmelerinin sağlanması



OKULLARDA FARK YARATMAK İÇİN ÖĞRETMENLER NELER YAPABİLİR?

**Okulda sağlıklı beslenmeyi ve fiziksel aktiviteyi
destekleyecek etkinliklerin düzenlenmesi**



OKULLARDA FARK YARATMAK İÇİN ÖĞRETMENLER NELER YAPABİLİR?

Öğrenci, veli ve çevrenin de yer aldığı eğitim,
bilinçlendirme ve davranış değişikliğine yönelik
çalışmaların bir arada yürütülmesi



OKULLARDA FARK YARATMAK İÇİN ÖĞRETMENLER NELER YAPABİLİR?

Teneffüslerde oyun oynamalarının desteklenmesi

**Beden Eğitimi derslerinin aktif olarak yaptırılmasının
sağlanması**



OKULLARDA FARK YARATMAK İÇİN ÖĞRETMENLER NELER YAPABİLİR?

Akran eğitimi yönteminden yararlanılması
Çocuklara rol model olunması



OKULLARDA FARK YARATMAK İÇİN ÖĞRETMENLER NELER YAPABİLİR?

**Çocukların vücut ağırlıklarının ve beslenme
alışkanlıklarının izlenmesi**



SAĞLIKLI BESLENME VE FİZİKSEL AKTİVİTE

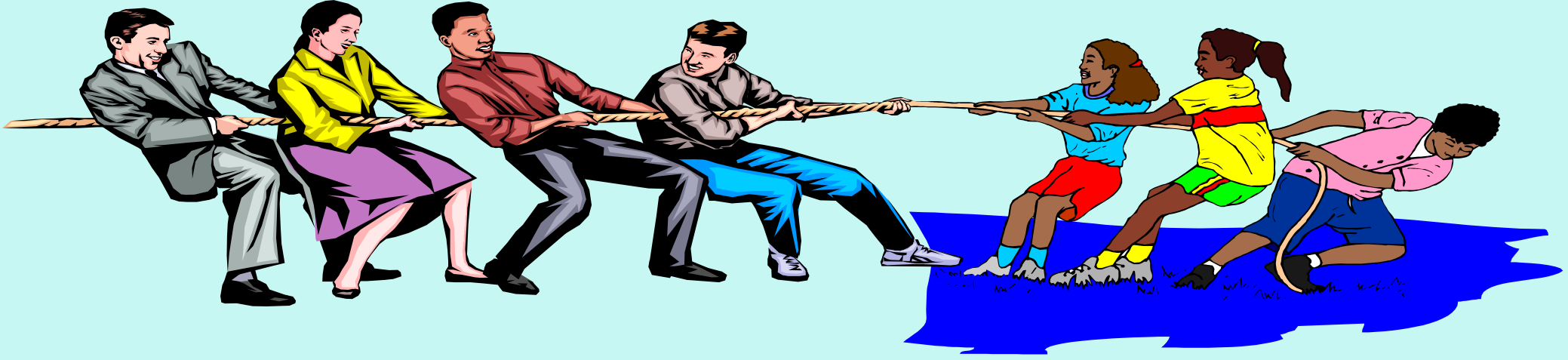
ÖNERİLERİ

- Çok farklı çeşitte besinler tüketmesini sağlayın
- Daha fazla meyve ve sebze tüketmesini sağlayın
- Güne kahvaltı ile başlamasını sağlayın
- Uygun ara öğünler oluşturun
- Sıvı tüketimini arttırın
- Kişisel hijyen alışkanlığı kazandırın.
- Düzenli fiziksel aktivite alışkanlığı kazandırın

SONUÇ OLARAK

- Diyetin kalitesi geliştirilmelidir.
- Çocukların beslenme alışkanlıkları ve seçimleri adolesan döneme kadar izlenmelidir.
- Ailelere, öğretmenlere ve çocuklara beslenme konusunda doğru mesajlar içeren eğitim hazırlanmalıdır.
- Çocuklar erken yaşta beslenme eğitimiyle tanıştırılarak davranış değişikliği veya uygun davranışın kazanılması sağlanabilir.

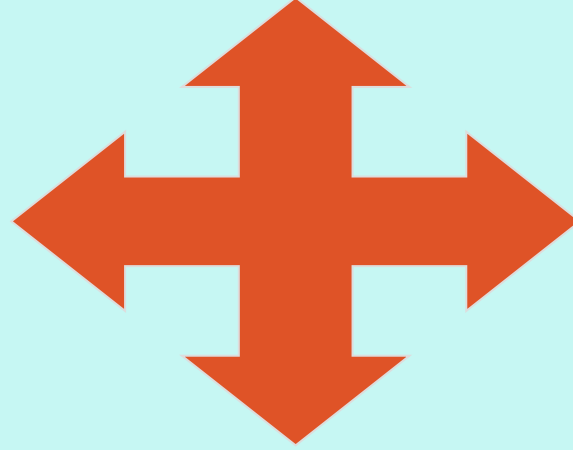
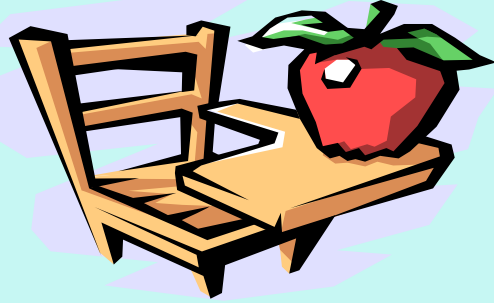
Beslenme Sorumluluđu



**Okul
Yönetimi**



**Fiziksel
Aktivitenin
Desteklenmesi**



**Yemek
Servisi**



Aile



BESLENME DOSTU OKULLAR