

OKUL ÇAĞI ÇOCUKLARI İÇİN SAĞLIKLI BESLENME ÖNERİLERİ

Nüfusumuzun yaklaşık beşte birini oluşturan 15 milyon öğrenci yeni bir öğretim dönemine başlama hazırlığı içindedir. Öğrencilerin okul başarısı yanında, büyüme ve gelişmeleri ile sağlıklı beslenmeleri de çok önemli bir husustur. Okul çağı döneminde, öğrencilerin bedensel ve zihinsel gelişimlerini en iyi şekilde tamamlamalarına ve ileriki yaşlarda sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazanmalarına destek olmak gerekir.

Öğrencilere temel beslenme bilgilerinin verilmesi, öğrenilen bilgilerin davranışa dönüştürülmesi, yanlış beslenme alışkanlıklarına zamanında müdahale edilmesi ve beslenme davranışları ile örnek olma konusunda, velilerin yanı sıra, öğretmenlere de önemli sorumluluklar düşmektedir. Öğretmenler;

- Öğrenciler ile birlikte yeterli ve dengeli beslenme konusunda çeşitli etkinlikler (bilgi yarışması, sınıf gazetesi, beslenme köşesi vb.) düzenlemeli ve bu konunun öğrenciler arasında tartışılmasına zemin hazırlamalıdır.
- Öğrencilerin kahvaltı yapıp, yapmadıklarını sorgulamalı ve dışarıda açıkta satılan yiyecekleri tüketmemeleri konusunda sık sık uyarıda bulunmalıdır.
- Öğrencilerin boy ve ağırlık artışlarını takip etmeli ve değerlendirmelidirler.

Çocuklara yönelik sağlıklı yaşam ve beslenme önerileri aşağıda belirtilmiştir.

1. Çocukların sağlıklı beslenmesi için dört besin grubunda bulunan çeşitli besinlerden yeterli miktarlarda ve dengeli bir şekilde tüketmeleri gerekmektedir. Süt grubunda yer alan süt, yoğurt, et grubunda yer alan et, tavuk, yumurta, peynir, kuru baklagiller, sebze ve meyve grubu ve tahıl grubuna giren ekmek, bulgur, makarna, pirinç vb. besinlerin her öğünde yeterli miktarlarda tüketilmesi önerilmektedir.
2. Çocukların özellikle kemik ve diş gelişimi için günde 2-3 su bardağı kadar süt veya yoğurt, 1 kibrit kutusu kadar beyaz peynir tüketmeleri önemlidir. Ayrıca, hastalıklara karşı daha dirençli olmaları, göz, cilt ve sindirim sistemlerinin sağlıklı olması için her gün imkanlar dahilinde 5 porsiyon taze sebze veya meyve tüketmeleri önerilmektedir.
3. Öğrenciler için en önemli öğün kahvaltıdır. Çocukların her sabah düzenli olarak kahvaltı yapma alışkanlığı kazanmalarına özen gösterilmelidir. Peynir, haşlanmış yumurta, taze meyve suyu, birkaç dilim ekmek veya 1 bardak süt, poğaç, domates çocuklar için yeterli ve dengeli bir kahvaltı örneğidir.
4. Gün boyu fiziksel ve zihinsel performansın en üst düzeyde tutulabilmesi, düzenli olarak ara ve ana öğünlerin tüketilmesi ile mümkündür. Bu nedenle, öğün atlanmamalıdır. Günlük tüketilecek besinlerin 3 ana, 2 ara öğünde alınması en uygun olanıdır.
5. Okulda veya evde dinlenirken ve ders çalışırken açlık hissedildiğinde tüketilen besinlere dikkat edilmelidir. Örneğin, şeker ve şekerli besinler, cips, gazlı içecekler yerine süt, yoğurt, sütlü tatlılar, ekmek arası peynir, taze sıkılmış meyve suları ve kuru meyvelerin tüketiminin tercih edilmesi çocukların sağlıklı beslenmeleri açısından daha yararlıdır.
6. 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 besinlerin kesinlikle satın alınmaması gerekmektedir.

7. Çocukların gerek okul yönetimi gerekse de ebeveynleri tarafından sevdikleri herhangi bir spor dalı ile ilgilenmeleri teşvik edilmelidir.

8. Sağlıklı yaşam için çocuklara el yıkama ve diş fırçalama alışkanlığının kazandırılması çok önemlidir. Bu nedenle çocuklara, özellikle yemek yemeden önce ve sonra, tualete girdikten sonra, dışarıda oyun oynadıktan sonra, dışarıdan eve gelince ellerini uygun şekilde yıkamaları konusunda alışkanlık kazandırılması gerekmektedir.

BESLENME- SINAV ÖNCESİ BESLENME ÖNERİLERİ

Yaşamımız süresince maruz kaldığımız sınavlar, hızla zorlaşan yaşam şartları, trafik sorunu, iş hayatı, insan ilişkileri gibi pek çok stres kaynağı vardır. Özellikle her yıl Türkiye'de milyonlarca genci ve ailesini etkileyen sınavlar en önemli stres kaynaklarından biridir. Stres ve heyecan ise insan vücudunun enerji tüketimini artırmaktadır. Sınavlarda hiçbir besin başarıyı tek başına, mucizevî bir şekilde etkilemez. Tüm öğrencilerimizin, özellikle bu günlerde beslenme kurallarına uymaları oldukça önemlidir.

Sınav Öncesi ve Sınav Esnası Beslenme Önerileri

1. Öğrenciler için en önemli öğün kahvaltıdır. Düzenli olarak kahvaltı yapma alışkanlığı kazanılmalı ve sınav günü mutlaka kahvaltı yapılmalıdır. Gece boyu açlıktan sonra, vücudumuz ve beynimiz güne başlamak için acil olarak enerjiye gereksinim duyduğundan, kahvaltı yapılmadığı takdirde dikkat daha çabuk dağılmakta, baş ağrısı ve yorgunluk oluşmaktadır. Yeterli enerji ve besin öğelerini sağlayan bir sabah kahvaltısında; içecek olarak; süt, taze sıkılmış meyve suyu, peynir, yumurta, birkaç dilim ekme, pekmez-tahin, zeytin, domates, yeşil biber, salatalık, maydanoz veya meyve gibi dört besin grubunda yer alan besinlerden oluşan bir mönü bulunmalıdır.
2. Ders çalışırken, şeker ve şekerli besinler, cips, kuruyemiş, gazlı içecekler gibi besinler yerine süt, yoğurt, sütlü tatlılar, ekme arası peynir, taze sıkılmış meyve suları ve kuru meyvelerin tercih edilmesi önemlidir.
3. Açıkta satılan besinler, yeterince güvenilir ve temiz değildir. Ayrıca, uygun koşullarda muhafaza edilmedikleri için çabuk bozulma riski taşırlar.
4. Sınavdan bir gün önce kuru baklagiller gibi gaz yapıcı besinler, lif ve yağ içeriği yüksek besinlerin tüketiminde dikkatli olunmalıdır.
5. Halk arasında şeker ve şekerli besinlerin dikkati ve algılamayı artırdığına yönelik yanlış inanışlar bulunmaktadır. Oysa karbonhidrattan zengin bu besinler tam tersi gevşemeye neden olmaktadır. Bu nedenle sınav öncesi ve sınav esnasında; şeker, şekerleme gibi basit şekerlerin yerine, kuru üzüm, erik, kuru incir ya da A ve C vitaminlerinin zengin olduğu taze meyve ve sebze gibi besinler tercih edilmelidir.
6. Fırında veya ızgara olarak hazırlanmış balık, tavuk, et, yumurta, fındık, fıstık ve ceviz tüketilmelidir. Bu besinler protein içerikleri nedeniyle uyanık kalma ve enerjinin tamamen kullanılmasını sağlar, içerdiği yağ asitleri beyin hücrelerinin çalışmasında önemli rol oynar.
7. Sınav esnasında susamaya neden olacak yağlı ve tuzlu besinlerden kaçınılmalı, sınavda su tüketiminin yanı sıra, taze sıkılmış meyve suyu tüketmenin, hem sıvı ihtiyacını karşılayacağı, hem de konsantrasyonu artıracığı unutulmamalıdır.

8. Kafein içeren yiyecekler adrenalinin serbest kalmasına böylece stres düzeyinin artmasına neden olabilmektedir. Bu nedenle günlük kahve tüketimin en fazla 2 fincan kahve/çay ile sınırlandırılması önemlidir

YETERLİ VE
DENGELİ
BESLENME
SAĞLIĞIN
TEMELİDİR.

