OKUL ÇAĞI ÇCUKLAR İÇİN BESLENME ÖNERİLERİ

Sağlık Bakanlığından, ”yetersiz ve dengesiz beslenen öğrencilerin dikkat sürelerinin kısaldığı, algılamalarının azaldığı, öğrenmede güçlük ve davranış bozuklukları çektikleri, okulda devamsızlık sürelerinin uzadığı ve okul başarılarının düşük olduğunun saptandığı” uyarısında bulunuldu.

Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü yetkilileri, okul döneminde öğrencilerin okul başarısı yanında, büyüme ve gelişmeleri ile sağlıklı beslenmelerinin çok önemli olduğunu ifade etti.

Yetkililer, okul çağı döneminde, öğrencilerin bedensel ve zihinsel gelişimlerini en iyi şekilde tamamlamalarına ve ileri yaşlarda sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazanmalarına destek olunması gerektiğini vurguladı.

Yapılan çalışmalarda, ”yetersiz ve dengesiz beslenen öğrencilerin dikkat sürelerinin kısaldığı, algılamalarının azaldığı, öğrenmede güçlük ve davranış bozuklukları çektikleri, okulda devamsızlık sürelerinin uzadığı ve okul başarılarının düşük olduğunun saptandığını” belirten yetkililer, başarının artması için şu önerilerde bulundu:

”Aileler çocuklarının yalnızca okul başarılarıyla değil, onların büyüme ve gelişmelerini izleme ve sağlıklı beslenme davranışları geliştirmeleriyle de yakından ilgilenmeli ve kendi beslenme alışkanlıkları ile örnek olmalıdırlar.

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 gibi) düzenlemeli ve bu konunun öğrenciler arasında tartışılmasına zemin hazırlamalı.

Öğrencilerin kahvaltı yapıp, yapmadıklarını sorgulamalı ve dışarıda açıkta satılan yiyecekleri tüketmemeleri konusunda sık sık uyarıda bulunmalı. Öğrencilerin boy ve ağırlık artışlarını takip etmeli ve değerlendirmeli.”

-”GÜNDE 2-3 SU BARDAĞI SÜT”-

Çocukların beslenme çantası içeriğinin, daha önce okullara Sağlık Bakanlığı tarafından önerilen menü örneklerine göre hazırlanmasının sağlanması ve içeriklerinin sıklıkla kontrol edilmesi gerektiğini ifade eden yetkililer, menü hakkında şu bilgileri verdi:

”Beslenme saatlerinde; peynir, yumurta, taze sebze ve meyve gibi besinler, gazlı ve diğer hazır içecekler yerine süt, ayran, taze sıkılmış meyve suyunun tercih edilmesi konusunda çocukları uyarmalı ve bu konuda veliler ile işbirliği yapmalı.

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, kuru baklagiller, sebze ve meyve grubu ve tahıl grubuna giren ekmek, bulgur, makarna, pirinç gibi besinlerin her öğünde yeterli miktarlarda tüketilmeli.

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 en az 5 porsiyon taze sebze veya meyve tüketmeleri önerilmektedir.”

-”GÜNE KAHVALTI İLE BAŞLANMALI”-

Öğrenciler için en önemli öğünün kahvaltı olduğunu vurgulayan yetkililer, kahvaltı yapılmadığında, dikkat dağınıklığı, yorgunluk, baş ağrısı ve zihinsel performansta azalma olduğunu bildirdi. Peynir, haşlanmış yumurta, taze meyve veya meyve suları, birkaç dilim ekmek, 1 bardak süt, poğaça çocuklar için yeterli ve dengeli bir kahvaltı örneği olduğunu belirten yetkililer, beslenme programı hakkında şu bilgileri verdi:

”Gün boyu fiziksel ve zihinsel performansın en üst düzeyde tutulabilmesi için öğün atlanmamalı. Günlük tüketilecek besinlerin 3 ana, 2 ara öğünde alınması en uygun olanıdır.

Okulda veya evde dinlenirken ve ders çalışırken açlık hissedildiğinde, şeker ve şekerli besinler, cips gibi yağlı ve tuzlu besinler veya gazlı içecekler yerine süt, yoğurt, sütlü tatlılar, ekmek arası peynir, taze sıkılmış meyve suları ve kuru meyveler tüketilmeli.

Özellikle okul çevresinde açıkta satılan besinler kesinlikle satın alınmamalı.”

Yetkililer, çocukların okul kantinleri, büfe gibi yerlerden satın aldıkları besinlerin seçiminde de dikkatli olması gerektiğine dikkati çekerek, ”Süt, ayran gibi ambalajlı besinleri satın alırken etiket bilgisinde Tarım ve Köyişleri Bakanlığından üretim izninin bulunmasına ve son kullanım tarihinin geçmemiş olmasına, ambalajsız satılan tost, simit, poğaça gibi yiyeceklerin de temiz ve güvenilir şekilde hazırlanmış olmasına dikkat edilmesini” önerdiler.

Yetkililer, vücudun düzenli çalışması, tüketilen besinlerin vücuda yararlılığının artırılması, çocukların fiziksel, zihinsel ve duygusal gelişimlerine olumlu katkı sağlamaları açısından fiziksel aktivitenin artırılmasına önem verilmesi gerektiğini de belirtti.

Sağlıklı yaşam için çocuklara el yıkama ve diş fırçalama alışkanlığının kazandırılması gerektiğini de vurgulayan yetkililer, ”Kirli eller, basit bir soğuk algınlığından ölümcül hastane enfeksiyonlarına kadar pek çok hastalığın nedeni olabilmektedir. Bu nedenle çocuklara, özellikle yemek yemeden önce ve sonra, tuvalete girdikten sonra, dışarıda oyun oynadıktan sonra, dışarıdan eve gelince ellerini, ılık akan su altında sabun ile iyice ovuşturarak yıkamaları konusunda alışkanlık kazandırılması gerekmektedir” uyarısında bulundu.