



**SAĞLIKLI**

**BESLENME**

**REHBERİ**

## Doğru beslenmek zihin performansını da arttırır

Çocukların sağlıklı ve düzenli bir beslenme düzenli oluşturması, büyüme ve gelişmelerinin yanı sıra okul başarıları de gereklidir. Özellikle kahvaltı alışkanlığı edinmek bu yaşlarda oldukça önem taşır. Vücudun ihtiyaç duyduğu en gerekli besin kaynakları bu öğünde karşılanır. Çocukların kahvaltıda tüketeceği içecek ise süt olmalıdır. Ancak çocuk süt tüketmiyorsa içine bal, pekmez veya 1 tatlı kaşığı kakao da konulabilir.



için

Peynir, ekmek ve yumurta da çocuk kahvaltısının temelini oluşturur. Bu nedenle çocuğa seveceği krep ya da krep formunda tostlar hazırlanabilir. Son yıllarda çocukların kahvaltı tercihleri arasında tahıllı gevrekler büyük yer tutuyor. Ancak gevrek seçerken çok şekerli olmayan ve tam tahıllı gevreklerin tercih edilmesi gerekir. Çocuğun kahvaltı yapamadığı zamanlarda ise peynirli küçük bir sandviç hazırlanabilir.

Doğru beslenen çocuklarda zihin performanslarının daha iyi olduğu yapılan çalışmalarla da kanıtlanmıştır. Çocuklara ara öğünlerde abur cubur, bisküvi, çikolata yerine meyve, fındık, ceviz ve badem gibi hem vitamin hem de mineral içeren sağlıklı besinlerin yedirilmesi gerekir. Çocukların okul döneminde fiziksel aktiviteleri de yoğun olduğundan bu besinler onlar için doğru enerji kaynağı olacaktır.

## Beslenmede rol model olmak önemli

Çocukların beslenme alışkanlıklarını doğru yönde değiştirmek kolaydır ancak bu durum biraz vakit alabilir. Bu noktada ailenin çocuğa rol model olması oldukça önemlidir. Bir yiyeceği sadece çocuğa yedirmeye çalışmak yanlış bir davranıştır. Çocuk aynı zamanda aile masasında da bu yiyeceklerin herkes tarafından yendiğini görmek ister.

Beslenme alışkanlığı kazandırılmak istenilen çocuk asla zorlanmamalıdır. Ona yiyeceği besinlerin sağlayacağı faydalar anlatılmalıdır. Çocuk böylece kendini baskı altında hissetmeyecek ve severek yemek yiyecektir. Çocuğun vitamin ihtiyacını karşılayabilmesi için sebzelerden en az 2-3 çeşit, meyvelerden de 3-4 çeşit tüketmesi önerilir. Ayrıca yetişkinler gibi çocukların da bazı besinleri seçme özgürlükleri olduğu unutulmamalıdır.

Çocukların besin ihtiyaçlarının doğru karşılanması, fiziksel gelişimleri kadar akademik başarı ve zihinsel gelişimleri için de gerekir. Okul çağındaki çocuklara özellikle yağlı tohumlar sınıfındaki fındık, ceviz ve badem mutlaka verilmelidir.

kuruyemişler çocuğun okul başarısını olumlu etkileyeceği gibi gün içerisinde gerekli olan enerji ihtiyaçlarını da karşılar. Balık sezonunun açıldığı şu günlerde de taze balıkların haftada 1-2 kez tüketilmesi gerekir. Yanında bol salata da unutulmamalıdır.



Bu

## KAHVALTININ ÖNEMİ...

Sabah kahvaltısının, çocukların büyüme ve gelişiminde ne kadar önemli olduğu tartışma götürmez. Bunun nedeni ise akşam yemeği veya sonrasında alınan ara öğünle kahvaltı yapılan zamana kadar geçen süredir. Bu süre 8 saat ile 12-14 saat arasında seyredir. Bu açlık süresinin ilk 3-4 saatinin ardından geçen süre büyümekte olan çocuğun gereksinimi olan enerji ve besin ögesi ihtiyaçlarının kendi vücudundaki depolardan sağlanmasını gerektirir.

En az kahvaltı yapmak kadar önemli bir diğer husus da kahvaltıda alınan besinlerin çeşitliliği ve miktarıdır. Doğru, sağlıklı, yeterli ve dengeli beslenmenin her yaş grubunda besin çeşitliliği ve alınan besinlerin miktarı olduğu düşünülürse, özellikle büyüme ve gelişme çağındaki çocuklarımız ve bunların okul başarısının önemi göz önünde tutulduğunda kahvaltı daha da önem kazanır.



### Okul başarısını artırıyor!

Çalışmalar, güne farklı gruplardan besinlerle hazırlanmış bir kahvaltıyla başlayan çocukların okul başarısının arttığını gösteriyor. İyi bir kahvaltı çocukların öğrenme sürecini ve beyin gelişimini de olumlu yönde etkiliyor. Kahvaltı yapan çocukların daha başarılı olduğu, derste konsantrasyon sorunu yaşamadıkları için karşılaştıkları problemleri daha kolay çözebildikleri, okul performanslarının fiziki performans da dahil olmak üzere daha uzun sürdüğü, dolayısıyla daha geç yoruldukları ve kas işlevlerinin daha iyi olduğu biliniyor.



# 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 bulunmalıdırlar. 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 ekme, 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.

# 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 alışkanlığı kazanılmalı ve 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 ekmek, 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, ekmek 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.

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, tuvalete girdikten sonra, dışarıda oyun oynadıktan sonra, dışarıdan eve gelince ellerini uygun şekilde yıkamaları konusunda alışkanlık kazandırılması gerekmektedir.

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





## OKUL ÇAĞINDA BESLENME

Çok farklı besinlerin tüketimi enerji sağlamanın yanında, çocukların ihtiyaç duydukları protein, karbonhidrat, yağ, vitamin ve mineralleri de almalarını sağlar. Besin çeşitliliğinin önemini farklı besin gruplarında inceleyecek olursak;

1. Süt, peynir ve yoğurt çocukların güçlü kemiklere, dişlere ve kaslara sahip olmak için gerekli olan protein, kalsiyum ve D vitaminini sağlar. Bu gruptan günde 2-3 porsiyon tüketilmelidir.
2. Et, tavuk, balık, yumurta, kuru fasulye güçlü kaslar ve sağlıklı kan için gerekli olan protein, demir, B vitaminleri ve bazı mineralleri sağlar. Bu besinlerden günde imkânlar dâhilin de 2-3 porsiyon tüketilmesi önerilmektedir.
3. Ekmek, tahıl ve makarna B vitamini, demir, mineral ve posa içerir. Bunlar ayrıca iyi bir kompleks karbonhidrat kaynağıdır ve çocukların aktiviteleri için gereken enerjiyi sağlarlar. Bu grup besinlerden günde 6-9 porsiyon tüketilmesi önerilmektedir.
4. Sebzeler A vitamini, C vitamini, kompleks karbonhidratlar ve posa içerir. Ayrıca belirli miktarlarda B vitaminleri, potasyum, kalsiyum ve diğer mineralleri içerir. Günde 3-4 porsiyon tüketilmesi önerilmektedir.
5. Meyveler; çocukların cildi, göz ve dişeti sağlığı için gereken A ve C vitamini, potasyum ve diğer mineralleri içerir. Meyveler ayrıca karbonhidrat ve posa da içerir. Çocuklar genellikle doğal şeker kaynağı olan meyveleri severler. Günde 2-3 porsiyon meyve yemeleri önerilmektedir.

