



## Okul Öncesi ve İlkokul Öğrencilerinde Sağlık ve Beslenme

Okul çağı ; 6-12 yaş grubundaki çocukları kapsar. Okul çağında yavaş, ancak sürekli olan büyüme ve gelişme ergenlik döneminde artar. En hızlı büyüme kızlarda 10-12, erkeklerde ise yaklaşık 11-14 yaşında başlar.

Vücut ağırlığındaki artış yaklaşık 20 yaşına kadar devam eder. Boy uzunluğundaki artış ise kızlarda 17 yaştan sonra genellikle durur; fakat erkeklerde yavaş da olsa devam eder. Büyüme süreci önemli miktarda enerji ve yeni dokuların yapımı için daha fazla miktarda protein, mineral ve vitamin gerektirir. Enerji ve besin öğelerinin yeterli ve dengeli karşılanabilmesi için bu yaş grubu çocukların tüketmeleri gereken besinlerin iyi kaliteli ve yeterli miktarlarda olması önem taşır.

Yetersiz ve dengesiz beslenme dünyanın birçok ülkesinde olduğu gibi ülkemizde de çocukların içinde buldukları sağlıklı ortamın büyük ölçüde bozulmasına, buna bağlı çeşitli sağlık sorunlarının ortaya çıkmasına neden olmaktadır.

Çocuğun beslenmesinde amaç; normal, sağlıklı büyüme ve gelişme ile olumlu beslenme alışkanlıklarının kazandırılmasını sağlamaktır. Ancak çocuğun toplum yaşamına ilk kez bilinçli olarak girdiği okul çağı dönemde, genellikle okulda ve okul dışında tek başına kalan çocukta yanlış beslenme alışkanlıkları sıkça görülmektedir. Bu çağ çocuklarda görülen başlıca beslenme sorunları zayıflık veya şişmanlık, anemi (kansızlık), vitamin yetersizlikleri, iyot yetersizliği ve diş çürükleridir. Bunların yanında, bu çağ çocuklarında son yıllarda görülen şişmanlığın artışı ile metabolik sendrom riski de ilişkilendirilmektedir. Bu sorunlar sonucu, çocuk hastalıklara karşı dirençsiz olur, sık hastalanır, hastalığı ağır seyreder ve okula devamsızlık nedeniyle okul başarısı düşer.

Çocuklarda beslenme çocuğun yaşına, cinsiyetine, vücut ağırlığına, fiziksel aktivitesine göre düzenlenmelidir. Çocuğun yeterli ve dengeli beslenmesinin en önemli göstergesi büyüme ve gelişmesidir. Büyümenin yeterliliği çocuklarda yaşına ve cinsiyetine göre olması gereken vücut ağırlığı ve boy uzunluğunun saptanması ile anlaşılır.

Besinlerden günlük alınan enerji, protein, vitamin ve minerallerin vücutta en elverişli olarak kullanılabilmesi için dört besin grubunda yer alan besinlerin öğünlere dengeli dağıtılması gerekir.

Okul çocuklarında yapılan araştırmalar çocukların büyük çoğunluğunun kahvaltı etmeden okula gittiklerini göstermektedir. Yeni bir günün başlangıcında, bütün gece aç kalan vücudun, çalışma gücüne kavuşması için sabah kahvaltısının önemi büyüktür. Uzun süren bir açlık sonucu kahvaltı edilmediğinde kişi kendini güçsüz hisseder, başı döner, yeterli enerji oluşmadığı için zihinsel faaliyetler özellikle dikkat, çalışma ve öğrenme yeteneği azalır. Okulda başarı düşer. Kahvaltı beyin fonksiyonları için gerekli enerjiyi sağlayarak öğrenmeyi olumlu yönde etkiler. 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 imkanlar dahilinde 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 diş eti 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.

### **Çocuklar için Beslenme Önerileri**

1. Birçok çocuk için en iyisi düzenli bir program ile beslenmesidir.
2. Yemek zamanı iyi bir aile zamanı olmalıdır.
3. Çocukların kendi besin seçimlerini yapmalarına izin verilmelidir.
4. Ara öğünler çocuğun sağlıklı beslenme planını seçmesine katkıda bulunurlar.
5. Çocukların bir öğünde veya bir günde değil, birkaç gün içinde tükettiklerinin toplam miktarı önemlidir.
6. Ana ve ara öğün zamanları çocuğunuzu sıkmayacak şekilde olduğunda beslenme alışkanlıkları da iyi yönde gelişir.