

Uzm. Dyt. Ayşenur Arslan

Kırıkkale Üniversitesi Tıp Fakültesi Hastanesi

Çocuk Beslenme ve Diyet Bölümü

Okul Sırasındaki Beslenme: 'Çocuğun Zihni Ne Yiyorsa Onu Öğreniyor!!!'

Okulların açılmasıyla birlikte veliler ders programlarını, kırtasiye listelerini ve servis saatlerini gündemine alırken, bu sürecin en kritik ayağı dikkatten kaçıyor: 'Çocuğun okula giderken ve okuldan dönerken beslenme çantasında bulunanlar.' Okul çağı ve ergenlik döneminde beslenme yalnızca büyümeyi değil, ders başarısını ve bağışıklık sistemini de doğrudan etkiler..

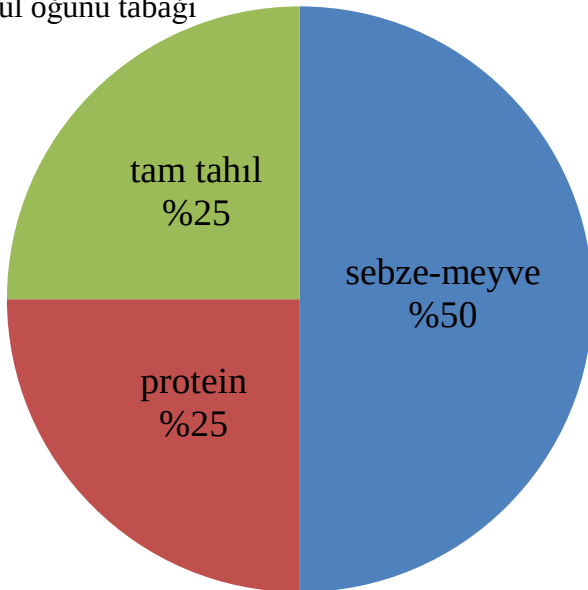
Okul çağı ve ergenlik dönemi (yaklaşık 6-18 yaş) hem hızlı büyümenin hem de yoğun bilişsel gelişimin eş zamanlı yaşandığı bir dönemdir. Bu dönemde uygulanan beslenme örüntüsü; boy-kilo gelişimini, bağışıklık kapasitesini, dikkat ve öğrenme performansını, hatta ileri yaşlardaki kronik hastalık riskini şekillendiren belirleyici bir faktördür.

Kahvaltı: Ders başarısının anahtarı

Sabah öğününün atlanması kan şekerinde dalgalanmaya yol açar ki bu da derste dikkat dağınıklığına ve öğleye doğru kontrol edilemeyen bir açlık hissine neden olur: Tam tahıllı ekmek, peynir veya yumurta gibi bir protein kaynağı, taze sebze ve süt ya da ayran içeren bir kahvaltı, günün geri kalanı için istikrarlı bir enerji ve besin zemini oluşturur.

Tam tahıllı ekmek, peynir veya yumurta gibi bir protein kaynağı, taze sebze ve süt ya da ayran içeren yeterli ve dengeli bir kahvaltı okul başarısının temelidir.

Dengeli okul öğünü tabağı



Şekil 1. Okul öğünlerinde önerilen tabak dağılımı: yarısı sebze-meyve, çeyreği tam tahıl, çeyreği protein kaynağı.

Günlük öğün ritmi ve ara öğünlerin rolü

Çocuk ve ergenler için üç ana öğün ile ihtiyaca göre 2-3 ara öğünden oluşan bir düzen önerilir. Ara öğünlerde paketli ürünler yerine meyve, kuruyemiş veya ev yapımı atıştırmalık seçeneklerinin tercih edilmesi gerekir. Bu düzen gün içindeki kan şekeri dalgalanmalarını azaltır ve okul performansını olumlu olarak destekler.



Şekil 2. Örnek bir okul günü için önerilen öğün saatleri ve dağılımı.

Kalsiyum, demir ve protein uyarısı (!)

Kemik kütlelerinin önemli bir kısmının bu dönemde, yeterli ve dengeli süt ve süt ürünleri tüketimiyle vücudun ihtiyacı olan kalsiyum ve D vitaminini (besinsel olarak) alması gerekir. Özellikle ergen kız çocuklarında menstürasyonun (adet döngüsü) başlamasıyla birlikte demir ihtiyacı artar. Bu nedenle kırmızı et, baklagiller ve yeşil yapraklı sebzeler bu dönemde ihmal edilmemesi gereken besinlerdir. Haftada 2 kere kırmızı et, 2 kere kuru baklagil yemeği yemeye dikkat edilmeli, yemeklerin yanına 1 küçük kase limonlu salata eklenmelidir. Protein kas ve doku gelişimini desteklerken, balık ve ceviz gibi kaynaklardan alınan omega-3 de bilişsel gelişime katkı sağlar. Bu yüzden mevsimine göre haftada 2 kere balık, günlük 2 tam ceviz yemek bu dönem için elzemdir.

“Çocuklar beslenme alışkanlıklarını genellikle kendilerine söylenenden değil, evde ve okulda gözlemlediklerinden edinir.”

Sofra ortamına dikkat çağrısı

Yemek yeme ortamının niteliği de beslenmenin içeriği kadar önemlidir. Televizyon veya telefon karşısında yenilen öğünlerde tokluk sinyalinin algılanmasının güçleştiği bilimsel olarak gösterilmiştir. Bu da aşırı tüketime yol açabilir veya çocuk televizyon, telefon karşısında yemek yerken sanal medyada çok zaman geçirme sonucu ve yemek süresinin uzamasına bağlı olarak yemesi gerekenden çok daha az yiyebilir. Aile bireyleriyle birlikte, ekransız ve sakin bir ortamda yenilen öğünler sağlıklı alışkanlıkların kalıcılığını destekler. Bu konuda ailelerin çocuklara örnek olması gerekir.

Ergenlik dönemine özel uyarı

Ergenlik döneminde artan beden görüntüsü kaygısı bazı gençleri kısıtlayıcı ve dengesiz diyet arayışlarına yönlendirebilir. Ailelerin ve eğitimcilerin bu döneme dikkatli yaklaşması çok önemlidir. Kısıtlayıcı yaklaşımlar yerine yeterli ve dengeli beslenme desteklenmeli, yeme davranışında endişe verici belirtiler fark edildiğinde vakit kaybetmeden bir uzmana başvurulmalıdır. Bu konuda toplumsal duyarlılığı artırıcı eğitimler yapılarak gerekli tedbirler alınmalıdır.

“Ergenlerde kısıtlayıcı yaklaşımlar yerine yeterli ve dengeli beslenme desteklenmeli!”

Beslenme

öğrenmenin ilk dersidir

Okul çağı ve ergenlikte (6-18 yaş) beslenme; büyümeyi, bağışıklığı ve ders başarısını birlikte şekillendirir.

6-18 yaş

Büyüme ve biliş gelişimi bir arada

**3 ana +
2-3 ara
öğün**

%50

Tabağın yarısı sebze ve meyve



“Bu dönemde uygulanan beslenme planının örüntüsü, öğrenme performansını ve bağışıklığı birlikte şekillendirir.”

Okul Çağı Beslenme Rehberi

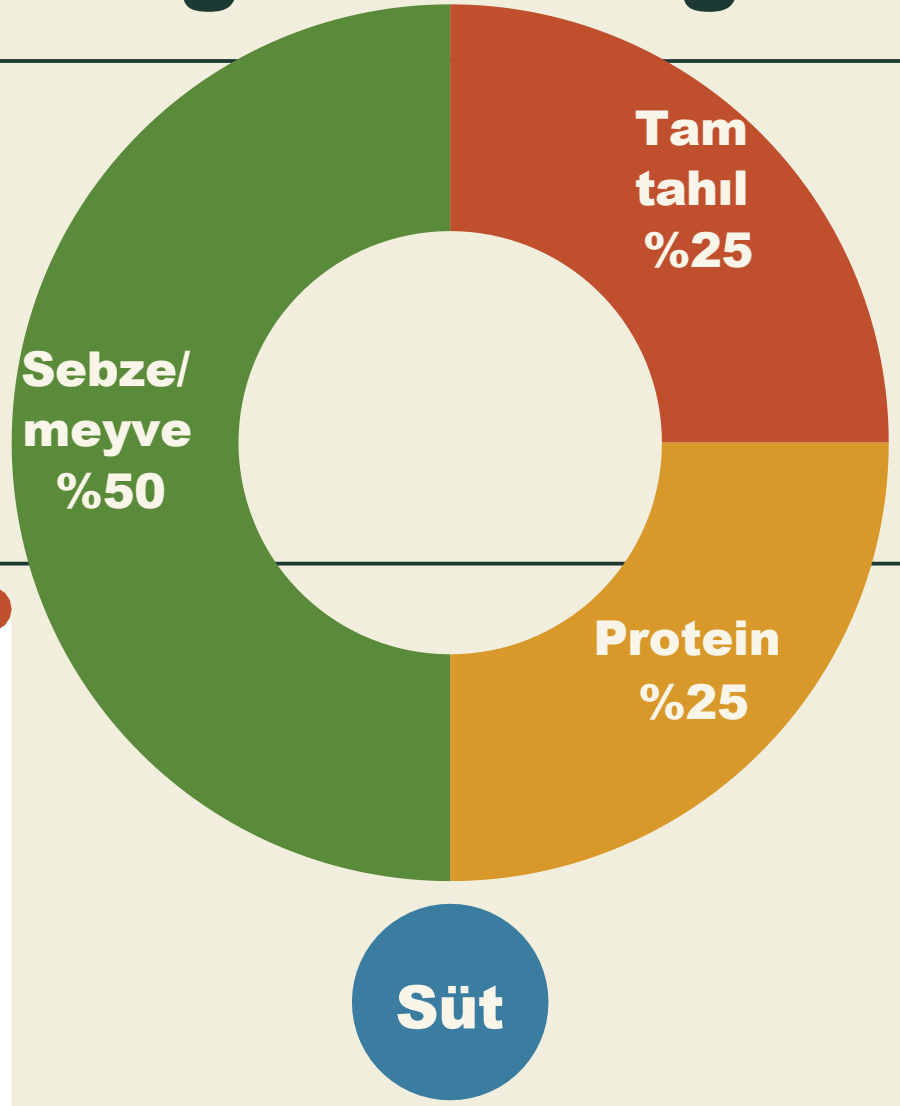
Kahvaltı, ders başarısının anahtarıdır

Sabah öğünüünün atlanması kan şekerinde dalgalanmaya yol açar.

Neden önemli?

Kan şekeri düşünce derste dikkat dağılır, öğleye doğru açlık kontrolsüz hale gelir. Dengeli bir kahvaltı güne istikrarlı enerji kazandırır.

Dengeli okul öğünü tabağı



İyi bir kahvaltıda olmalı

- Tam tahıllı ekmek
- Peynir ya da yumurta
- Taze mevsim sebzesi
- Süt ya da ayran

Kahvaltı atlanınca

dikkat dağılır, öğleye doğru açlık kontrolsüzleşir.



İpucu: Ara öğünlerde paketli ürün yerine meyve, kuruyemiş ya da ev yapımı atıştırmalıkları tercih edin.

Güne ritim katan öğün düzeni

3 ana öğün ve 2-3 ara öğün, kan şekerini gün boyu dengede tutar.

Örnek bir okul günü



Ara öğünde tercih et

- Mevsim meyvesi
- Kuruyemiş
- Ev yapımı atıştırmalık
- Ayran ya da süt

Yerine tercih etme

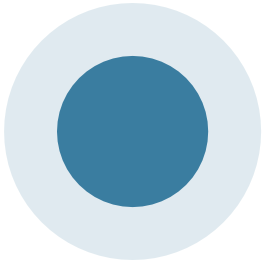
- Paketli atıştırmalık
- Şekerli içecekler
- Aşırı işlenmiş ürün
- Cips, bisküvi

Gün içindeki kan şekeri dalgalanmalarını azaltır ve Okul performansını destekler.

Büyümenin 3 temel taşı

Kalsiyum, demir, protein

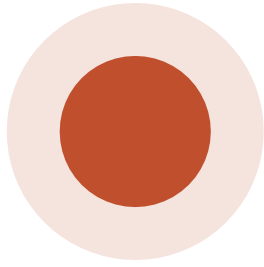
Kemik gelişimi, artan demir ihtiyacı ve kas-doku gelişimi bu dönemde ihmal edilmemeli.



Kalsiyum & D vitamini

Süt ürünleri kemik gelişimini destekler.

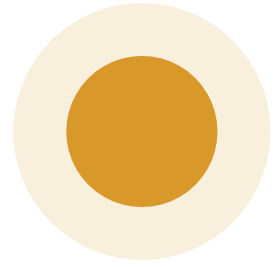
Her gün süt, yoğurt, peynir



Demir

Ergen kızlarda adet döngüsüyle ihtiyaç artar.

Haftada 2x kırmızı et, 2x baklagil



Protein & Omega-3

Kas gelişimini destekler; omega-3 biliş katkı sağlar.

Haftada 2x balık, günde 2 ceviz

Haftalık ritim

2x kırmızı et · 2x kuru baklagil · 2x balık · günde 2 ceviz · her öğüne 1 kase limonlu salata

“Çocuklar beslenme alışkanlıklarını genellikle kendilerine söylenenden değil, evde ve okulda gözlemlediklerinden edinir.”

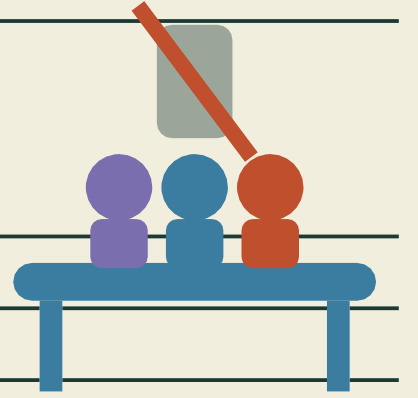
Sağlıklı yeme alışkanlığı ve ergenlikte dengeli beslenme

Yemek ortamı, beslenmenin içeriği kadar önemlidir.

Sofra ortamına dikkat

Ekran karşısında yemek tokluk sinyalini zayıflatır; aşırı ya da eksik beslenmeye yol açabilir.

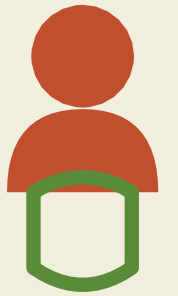
Aile ile ekransız sakin bir ortamda yemek yemek sağlıklı yeme alışkanlığını kalıcı kılar.



Ergenlik dönemine özel uyarı

Beden algısı kaygısı bazı gençleri kısıtlayıcı, dengesiz diyetlere yönlendirebilir.

Kısıtlama yerine dengeli beslenme desteklenmeli; endişe uyandıran belirtilerde uzmana başvurulmalı!



*“Ergenlerde kısıtlayıcı yaklaşımlar yerine
yeterli ve dengeli beslenme desteklenmeli!”*