

OKUL ÇAĞI ÇOCUKLARI İÇİN SAĞLIKLI BESLENME ÖNERİLERİ

Beslenme uzmanları, okula giden çocukların beslenme çantalarında kuruyemiş ve kuru meyvelerin mutlaka bulunması gerektiğine dikkat çekti.

Okul çağı; hızlı büyüme-gelişme ve öğrenme süreçlerini kapsayan, bu nedenle de sağlıklı beslenmenin büyük önem taşıdığı bir dönem. Bu yaş grubu çocuklarda sağlıklı beslenme ile; bedensel, duygusal, sosyal gelişim ve okul başarısı olumlu yönde etkileniyor. Aynı zamanda yetişkinlik dönemine temel oluşturan doğru beslenme alışkanlıklarının kazanılması sağlanıyor.

Peki bu dönemde çocukların sağlıklı beslenme alışkanlığını edinmeleri için neler yapmak gerekiyor? Özellikle ailelere ne gibi görevler düşüyor? Diyetisyenler, özellikle kahvaltıya dikkat çekiyor: “Kahvaltı günün en önemli öğünü olmakla birlikte erken uyanamama, okula geç kalma korkusu, yemek yeme isteği duymama, anne-babanın zaman ayırmaması gibi çeşitli nedenlerden dolayı maalesef okul çocuklarını en fazla atlattığı öğün olmaktadır. Ülkemizde yapılan bir araştırmada, okul çocuklarının ancak %57'sinin düzenli kahvaltı yaptığı belirlenmiştir. Kahvaltı yapmayan çocukların derslerdeki konsantrasyonlarının ve algılamalarının düşük, dikkat sürelerinin kısa olduğu, öğrenmede güçlük çektikleri, bazılarında da baş ağrısı, baş dönmesi gibi sorunların olduğu saptanmıştır. Okul çocuklarında tüm bu olumsuz durumları önlemek ve optimal büyüme-gelişme sağlamak için muhakkak her sabah dengeli bir kahvaltı yapılmalıdır.”

Kahvaltıda neler tüketilmeli?

Kahvaltı yapmak kadar kahvaltının içeriğinin de çok önemli olduğunu vurgulayan uzmanlar konuyla ilgili şunları söyledi: “Kahvaltıda kan şekerini hızla yükselten ve sonra düşüren şekerli besinler yerine büyüme için gerekli olan proteinden zengin süt, yumurta, peynir; bağışıklığı güçlendiren vitamin ve minerallerden zengin taze sebze-meyve; günlük enerji ihtiyacımızın çoğunluğunu sağlayan ekmek, tahıl gevreği gibi besinler tüketilmelidir.”

Kahvaltı için menü örnekleri:

- 1- Süt-haşlanmış yumurta-domates-salatalık-ekmek
- 2- Taze sıkılmış meyve suyu - peynirli omlet- zeytin
- 3- Açık çay- menemen - ekmek
- 4- Süt- ballı ekmek- muz
- 5- Taze sıkılmış meyve suyu - peynirli tost

Beslenme çantasında neler olmalı?

Beslenme çantasında taşınması kolay ve besleyici değeri yüksek besinler olmalıdır. Özellikle fındık, ceviz, badem gibi kuruyemişler ve kuru kayısı, kuru incir, kuru üzüm gibi kuru meyveler hem çocuğun okul başarısını olumlu etkileyeceği hem de enerji vereceği için beslenme çantasında yer almalıdır.

Beslenme çantası için menü örnekleri:

- 1- Taze sıkılmış meyve suyu-ev yapımı poğaç
- 2- Ayran- simit- meyve
- 3- Süt- ev yapımı kek
- 4- Taze sıkılmış meyve suyu- peynirli sandviç
- 5- Ayran- ekmek arası köfte (yağsız tavada)

En büyük beslenme yanlışları

Okul döneminde yapılan en büyük beslenme yanlışlarını ve bu yanlışlardan kaynaklanan rahatsızlıkları ise şu şekilde sıralanmaktadır: “Kahvaltı öğünü başta olmak üzere öğün atlanması, sebze-meyvenin yetersiz tüketilmesi, fast-food ve gazlı içeceklerin tüketiminin fazla olması, ara öğünlerin açma, poğaç, kek, çikolatalı ekmek, meyve suları gibi yağ, şeker içeriği zengin besinlerden oluşması yapılan en büyük beslenme yanlışlarıdır. Okul çağı çocuklarında yetersiz ve dengesiz beslenmeye bağlı olarak şişmanlık-zayıflık, kemik/diş sağlığı bozuklukları, özellikle demir yetersizliği anemisine ek olarak diğer mineral ve vitamin yetersizlikleri görülebilmektedir.”

OKUL ÇAĞI ÇOCUKLARI İÇİN BESLENME ÖNERİLERİ

- Öğün atlamamaya dikkat edin ve güne mutlaka kahvaltı ile başlayın.
- Sağlıklı kemik gelişimi için günlük 1 kibrit kutusu peynir, 2-3 su bardağı süt veya yoğurt tüketin.
- Bağışıklık sistemini güçlendiren vitamin ve minerallerden zengin sebze ve meyveyi her öğünde tüketmeye çalışın.
- Büyüme ve gelişme için gerekli proteinden zengin et, tavuk, balık, kuru baklagiller, süt, yoğurt, peynir gibi besinlere günlük beslenmenizde yer verin.
- Zihinsel gelişimi olumlu etkileyen omega-3'lerden zengin balığı haftada 2-3 kez tüketin.
- Ara öğünlerde ceviz, fındık, badem gibi sağlıklı atıştırmalıkları tercih edin.
- Günlük 8-10 su bardağı su tüketin.
- Hazır meyve suyu yerine meyvenin kendisini tüketin.
- Gazlı içecekler yerine süt, ayran, taze sıkılmış meyve suyu gibi besleyici değeri yüksek içecekleri tercih edin.
- Şeker ve şekerli besinlerden uzak durun.
- Çok yağlı ve çok tuzlu cips, kraker gibi besinlerden kaçının.
- Kızartılmış besinlerden (patates, köfte, börek vb) uzak durun.
- Açıkta satılan yiyecek ve içecekleri satın almayın.
- Mayonez, krema gibi yağlı besinleri tüketmeyin.