

NERMİN AHMET HASOĞLU ORTAOKULU REHBERLİK SERVİSİ



OKUL DÖNEMİNDE BESLENME



AMAÇ

Okul döneminde beslenme konusunda bilgi ve tutum kazandırmak.



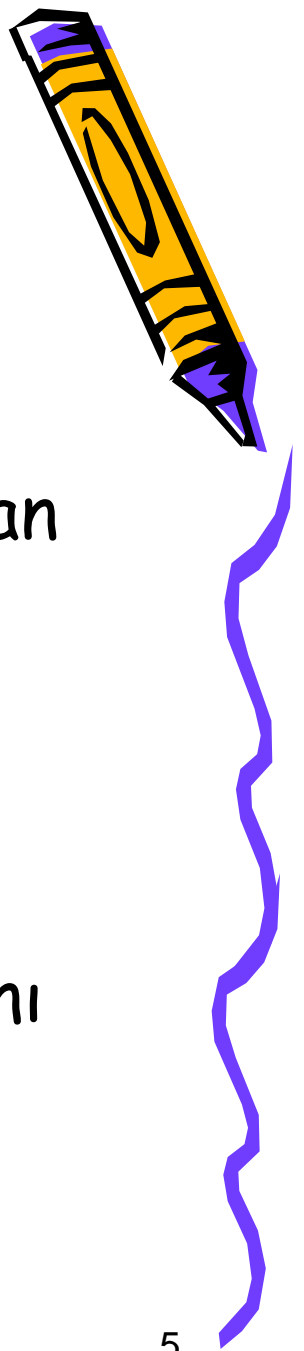
ÖĞRENİM HEDEFLERİ-I

- Okul çağı ve ergen dönemini tanımlayabilmeli,
- Okul çağı çocuklarında ve ergenlerde, sağlıklı beslenmenin önemini açıklayabilmeli,
- Okul çağı çocuklarında ve ergenlerde, sağlıklı beslenme ilkelerini söyleyebilmeli,



ÖĞRENİM HEDEFLERİ-II

- Okul çağı çocuklarında ve ergenlerde, sağlıklı beslenme için dört besin grubundan tüketilmesi gereken miktarları söyleyebilmeli,
- Okul çağı çocuklarında ve ergenlerde, beslenmeye bağlı görülen sağlık sorunlarını söyleyebilmelidir.



Okul çağı:

- ❖ 14 yaş grubundaki çocukları kapsar. En hızlı büyüme kızlarda 10-12 yaşta, erkeklerde ise yaklaşık 11-14 yaşta başlar.
- ❖ Ergenlik dönemi; fiziksel, ruhsal, biyokimyasal ve sosyal yönden hızlı büyüme, gelişme ve olgunlaşma süreçleriyle çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemidir.



Okul çağı:

Ergenlik dönemine baktığımızda;

- ❖ 10-19 yaş grubu ergen,
- ❖ 15-24 yaş grubu genç ve
- ❖ 10-24 yaş grubu ise gençlik terimi ile tanımlanmaktadır.



Okul çağı:

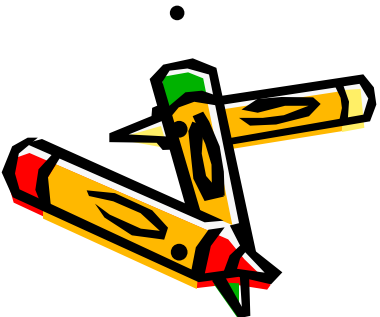
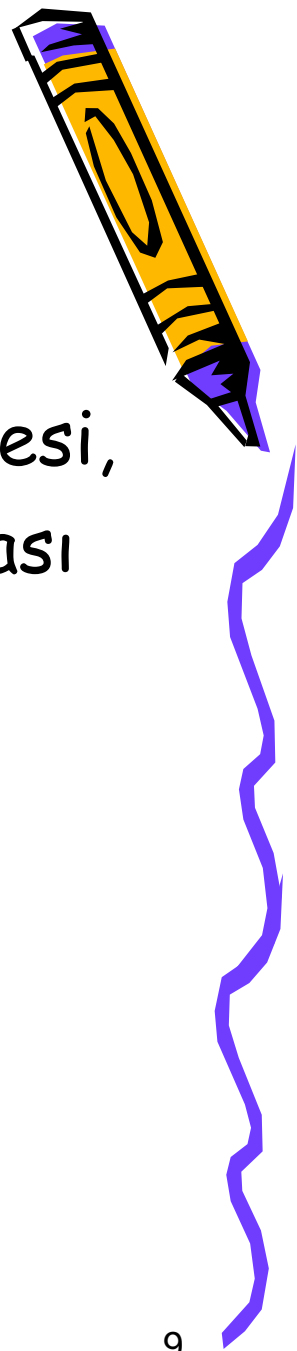
Ergenlik dönemi;

- ❖ Erken ergenlik dönemi (11-14 yaşı),
- ❖ Orta ergenlik dönemi (15-17 yaşı) ve
- ❖ Geç ergenlik dönemi (18-21 yaşı) olarak da sınıflanmaktadır.

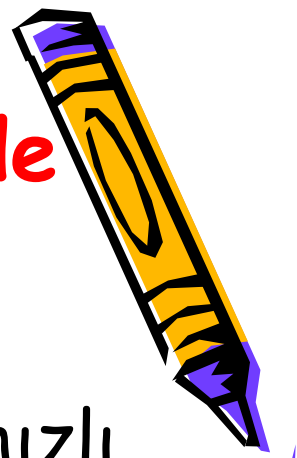


Yetersiz ve dengesiz beslenme;

- Büyüme ve gelişme, yaşamın sürdürülmesi, hastalıkların önlenmesi, sağlığın korunması ve geliştirilmesi, yaşam kalitesinin artırılması için büyük önem taşır.
- Yaşam süreci boyunca insan vücudunda meydana gelen değişiklikler sağlıklı beslenmeden etkilenir.



Okul Çağı Çocuklarında ve Ergenlerde Sağlıklı Beslenmenin Önemi



- ❖ Fiziksel büyüme ve gelişmelerindeki hızlı artış nedeniyle besin öğelerine gereksinimleri fazladır.
- ❖ Bu dönemde kemik kitlesinde artış fazladır. Yaşam şeklinde ve besin alımında değişiklikler olur.



Okul Çağı Çocuklarında ve Ergenlerde Sağlıklı Beslenmenin Önemi

- ❖ Ayrıca özel durumlarda enerji ve bazı besin öğelerine olan gereksinimin daha da artmasına neden olmaktadır.
- ❖ Yaşam boyu sürecek davranışlar kazanılır.

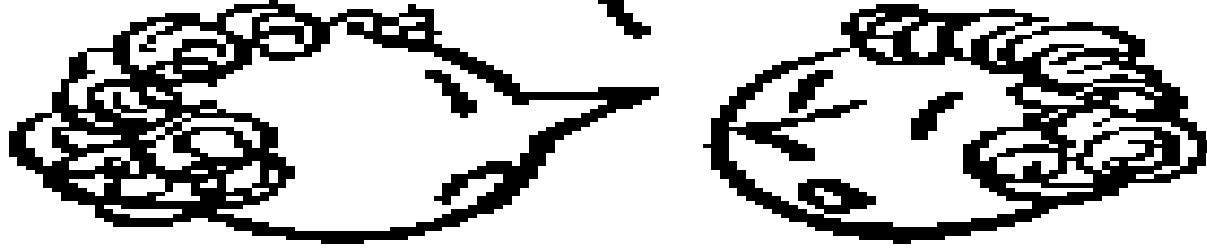


Okul Çağı Çocuklarında ve Ergenlerde Sağlıklı Beslenmenin Önemi

- ❖ Beslenmeye bağlı bazı kronik hastalıkların temeli bu dönemlerde atılmaktadır.
- ❖ Hastalıkların önlenmesi için yeterli ve dengeli beslenme gereklidir.



Bu dönem çocuklar için
beslenme ilkeleri
nelerdir?



Okul Çağı Çocuklarında ve Ergenlerde Sağlıklı Beslenme İlkeleri

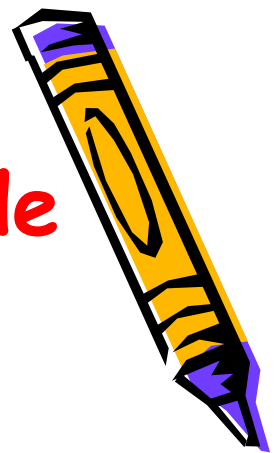


- ❖ Besin çeşitliliği artırılmalıdır.
- ❖ Öğün atlanmamalıdır.
- ❖ Kahvaltı günün en önemli öğünüdür.



Okul Çağı Çocuklarında ve Ergenlerde Sağlıklı Beslenme İlkeleri

- ❖ Üç ana ve 1-2 ara öğünde besinler tüketilmelidir.
- ❖ Abur cubur besinler tüketilmemeli, sürekli atıştırılmamalıdır



Kahvaltının önemi

- Günün en önemli öğünü sabah kahvaltısıdır.



Kahvaltının önemi



- Sabah kahvaltı yapılmazsa beyinde yeterince enerji oluşamaz.
- **Bu durumda;**
- Yorgunluk, hâlsizlik, baş ağrısı, dikkat ve algılama azlığı gibi sıkıntılar yaşanır.
- Çocuklarda ve gençlerde, okul başarısı düşer.
- Kahvaltı yapmayan beden kendi depolarından kullanır ve hastalıklar karşısında direnci düşer.

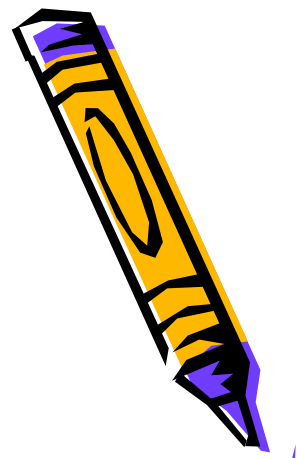


Adolesanlar için sağlıklı beslenme ilkeleri

- ❖ Çeşitli türdeki taze sebze ve meyveler tüketilmelidir.
- ❖ Yeterli miktarda süt ve ürünleri tüketilmelidir.
- ❖ Fiziksel aktivite arttırılmalıdır.



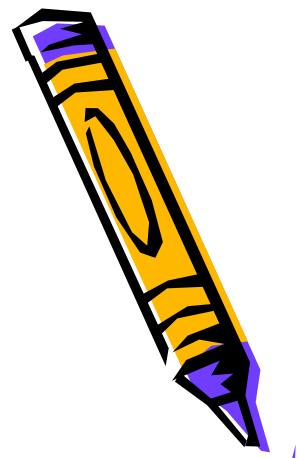
Adolesanlar için sağlıklı beslenme ilkeleri



- ❖ İçecek olarak su tercih edilmelidir.
- ❖ Őeker miktarı az olan besinler tercih edilmelidir.
- ❖ Rafine Őeker sık tüketilmemeli ve Őekerli içeceklerin ile tatlıların tüketim sıklığı sınırlandırılmalıdır.



Adolesanlar için sağlıklı beslenme ilkeleri



- ❖ Tuzu azaltılmış besinler tercih edilmeli ve kullanılan tuz iyotlu olmalıdır.
- ❖ Besinler güvenilir ve hijyenik koşullarda hazırlanmalıdır.
- ❖ Besin çeşitliliğine dayalı besleyici bir diyet tüketilmelidir.



- Adölesanlara yapılan beslenme eğitimleri okul başarısını artırırken, sağlıklı davranışları geliştirmede önemli rol oynar.



BESİN GRUPLARI

❖ Dört besin grubundaki besinlerden oluşacak şekilde öğünler düzenlenmelidir.

❖ Tüketilmesi gerekli miktarlar önem taşır.



Besin Grupları (4 Grup)



- ❖ Süt ve ürünleri
- ❖ Et ve ürünleri, yumurta, kurubaklagiller
- ❖ Taze sebze ve meyveler
- ❖ Ekmek ve diğer tahıllar

SÜT VE ÜRÜNLERİ



- Süt
- Yoğurt
- Peynir
- Çökelek
- Ayrar
- Sütle yapılan tatlılar



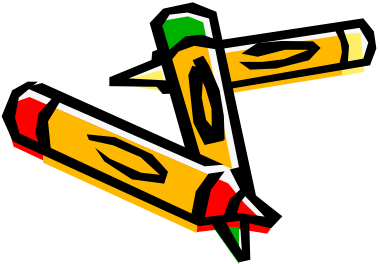
Her gün **3-4 porsiyon** tüketilmelidir.



SÜT ve ÜRÜNLERİ

Süt, Yoğurt, Peynir,
Çökelek
Sütlü tatlılar

Protein
Kalsiyum
Bazı B grubu vitaminleri



SÜT ve ÜRÜNLERİ

1 porsiyon:

- ❖ 1 su bardağı süt veya yoğurt
- ❖ 2 kibrit kutusu büyüklükte peynir
- ❖ 1 küçük kase muhallebi veya sütlaç



ET, YUMURTA ve KURUBAKLAGİLLER



- ❖ Her çeşit et, tavuk, balık
- ❖ Kurubaklagiller (k.fasulye, mercimek, nohut)
- ❖ Yumurta
- ❖ Yağlı tohumlar (fındık, fıstık, ceviz..vb)



Her gün **3-4 porsiyon** tüketilmelidir.



ET, YUMURTA ve KURUBAKLAGİLLER

Et, tavuk, balık,
Kurubaklagiller,
Yumurta
Yağlı tohumlar

Protein, demir,
B grubu vitaminleri ve
bazı mineralleri içerir.

Kurubaklagiller ayrıca posa içerir.



ET, YUMURTA ve KURUBAKLAGİLLER



1 porsiyon:

- 60-90 gram (2-3 köfte büyüklüğünde) et, tavuk, balık veya hindi
- 1 porsiyon (8-10 yemek kaşığı pişmiş) kurubaklagil
- 2 adet yumurta



TAZE SEBZE ve MEYVELER

- Her çeşit sebze ve meyveler.



Her gün **5 porsiyon**
tüketilmelidir.



TAZE SEBZE ve MEYVELER

Her çeşit sebze
ve
meyve

A (karoten) ve C vitamini
Folat

B grubu vitaminler
Demir, potasyum, kalsiyum
Diğer mineralleri içerir.
Posa sağlar



TAZE SEBZE ve MEYVELER



Bir porsiyon

- Portakal, elma, armut, muz gibi meyvelerin orta büyüklükte 1 tanesi
- Kayısı, erik gibi meyvelerin 3-6 adedi
- Çilek, kiraz gibi meyvelerin 10-15 adedi
- Yeşil sebzelerin doğrandığı zaman 2-3 su bardağını dolduran miktarı
- 1 orta büyüklükte patates
- 1 orta boy havuç
- Bir küçük boy yeşil kabak eşdeğerdir.



EKMEK VE TAHIL GRUBU

Ekmek, bulgur, makarna, şehriye, piring, börekler, un ve irmikten yapılan tatlılar bu grupta yer alır.



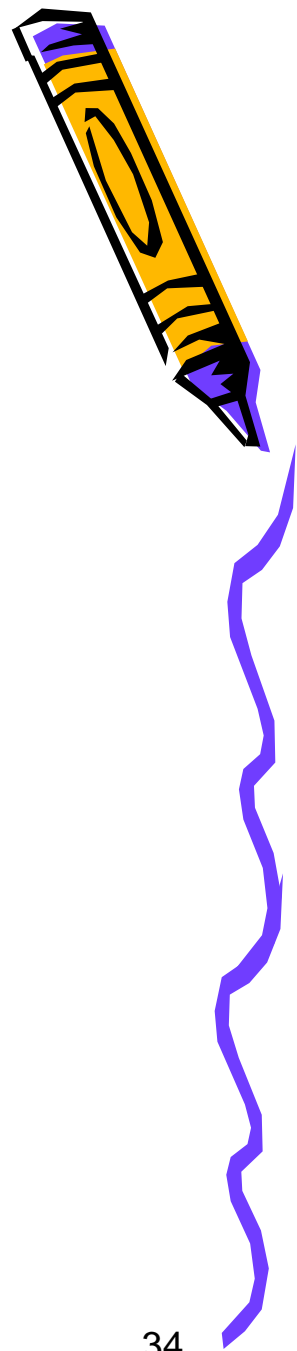
Her gün **3-6 porsiyon** tüketilmelidir.



EKMEK VE TAHIL GRUBU

Ekmek, bulgur, makarna,
şehriye, pirinç,
Börekler, un ve irmik

Karbonhidrat (Kompleks)
Protein, Mineraller
Bazı B grubu vitaminleri
Posa Temel enerji kaynağını
oluşturur.



EKMEK VE TAHIL GRUBU

Bir porsiyon:

- 1 orta dilim ekmek (50 g)
- $\frac{1}{2}$ adet hamburger ekmeği
- 1 su bardađı piřmiř pirińç, makarna veya bulgur (120-150 g veya 6-8 yemek kařığı)
- 1 orta dilim bñrek
- 3-4 adet kũçũk kraker, 4-6 adet biskũvi
- 2 orta boy kurabiyeye eşdeğerdir.



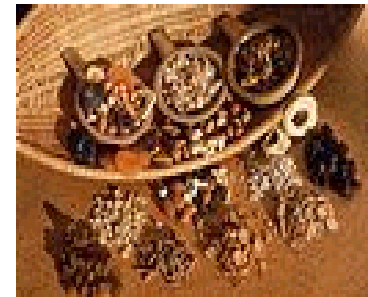


Okul Çağı Çocuklarda ve Ergenlerde Beslenmeye Bağlı Görülen Sağlık Sorunları

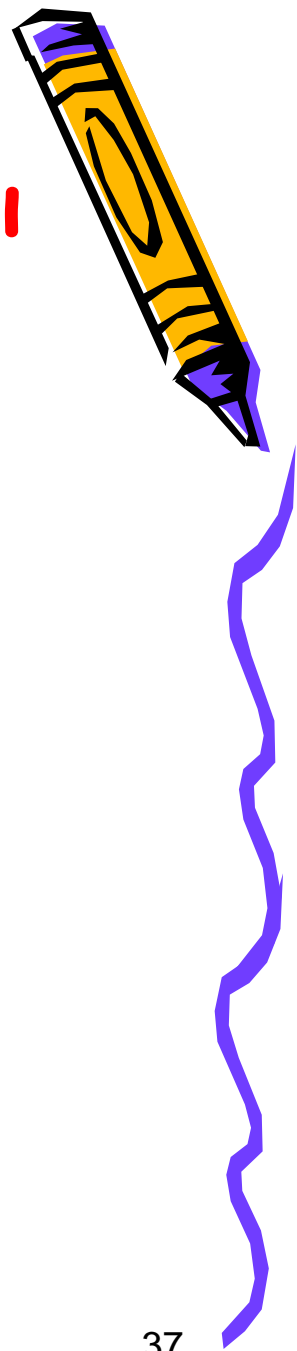


Demir yetersizliğine bağlı kansızlık

- Sık görülümektedir.
- Erkeklerde kas dokusu yapımı ve kan hacmi artışı
- Kızlarda menstruasyonla her ay kayıp söz konusudur.



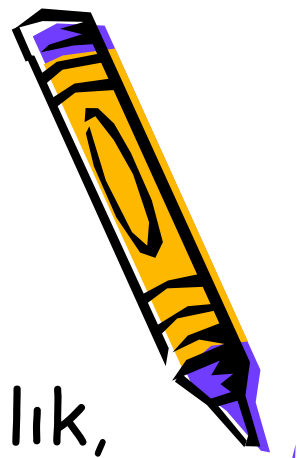
İyot Yetersizliği Hastalıkları



- İyot, büyüme ve gelişmede büyük önem taşır.



İyot Yetersizliği Hastalıkları



- Her yaşta GUATR
- Zekâ geriliği, sağırlık ve dilsizlik, şaşılık, koordinasyon bozuklukları,
- Öğrenme yeteneğinin bozulması
- Cücelik
- Üreme işlevi etkilenmekte,
- Düşükler, ölü doğumlar, doğumsal anormallikler, düşük doğum ağırlığı ve çocuk ölümleri hızı artmakta,



İyot Yetersizliği Hastalıkları

- Tüm yaş gruplarında nükleer radyasyona duyarlılıkta artma görölmektedir.
- İyotlu tuzun kullanılması, iyot yetersizliği hastalıklarının önlenmesinde büyük önem taşımaktadır.



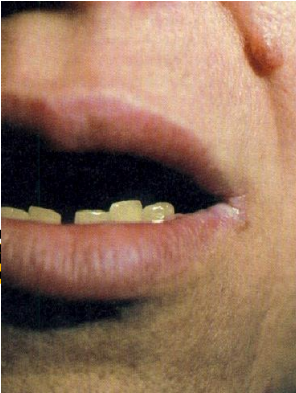
İyot Yetersizliği Hastalıkları

Korunma
İyotlu tuz



Vitamin ve mineral yetersizlikleri

- Vitamin ve minerallerin gereksinmesi artmaktadır.
- Yeterli miktarda vitamin ve mineraller alınmadığında çeşitli yetersizlik belirtileri ve hastalıklar sık görülmektedir.



Zayıflık ve şişmanlık

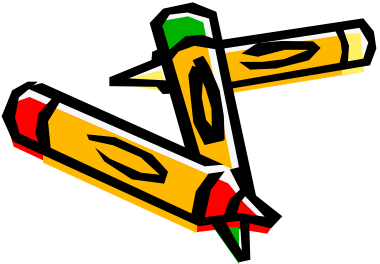
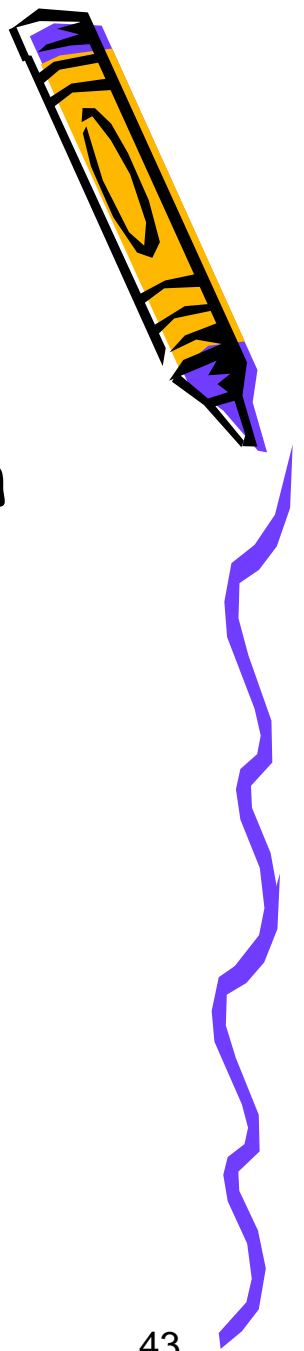
- ❖ Sağlıksız yeme alışkanlıkları
- ❖ Öğün atlama,
- ❖ Düşük enerjili diyetler
- ❖ Düşük fiziksel aktivite örüntüsü ile ilintili olarak zayıflık ve şişmanlık gelişebilmektedir.



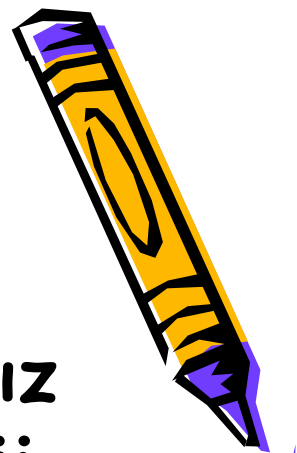
Zayıflık ve şişmanlık

❖ Yetişkin çağı şişmanlık riski çocukluk döneminde şişman olan bireylerde şişman olmayanlara kıyasla iki kez daha fazla görülmektedir.

❖ Aşırı kilolu çocuklarda yetişkinler gibi daha fazla koroner kalp hastalığı, tip 2 diabetes mellitus, ve solunum sistemi hastalıkları görülme riski taşımaktadır.



Yeme davranışı bozuklukları



- Yeme davranışı bozuklukları ve sağlıksız yeme alışkanlıkları, örneğin aşırı enerji sınırlı diyetler, aşırı yeme,
- Zararlı ağırlık kontrolü davranışları (örn. kusma, aşırı laksatif kullanımı)



Yeme davranışı bozuklukları

- Adolesanlar, özellikle kızlar arasında önemli halk sağlığı sorunlarıdır. Bu tür yeme davranışı bozuklukları anoreksiya nervoza, bulimia nervoza aşırı yeme olarak tanımlanmaktadır.

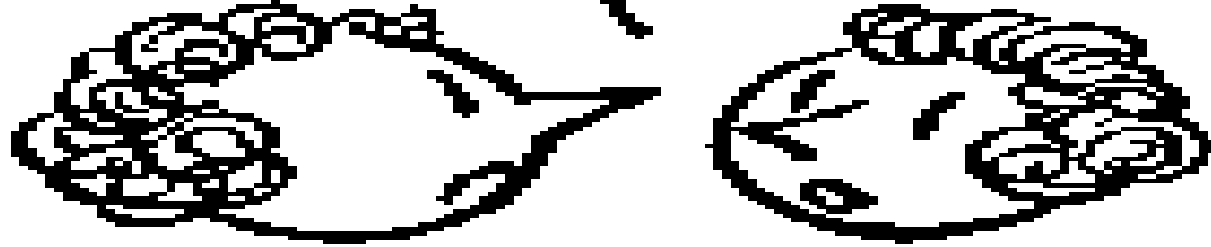


Kan yağlarının yüksekliği (Hiperlipidemiler):

- Sağlıksız beslenen ve fiziksel aktivitesi az olan gençlerde, kan yağları düzeyi yüksek olabilir ve bu durumda yetişkinlik döneminde de kolesterol düzeylerinin yüksek olma olasılığı artar.



Kahvaltı örneği verebilir
misiniz?



KAHV ALTI Örnekl eri

Peynir

Haşlanmış Yumurta

Taze Meyve Suyu

Ekmek

Süt

Haşlanmış Yumurta

Domates-Salatalık

Ekmek



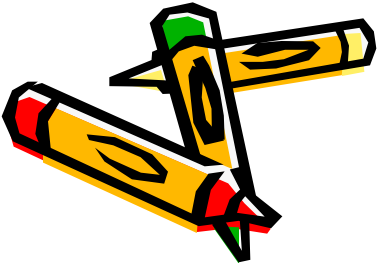
KAHV ALTI Örnekl eri

Peynirli Omlet

Domates-Salatalık

Ekmek

Ihlamur



KAHV ALTI

Örnekl eri

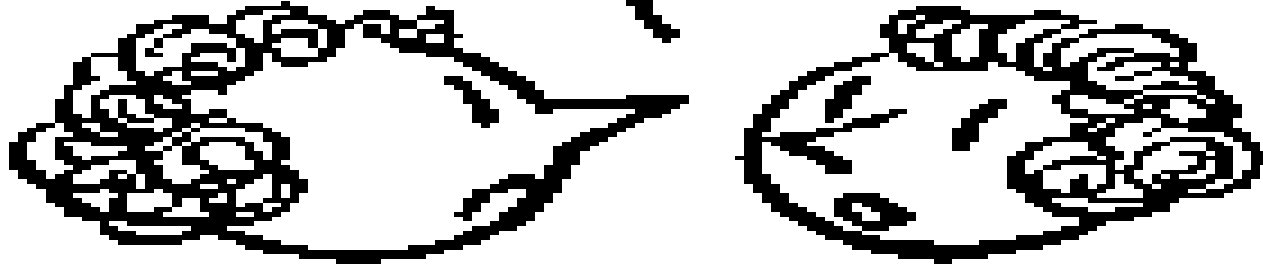


Vücut ağırlığı fazla değilse
kahvaltılara

- Pekmez,
- Bal, reçel, marmelat eklenebilir.
- Sebze ve meyveler mevsime uygun şekilde seçilmelidir.



Öğle ve Akşam Yemeği
için örnek verebilir
misiniz?



ÖĞLE VEYA AKŞAM YEMEKLERİ

Örnekler

Kuru fasulye yemeği
Bulgur Pilavı
Mevsim Salata
Ayran
Ekmek

Kıymalı Kabak Yemeği
Makarna
Ekmek
Yoğurt



ÖĞLE VEYA AKŞAM YEMEKLERİ Örnekler

Izgara Tavuk

Pirinç Pilavı

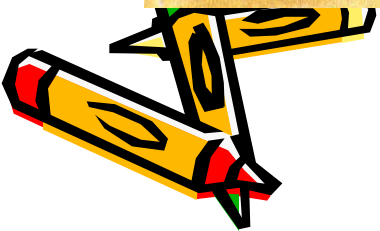
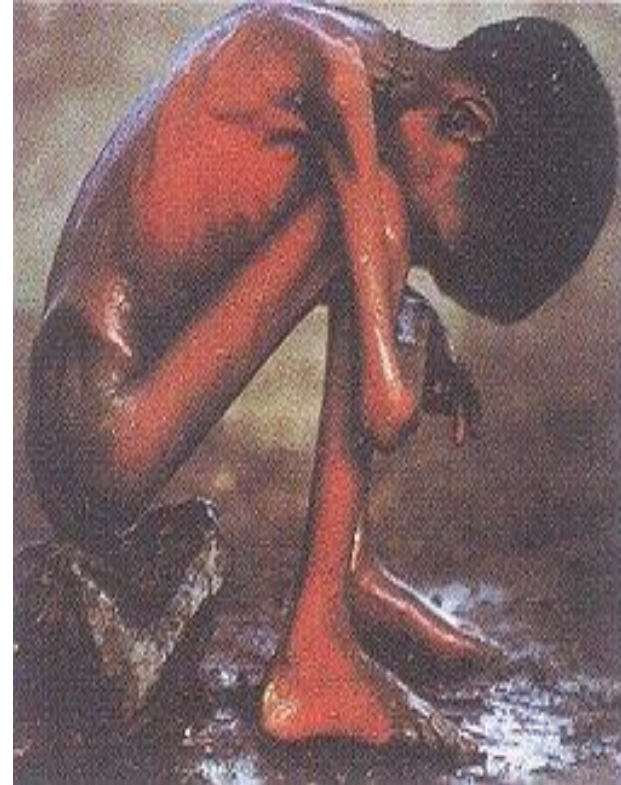
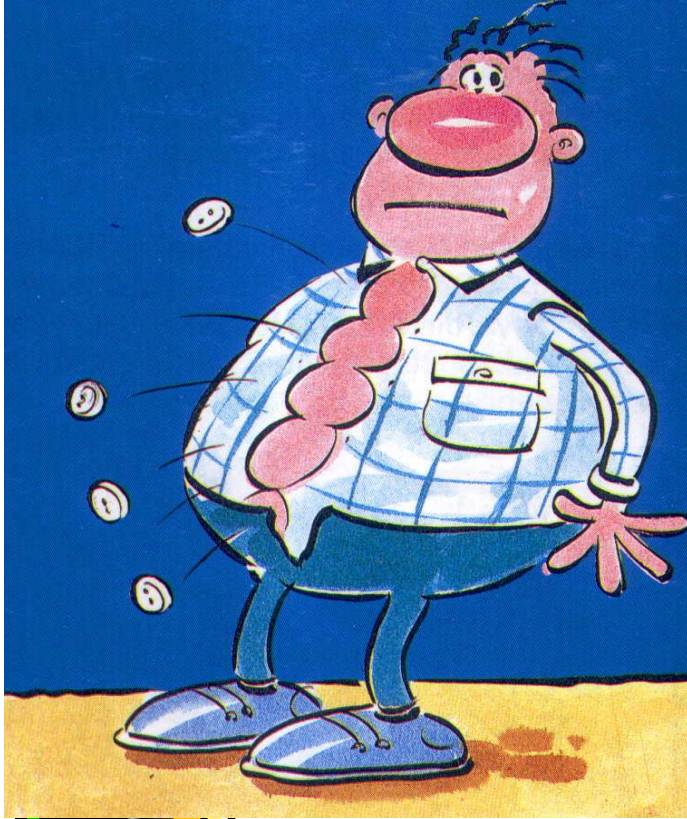
Yogurt

Havuç Salatası

Ekmek



İnsan Ne Yerse Odur.....





Sonuç olarak;

- ❖ Okul çağı çocuklarında ve ergenlerde, büyüme ve gelişme hızlıdır. Bu nedenle bu yaş grubu çocuklarda yeterli ve dengeli beslenme önem taşımaktadır.
- ❖ Besin çeşitliliği artırılmalı ve öğün atlanmamalıdır. Kahvaltı günün en önemli öğünüdür.



Sonuç olarak;

- Yetersiz ve dengesiz beslenen çocuk, hastalıklara karşı dirençsiz olur, sık hastalanır, hastalığı ağır seyreder, okula devamsızlık nedeniyle okul başarısı düşer.



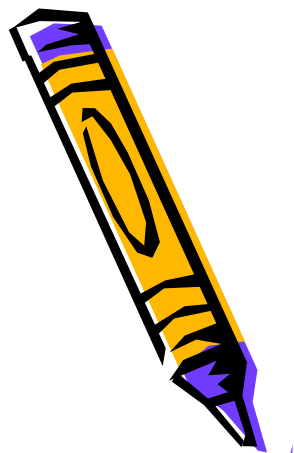
Sonuç olarak;

- Yetersiz ve dengesiz beslenen çocuklarda kansızlık, iyot yetersizliğine bağlı hastalıklar (guatr, cücelik, zekâ geriliği vb.) şişmanlık, zayıflık, kemik ve diş sağlığı bozuklukları ortaya çıkar.
- Yetişkinlik çağı hastalıklarının temelleri bu dönemde atılır.



Sonuç olarak;

- Çocukluk ve ergen döneminde sağlıklı beslenme ve düzenli fiziksel aktivite alışkanlıkları kazandırılmalıdır.





DİNLEDİĞİNİZ İÇİN TEŞEKKÜRLER

Recep BALOĞLU