

Okul çağı büyüme ve gelişmenin hızlı olduğu, yaşam boyu sürebilecek beslenme alışkanlıklarının büyük ölçüde olduğu bir dönemdir.

Okul çocuklarının yetersiz, dengesiz veya aşırı beslenmesi sonucunda aşağıda belirtilen istenmeyen bazı sağlık sorunları ortaya çıkmaktadır.

- Büyüme ve gelişmeleri geri kalır. Bu gerilik büyüme dönemi bitinceye kadar telafi edilmezse, erişkinliğe yansır ve bu çocuklar boyca kısa, zayıf ve güçsüz birer yetişkin olurlar.
- Enfeksiyon hastalıkları sık ve ağır seyreder.
- Özellikle kız çocuklarında menstrüasyonun da (adet görme) etkisiyle demir yetersizliği anemisine (kansızlık) sık rastlanır.
- Ergenlik döneminde, kemik yoğunluğu en üst düzeye erişmektedir. Bu dönemde kalsiyumun yetersiz tüketimi, ileri yaşlarda görülen osteoporoz için bir risk faktörü oluşturmaktadır.
- Dengesiz beslenme sonucu şişmanlık, önemli bir sorun olarak ortaya çıkar. Çocukluk dönemindeki şişmanlık ileri yaşlara yansır ve yüksek tansiyon, kan yağlarında artış, kalp-damar hastalıkları, şeker hastalığı gibi kronik hastalıklara zemin hazırlar.

## ÖNERİLER

1. Her öğünde 4 temel besin grubunda yer alan yiyeceklerin tüketilmesine özen gösterilmelidir.
2. Günde en az 2 su bardağı süt içme alışkanlığı edinilmelidir.
3. Günde en az 5 porsiyon sebze-meyve tüketilmelidir.
4. Günde en az 8-10 bardak sıvı tüketilmelidir.
5. Yemekler yavaş ve iyi çiğneyerek yenilmelidir.
6. Gelişi güzel diyet yapılmamalıdır.
7. Düzenli olarak egzersiz yapılmalıdır.
8. Düzenli ve yeterli uyunmalıdır.
9. Televizyon ve bilgisayar karşısında daha az vakit harcanmalıdır.

## ÖNERİLER

10. Temiz ve mikropsuz besinler tüketilmeli, çiğ sebze ve meyveler bol su ile yıkamadan yenilmemeli, açıkta satılan besinler tüketilmemelidir.
11. Çay, gazlı içecekler yerine taze sıkılmış meyve suları, süt veya ayran tercih edilmelidir.
12. Öğün aralarında şekerli besinlerin tüketilmesinden kaçınılmalıdır. Bu besinler yenildiği ve içildiği zaman dişler fırçalanmalı ya da ağız bol su ile çalkalanmalıdır.
13. Eller yemeklerden önce ve sonra mutlaka yıkanmalıdır.
14. Yemek yerken ayrı çatal, kaşık, bıçak, tabak ve bardak kullanılmalıdır.
15. Çocukların boy uzunlukları ile ağırlıklarına dikkat edilmeli ve izlenmelidir.
16. Düzenli güneşlenerek yeterli D vitamini almalarına özen gösterilmelidir.

## SABAH KAHVALTISI

Bütün gece süren açlıktan sonra günün en önemli öğünü sabah kahvaltısıdır. Kahvaltı etmeyen çocuk uzun süre aç kaldığı için kendini güçsüz hisseder, dikkat, çalışma ve öğrenme yeteneği azalır, okul başarısı düşer. **Bu nedenle, her sabah mutlaka kahvaltı yapılmalıdır.**

### Kahvaltı İçin Bazı Örnekler:

- Bir bardak süt, bir yumurta, beş adet zeytin, ekme, meyve veya domates.
- Bir bardak meyve suyu, peynirli omlet, ekme.
- Bir bardak süt, tahıl gevreği, meyve.
- Bir bardak süt, tahin pekmez veya tahin helva, ekme, meyve.
- Bir bardak süt, ekme, 3-4 ceviz içi ya da fındık ezmesi, meyve.
- Mercimek veya tarhana çorba, ekme, meyve.



## BESLENME ÇANTASI

Öğrenciler okul çevresinde açıkta satılan besleyici değeri düşük ve sağlıksız besinleri tüketmemelidir.

İmkanlar çerçevesinde aşağıda 1. grupta bulunan besinlerden seçerek ekme arasına konulabilir. Bunun yanında 2. gruptaki iyi yıkanmış sebze veya meyveler öğrencilerin vitamin ihtiyacını karşılayacaktır. İçecek olarak ayran veya süt iyi bir seçimdir.

1.Grup	Haşlanmış yumurta, peynir, ızgara köfte, haşlanmış tavuk, haşlanmış et
2.Grup	Mevsimine uygun, iyi yıkanmış, taze sebze ve meyvelerden biri (domates, salatalık, marul, havuç, mandalina, elma, üzüm, kiraz, erik gibi)

Bunların yanına imkanlar çerçevesinde fındık, ceviz gibi kuruyemişlerin eklenmesi enerji, protein ve mineral alımınıza destek olur.



**Beslenme çantasının hergün çok iyi temizlenmesi gerekir**

Kaynak:  
• Prof. Dr. Gülgün ERSOY "Okulçağı ve Spor Yapan Çocukların Beslenmesi"  
• Prof. Dr. Nilgün KARAAĞAOĞLU "İlköğretim Çocukları İçin Sağlıklı Beslenme."

onurmatbaacilik.ttd. sfi. 0.312.39408.90



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI  
Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü  
Beslenme ve Fiziksel Aktiviteler Daire Başkanlığı

Sağlıklı Beslenme  
Serisi No: 10

## OKUL ÇOCUKLARININ BESLENMESİ

