

Mutfakta Bilim Var-10

Murat Dođan¹

¹Istanbul Gelişim Üniversitesi, Güzel Sanatlar Fakültesi,
Gastronomi ve Mutfak Sanatları, İstanbul, Türkiye,
ORCID ID: 0000-0001-6391-4887,
mdogan@gelisim.edu.tr,



[CITATION]

Doğan, M., (2022). Okullar Açılıyor...
Aman Dikkat Çocuklarımızın Sağlıklı Olması
Ellerimizde. *Yemek Zevki Dergisi*, 24,(9), İstmag
Magazin Gazetecilik, İstanbul.

2022 Eylül

OKULLAR AÇILIYOR... AMAN DİKKAT! ÇOCUKLARIMIZIN SAĞLIKLI OLMASI ELLERİMİZDE



Okullar Açılıyor...

Aman Dikkat Çocuklarımızın Sağlıklı Olması Ellerimizde

Doç. Dr. Murat DOĞAN*

Malumunuz olduğu üzere yakında okullar açılıyor. Bende dâhil çoğu ebeveynde tatlı bir telaş var. Çocuklarımız ve özellikle okul çağındaki öğrencilerimiz tüm gün evden ayrı kalacaklar. Onların sağlığı bizim için çok önemli ve sağlığı etkileyen en önemli faktörlerden biri de çocuklarımızın beslenme alışkanlıkları.

Hepimiz biliyoruz ki çocuklarda sağlıklı beslenme alışkanlıklarının temeli, okul öncesi evlerimizde ve sonrasında ise okulda atılıyor. Bu anlamda sağlığı olumsuz yönde etkileyebilecek besinlerin kısıtlanması bu dönemlerde olmak zorunda. Özellikle erken çocukluk döneminde ve ilkokulda başlayan yeme alışkanlıkları çocukların yaşam boyu sürdüreceği beslenme davranışlarını belirlemektedir.

Çocuklarımız zamanlarının büyük bir kısmını okulda geçirmektedir. Bu nedenle sağlıklı beslenme alışkanlıklarının benimsetildiği ev dışındaki en etkili ortam okullardır. Okul çağı altı ila on iki yaş aralığındaki çocukları kapsar. Ancak çocuklarımızın okul dönemleri artık uzun soluklu olmasından dolayı bu yaş on sekize kadar çıkarmakta fayda var. Çocuklarda gerçekleşen büyüme süreci önemli miktarda besin ögesi alınımı da gerektirmektedir. Ayrıca enerji ve besin öğelerinin yeterli ve dengeli alınabilmesi için bu yaş grubu çocukların tüketmeleri gereken besinlerin kaliteli ve yeterli oranlarda olması çok önemlidir.

* İstanbul Gelişim Üniversitesi, Güzel Sanatlar Fakültesi, Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü, İstanbul, Türkiye, E-posta: mdoğan@gelisim.edu.tr, ORCID Numarası: 0000-0001-6391-4887

Bundan yaklaşık yedi yıl önce üniversitede Beslenme ve Diyetetik bölüm başkanıyken çocuklarımıza sağlıklı beslenme alışkanlıklarını benimsetmek adına İstanbul’da bir ilçe Milli Eğitim müdürümüzle güzel bir proje planladık. Öncelikli olarak o ilçedeki ilk ve ortaokullarımızı listeledik ve eğitimleri programladık. Sonrasında diyetisyen adayı son sınıf öğrencilerimiz on hafta boyunca, hafta bir gün sağlıklı beslenme konularını çocuklarımıza detaylı ve eğlenceli bir şekilde anlattı. Eğitimler ile çocuklarımızdan ve hatta velilerinden çok güzel dönüşler aldık. Ben de her hafta birkaç okulumuzu ziyaret ederek öğrencilerimize destek oldum. Okul ziyareti sırasında bir veli, “Oğlum artık abur cubur yemek istemiyor.” demişti. Çok sevinmiştim. Başlattığımız sağlıklı beslenme projesi aynı ilçede yedi yıldır devam ediyor. Ancak çok fazla kamuoyuna duyurulamadığı kanaatindeyim. Bu tür çalışmaların aslında tüm Türkiye’ye yayılması hem beni çok onurlandırır hem de yararlı olur diye düşünüyorum.

Konumuza tekrar dönersek, okul çağındaki çocuklardaki hızlı fizyolojik gelişme nedeniyle besin öğelerine olan gereksinimler de fazladır. Bu gereksinim; büyüme hızlarına, genetik ve metabolik farklılıklarına göre değişkenlik gösterebilir. Ancak bu çağdaki çocukların büyümelerini ve sağlıklı olarak gelişimlerini sağlayabilmeleri için temel besinleri almaları da yeterli değildir. Akut ve kronik tüm hastalıkların önlenmesi ve ruhsal sağlığın iyi yönde devamının sağlanması gerekir. Bunun sağlanması ancak doğru bir beslenme ile mümkün olabilmektedir. Bu ise su, protein, yağ, karbonhidrat, mineraller, vitaminler vb. tüm besin bileşenlerinin doğru bir diyetle alınması ve bu durumun sürdürülebilmesine bağlıdır.

Bu bağlamda kesin olarak öğün atlanmamalı, yemekler üç ana ve bir-iki ara öğünde yenmelidir. Yeterli güneşlenme, temiz hava ve oyun ise sağlıklı beslenmenin tamamlayıcı öğeleridir. Okul çağında kazanılan sağlıklı beslenme davranışları yetişkinlik döneminde kalıcı alışkanlıkların temelini oluşturmanın yanı sıra, sağlıklı olmayan beslenme alışkanlıkları ise ileriki yaşlarda beslenmeye bağlı oluşan kronik hastalıkların temelini atmaktadır. Okul çağında fazla kilolu çocukların obeziteye olan yatkınlıkları kilolu olmayan çocuklara göre iki kat daha fazladır. Özellikle obezite ve buna bağlı olarak oluşabilen kalp damar hastalıkları, diyabet ve bazı kanser türlerinin okul çağındaki sağlıklı beslenme alışkanlıkları nedeniyle oluştuğu bir gerçektir.

Aslında obezitenin ve buna bağlı diğer hastalıkların engellenmesi yeterli ve dengeli beslenme ile mümkündür. Okula gidiş ve gelişlere göre yemek öğünleri düzenlenmelidir. Yapılan birçok araştırma çocukların büyük bir kısmının, okula kahvaltı yapmadan gittiğini göstermektedir. Bütün gece aç kalınması ve sabahında kahvaltı yapılmadan okula gidilmesi, çocuklarımızın okuldaki zihinsel faaliyetlerini olumsuz etkiler ve okul başarısı düşer. Bu nedenle çocuklar sabah okula gitmeden en az yarım saat önce kaldırılmalı ve güzel bir kahvaltı yaptırılmalıdır. Dışarıdan poğaça vb. ürünleri almasalar çok daha iyi olur. Okula götürdükleri beslenmeleri dışında, yemek aralarında kantinden şekerli yiyecekleri almaları da en aza indirilmelidir. Çocuklarımızın sağlıkları için yararlı besinlerin tercihi sağlanmalıdır.

Çocuklarımızın sağlıklı beslenebilmeleri için gereksinim duyulan karbonhidrat, protein, yağ, vitamin ve mineralleri dengeli almaları çok önemlidir. Bunlardan kısaca bahsederek yazımı bitirmek istiyorum.

Çocuklarımızın güçlü iskelet yapısına, sağlam dişlere ve güçlü kaslara sahip olabilmesi için gerekli olan protein, kalsiyum ve D vitamini süt ve ürünlerinden çok rahatlıkla alınabilir. Süt, peynir ve yoğurt grubu besinlerden çocuklarımıza günde en az iki porsiyon yedirmeliyiz.

Çocuklarımızın sağlıklı kan ve dolaşımına ve sağlam kaslara sahip olabilmesi için gerekli olan protein, demir, B vitaminleri ve bir kısım mineraller yumurta, et, tavuk, balık ve baklagillerden çok rahat alınabilir. Bu besinlerden günde dört-beş porsiyon vermeliyiz.

Çocuklarımızın iyi bir bağışıklık sistemine sahip olmasını istiyorsak, A ve C vitamini, karbonhidrat yapıları ve bolca lif içeren sebzeleri tüketmelerini sağlamalıyız. Sebze çeşitlerinde günde bir-iki porsiyon öneriyorum.

Çocuklarımızın sağlıklı bir cilt, göz ve diş etine sahip olması için gerekli olan A ve C vitamini, potasyum ve diğer mineralleri meyveler ile almalarını sağlayabiliriz. Ayrıca şeker gereksinimlerini de meyvelerden karşılamaları çok daha yerinde olur. Meyve çeşitlerinden günde en az bir-iki porsiyon yemeleri çok yerinde olacaktır.

Sağlıkla kalın..