

İLKÖĞRETİM ÇOCUKLARI ve
ADOLESANLARDA BESLENME
ve
BESLENME PROGRAMLARININ
GELİŞTİRİLMESİ

Prof.Dr.Nilgün Karaağaoğlu

BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ
Sağlık Bilimleri Fakültesi
Beslenme ve Diyetetik Bölümü



Okul Çağı

- Hızlı büyüme-gelişme-değişim süreci
(fiziksel, psikolojik, fizyolojik ve sosyal yönden)
- Enerji ve besin ögesi gereksinimleri ↑
(özelliklere göre ekleme gerektirir)
- Çevre etkileşimi
(kimlik arayışı, kendini kabul ettirme, dış görünüşe özen gösterme)

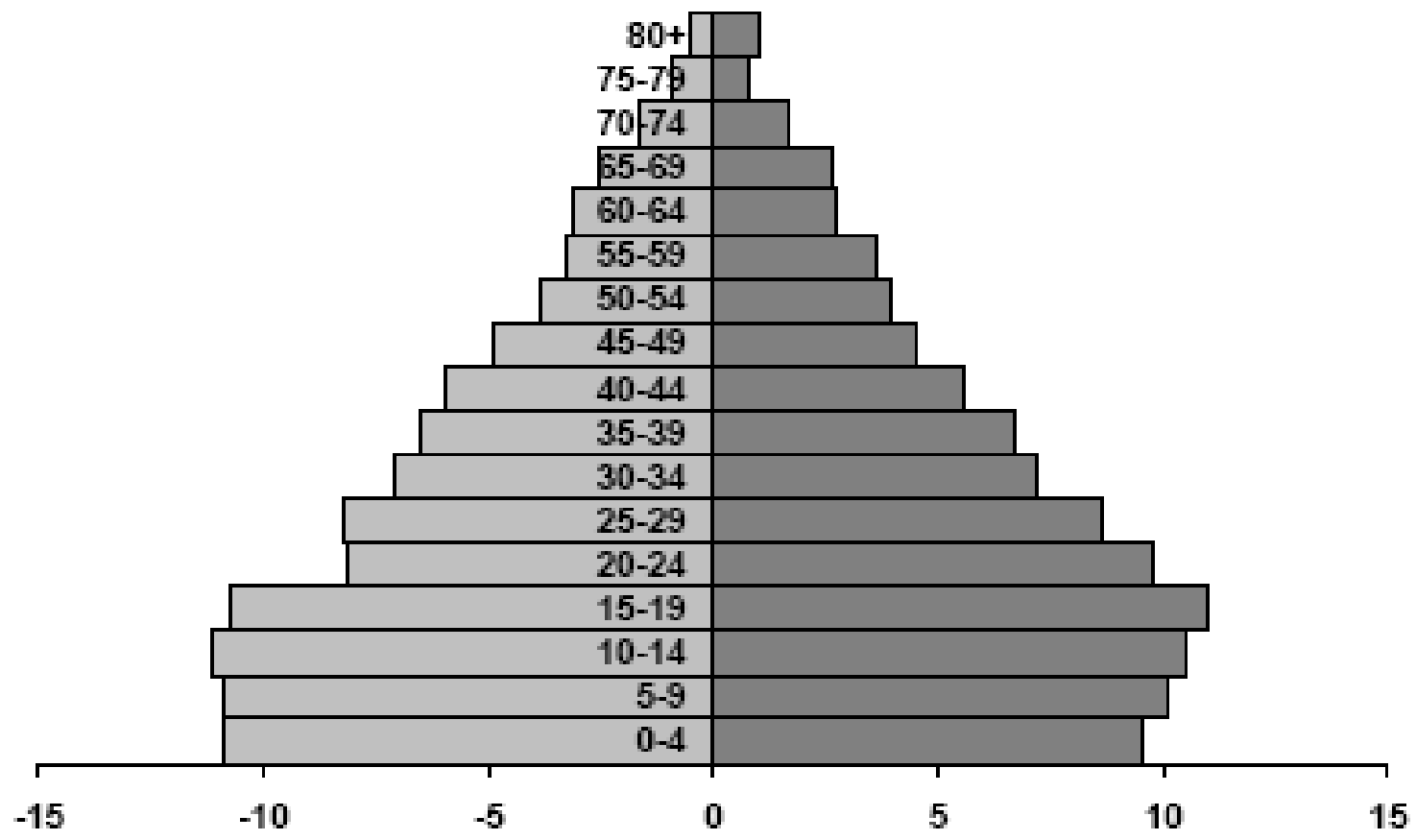
OKUL

- ❑ Sağlıklı yaşamın öğrenildiği yer
- ❑ Günün büyük bir bölümü okulda
- ❑ Aileden uzak

➤ Kazanılan alışkanlıklar yetişkinlik dönemindeki kalıcı alışkanlıklara temel oluşturur

➤ Kronik hastalıkların çoğu çocukluk çağı kökenlidir

(şişmanlık, KVH, HT, felç, DM, bazı kanser türleri, felç, gut, artrit, osteoporoz vb)



Erkek/men Kadın/women

10-19 yaş nüfus: 13.331.000

Toplam Nüfusa Payı: %21.8

Okullaşma oranı: %87.3

15-19 yaş Kadın

%5.8 hiç eğitim görmemiş

%4.8' ilkokul mezunu olamamış

%19.3 temiz içme suyuna ulaşamayan hane

%34.9 kanalizasyona hiç ulaşamayan hane

ÜLKEMİZDE MEVCUT DURUM ???

Günlük enerji ve Protein Alımları

	Yetersiz %	Aşırı %
Enerji Alımı	5-60	3-30
Protein Alımı	2-55	10-80

Boy Uzunluğu

(%)

Kısa

1-50

Uzun

1-35

Vücut Ağırlığı

Zayıf

3-50

Şişman

3-40

Bazı Vitamin ve Minerallerin Günlük Alım Durumu

	Yetersiz (%)	Aşırı (%)
C Vitamini	13-47	0-60
A Vitamini	8-60	0-50
Riboflavin	30-70	0-32
Niasin	30-80	0-30
Tiamin	2-30	0-70
Kalsiyum	30-60	0-37
Demir	4-90	0-60

7-17 Yaş Çocuklarda Kan Vitamin Düzeyleri (%)

Vitamin	Kan Düzeyi		Kan Düzeyi	
	Standart	Yetersiz	Standart	Yetersiz
C (mg/L)	<2.0	7.9	2.0-2.9	9.6
A (mg/dL)	<10.0	2.3	10.0-19.0	9.3
E (mg/mL)	<5.0	6.4	5.0-7.0	15.4
B ₁ (ETK aktivite)	<1.18	5.3	1.18-1.13	14.8
B ₂ (EGR aktivite)	<1.52	82.9	1.52-1.44	7.0
B ₆ (EGOT aktivite)	<1.8	60.7	1.8-1.7	22.7
B ₁₂ (PG/mL)	<100.0	2.8	100.0-149.0	3.1
Folik Asit (Ng/mL)	<3.0	1.6	3.0-5.9	21.7
Karoten		-	20.0-39.0	3.5

Klinik Bulgular

%

Dişeti kanamaları

3-26

Konjunktiva soluklukları

20-48

Keylozis-angular Lezyon

4-7

Ciltde ve dudaklarda solukluk

10-15

Peteşi-ekimoz

2

İYOT YETERSİZLİĞİ HASTALIKLARI

Çocuk ve Adölesanlarda

Guvatr

Hipotiroidizm

Mental fonksiyon bozukluğu

Fiziksel gelişim geriliği

GUATR PREVALANSI (6-12 yaş)

H.Ü. / S.B. (1995)

6-12 Yaş

% 30.3

E: % 27.7

K:32.6

ÖNLEM
İYOTLU TUZ KULLANIMI

MİNERALLER

ÇİNKO

- Büyüme ve gelişme
- Cinsel olgunluk
- Akne sorunları (?? ↓ serum çinko düzeyi)

AKNE

- *Sorumlu tutulan besinler (???)*:
 - Çikolata
 - Kolalı içecekler
 - Yağ ve yağlı besinler
 - Kuruyemişler
 - Şeker ve şeker içeriği yüksek besinler

DEMİR YETERSİZLİĞİne bağlı

Bebek ve Çocuklarda

- Motor gelişme ve koordinasyon bozular
- Dil gelişimi, algılama ve okul başarısı etkilenir
- Psikolojik durum ve davranışlar etkilenir
(*dikkatsizlik, yorgunluk, güvensizlik vb...*)
- Fiziksel aktivite azalır

ANEMİ

% 36-55

Yaklaşık yarısı demir
yetersizliği anemisi

DIŞ SAĞLIĞI

Eksik: %6-23

Dolgu: %7-40

Çürük: %34-80

Diş fırçası kullanma alışkanlığı olmayan %66

- DİŞ SAĞLIĞI bozuk olanlarda okul başarısı düşük
- Diş sağlığı bozuk olanlar;
 - Düşük sosyoekonomik düzeyde %68
 - Yüksek sosyoekonomik düzeyde %52

RAŞİTİZM

Bölgesel araştırmalar

% 7.9 - 20.0

Öğün Atlama

Kahvaltı: %14-35

Çalışmayan anne çocuklarında daha yüksek

Ara Öğünlerde Besin Tercihleri

Meşrubatlar, bisküvi, çikolata, gofret,
şekerlemeler
(günlük enerjinin yaklaşık 1/3'ü)

Reklamlardan etkilenme +

Okulda öğle yemeği tüketenler;

İlkokul %83

Ortaokul %66

Lise %47

Tüketimi etkileyenler; alışkanlıklar, yemeğin ısısı, temizliği, yağ miktarı

Ara Öğünlerde Beslenme saatlerinde getirilecek besinlere karar veren

Öğretmen %34.4

Kendisi %26.8

Anne %19

Okul beslenme kolu %13.7

Öğretmenlerin beslenme bilgi düzeyi yetersiz

Yemekhane yerine ekmek arası besin seviliyor

1974-Ulusal Beslenme-Sağlık ve Gıda Tüketimi Araştırması

İlkokul öğrencilerinin;

- Kırsal %48
- Kentsel %72'si

okulda beslenme programı uygulayabiliyor

- *Tipik adölesan diyeti;*

Yağdan gelen enerji % 

Doymuş yağ içeriği 

Basit şeker içeriği 

Kompleks CHO ve posa 

Vitamin-mineral 

DIYET UYGULAMA

- Fizik görünüme ilgi; önemseme artar
- Vücut ağırlığı veya görünümünden memnuniyetsiz

Erkekler vücut geliştirme ile
Kızlar vücut ağırlıkları ile ilgili

- Televizyon izleme ile okul başarısı, öz benlik, şişmanlık yetersiz fiziksel aktivite, beslenme (fazla yağ-şeker-tuz, fazla enerji, yetersiz diyet posası)
- Daha fazla bilgisayar kullanımı

SONUÇ

OKUL ÇAĞI ÇOCUK VE GENÇLERDE

Zayıflık ve şişmanlık

Öğün atlama, yanlış besin seçimi

Giderek fast food, daha az hareket

Uzun süreli TV-Bilgisayar

Diş çürükleri, kemik bozuklukları

Beslenme anemileri

İyot yetersizliği hastalıkları

Diğer vitamin ve mineral yetersizlikleri

- Yıllık değişim ve eğilimler ?
 - Kullanılan yöntemler
 - Uygulamalar
 - Yöresel değişimler
 - Ekonomik durum değişken
 - Örnekleme

*Pekcan G, Karaağaoğlu N, Yücecan S, Güneyli U, Ersoy G,
Beyhan Y, Akal E, Kirkizoğlu E, Karakurt Ö, Hacısalihöğlu A,
Pirkul T, Bulduk S, Tekkül N, Sürücüöğlu SM, Bağcı T, Taşçı
N, Akdağ F, Akgün S, Alanyalı KM, Koçoğlu G, Baş M,
Beğenmez N
1982 sonrası
6-18 yaş grubu*

- ❑ American Dietetic Association
- ❑ American Academy of Pediatrics
- ❑ Society for Nutrition Education
- ❑ Centers for Disease Control and Prevention
- ❑ Center for Food and Justice
- ❑ American School Food Service Association

SAĞLIKLI OKUL ORTAMI İÇİN



ÖĞRETMEN
AİLE
ÇOCUK

SÜREKLİ EĞİTİM

Oyun, severek öğrenme, sağlıklı
büyüme ve gelişme

OKUL BESLENME PROGRAMLARI

- ✓ Kahvaltı
- ✓ Öğlen Yemeği
- ✓ Okul Sonrası Beslenme antası
- ✓ Özel Süt (1955 sonrası)

OKUL BESLENME PROGRAMLARI

- ✓ **KAHVATI:** RDA'nın $\frac{1}{4}$ 'ü
(protein, demir, kalsiyum, vit A, C)
- ✓ **ÖĞLEN YEMEĞİ:** RDA'nın $\frac{1}{3}$ 'ü
(protein, demir, kalsiyum, vit A, C)
- ✓ **OKUL SONRASI ATIŞTIRMALIK BESİN**
(kutu sütü-et veya yerine geçen-sebze, meyve veya meyve suyu-zenginleştirilmiş ekmek veya tahıl)

- ❑ Öğrencilerin tercihlerini belirlemek için araştırma yapınız
- ❑ Öğrencileri; porsiyon miktarları konusunda eğitiniz
- ❑ Seçilen menü kalemlerini belirlemede yardımcı olacak öğrenci, ebeveyn ve öğretmenlerin oluşturduğu okul yemeği danışma takımları oluşturunuz
- ❑ Sağlıklı besinlerin daha ucuza satılmasını sağlayınız
- ❑ Sağlıksız besinlerin satış fiyatlarının okul denetleme kurulunca denetlenmesini sağlayınız
- ❑ Kafeteryalarda satılan yiyecekler için olumlu sağlıklı seçenekler geliştiriniz

- ❑ İçecek servisi yapan yerlerden daha sağlıklı alternatifler sunmalarını isteyiniz
- ❑ Su, saf meyve suları, süt ve soyalı içecekler sağlayınız
- ❑ Oğle yemeği süresince oğrencilerin okulda kalmalarını sağlayınız
- ❑ Fiziksel aktiviteyi artıracak etkinlikler düzenleyiniz
- ❑ çevredeki yiyecek üreticileri ile ilişkiler kurunuz
- ❑ Okuldaki bahçe alanlarını geliştiriniz
- ❑ Okulda spor merkezi oluşturunuz

- ❑ Okulda öğrencilerin rahat yemek yiyebileceği alan ve zamanı sağlayınız
- ❑ Öğle yemeğinden önce el yıkanmasını sağlayınız
- ❑ Öğretmen ve personelin öğrencilerle birlikte yemek yemesini teşvik ediniz
- ❑ Okulda dengeli öğünler oluşturunuz
- ❑ Sağlıklı besin seçimine yönelik eğitimler düzenleyiniz
- ❑ Çocuklara yaşam boyu sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite ilkelerini öğretiniz

- ❑ Yiyecek ve şekerlemelerin ödül olarak kullanımını sınırlandırınız
- ❑ Sebze-meyve tüketimini artırmaya yönelik projeler geliştiriniz
- ❑ Tüm öğrencilerin (engelliler dahil) katıldığı beden eğitimi derslerini destekleyiniz
- ❑ Çocuk, öğretmen ve ebeveyn eğitim materyalleri geliştiriniz



- Yeterli ve dengeli, günlük önerilen miktarlara uygun protein, yağ, CHO, vitamin ve mineral
- Bitkisel kaynaklı beslenenlerde önerilen protein miktarı daha fazla
- Enerji yetersiz alındığında, protein yeterli olsa bile büyüme etkilenebilir
- Düzenli ğnler Őeklinde, öğünlerde 4 besin grubundan yaŐa uygun miktarlarda
- Yeterli vitamin-mineral ve posa alımını sağlamak iÇin günde 5 porsiyon sebze-meyve

- o **UNICEF (1956-1957) - 1965**
İlkokullarda denemeniteliğinde besin yardımı
- o **CARE ÖRGÜTÜ 1972-1974**
1975-Beslenme Programları milli kaynaklara dayalı olmalı (3. beş yıllık kalkınma planı)
- o **BAŞBAKANLIK (2001-2002)**
Sosyal Yardımlaşma ve Dayanışma Fonu
OKUL SÜTÜ

ÜLKEMİZDE

Okul Çocuklarında Beslenme

- Evde hazırlanan besinler
- Okulda sunulan yiyecek-içecek hizmeti
(yemekhane-kantin)
- Okul dışında yiyecek-içecek satan yerler

ULUSAL BESİN ve BESLENME
POLİTİKALARININ OLUŞTURULMASI

BESLENME EĞİTİMİ ile
BESLENME BİLİNCİNİN OLUŞTURULMASI

- **Sağlık Bakanlığı**
- **Milli Eğitim Bakanlığı**
- **Üniversiteler**

İLKÖĞRETİM ÇOCUKLARI için SAĞLIKLI BESLENME



KAPSAM

ETKİNLİK

YAYGINLIK



Sağlık taramaları

Antropometrik ölçümler

Gerektiğinde laboratuvar bulguları

Beslenme durumlarının değerlendirilmesi (ev-okul)

Var olan sağlık sorunlarının boyutları ve nedenleri
(bölgesel önlem geliştirme)

Eğitim materyali geliştirme

Yemekhane ve kantinlerde ucuz-temiz-besin değerleri
yüksek besin satışı \ denetim

Yaşam biçimine uygun yeterli ve dengeli beslenme

Besin grupları, besin ögeleri,

Vücuttaki görevleri

Doğru alışkanlıklar

Besin çeşitliliği

Besin kayıplarının önlenmesi

Düzenli öğün, yemek planlama

Etiket okuma

Yağ-tuz-şeker tüketimini azaltma

Posayı artırma

Sağlık-beslenme arasındaki ilişkiler

Hastalıklardan korunma

Kişisel hijyen

Fiziksel aktiviteyi artırma, TV-bilgisayar süresini azaltma

OKUL SÜTÜ PROGRAMLARINI YAYGINLAŞTIRMA

FAST-FOOD TÜKETİM ŞEKLİNİ AZALTMA veya
ÖRÜNTÜYÜ DENGEME

SONUÇ

Sağlıklı beslenme alışkanlıkları;

- Sağlığı geliştirir, büyümeyi ve bilişsel gelişimi sağlar böylece,
- Beslenmeye bağlı sağlık sorunları ve
- Uzun dönemde görülebilecek sağlık sorunları önlenebilir veya geciktirilebilir