

Bölüm 23

OKUL ÇOCUĞU DÖNEMİNDE (5-12 YAŞ) BESLENME

Sema YILDIRIM¹

GİRİŞ

Beslenme yeterli büyüme ve gelişmenin sağlanabilmesi için vücudun gereksinim duyduğu gıdaların uygun oranlarda ve zamanında alınması olarak tanımlanabilir. Beslenme çocukluğun her döneminde olduğu gibi, okul çağı çocuğu dönemi olarak adlandırılan 5-12 yaş grubu çocuklarda da önemlidir. Bu yaş aralığındaki çocuklarda büyüme, anne karnı, yenidoğan, süt çocuğu ve oyun çocuğu dönemlerine göre daha yavaş olmakla birlikte, ergenlik bulgularının ortaya çıkması ile tekrar hızlanmaktadır.

Yeterli ve dengeli beslenmenin en iyi göstergesi çocuğun yaşına göre uygun tartı ve boy yüzdesi içinde olmasıdır. Yetersiz ve aşırı beslenmede ilk etkilenecek gösterge çocuğun yaşına uygun olarak tartı alamaması ya da aşırı tartı almasıdır. Yetersiz besin alımı 6 aydan daha uzun bir süre devam ederse boy uzamasında da etkilenme başlar. Bu nedenle, bu yaş grubundaki çocukların yılda bir kez tartı ve boy kontrollerinin yapılması önemlidir. Bu yaş grubu için yılda ortalama 3-3,5 kg tartı alımı ve 5-6 cm boy uzaması olması beklenir. Ergenliğin başlaması ile birlikte büyüme de hızlanır.

Okul çağı çocuğu dönemindeki beslenme hataları ileride birçok soruna yol açabilir. Örneğin, bu yaş aralığındaki çocuklarda hatalı beslenme alışkanlıkları ergenlik bulgularını öne çekebileceği gibi, ergenliğin gecikmesine de neden olabilir. Yeterli ve dengeli beslenmenin yapılamaması durumunda besin eksikliklerine bağlı olarak kansızlık, vitamin ve mineral eksiklikleri gelişecek, bunun sonucunda da çocuğun hastalıklara karşı olan vücut savunma sistemi zayıflayarak, daha sık hasta olmasına yol açacaktır. Hastalık nedeni ile okul devamsızlığı olan çocuğun

¹ Uzm. Dr., Başasistan, İstanbul Medeniyet Üniversitesi Göztepe Eğitim ve Araştırma Hastanesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları AD. yldrmsm@gmail.com

görülme sıklığı ile orantılı olduğunu desteklemektedir. Obezite görülme sıklığı dünya genelinde her geçen gün artmaktadır. Ülkemiz genelinde de okul çağı çocuklarına yönelik yapılan araştırmalarda bu çocukların %4-13'ünün fazla tartılı, %9-27'sinin ise obez olduğu bildirilmiştir.

Okul Çağı Çocuğunun Beslenmesinde Aktivitenin Önemi

Çocuğun yaşına uygun spor faaliyetlerine katılması hem aldığı kaloriyi harcamasına yol açarak, hem de beslenme alışkanlığı üzerinde olumlu etki yaparak obezitenin engellenmesi ve sağlıklı birey olarak yetişmesi açısından önemlidir. Çocuğun günde aralıklı olarak toplamda iki saatten fazla televizyon izlemesine izin verilmeyip, gün içinde park, bahçe gibi açık alanlara çıkarılması önerilmektedir.

ÖZETLE

- Okul çağı çocuğu dönemindeki beslenme alışkanlıkları çocuğun erişkin dönemdeki sağlığı açısından zemin hazırlayıcıdır ve bu nedenle oldukça önemlidir.
- Sağlıklı beslenen çocuk okul hayatında ve akademik hayatta daha başarılıdır.
- Bu dönemdeki çocukların beslenmesinde okul ve öğretmen çok etkilidir. Bu sebeple, bu dönemdeki çocuklara ve ailelerine sağlıklı beslenme konulu derslerin ve eğitimlerin verilmesi önemlidir.
- Kantinlerde satılan gıdaların mutlaka denetlenmesi gereklidir.
- Televizyon, tablet, bilgisayar başında iken çocuklara yemek yedirilmemelidir.
- Öğün atlanmamasına, ara öğünler alınmasına ve ev ortamında öğünlerin aile ile birlikte alınmasına özen gösterilmelidir.
- Tuz ve şeker kullanımı sınırlandırılmalıdır.
- Günlük her besin grubundan dengeli bir şekilde tüketilmeli ve vücudun su ihtiyacı karşılanmalıdır.

KAYNAKÇA

1. Türkiye Beslenme Rehberi 2015 (TÜBER). (2016). Gülden Pekçan ve ark., Ed. Ankara: Kayhan Ajans.
2. Okul Öncesi ve Okul Çağı Çocuklara Yönelik Beslenme Önerileri ve Menü Programları. (2013). Nevin Şanlıer ve ark., Ed. Ankara: Koza Matbaacılık.
3. Yabancı N. Okul sağlığı ve beslenme programları. TAF Prev Med Bull. 2011;10(3):361-368.
4. Arslan N. (2014). Oyun çocuğu ve okul çocuğu beslenmesi. M.Ayşe Selimoğlu (Ed.) Sağlıkta ve hastalıkta çocuk Beslenmesi (s.67-79). İstanbul: Akademi Yayınevi.
5. Lien L. Is breakfast consumption related to mental distress and academic performance in adolescent? Public Healt Nutr. 2007;10:422-8. Doi: 10.1017/S1368980007258550

6. Ergül Ő, Kalkım A. Önemli bir kronik hastalık: Çocukluk ve ergenlik döneminde obezite. TAF Prev Med Bull. 2011;10(2):223-230.
7. İnal S, Canbulat N. Çocukluk çağı obezitesine genel bakış. Güncel Pediatri. 2013;11:27-30. Doi: 10.5455/pmb 1-1337343302
8. Giammattei J, Blix G, Marshak HH, et all. Television watching and soft drink consumption: Associations with obesity in 11-to 13- year-old schoolchildren. Arch Peadiatr Adolesc med. 2003;157(9):882-6. Doi:10.1001/archpedi.157.9.882