

OKULLAR AÇILIYOR!

OKUL ÇAĞI ÇOCUKLARINDA SAĞLIKLI BESLENME İÇİN ÖĞRETMENLERE ÖNERİLER

Okul Çağının Önemi

Günümüzde obezite (şişmanlık), çocukluk çağının en sık görülen kronik hastalıklardan biri olarak kabul edilmektedir. Çocukluk çağı obezitesinin yetişkinlik obezitesine yol açtığı ve pek çok kronik hastalık için zemin oluşturduğu düşünüldüğünde obezite ile mücadeleye çocukluk çağında başlamanın ne kadar önemli olduğu açıkça görülmektedir.

Okul çağı dönemi; fizyolojik, psikolojik ve sosyal gelişimin hızlı olduğu, yaşam boyu devam edebilecek davranışların büyük ölçüde olduğu, çocukların bilgi almaya ve alışkanlık kazanmaya en uygun olduğu dönemdir. Bu dönem; çocuk ve gençlere sağlıklı beslenme ve yaşam biçimi alışkanlığının kazandırılması, sağlıklı yaşam bilincinin yerleştirilmesi ve yetişkinlik dönemi hastalıklarının önlenmesi açısından atılacak adımlar için temeldir.

Öğrencilerin iyi bir şekilde büyüme ve gelişmelerinin yanında okul başarısı da sağlıklı beslenme ile ilgili önemli bir husustur. Yetersiz ve dengesiz beslenen öğrencilerin;

- Dikkat sürelerinin kısalmakta,
- Algılamaları azalmakta,
- Öğrenmede güçlük ve davranış bozuklukları gelişmekte,
- Okulda devamsızlık süreleri uzamakta,
- Okul başarıları düşmektedir.

Öğretmenlerin Desteği Önemlidir

Öğrencilere temel beslenme bilgilerinin verilmesi, öğrenilen bilgilerin davranışa dönüştürülmesi, yanlış beslenme alışkanlıklarına zamanında müdahale edilmesi ve beslenme davranışları ile örnek olunması önerilmektedir.

- <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/beslenmehareket-anasayfainternet> adresinde bulunan “Okul Sağlığı” alanında sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite konularında eğitim sunumları, kitap, broşür, afiş vb. dokümanlardan yararlanılması önemlidir.
- Beslenme Dostu Okullar Programına destek olunması önemlidir.
- Öğrenciler ile birlikte yeterli ve dengeli beslenme konusunda çeşitli etkinlikler (bilgi yarışması, sınıf gazetesi, beslenme köşesi vb.) düzenlenerek ve akran eğitiminden yararlanarak öğrencilerin birbirlerini eğitmelerine ve beslenme konularını birlikte tartışmalarına zemin hazırlanabilir.
- Öğrencilerin her gün kahvaltı yapıp, yapmadıklarının takip edilmesi önemlidir.
- Çocukların beslenme çantası içeriğinin, daha önce okullara Sağlık Bakanlığı tarafından önerilen menü örneklerine göre hazırlanmasının sağlanması ve içeriklerinin kontrol edilmesi yararlı olacaktır.
- Beslenme saatlerinde; tüketimi önerilmeyen aşırı şekerli, yağlı ve tuzlu besinler yerine peynir, yumurta, taze sebze ve meyve gibi besinler, gazlı ve diğer hazır içecekler yerine süt, ayran, taze sıkılmış meyve suyunun tercih edilmesi konusunda çocuklar uyarılmalı ve bu konuda veliler ile işbirliği yapılmalıdır.
- Öğrenciler açıkta satılan yiyecekleri tüketmemeleri konusunda uyarılmalıdır.

- Okullardaki “Sağlık, Temizlik, Beslenme ve Yeşilay Kulübü” ile beslenme konularının gündemde kalmasını sağlamalı, bununla ilgili çeşitli okul içi, sınıf içi etkinlikler düzenlenmelidir.
- Öğrencilerin boy ve ağırlık artışlarını rutin aralıklarla takip edilmesi, değerlendirmesi ve gerektiğinde bir sağlık kuruluşuna yönlendirme yapılması önemlidir.
- Ortaokul ve liselerde “Sağlıkla İlgili Fiziksel Uygunluk Karnesi” uygulamasına destek olunması önemlidir.
- Sağlıklı yaşam için çocuklara el yıkama ve diş fırçalama alışkanlığının kazandırılması çok önemlidir. Kirli eller, basit bir soğuk algınlığından ölümcül hastane enfeksiyonlarına kadar pek çok hastalığın nedeni olabilmektedir. Bu nedenle öğrencilerine, özellikle yemek yemeden önce ve sonra, tuvalete girdikten sonra, dışarıda oyun oynadıktan sonra, dışarıdan eve gelince ellerini, ılık akan su altında sabun ile iyice ovuşturarak yıkamaları konusunda alışkanlık kazanmalarına yardımcı olmalıdırlar.
- Veli toplantısında anne ve babalardan çocukların sağlıklı beslenmeleri ve el yıkama alışkanlığı kazanmaları konusunda hassasiyet göstermelerini istemeli ve bu konuda veliler ile işbirliği yapmalıdırlar.
- Okul kantinlerinin ve yemekhanelerinin sağlıklı yiyecek ve içeceklerin temini ve hijyen bakımlarından gerekli takipleri yapılmalıdır.

SAĞLIKLI BESLENEN AKTİF ÖĞRENCİLERLE SAĞLIKLI GELECEĞE...