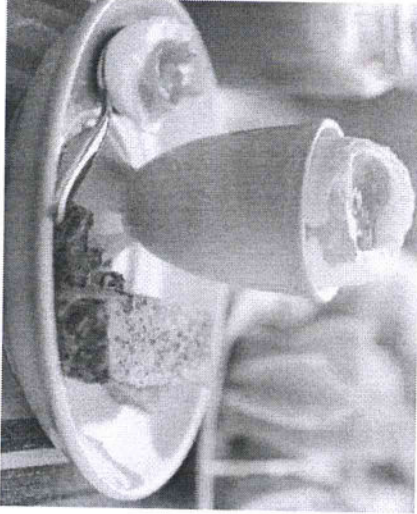


HORTU İLKOKULU BESLENME DOSTU VELİ BÜLTENİ

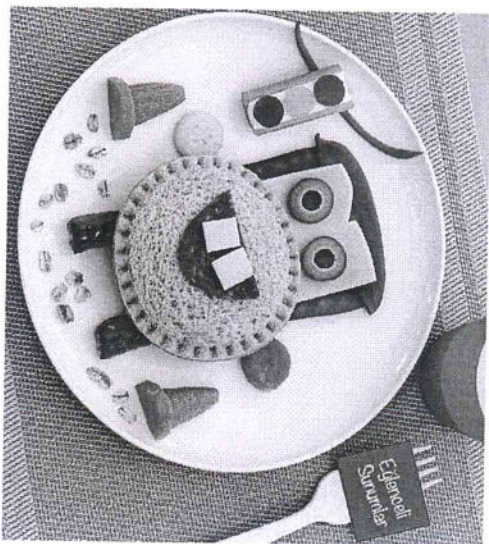
Okul Çağı Çocuklarında Kahvaltının Önemi

Yapılan bilimsel araştırmalarda, yetersiz ve dengesiz beslenen öğrencilerin dikkat sürelerinin kısaldığı, algılamalarının azaldığı, öğrenmede güçlük ve davranış bozuklukları çektikleri, okula devamsızlık sürelerinin uzadığı ve okul başarılarının düşük olduğu bulunmuştur.

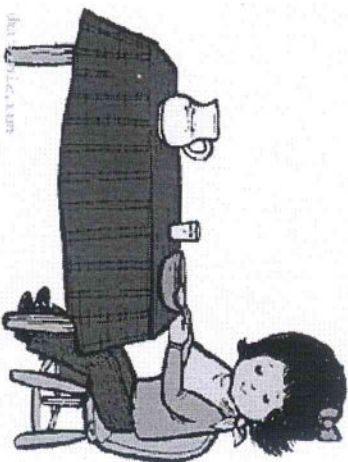


Tabii ki bu dönemdeki çocuklarımızda en önemli beslenme öğünü kahvaltıdır. Özellikle ilkokul öğrencilerinin sabah ilk ders itibarıyla öğrenmeye başlayacakları düşünüldüğünde, bu öğrenme için beyinlerinin ve vücutlarının hazır ve enerjisi tam olmalıdır. Bunun için örnek bir sabah kahvaltısı şu şekilde olabilir:

Kahvaltıda süt, tahıl, yumurta ya da peynir tüketilmesi gerekiyor. Sadece karbonhidrattan oluşan bir öğün öğrenme için ideal değildir. Bunun için muhtlısaka protein alınmalıdır. Peynir gibi bir çok çocuğun yemekten hoşlanmadığı besinleri farklı şekillerde sunarak yemelerini kolaylaştırabilirsiniz.



Peyirli tost, domates, süt-tahıl-kuru meyve karışımı, meyveli yoğurt, bal sürülmüş ekme ile süt, Yumurta-peynir sürülmüş ekme ve meyve suyu kahvaltıda tercih edilebilir.





Birçok çocuk güne kahvaltıyla başlar ve kahvaltıyı takip eden ilk 10 saat içinde yiyeceklere çok fazla ihtiyaç duymaz. Kahvaltı, çocukların kan şekeri için düzenler; bu nedenle çocuk sağlığı için oldukça önemlidir. Kahvaltı, çocukların okulda gösterdiği performansını doğrudan etkiler. Uzmanlar, sağlıklı bir şekilde kahvaltı eden çocukların sabah saatlerinde daha başarılı olduğunu belirtmektedir. Kahvaltı eden çocukların hızı, etkiye tepki verme kabiliyeti ve problem çözme yeteneği gelişerek artar. Kahvaltı eden çocuklar özellikle de sabah saatlerinde daha azımlidir.

Kahvaltı etmeyen çocukların konsantrasyon düzeyi düşüktür. Kahvaltı etmeyen çocuklar standart başarı testlerinde kahvaltı eden çocuklardan daha düşük notlar alırlar.



sağlıklı bir İngiltere'deki Oxford, Cambridge, St.George's London Üniversiteleri ve İskoçya'daki Glasgow Üniversitesi'nce yapılan araştırmada, kahvaltı yapmayan çocukların gelecekte Tip 2 diyabet hastası olma riskinin diğerlerine oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Okul çağı çocuklarının %25'inde kansızlık problemi var!

Okul öncesi çocukların % 15-17'sinde beslenme bozukluğu, okul çağı çocuklarının % 25'den fazlasında kansızlık problemi bulunmakta, öğrencilerin beslenme alışkanlıkları incelendiğinde %40'ının sabah kahvaltısı yapmadığı görülmektedir. Bu durumda günün büyük çoğunluğunu okulda geçiren öğrencilere ve öğretmenlere okullarda verilecek sağlıklı beslenme eğitimleri ile yeterli ve dengeli beslenme bilinci kazandırılmaya çalışılmalı, okul yönetimlerince kantin ve yemekhanelerde sunulan besinlerle ilgili kontrol mekanizmaları oluşturulmalı ve ailelerin sağlıklı yaklaşımı ve örnek davranışlarıyla bu konuya destek olmaları gerekmektedir.

