**SAĞLIĞI KORUMA VE GELİŞTİRME**

**A. SAĞLIKLI BESLENME ÖNERİLERİ**

Ergenlik çağında çocuğun ana babadan ayrışma süreci başlar. Arkadaş grubu ile daha fazla bütünleşir, ailesinden çok arkadaşlarıyla birlikte olmak ister. Yemek zamanlarında da arkadaşları ile birlikte olmaktan hoşlanır. Hızlı büyümenin yanı sıra gencin sporla uğraşması enerji ve besin öğelerinin gereksiniminde artışa neden olur. Çeşitli spor dallarının ne miktarda ek enerji gerektirdiği ve bunu karşılamak için diyetin nasıl düzenlenmesi gerektiği konusunda gençlere yeterli bilginin verilmesi ve bilinçlendirilmeleri gerekir.

**A.1 OKUL ÇAĞI VE ERGENLİK DÖNEMİNDE SIK GÖRÜLEN BESLENME HATALARI**

• Okula sabah kahvaltı edilmeden gidilmesi; gece boyu açlığın ardından kahvaltı edilmemesi durumunda çocuk kendini güçsüz hisseder, yeterli enerji almadığı için bilişsel etkinlikleri özellikle dikkat, çalışma ve öğrenme yeteneği azalır, okul başarısı düşer.

• Ergenlik döneminde yanlış uygulanan zayıflama diyetleri; yetersiz ve dengesiz beslenmeye neden olur.

• Ayaküstü beslenme veya abur-cubur yeme alışkanlığı; bu tip diyetlerde enerjinin büyük kısmı yağdan gelir. Bu yağın büyük çoğunluğu da doymuş yağlardır. Diyetteki doymuş yağ miktarı ve serum kolesterol düzeyi kalp-damar hastalıkları açısından risk oluşturur. Ayrıca ayaküstü beslenmede A ve C vitaminleri, kalsiyum, posa tüketimi yetersizdir, yağ ve tuz tüketimi ise yüksektir.

**A.2 BESİN GRUPLARI**

Besin çeşitliliği ile yeterli ve dengeli beslenmenin sağlanması için, besinler besleyici değerleri yönünden 4 grup altında toplanmaktadır. Besinlerden günlük alınan enerji, protein, vitamin ve minerallerin vücutta en uygun biçimde kullanılabilmesi için dört besin grubunda yer alan besinlerin öğünlere dengeli dağıtılması gerekir. Bir grup içinde yer alan besinler, birbirinin yerine tüketilebilmektedir. Günde üç öğün yemek yenildiğinde ve her öğünde her gruptan besin önerilen miktarlarda bulunduğunda yeterli ve dengeli beslenme olasıdır. Tablo 3.A-1’de besin grupları ve günlük tüketilmesi önerilen miktarlar özetlenmiştir.

**1. Grup: Et, Tavuk, Balık ve Ürünleri, Yumurta ve Kuru Baklagiller**

• Protein, B grubu vitaminler ve demir yönünden zengin, çinko, fosfor, magnezyum,

A vitamini açısından da iyi birer kaynaktır.

• Kuru baklagiller çok iyi bir protein kaynağıdır ve et, tavuk veya balık yerine rahatlıkla kullanılabilir.

• Kuru baklagiller, kompleks karbonhidratlar ile posa ve flavonoidler yönünden de çok iyi birer kaynaktır.

Bu gruptaki yiyeceklerin herhangi birinden ya da bir kaçından her gün en az 2 porsiyon tüketilmelidir. Çocuklar için günlük önerilen miktar 2-3 porsiyon, gençler için ise günlük 3 porsiyondur.

Bir porsiyon et, tavuk, balık veya kuru baklagiller;

- 2 adet yumurta

- 60- 90 g et, tavuk, balık (2-3 köfte kadar)

- 8-10 yemek kaşığı pişmiş kuru baklagiller

**2. Grup: Süt ve Süt Ürünleri**

• Kalsiyum için en iyi kaynaktır. Ayrıca protein, fosfor, riboflavin ve B12 vitaminlerini içerir.

Bu gruptaki yiyeceklerin herhangi birinden veya bir kaçından günde 2 porsiyon tüketilmelidir. Çocuk ve gençlere günde 3-4 porsiyon süt ve süt ürünleri tüketmeleri önerilmektedir.

Bir porsiyon süt ve süt ürünü;

- bir büyük su bardağı süt veya yoğurta

- 2 kibrit kutusu büyüklükte peynire veya

- 1 küçük kase muhallebi veya sütlaca karşılık gelmektedir.

**3. Grup: Taze Sebze ve Meyveler**

• Birçok vitamin ve mineral için (Özellikle C vitamini, karoten, folat, riboflavin, demir ve magnezyum) önemli bir kaynaktır.

• Aynı zamanda yüksek oranda posa ve flavonoid içerirler. Bu gruptaki besinlerin herhangi birinden veya bir kaçının karışımından her gün en az 5 porsiyon (en az 400 g) tüketilmelidir. Alınan meyve ve sebzenin bir porsiyonu yeşil yapraklı sebzeler veya portakal, limon gibi turunçgiller veya domates olmalıdır.

Bir porsiyon meyve veya sebze;

- Portakal, elma, armut, muz gibi meyvelerin orta büyüklükte 1 tanesi,

- Kayısı, erik gibi meyvelerin 3-6 adedi,

- Çilek, kiraz gibi meyvelerin 10-15 adedi,

- Yeşil sebzelerin doğrandığı zaman 2-3 su bardağını dolduran miktarı,

- 1 orta büyüklükte patates,

- 1 orta boy havuç,

- Bir küçük boy yeşil kabağa eşdeğerdir

**4. Grup: Ekmek ve Tahıl Ürünleri**

• Temel enerji kaynağını oluşturur,

• Tiamin, niasin ve protein açısından iyi bir kaynaktır.

• Ekmek, makarna, şehriye, pirinç, bulgur, kuskus, börekler, un ve irmikten yapılan tatlılar bu grupta yer alır.

Bu gruptan günde 3-6 porsiyon tüketilmelidir.

Bir porsiyon tahıl ve tahıl ürünleri;

- 1 ince dilim ekmeğe (25g),

- 1/2 adet hamburger ekmeğine,

- 1 su bardağı pişmiş pirinç, makarna veya bulgura (120-150 g),

- 3-4 adet küçük krakere veya

- 2 orta boy kurabiyeye eşdeğerdir.

**Tablo 3.A-1: Günlük tüketimi önerilen besin grupları ve porsiyon miktarlar**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Besin grubu | Porsiyon sayısı | Porsiyon miktarı |
| Et ve ürünleri, yumurta, kuru baklagiller | 2-3 | 60-90 g et, tavuk, balık /  2 yumurta |
| Süt ve ürünleri | 3-4 | 200 cc süt veya yoğurt /  50-60 g peynir |
| Taze sebze ve meyveler | En az 5 | 1 orta boy elma / ½ greyfurt; 1 orta boy havuç / 1 küçük domates / 120–150 g pişmiş yeşil fasulye |
| Ekmek ve tahıllar | **3-6** | 1 ince dilim ekmek / 120–150 g pişmiş bulgur / pirinç / makarna |

**Sıvı tüketimi:** Günlük sıvı tüketimi de önem taşımaktadır. Her gün en az 1,5–2,0 litre sıvı tüketilmesi gerekmektedir. Sıvı gereksinmesinin çoğunluğunun su olarak karşılanması önemlidir.

• Kolalı ve diğer içeceklerin (enerji vb.) tüketilmemesi gerekir.

• Çay ve kahve yerine bitkisel çaylar (ıhlamur vb.) tüketilebilir.

**Menü Oluşturmada Genel İlkeler**

Her öğün dört besin grubunu da içermeli, aşağıda örneklendiği gibi, besin çeşitliliğinin sağlanmasına özen gösterilmelidir.

• Et grubundan etli bir sebze yemeği / tavuk eti / balık / kırmızı etle hazırlanmış bir köfte / yumurta / kurubaklagil yemeği / kurubaklagil çorba vb.

• Süt grubundan yoğurtlu bir yayla çorba / yoğurt / ayran / peynirli makarna / sütlü tatlı vb.

• Taze sebze ve meyveler; sebzeler yemek olarak / salata şeklinde / meyve olarak

• Ekmek ve tahıllar grubu yemek (bulgur, pirinç pilavı) / börek (kıymalı, peynirli, sebzeli vb.) / makarna / erişte / çorba (pirinç, bulgur vb.).

Bir günlük örnek menü Tablo 3.A-2’de görülmektedir.

**Tablo 3.A-2. Bir günlük örnek yemek listesi**

|  |  |
| --- | --- |
| Öğün | Yemek listesi |
| Kahvaltı | Süt, haşlanmış yumurta, ekmek, portakal veya domates |
| Kuşluk | Meyve / Meyve suyu / Ayran |
| Öğle | Etli kuru fasulye yemeği, bulgur pilavı, ekmek, mevsim salata |
| İkindi | Peynirli sandviç / Meyve |
| Akşam | Sebzeli köfte, makarna, ekmek, yoğut |
| Gece | Süt / Meyve |

Yemeklerde aşırı yağ ve tuzdan kaçınılmalıdır. Kullanılan tuzun iyotlu sofra tuzu olmasına dikkat edilmelidir. Yağ olarak bitkisel sıvı yağlar (zeytinyağı, mısır özü, ay çiçek vb.) seçilmeli, katı yağlardan kaçınılmalıdır.

Pişirme yöntemi olarak kızartma yerine ızgara, haşlama veya buğulama kullanılmalıdır.

Öğünler üç ana ve üç ara öğün olarak düzenlenmelidir. Ara öğünlerde mevsimine uygun, taze sebze ve meyvelerin tüketimi seçilmelidir.

Besin çeşitliliği artırılmalıdır.

**A.3 SAĞLIKLI BESLENME ÖNERİLERİ**

• Normal büyümenin sağlanması için fiziksel etkinlik ile diyetin kalorisi dengelenmeli, çocuğun her gün 60 dk orta derecede enerjik fiziksel etkinlik yapması sağlanmalıdır.

• Öğün atlanmamalı, kahvaltı mutlaka yapılmalıdır. Üç ana öğünün yanı sıra, ara öğünlerde de besin tüketimi sağlanmalıdır.

• Şekerli meşrubat ve şeker eklenmiş meyve sularının tüketimi azaltılmalıdır. 7 – 18 yaş grubunda günlük şekerli meyve suyu tüketimi 220 – 330 cc/gün ile sınırlandırılmalıdır.

• Balığın düzenli olarak tüketilmesi teşvik edilmelidir.

• Yalnızca yağsız et ve az yağlı et ürünleri seçilmelidir.

• Rafine edilmiş unlardan hazırlanan ekmekler ve tahıl ürünleri yerine “tam ekmek”, “tam tahıl ürünü” tüketilmelidir.

• Yüksek kalorili sosların (peynir sosu, krema sosları vb.) tüketimi sınırlandırılmalıdır.

• Ayaküstü beslenmeden, abur cubur yemekten kaçınılmalıdır.

• Çay ve kahve tüketimi sınırlandırılmalıdır.

• Çok tuzlu ve çok yağlı yiyeceklerin tüketimi engellenmelidir.

• Çocukların büyüklerini örnek alacağı unutulmamalı ve erişkinlerin de diyetlerine gereken özeni göstermesi sağlanmalıdır.

**Kaynak: T.C. Sağlık Bakanlığı Sağlık Hizmetlerinde Okul Sağlığı Kitabı**