

# Beslenme Eğitimi

Prof. Dr. Ayşe BAYSAL\*

## Beslenme Sağlığın Temelidir :

Beslenme, insan sağlığını etkileyen en önemli etmendir. Yetersiz ve dengesiz beslenme, büyüme ve gelişmeyi engeller, çalışma gücünü azaltır, sağlık harcamalarını artırır ve yaşam sürecini kısaltır.

İnsanın beden ve akıl gelişimi, beslenmesinin ürünüdür. Kötü beslenen toplumlarda insanlar, iyi beslenen toplumlardakinden daha kısa boyludurlar ve sakat olanların oranı daha yüksektir. Beslenme durumunun düzeltilmesiyle boy uzunluğunun arttığı, sakatlıkların azaldığı çeşitli ülkelerde yapılan araştırmalarla gösterilmiştir.

İnsanın doğuştan getirdiği akıl yetenekleri iyi bir beslenme ve sosyo-kültürel çevre bulunduğu zaman gelişir. İnsan beyninin anne karnında oluştuğu, yaşamın ilk üç yılında büyümesini büyük ölçüde tamamladığı deneysel araştırmalarla ortaya konmuştur. Bu dönemlerde çocuğun yeterli beslenmesi, beyin yapısının eksik ve bozuk olmasına yol açar. Çocuk daha sonraki yıllarda çok iyi beslenebile, beyindeki bu yapısal bozukluk düzeltilemez. Bu tür çocuklar okula başlayınca öğrenmekte güçlük çekerler ve çeşitli davranış bozuklukları gösterirler.

İnsan, tükettiği enerji karşılığında enerji üretir. Tüm yaşam olayları; büyüme, ölen hücrelerin yenilenmesi ve yapılan her türlü bedensel hareket enerji harcamasını gerektirir. İnsan harcadığı düzeyde enerji alamazsa, büyümesi yavaşlar, dikkatinde, hareket hızında ve çalışma gücünde azalmalar olur ve sonuçta iş verimi düşer. İnsan bu durumda zorla çalıştırılırsa zayıflar, dış etkilere karşı direnci azalır. Bu da işe veya okula devamsızlığı, iş kazalarını ve sağlık harcamalarını artırır.

İnsan harcadığından çok besin tükettiğinde de çalışma gücünde azalmalar olur. İnsan besinlerle aldığı enerjiyi harcamadığında, vücudunda yağ olarak biriktirerek şişmanlar. Şişmanlık bireyin hareket yeteneğini azaltır, organların çalışma düzenini bozarak birçok hastalığın oluşmasına zemin hazırlar. Böylece, besinlerle gereğinden çok enerji almak sağlıklı yaşam süresini kısaltır.

Ülkemizde, okul öncesi yaş grubu çocukların ortalama % 20'si, normal büyüme standartlarının altındadır. Çocukların % 10-15'inde kemik bozuklukları ve yarıya yakınında kansızlık gözlenmiştir.

(\*) Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü

Okul çağındaki çocuklarda ise; erkeklerin % 18.4'ü şişman, % 16.4'ü zayıf, kızlarda şişman olanlar % 20.5, zayıf olanlar ise % 16.4'dür. Yetişkinlerde şişman olanların oranı daha da artmaktadır. Erkeklerin % 26.4'ü hafif, % 7.6'sı ileri derecede; kadınların % 38.5'i hafif, % 26.6'sı ileri derecede şişmandır. Çocukluklarında şişman olanların yetişkinlikte de şişman olma olasılıkları daha fazladır.

### **Beslenmenin Okul Başarısına Etkisi :**

Açlık, bireyde fizyolojik ve psikolojik etki gösterir. Aç olan çocukların okulda yorgunluk, tembellik, dikkatsizlik ve eğitimsel uyarıları dinlememe gibi olumsuz davranışlarda buldukları gözlenmiştir. Bazı durumlarda aşırı hareketlilik ve huzursuzluk da görülebilmektedir. Bu durumlar, çocukların öğrenme yeteneklerini sınırlar. Öğrenme, belirli aşamalar sonucunda gerçekleştiğinden, aç veya yarı aç olan çocuk ilk aşamalarda eğitimsel uyarıları alamadıklarından daha sonraki aşamalarda deneyleri ve anlatılanları kavramada yetersiz kalırlar. Kalıtsal veya ilk yaşlarda oluşmuş bir beyinsel bozukluk olmamasına karşın, öğrenme sürecinin herhangi bir aşamasında açlık yüzünden verilen uyarı ve deneylerden yararlanamayan çocuğun başarısız olduğu saptanmıştır.

Yetersiz ve dengesiz beslenen çocuklar aynı zamanda dirençsiz olduklarından, sık hastalanırlar ve okula devamsızlıkları artar. Bu durumda çocuğun başarısını olumsuz yönden etkiler. Dengesiz beslenme sonucu oluşan şişmanlık ve bunu önlemek için yapılan rejimler de çocuğun okul başarısını olumsuzlaştırır.

Yapılan araştırmalarda yetersiz ve dengesiz beslenen çocukların okuldaki sıkı düzene tepki gösterdikleri, derslerdeki başarılarının ve sosyal olgunluklarının düşük olduğu görülmüştür. Ülkemizde yapılan bazı araştırmalarda, lise öğrencilerinden yeterli düzeyde kahvaltı yapmadan okula gelen çocukların düzenli beslenenlere göre özellikle son derslerde daha çok yorgun, dikkatsiz ve halsiz olduklarını ve ders notu ortalamalarının da daha düşük olduğunu göstermiştir. Aynı şekilde bu çocuklara uygulanan hız ve doğruluk testinde, kahvaltı yapmadan okula gelen çocuklar, kahvaltı yapan çocuklardan daha düşük puan almışlardır.

### **Okul Çocuklarının Yetersiz ve Dengesiz Beslenmelerinin Nedenleri :**

Okul çağındaki çocukların önemli bir bölümü kahvaltı etmeden okula gelmektedirler. Açlık hissi duyan çocuk okul kantinlerinden

veya çevreden çoğu kez besin değeri düşüş şeylerle bu hislerini baskılama yoluna gitmektedirler. Bu durum, çocukların yetersiz ve dengesiz beslenmelerindeki etkenlerden birini oluşturmaktadır. Çünkü alınan besinler öğünlere dengeli olarak dağıtıldığında vücuda daha yararlı olmaktadır. Bütün gece yemek yemeyen çocuk aç olarak derse başladığında beyine yeterince enerji sağlanamaz. Bunun yanında açlığı bastırmak için tüketilen çay, gazoz, şekerleme ve tatlılar baş kalori kaynağıdır ve çocukların dengesiz beslenmelerine neden olduğu gibi diş çürümelerine de yol açmaktadır. Çocuklardaki diş çürümelerinin ve ağız hastalıklarının en önemli nedeni, yemek aralarında şekerli maddelerin tüketilmesidir.

Çocukların kahvaltı etmeden okula gelmelerinin çeşitli nedenleri vardır. Özellikle buluş dönemindeki kız çocukları, şişmanlıktan korunmak için öğün atlamaktadırlar ve atlanan öğünlerin başında da sabah kahvaltısı gelmektedir. Bir günde tüm besinleri bir veya iki öğünde almak şişmanlamayı önlemez bilakis artırır. Okul çocuklarının bu ve benzer nedenlerle kahvaltı yapmamaları, öğün aralarında şekerli yiyecekler ve gazoz gibi baş kalori kaynağı şeyleri tüketmeleri bilinçsizliklerinden ve yanlış alışkanlıklarından kaynaklanmaktadır.

Kahvaltı yapmamanın diğer bir nedeni olarak, öğrenciler zaman darlığını göstermektedirler. Bu durum okula giden çocuğun zamanında yatma, zamanında kahvaltı ve planlı çalışma düzenine sahip olmamasından ileri gelmektedir. Yine, aile bireylerinin hep birlikte kahvaltı etmemeleri ve kahvaltı hazırlayan kimselerin bulunmaması da okul çocuklarının yetersiz ve dengesiz beslenmelerinde neden olarak gösterilmektedir. Evde yeterince ve uygun besinlerin, yoksulluk nedeniyle, bulunmaması da okul çocuklarının yetersiz ve dengesiz beslenmelerindeki etmenlerdendir.

Öğün aralarında şekerli yiyeceklerin ve gazozların aksine, süt, yoğurt ve ayran tüketilmesi, çocukların beslenmelerinde yardımcı olmaktadır. Bir araştırmada uzunca süre okulda kalan çocuklardan arada süt içirilenlerin, içirilmeyenlere göre daha başarılı oldukları bulunmuştur. Bazı kimselerin arada süt içiminin iştahı azalttığını söylemesine karşın, araştırmalar, yemek aralarında içilen bir bardak sütün iştahı ve günlük besin tüketimini azaltmadığını göstermiştir. Bu nedenle özellikle bir öğünde fazla yemek yiyemeyen çocukların arada süt veya ayran içmeleri beslenmelerine yardımcı olmaktadır.

### **Okul Çocuklarının Besin Gereksinimleri :**

Besinlerimiz vücuda sağladıkları yararlar yönünden farklıdır. Bazı besinler, vitaminlerden zengindir. Bazıları ise enerji kaynağı-

dırlar (Çizelge : 1). Günlük besinlerimizde her gruptan gerekli miktarların yenmesi yeterli ve dengeli beslenmenin ön koşuludur.

Okul çocuklarının yeterli ve dengeli beslenmeleri için günlük almaları gerekli besinler Çizelge : 2'de gösterilmiştir. 12-17 yaş grubundaki kızlar; tatlı, pilav, makarna, börek gibi yiyecekleri daha az yemelidirler. Spor yapan çocuklar ise enerjisi yüksek olan bu besinlerden daha çok tüketebilirler.

Öğle vakti okulda olan öğrenciler okulda yemek yemiyorlarsa evden besin değeri yüksek yiyecekler götürerek düzenli beslenmeyi sağlayabilirler. Örneğin, 1-2 dilim kadar ekmek, 2-4 adet köfte, 1 adet haşlama patates, 2 adet mandalina veya 1 adet portakal veya domates, 1 adet elma, 1 küçük şişe ayran veya yoğurttan oluşan yemek, okul çocuğunun öğle yemeği gereksinmesini karşılar. Köfte yerine 1-2 adet yumurta veya 1 parça et ve benzeri, veya 2 kibrit kutusu kadar beyaz peynir olabilir. Mevsimine uygun sebze ve meyve seçilebilir.

Çizelge : 1 — Besin Grupları ve Besleyici Değerleri

Besin Grupları	Besleyici Değerleri
1. Grup : Et, tavuk, balık, sakatat yumurta, kuru fasulye, nohut, mercimek, susam vb.	Protein, demir ve B vitaminleri yönünden zengindirler. Enerji de sağlarlar. Vücudun büyüme ve gelişmesinde, kan yapımında önemlidirler.
2. Grup : Süt, yoğurt, peynir, çökelek, sütlü corba ve tatlılar.	Kemik ve dişlerin yapı taşı olan kalsiyumun en iyi kaynağıdır. B ve A vitaminlerinden zengindir.
3. Grup : Sebze ve meyveler, kışın portakal, mandalina, ıspanak, pazı, lahana, havuç, yazın domates, salatalık, taze fasulye erik, şeftali, üzüm en çok tüketilenlerdendir.	En değerli olanı yeşil yapraklı sebzelerdir. Bunlar; A, C ve B vitaminlerinin çoğu, demir ve kalsiyumdan zengindir. Havuç A vitamininden, turngiller ve domates C vitamininden zengindir. Bağırsakların çalışmasına yardımcı olurlar.
4. Grup : Ekmek, bulgur, pirinç, un, makarna ve bunlardan yapılan yiyecekler.	Enerji kaynağıdır. Proteinde sağlarlar. B <sub>1</sub> vitamininden zengindirler.

## 5. Grup :

Yağ, şeker, pekmez, bal ve şeker konmuş reçel ve tatlılar. Şekerli sıvılardan yapılan gazozlar, şekerli çay ve diğer meşrubat. Bunlar doğal besinler değildir. Diğer gruplardaki besinlerden elde edilirler.

Enerji kaynağıdır. Tereyağında A, bitkisel yağlarda E vitaminleri vardır. Şekerlerden, diğer gruptaki besinlerle demir ve vitaminler alınmazsa vücutta enerji oluşmaz. En değerli tatlı demir içerdiğinden pekmezdır.

Çocuğun okulda pasta, kurabiye, gazoz gibi besleyici değeri düşük yiyecek ve içeceklerle karın doyurmasına fırsat verilmemelidir. Esası şekerli sıvı olan gazozlar, limonata ve şekerli meyve suları spor yaparak çok enerji harcayan ve vücudundan çok su yitiren kişiler tarafından alınabilir. Yine okul ve çevresinde satılan yıkanmamış sebze ve meyveler de zararlı olduğundan, çocukların bunları satın alması önlenmelidir.

## Çocuklara Yeterli ve Dengeli Beslenme Alışkanlığının Kazandırılması :

Çocuklardaki beslenme sorunlarının nedenlerinin başında bilinçsizlik ve bundan doğan yanlış alışkanlık ve uygulamalar gelmektedir. Çocuğun, beslenmesinin sağlık ve başarı üzerindeki etkisini kavraması, değişik yiyecek ve içeceklerin besleyici değerlerini tanıyarak doğru seçim yapabilmesi, evde ve okulda verilecek etkin bir beslenme eğitimiyle olasıdır. Beslenme eğitimi çocuğa şu davranışları kazandırabilmelidir.

## Çizelge : 2 — Okul Çocuklarının Günlük Besinleri

Öğün-Besinler	Alınacak Miktarlar	
	6-11 yaş grubu	12-17 yaş grubu
Sabah		
1. Aşağıdakilerin biri :		
Yumurta	1 adet	aynı miktar
Peynir	1 kibrit kutusu	aynı miktar
Tahin-pekmez	2 yemek kaşığı	3 yemek kaşığı
Çorba	1 küçük kase	1 büyük kâse
2. Ekmek	1-2 küçük dilim	2-3 dilim
3. Süt	1 bardak	1 bardak
4. Pekmez, bal, reçel, zeytin yağı herhangi biri	1 tatlı kaşığı veya 5-10 adet	1 yemek kaşığı 10-15 adet
5. Meyve veya taze sıkılmış meyve suyu	1 adet veya 1/4 bardak	1 adet veya 1/4 bardak

## Öğle

1. Et, yumurta, kurubaklagil yemeklerinden biri	2/3 porsiyon	1 porsiyon
2. Sebze yemeği	2/3 porsiyon	1 porsiyon
3. Tatl ı veya meyve	2/3 porsiyon	1 porsiyon
4. Ekmek	1-2 küçük dilim	2-3 dilim

## Akşam

1. Et, yumurta, kurubaklagil, yemeklerinden biri	2/3 porsiyon	1 porsiyon
2. Pilav, makarna, börek, dolma gibi yemeklerden biri	2/3 porsiyon	1 porsiyon
3. Salata	1 porsiyon	1 porsiyon
4. Yoğurt veya ayran veya süt	1 bardak	1 bardak
5. Ekmek	1 küçük dilim	2-3 dilim

1. Beslenmenin bireyin yaşamını nasıl etkilediği bilincine varmak. Beslenme çocuğun genel görünümünde, kişiliğinde, büyüme ve gelişmesinde etkilidir. Yeterli ve dengeli beslenen çocuğun boy ve ağırlığı birbirine uygundur, dişleri sağlıklıdır, saçları canlı ve parlaktır, duruşu düzgündür. Çocuk neşeli, kendine güvenir, canlı, çevreyle ilgili, öfke ve coşkuyu denetebilir bir kişiliğe sahiptir. Yeterli ve dengeli beslenen çocuk derste dikkatli ve uyanıktır, verilen bilgileri kolay kavrar. Çocuğun boy ağırlığı çizelge 3'deki büyüme standartlarına uygundur.

Çizelge : 3 — Okul Çağı Çocuğunun Boy ve Ağırlık Ölçüleri

Boy-cm. (çıplak ayak)	Erkek Ağırlık-kg (iç çamaşırıyla)	yaş		Kız Ağırlık-kg (iç çamaşırıyla)	Boy-cm (çıplak ayak)
			yaş		
107—109	19.5—20.0		6	18.0—20.0	106—108
113—115	21.0—23.0		7	20.0—21.0	111—113
118—120	23.5—25.0		8	22.0—23.0	117—119
123—125	25.5—27.5		9	24.0—25.0	122—124
127—129	28.5—30.0		10	27.0—28.0	126—128
133—135	31.0—32.0		11	29.5—33.0	132—134
140—142	33.0—35.0		12	34.0—36.0	140—142
147—149	37.0—39.0		13	39.5—40.5	148—150
151—153	42.0—44.0		14	44.5—46.0	156—158
158—163	45.0—52.0		15	47.0—50.0	159—161
165—170	54.0—57.0		16	52.0—55.0	162—165

Belirli sürelerde çocuklar boy ve ağırlıklarını ölçerek büyüme durumlarını izlemelidirler. Çizelgede verilen standartların altında olan çocuklarda beslenme yetersizliği var demektir.

2. Yeterli ve dengeli beslenmeyi sağlamak için çocuk aşağıdaki hususları bilecek duruma gelmelidir.

a — Vücudun büyümesi ve çalışması için gerekli olan besin öğelerinin neler olduğu. Bu öğeler; proteinler, yağlar, karbonhidratlar, vitaminler, madenler ve sudur. Bu öğelerin herbirinin hangi besinlerde bulunduğu çizelge 1'de gösterilmiştir. Çocuk, besinlerin herbirini besleyici değeri yönünden değerlendirebilmelidir. Bu öğelerin hangi besinlerle ve ne miktarlarda alınırsa karşılanabileceği çizelge 2'de gösterilmiştir.

b — Besinlerin besleyici değerini yitirmeyecek şekilde hazırlanmasını, besinler kaynatıldıktan sonra suyu atılırsa, kesildikten sonra bekletilirse besleyici değeri azalır.

c — Besin satın alınırken ekonomik olmayı. Örneğin, bir şişe gazoz bir şişe süt fiyatına satılırken, çocuk besleyici değeri yüksek olan sütü seçebilmelidir. Ekmek vücudumuza alındığında şeker haline gelerek enerji oluşturur. Ekmek bir ölçüde bisküviden daha değerli olmasına karşın fiyatı ucuzdur. Aynı şekilde elma ile muzun besin değerleri farklı olmamasına karşın, elma çok daha ucuzdur. Çocuk, fiyat-yarar karşılaştırması yapabilmelidir.

d — Günlük besinleri öğünlere dengeli olarak dağıtarak herhangi bir öğünü atlamamayı.

e — Besinlerin açıkta bekletildiğinde bozulacağını, eller temizlenmeden yemek yenirse hastalık bulaşacağını, çocuk, insanı hasta eden mikropların kirli yiyecek ve içeceklerle bulaştığını kavramalıdır

3. Çocuk, kendi beslenme durumunu sürekli şekilde aşağıdaki göstergelere göre değerlendirmelidir :

a — Her ay boy ve ağırlık ölçülerek büyüme durumunu ve vücudun fiziksel uyumunu denetleme.

b — Tüketilen besinleri çizelge 1 ve 2'deki öneriye göre değerlendirme.

c — Vücudun herhangi bir yerindeki sağlıksız belirtilerin beslenme şekliyle ilişkisini kurabilme. Örneğin, kansızlık demir, deri kuruluğu A vitamini, dudaktaki geçmeyen çatlak ve yaralar B<sub>2</sub> vitamini yetersizliğinden oluşur.

4. Çocuk evde, besinleri beseyici değerlerini yitirmeden sağlık ve temizlik kurallarına uygun olarak karşılama ve saklama işlemlerine yardımcı olmalıdır. Çocuk mutfakta yardımcı olurken öğrenir.

## **Beslenme Eğitimi Nasıl Yapılmalıdır?**

İnsanlar, sağlıklı olmaları için belirli besinleri yemeleri öğütlenildiğinde, çoğu kez direnç gösterirler. Sağlıkları için zararlı olan yiyecek ve içecekleri tüketmekten ise haz duyarlar. Diğer yandan sağlıklı olmak için gereksiz vitamin hapları yutarlar. İnsanların yeme alışkanlıklarını değiştirmek çok güçtür ve zaman alır. Örneğin patatesin Avrupa toplumlarına tanıtılıp kabul ettirilmesi, 200 yıllık bir zaman içerisinde gerçekleşmiştir. Doğu Anadolu'da oluşan depremde zarar görenler için dış ülkelerden gönderilen peynir, et, süttozu gibi çok değerli besinler, halk tarafından tüketilmediğinden dükkânlarda satılmıştır. Aç insanlar kuru ekmeği, yabancı paket içerisinde değişik şekilde sunulan bu değerli besinlere tercih etmişlerdir. Bu nedenle, beslenme eğitimine küçük yaşlarda başlanarak doğru alışkanlıkların kazanılması sağlanmalıdır.

### **1. Beslenme Eğitimine İlk aylarda başlanmalıdır.**

Çocuk yaşamının ilk 6 ayında anne sütüyle beslenir. Anne sütü yeni doğan çocuğun tüm gereksinmelerini karşılar. Altı aydan sonra anne sütü çocuğa yetmez. Bebek, 4-6 aylık dönemde değişik tatlardaki ek besinlere alıştırmalıdır. Çoğu anne bebeğe hep tatlı yiyecek ve içecekleri verir. Örneğin, meyve suyuna, yoğurda şeker koyar. Şekerli mahallebi, şekerli çay, şekerli süt, şekerli bisküvi sıklıkla verilen yiyecek ve içeceklerdir. Bebek tatlı tada böylece alıştıktan sonra, daha sonraki yıllarda bu alışkanlığı bırak-tırmak çok güç olur. Anne sütü alan bebeğe ek besin olarak 4 aylıktan itibaren şekersiz yoğurt, ezilmiş sebze, şekersiz meyve suyu ve ezmesi, yumurta gibi değişik tattaki yiyecekler verilirse, çocuğun ilerde yemek seçme veya tatlı şeyleri çok isteme gibi sorunları önlenmiş olur. Yedi aydan sonra günlük besinler 4 veya 5 öğüne ayrılarak bebek beslenir. Örneğin 7-8 aylık bebeğin beslenme düzeni şöyle olabilir :

Sabah : 1 yumurta, 1 küçük bardak süt, yarım ince dilim ek-mek, 1 tatlı kaşığı pekmez veya reçel.

Öğle : 1 küçük kâse kıymalı veya mercimekli sebze çorbası, 2-3 kaşık yoğurt.

İkinci : (14-15 arası) yarım bardak meyve suyu veya ezmesi.

Akşam : Kıymalı dolma veya benzeri yemek 2-3 kaşık yoğurt.

Yatarken : Emzirilmiyorsa 1 bardak süt. Çocuk akşam biraz

geç yerse, yatarken hiçbir şey yemeyebilir.

Çocuk büyüdükçe verilen yiyecek miktarları artırılır, kıvam-  
ları koyulaşır. Çocuğun tabağına alabileceği kadar yiyecek kona-  
rak tümünü bitirmesi sağlanır. Çocuk, bardak kaşık tutmaya baş-  
layınca kendi kendine içmesi ve yemesine izin verilmelidir.

2. Beslenme eğitiminde en etkin yöntem büyüklerin çocuklara  
iyi örnek olmalarıdır. Çocuk gördüklerini taklit ederek öğrenir. Ço-  
cuk, evde anne, baba ve diğer büyükleri, okulda öğretmenleri tak-  
lit eder.

Çocukların, çok önemli olmasına karşın en çok atladıkları öğün  
sabah kahvaltısıdır. Bunun da başlıca nedeni aile bireylerinin bir  
arada düzenli ve yeterli bir kahvaltı yapmamalarıdır. Baba hiçbir  
şey yemeden veya 1 bardak çay ve bir sigarayla apar topar evden  
ayrılırsa, anne aynı yolu izler veya yataktan kalkıp kahvaltı hazır-  
lamazsa, çocuğun yeterli kahvaltı yapması beklenemez. Okul ço-  
cuğu olan annenin yataktan kalkışı ile, evden çıkışı arasında en  
az bir saatlik bir zamanını kahvaltı hazırlaması ve yenmesi için  
ayırması gerekir. Kahvaltı hazırlanırken ailenin tüm bireyleri yıkan-  
ma ve giyinme işlemlerini tamamlayarak sofraya oturup gerektiği  
gibi kahvaltı etmelidirler.

Çocuğun yanında ailenin büyükleri yemeklere karşı olumsuz  
davranışta bulunmamalıdır. Baba «bu da yenir mi, bu nasıl ye-  
mek» gibi olumsuz davranış içinde olursa, çocuğun düzenli bes-  
lenme alışkanlığı kazanması beklenemez. Aile büyükleri sofrada  
daima olumlu davranış içinde olmalıdırlar. Tartışmalar, kavgalar ço-  
cuğun arzulararak yemek yemesini engeller. Sofrada herkesin ta-  
bağına yiyecekleri kadar yemek konmalı ve hiç kimsenin tabağında  
artık bırakmamasına özen gösterilmelidir. Örneğin, 12 vasındaki ço-  
cuk, 16 yaşındaki ağabeyinin aldığından üçte ikisini yivebilir, 5 yaşın-  
daki çocuk ise ancak yarısını yemesi gerekir. Sofrada herkesin vü-  
cut küssesine, çalışma durumuna, yaşına ve cinsiyetine göre ne ka-  
dar yemesi gerektiği vuruılarak çocuğun kendi tabağına konanı  
yemesi sağlanır. Çizelge 2'de verilen porsiyon ölçüleri örnek olarak  
alınabilir.

Okulda öğretmenler çocuklara iyi örnek olmalıdırlar. Yemek ve-  
rilen birçok okulda öğretmenler ayrı yerde, kendi aralarında, hatta  
değişik tabaklarda yemek yer ve çocuklar kendi haline bırakılır. Hal-

buki beslenme eğitiminin en iyi yapılacağı yer mutfak ve sofradır. Sofrada öğretmen öğrenciyle birlikte oturup herkesin hangi besinlere, ne kadar gereksinmesi olduğunu, değişik besinleri vücudumuzun büyümesi ve çalışmasındaki görevleri konuşularak çocuğun bilinçlenmesi sağlanır. Sofrada öğretmen tabağına konan yemekleri bitirerek, temizlik kurallarına uyararak örnek olabilir. İlkokulun üçüncü sınıfında öğretmeniyle yemek yiyen bir çocuğun bir gün «Bizim öğretmen çok değerli besin olan yoğurdu tabağında bıraktı, sağlığını düşünmüyor» şeklinde eleştirisini belirttiğini anımsarım. Böyle davranışı olan öğretmenin çocuğa yeterli ve dengeli beslenme alışkanlığı kazandırması beklenemez. Çocuk «hocanın yalnız söylediğini

**3. Çocuğun, evde ve okulda, beslenmeyle büyüme ve sağlık aradığı, yaptığını da yaparak» öğrenir, bu hiç unutulmamalıdır. sıradaki ilişkileri görerek, yaparak ve deneyerek öğrenmesine olanak yaratılmalıdır.** Çocuk evde, yemeklerin ve sofranın hazırlanmasına yardım ederken, yapılan yanlış ve doğru uygulamalar nedeniyle birlikte açıklanmalıdır. Yalnızca «yapma» demek yetmez.

Örneğin, mikrobun elimizde, saçımızda, elbiselerimizde, parada bolca bulunduğu, mikroplu elle yiyeceklerimize geldiğimizde bize geçebileceği, bunu önlemek için yiyecekleri ellemeden önce ve sonra ellerin temizlenmesi gerektiği yaptırılarak öğretilir. Sebze ve meyve kesildikten sonra vitaminini yitireceği, bu nedenle sofraya otururken salatanın hazırlandığı belirtilebilir. Bir adet taze portakalın bir şişe hazır meyve suyundan daha çok C vitamini sağlayacağı, bir bardak süt veya ayanın kemiklerimizin gelişmesi için kalsiyum sağladığı; bunun yanında gazozun ve şekerlemenin deşersizliği, dişi çürütmekten başka işe yaramadığı, sürekli anlatılabilir. Bu örnekler çoğaltılarak çocuğun bilinçlenmesi sağlanır.

Çocuğun, ayda bir boy ve ağırlığını ölçerek büyüme durumunu çizelge 3'deki standartlarla karşılaştırması sağlanarak, büyüme durumundaki gerileme veya aşırı kilo almayla beslenme şekli arasındaki ilişki kurma yeteneği geliştirilir. Aynı şekilde halsizlik, yorgunluk gibi durumların besin yetersizliğinden vücutta enerji oluşmasıyla ilişkili olduğu örnekle açıklanabilir. Herhangi bir makine yakıt almadan, bakımı yapılmadan nasıl çalışmıyorsa, insan vücudunun da besinsiz çalışmıyacağı belirtilir. Çocukta ateş yükselmesinin mikropla savaşı sonucu olduğu, mikroba karşı vücudun savunmasını güçlendirmek için süt, yoğurt, yumurta, meyve suyu gibi kolay alınan besleyici değerli yüksek besinlerin verilmesi gerektiği açıklanabilir. Böylece çocuk evde ve okulda büyüme, gelişme ve sağlığı için beslenme şeklini denetebilir bir bilinç düzeyine getirilebilir.

4. Bir çocuğun günlük tükettiği besin miktarları, başka çocuklarla karşılaştırılmamalıdır. Her çocuğun vücut çalışması kendine özgüdür. Bazıları vücudun büyüme ve çalışma gereksinmesi için daha çok besin harcarken, diğer bazıları daha az besinle aynı gereksinimleri karşılayabilirler. Aynı şekilde, çocukların midelerinin boşalma hızı da farklı olabilir. Bazı çocuklar 3 saatte, bazıları 4 saatte acıkma hissi duyabilirler. Çocukların yediklerini birbiriyle değil, herbirini, beslenme şekliyle büyüme standardını ve sağlık durumunu karşılaştırarak değerlendirmelidir. Bizim çocuğumuz arkadaşımızın çocuğundan daha az besin tüketiyor, fakat büyümesi standartlara uygun ve sağlık durumu iyiyse, bundan yakınmak değil ekonomik açıdan sevinç duymak gerekir. Çünkü bizim çocuğumuz aldığı besinleri vücudunun gereksinimleri için en iyi şekilde kullanıyor demektir. Çocuğun yaşına göre olması gerekenin çok üstünde uzun boylu veya şişman olması arzu edilen bir durum değildir. Arzu edilen şey; çocuğun vücut yapısının düzgün olması, büyüme standartlarına uygun olması ve fiziksel büyümeyle zihinsel gelişim ve ruhsal olgunluğun birlikte oluşmasıdır.

Özetlersek, çocuğun sağlıklı ve başarılı olmasında beslenmenin büyük önemi vardır. Yeterli ve dengeli beslenme alışkanlığı doğuştan başlayan ve yaşam boyu süren etkin bir eğitimle kazandırılabilir. Doğru alışkanlıkların kazanılmasında öğretmen ve ailenin iyi örnek olması en önemli etmendir.

---

**«Düşünceler anlamsız, mantık dışı, boş ve temelsiz sözlerle dolu olursa, o düşünceler hastadır.» ATATÜRK**

(Atatürk'ün Düşünce ve Buyrukları, TDK, 1970, s. 15)

---