

Kahvaltý, çocuklarýn okul başarýsýný dođrudan etkiliyor

20 02 2007

Çocuklarýn hem fiziksel hem de zekâ geliþiminde beslenme büyük önem taþýyor. Çünkü çocuklar, günlük aktivitelerin yanýnda geliþmek için de ek kaloriye ihtiyaç duyuyor. Çocuk beslenmesinde en önemli bölümü kahvaltý oluþturuyor. Araþtırmalara göre çepit içeren kahvaltýyla baþlayan çocuklarýn okul başarýsý artýyor.

Okul çađýndaki bir çocuk, sađlıklı geliþim için günlük bin 800-2 bin kalorilik enerjiye ihtiyaç duyuyor. Bu rakam ergenlik döneminde çocuklarý için 2 bin 400-2 bin 700, erkek çocuklarýnda ise 3 bin-3 bin 500 kaloriye kadar çýkýyor. Okullara yemek hizmeti veren Babak Cathering'den gýda mühendisi Onur Çelik, çocuklarýn sabah saatlerinde enerjiye daha fazla ihtiyaç duyduklarýný belirtiyor. Bu sebeple de kahvaltýnýn önem kazandıđýný hatýrlatarak, "Sabah bol çepitle yapılan kahvaltý hem iþtah açar hem de çocuđu baþlaması için gereken enerjiyi verir." diyor. Çelik, ilköđretim öđrencilerinin kahvaltýsýnda bulunması gereken yiyecekleri de böylece sıralıyor: "Yüksek enerji için bal, pekmez ya da helva. Kemik, kas ve zekâ geliþimi için de süt, peynir, yođurt ve yumurta." Çelik, sabah beslenmesinin sadece kahvaltýyla da kalmadıđýný vurgulayarak, "Özellikle okula yeni baþlayan çocuklar ders aralarında birer tane meyve yemeli, ikindi kahvaltýsý da yapmalıdır. Bunun için bir bardak su ile bir dilim ballý ekmek önerebiliriz." þeklinde konuþuyor. Metin Helva Genel Müdürü Hakký Boztoprak ise ailelerin 'çocuklarýmız þıþmanlamasýn' diye kalori kısıtlamasý yapıp hatýrlatıyor. Oysa çocuklarýn kahvaltýlarında helva, bal ve pekmez gibi yüksek enerji deđerine sahip gýdaları tüketmesi gerektiğini belirterek, "Asýl, çocuklarý abur cubur yiyeceklerden korumak gerekiyor. Bunun için de okul kantinlerinde kola-gazoz, bisküvi, þeker ve çikolata satýlý yasaklanmalı, yerine süt, ayran, meyve sularý ve taze sandviç satýlmalı." diyor. Beslenme bozukluđu eđilgen dönemde baþlıyor Gýda mühendisi Onur Çelik, çocuklarýn 12-14 yaþlarında ergenlik çađına girmeleriyle birlikte beslenme sorunlarýnýn arttıđýný kaydediyor. Bu dönemde geliþim için enerji ihtiyacýnýn daha da arttıđýný dile getirerek, "Oysa ergen kızlarýnýndan çođu kendilerini psikolojik açıdan þıþman hissediyor. Bu nedenle de bilinçsiz diyete yöneliyorlar. Gereksiz diyetler gençlerde geliþme geriliði, kanda ürik asit ve yađ miktarýnýn artması, kansýzlük, kalpte ritim bozukluđu ve kemik geliþiminde problemler oluþturabiliyor." açıklamasýný yapıyor. Bazý çocuk ve ergenlerin ise fast-food yiyecekler nedeniyle apýry þıþmanladıklarını da ciddi bir beslenme bozukluđu olarak gördüklerini söylüyor. Çocuklarýn beslenme karnesi kötü Türkiye'de çocuklarýn beslenme konusunda yapılan bir araþtırmaya göre çocuklarýn yüzde 2,1'i ileri derecede yetersiz beslenme sorunları çekiyor. Okul çocukları arasında yüzde 17'sinde kansýzlük problemi görülüyor. Yüzde 15'i A ve B vitamini, yüzde 27'si C vitamini, yüzde 19'u da D vitamini eksiklikleri çekiyor. Yüzde 44'ünün ise kalsiyum yetersizliði nedeniyle diþleri çürüyor. Ylköđretim öđrencilerinin yüzde 60'ýndan fazlasý kahvaltýya okula gidiyor. Kahvaltý yapmayanlarýn büyük bölümü simit, sandviç, gofret, çikolata veya hamburger gibi yiyecekleri tercih ediyor. Öđrencilerin ancak yüzde 25'i süt-ayran tüketirken, gazlý içecekleri tercih edenlerin oraný yüzde 50'yi geçiyor. Çocuklar için beslenme önerileri Çocuđunuzu 3 ana 2 ara öđün olarak besleyin. Sabah kahvaltýsýný ihmal etmeyin. Ara öđünlerde meyve, süt, kek, pođaç besinleri tercih edin. Ýyotlu tuz tüketin. Çođunuzun günde 2 litre sıvý tüketmesini sađlayın. Beslenme çantasýnýn temizliđine dikkat edin. Çođunuza örnek olun. Sađlıklı besinleri seçmesi için teþvik edin.