



Sağlıklı Yaşamda Okul Tabanlı Temel Beslenme Eğitimi

ÇOCUKLARIN AKADEMİK BAŞARILARINDA
YETERLİ VE DENGELİ BESLENME İLE
HAREKETLİ YAŞAMIN
ÖNEMİ VE ESASLARI



Akademik Başarıda Yeterli ve Dengeli Beslenme ile Hareketli Yaşamın Önemi

Beslenme yetersizlikleri ve yetersiz fiziksel aktivite çocuğun sosyal ve akademik başarısını etkileyen en temel 2 faktördür.

Akademik Başarıda Yeterli ve Dengeli Beslenme ile Hareketli Yaşamın Önemi

Okul öncesi dönem,

- Büyüme ve fiziksel aktivitenin arttığı,
- Beslenme alışkanlıklarının temelinin atıldığı bir dönemdir.

bu yaşlarda çocuklara yeterli ve dengeli beslenme ile hareketli yaşam alışkanlığı kazandırılması önemlidir.

Akademik Başarıda Yeterli ve Dengeli Beslenme ile Hareketli Yaşamın Önemi

Okul çağı,

- Çocukların ev dışında arkadaşlarıyla yemek yediği,
- Beslenme alışkanlıklarının temelinin atıldığı,
- Fiziksel, bilişsel ve sosyal büyümenin arttığı bir dönemdir.

bu yaşlarda çocuklara yeterli ve dengeli beslenme ile hareketli yaşam alışkanlığı kazandırılması önemlidir.

Akademik Başarıda Yeterli ve Dengeli Beslenme ile Hareketli Yaşamın Önemi

Çocuklara yeterli ve dengeli beslenme ile hareketli yaşam alışkanlığı kazandırmak neden önemlidir?

Çocukların akademik başarıları onların gelecekteki yaşantıları için önemlidir.

Akademik Başarıda Yeterli ve Dengeli Beslenme ile Hareketli Yaşamın Önemi

Çocuklara yeterli ve dengeli beslenme ile hareketli yaşam alışkanlığı kazandırmak neden önemlidir?

- Sağlıklı büyüme ve gelişmeyi sağlamak,
- Dikkat ve konsantrasyonu arttırmak,
- Okul başarısını arttırmak için önemlidir.

Akademik Başarıda Yeterli ve Dengeli Beslenme ile Hareketli Yaşamın Önemi

Çocuklara yeterli ve dengeli beslenme ile hareketli yaşam alışkanlığı kazandırmak neden önemlidir?

- Bu dönemde kazandıkları alışkanlıklar yaşam boyu sürdüğü
- İleride karşılaşılabilecekleri hastalıklara karşı önlem almak (şeker, kalp damar, yüksek tansiyon vb.)
- Sağlığın sürdürülmesi için önemlidir.

Akademik Başarıda Yeterli ve Dengeli Beslenme ile Hareketli Yaşamın Önemi

Çocuklara yeterli ve dengeli beslenme ile hareketli yaşam alışkanlığı kazandırmak neden önemlidir?

- Çocuklarda yetersiz ve dengesiz beslenme, çocukların zihinsel gelişimine zarar verebilir bu da akademik başarılarını etkileyebilir.

Akademik Başarıda Yeterli ve Dengeli Beslenme ile Hareketli Yaşamın Önemi

Çocukların yeterli ve dengeli beslenmesi için **5 besin grubunda** bulunan besinlerden **yeterli miktarlarda ve dengeli bir şekilde** tüketmeleri gerekmektedir.



Akademik Başarıda Yeterli ve Dengeli Beslenme ile Hareketli Yaşamın Önemi

Gün boyu fiziksel ve zihinsel performansın en üst düzeyde tutulabilmesi, ara ve ana öğünlerin düzenli olarak tüketilmesi ile mümkündür.

Akademik Başarıda Yeterli ve Dengeli Beslenme ile Hareketli Yaşamın Önemi

Günlük tüketilecek besinlerin 3 ana, 2-3 ara öğünde alınması en uygun olanıdır.

- Öğün atlanmamalıdır.

Sabah Kahvaltısı

Öğle Yemeği

Akşam Yemeği

Akademik Başarıda Yeterli ve Dengeli Beslenme ile Hareketli Yaşamın Önemi

- Ülkemizde en yaygın olarak **atlan**an öğün kahvaltıdır.
- Bütün gece süren açlıktan sonra, vücudumuz ve beynimiz güne başlamak için enerjiye gereksinim duymaktadır.
- Bu nedenle çocukların her sabah düzenli olarak kahvaltı yapma alışkanlığı kazanmalarına özen gösterilmelidir.

Akademik Başarıda Yeterli ve Dengeli Beslenme ile Hareketli Yaşamın Önemi

Düzenli kahvaltı yapan çocukların;

- Dikkat ve konsantrasyonlarının,
- Öğrenme-kavrama, hatırlama ve problem çözme yeteneklerinin daha iyi olduğu belirlenmiştir.

Akademik Başarıda Yeterli ve Dengeli Beslenme ile Hareketli Yaşamın Önemi

Çocuklar neden kahvaltı yapmak istemez?

- Sabah uykulu ve iştahsız oldukları ,
- Sabah okula gitmeden kısa bir süre önce uyandıkları için,
- Daha çok ergenlik döneminde ince kalmak, kilo almamak ya da kilo kaybetmek amacıyla kahvaltı etmeme eğilimi gösterebilirler.

Akademik Başarıda Yeterli ve Dengeli Beslenme ile Hareketli Yaşamın Önemi

Kahvaltı edilmediğinde;

- Çocuk kendisini **yorgun ve halsiz** hisseder,
- Konsantrasyon, **çalışma ve öğrenme-kavrama** azalır,
- Tüm bunlara bağlı olarak da okul başarısı düşer.

Akademik Başarıda Yeterli ve Dengeli Beslenme ile Hareketli Yaşamın Önemi

Öğle öğününde yeterli ve dengeli beslenme, kahvaltı öğünü kadar önemlidir.

- Öğle öğününü, çocukların kimisi varsa okul yemekhanelerinde, Kimisi de kendi yiyeceklerini yanlarında getirerek yemektedir.

Akademik Başarıda Yeterli ve Dengeli Beslenme ile Hareketli Yaşamın Önemi

Çocukların, farklı besin gruplarını içeren dengeli bir öğün oluşturmayı bilmeleri önemlidir.

- Böylece akşam öğününde de farklı besin gruplarını içeren dengeli bir öğün oluşturabilirler.

Akademik Başarıda Yeterli ve Dengeli Beslenme ile Hareketli Yaşamın Önemi

Öğle öğünü atlandığında öğleden sonraki derslerinde çocukların dikkat, çalışma ve öğrenme yetenekleri azalır.

Akademik Başarıda Yeterli ve Dengeli Beslenme ile Hareketli Yaşamın Önemi

Yeterli ve dengeli beslenilmediği takdirde yaygın görülen besin ögesi eksikleri

- Demir
- Çinko
- İyot
- B grubu vitaminler
- Omega-3 yağ asitleri ve bu yetersizlikler akademik başarıyı olumsuz etkilemektedir.

Akademik Başarıda Yeterli ve Dengeli Beslenme ile Hareketli Yaşamın Önemi

Akademik Başarı İle İlişkili Besin Öğeleri

- A, C, B6, B12 vitaminleri, demir, iyot, çinko doğrudan ilişkilidir.
- Örneğin demir eksikliğinde ilk görülen belirtiler yorgunluk ve halsizliktir.

Akademik Başarıda Yeterli ve Dengeli Beslenme ile Hareketli Yaşamın Önemi

Demir eksikliğinin hem kısa hem uzun vadede zeka gelişimine etkisi vardır.

- Demir eksikliğinde;
- Dikkat süresi,
- Zeka gelişimi,
- Duyu ve algı fonksiyonlarında sıkıntılar yaşanabilir.

Akademik Başarıda Yeterli ve Dengeli Beslenme ile Hareketli Yaşamın Önemi

Akademik Başarı İle İlişkili Besin Öğeleri

- Örneğin; iyot yetersizliği olan çocuklarda, sağlıklı çocuklara göre IQ puanı ortalama 13.5 puan daha düşük olduğu bildirilmektedir.

Akademik Başarıda Yeterli ve Dengeli Beslenme ile Hareketli Yaşamın Önemi

Akademik Başarı İle İlişkili Besin Öğeleri

- Çinko ise DNA sentezi, karbonhidrat, yağ ve protein metabolizmaları gibi beyin gelişimini etkileyen süreçlerde önemli olup merkezi sinir sistemi için önemlidir.
- Bu nedenle eksikliği, zeka gelişimi, dikkat, aktivite ve davranışları etkileyebilir.

Akademik Başarıda Yeterli ve Dengeli Beslenme ile Hareketli Yaşamın Önemi

Fiziksel olarak aktif olan öğrencilerin

- Okul başarılarının daha iyi olduğu,
- Bilişsel performans ve konsantrasyonlarının arttığı,
- Sınıfta daha aktif oldukları bilinmektedir.

Akademik Başarıda Yeterli ve Dengeli Beslenme ile Hareketli Yaşamın Önemi

Öğrencilerin yeterli-dengeli beslenme ve hareketli yaşam alışkanlıkları kazanmaları için öğretmenlerin rolü nedir?

Çocuklar bu dönemde öğretmenlerinin ve ailelerinin davranışları rol model olarak onların davranışlarını uygulama eğilimindedirler.

Akademik Başarıda Yeterli ve Dengeli Beslenme ile Hareketli Yaşamın Önemi

Öğrencilerin yeterli-dengeli beslenme ve hareketli yaşam alışkanlıkları kazanmaları için öğretmenlerin rolü nedir?

- Beslenme saatinde çocuklarla etkileşim kurarak yeterli ve dengeli beslenme konusunda rol model olabilir.
- Ailelere, onların da çocukların alışkanlık kazanmasında rol model olduklarını açıklayabilir.

Akademik Başarıda Yeterli ve Dengeli Beslenme ile Hareketli Yaşamın Önemi

Öğrencilerin yeterli-dengeli beslenme ve hareketli yaşam alışkanlıkları kazanmaları için öğretmenlerin rolü nedir?

- Çocukların kahvaltı yapıp yapmadıklarının sorgulayarak, kahvaltının önemini vurgulayabilir.

Akademik Başarıda Yeterli ve Dengeli Beslenme ile Hareketli Yaşamın Önemi

Öğrencilerin yeterli-dengeli beslenme ve hareketli yaşam alışkanlıkları kazanmaları için öğretmenlerin rolü nedir?

- Çocukların okulda kaldıkları süre boyunca su içmelerini destekleyebilir.

Akademik Başarıda Yeterli ve Dengeli Beslenme ile Hareketli Yaşamın Önemi

Öğrencilerin yeterli-dengeli beslenme ve hareketli yaşam alışkanlıkları kazanmaları için öğretmenlerin rolü nedir?

- Öğrencilerini «Yemekte Denge Dengeli Besleniyorum Resim Yarışmasına» katılmaları için teşvik edebilir.

Akademik Başarıda Yeterli ve Dengeli Beslenme ile Hareketli Yaşamın Önemi

Öğrencilerin yeterli-dengeli beslenme ve hareketli yaşam alışkanlıkları kazanmaları için öğretmenlerin rolü nedir?

- Öğrencileri ile fiziksel aktiviteyi destekleyen etkinlikler düzenleyebilir.

Akademik Başarıda Yeterli ve Dengeli Beslenme ile Hareketli Yaşamın Önemi

Öğrencilerin yeterli-dengeli beslenme ve hareketli yaşam alışkanlıkları kazanmaları için öğretmenlerin rolü nedir?

- Beden eğitimi derslerinin iyi değerlendirilmesi sağlanabilir.
- Çocuklar okul takımlarında yer almaları için teşvik edilebilir.

Akademik Başarıda Yeterli ve Dengeli Beslenme ile Hareketli Yaşamın Önemi

Öğrencilerin yeterli-dengeli beslenme ve hareketli yaşam alışkanlıkları kazanmaları için öğretmenlerin rolü nedir?

- Günde 2 saatten fazla ekran karşısında durmamaları konusunda bilgilendirebilir.
- Kas ve kemik gelişimi için günde 60 dakika, haftada 3 saat fiziksel aktivite yapılması konusunda aileleri bilgilendirebilir.

KAYNAKLAR

- Baysal A. Beslenme, Hatipoğlu Yayınevi, 15.Baskı, 2014, Ankara.
- T.C Sağlık Bakanlığı, Türkiye Beslenme Rehberi (TÜBER), Ankara, 2016
- T.C Sağlık Bakanlığı, Okul Öncesi Ve Okul Çağı Çocuklara Yönelik Beslenme Önerileri Ve Menü Programları, Ankara, 2013
- T.C Sağlık Bakanlığı, Beslenme Bilgi Serisi 1, Okul Öncesi Dönem Çocuklarının Beslenmesi, Ankara, 2012
- T.C Sağlık Bakanlığı, Beslenme Bilgi Serisi 1, İlköğretim Çocukları İçin Sağlıklı Beslenme, Ankara, 2012
- T.C Sağlık Bakanlığı, Beslenme Bilgi Serisi 1, Beslenme ve Bilişsel Gelişim, Ankara, 2012
- Centers for Disease Control and Prevention, Health and Academic Achievement, 2014