

OKUL ÖNÇESİ DÖNEMDE BESLENME

OKUL ÖNCESİ DÖNEMDEKİ (1-5 YAŞ) ÇOCUKLARDA BESLENMENİN ÖNEMİ

1-5 yaş arası çocukları kapsayan bu döneme okul öncesi veya oyun çocuğu dönemi denir. Çocuk gelişmekte ve değişmekte olan bir bireydir. Bu gelişme ve değişme döneminde çocuğun yeme alışkanlıkları da doğrudan ya da dolaylı olarak ailenin, özellikle anne, baba ve kardeşler ile bakıcının beslenme alışkanlıkları uygulamalarından etkilenir.

OKUL ÖNCESİ DÖNEMDEKİ (1-5 YAŞ) ÇOCUKLARDA BESLENMENİN ÖNEMİ

- ✘ Anne ve babaların yemek yedirmek için ısrar, ödüllendirme, ceza verme gibi davranışları çocuğun yeme davranışlarını olumsuz yönde etkiler (yemeğini yersen seni parka götüreceğim, yemeğini yemezsen oyuncaklarınla oynamana izin vermeyeceğim).

OKUL ÖNCESİ DÖNEMDEKİ (1-5 YAŞ) ÇOCUKLARDA BESLENMENİN ÖNEMİ

Bu dönemde yetersiz ve dengesiz beslenme durumunda, fiziksel gelişimin yanı sıra zeka gelişimi ve öğrenme yetenekleri de olumsuz yönde etkilenmektedir. Bu durum, çocukların okul dönemlerinde karşılarına öğrenme güçlüğü ve başarısızlık olarak çıkar.

Bu dönemde kazanılan beslenme alışkanlıkları ileri yaşlardaki beslenme alışkanlıklarının temelini oluşturur.

BU DÖNEMDE UYULMASI GEREKEN KURALLAR

- 1- Çocuğun 1 yaşından itibaren kendi kentine kaşık tutması desteklenmelidir.
- 2- Çocuk çiğnemeyi, dudak ve dilini kullanmayı öğrenmiş olmalıdır.
- 3- Yeni lezzet ve yapıdaki besinler beslenmeye eklenmelidir.
- 4- Besin çeşitliliği fazla, beslenme değeri yüksek, az miktarla gereksinmeyi karşılayabilecek yemekler hazırlanmalıdır.

BU DÖNEMDE UYULMASI GEREKEN KURALLAR

5- Çocuk aile sofrasına oturtularak kendi kendine yemek yeme alışkanlığı kazanmalıdır.

6- Çocuğa yemek yeme saatleri ile televizyon ve oyun saatlerini ayırt etme davranışı kazandırılmalıdır.

7- Öğün araları belli olmalı çocuk öğün aralarında abur cubur ile beslenmeye alıştırmamalıdır. Tatlılara odaklanmaktan sakınılmalı, tatlılar ana yemek olarak değil yemeğin bir parçası olarak görülmelidir.

8- Çocuğun kendi tabağına kendi servisini yapma olanağı sağlanmalıdır. Böylece çocuk yiyebileceği miktarı kendisi ayarlayabilir

BU DÖNEMDE UYULMASI GEREKEN KURALLAR

9- Çocuğun tabağına tüketebileceğı miktar kadar yemek konulmalı, "doydum" dediğinde saygı gösterilmelidir.

10- Çocuk aile ile aynı yemekleri yiyebilir. Özel olarak hazırlanmasına gerek yoktur. Ancak hazırlanan yemekler; aşırı acılı, tuzlu, baharatlı ve aşırı yağlı olmamalıdır. Kızartmalardan kaçınılmalıdır.

11- Çocuğun beslenmesi ek zaman ve dikkat gerektirir. Sabırlı davranmalı, çocuk yüreklendirilmeli, yerken denetlenmelidir. Çocuk yemekle değil sevgi ve ilgi ile ödüllendirilmelidir.

OKUL ÖNCESİ ÇOCUKLARIN TÜKETMESİ GEREKEN BESİN TÜRLERİ, MİKTARLARI VE ÖĞÜN SAYISI

- ❑ Çocuklar yetişkinler ile aynı besin türlerine ihtiyaç duyar fakat gereksinim duyulan miktar daha azdır.
- ❑ Öğün saatleri düzenli olmalıdır ve öğün atlanmamalıdır. Kahvaltı alışkanlığı kazandırılmalıdır. Çocuk her zaman aile ile kahvaltı yapmalı, tek başına kahvaltı yapmaya zorlanmamalıdır.

OKUL ÖNCESİ ÇOCUKLARIN TÜKETMESİ GEREKEN BESİN TÜRLERİ, MİKTARLARI VE ÖĞÜN SAYISI





- ❑ Çocuklar günde 5 veya 6 öğün beslenmelidir. Çünkü midelerinin kapasitesi sınırlıdır.
- ❑ Çocuklar 3 ana ve 2-3 ara öğün ile beslenmelidir. Ara öğünler meyve, taze meyve suyu, süt, ayran, peynirli poğaçaya, börek, sandviç, tost, kek gibi besinler oluşturabilir. Öğünlerde sunulan besinler çocuğa iki seçenek şeklinde sunulularak çocuğun tercih yapması sağlanabilir. Böylece çocuk besin seçme davranışı kazanabilir.

OKUL ÖNCESİ ÇOCUKLARIN TÜKETMESİ GEREKEN BESİN TÜRLERİ, MİKTARLARI VE ÖĞÜN SAYISI



- ❑ Sabah, öğle ve akşam ana öğünlerde yedikleri izlenmeli, böylece öğünlerde tükettiği besin miktarına bakılarak ara öğünlerde ve yatarken meyve, süt, yoğurt, ayran veya peynir, ekmek gibi besinler verilmelidir.
- ❑ Okul öncesi çocukların porsiyonları, yetişkin porsiyonlarının $1/4$ 'ü ile $1/3$ 'ü arasında olmalıdır.
- ❑ Yemeklerde mümkün ise yağ oranı günlük ortalama 3 tatlı kaşığı civarında olmalıdır.

Okul Öncesi Döneminde Besin Grupları, Gruplarda Yer Alan Besinler, İçerdikleri Besin Öğeleri ve Günlük Tüketilmesi Gereken Miktarlar

Tablo 1:

Besin grubu	Besinler	İçerdiği Besin Öğeleri	Tüketilmesi Gereken Miktar	1 porsiyon miktarı
<p>Süt ve Süt Ürünleri Grubu</p> 	<p>Süt, yoğurt, peynir (beyaz peynir, çökelek, lor, kaşar), ayran ve sütle yapılan tatlılar (muhallebi, sütlaç, dondurma gibi).</p>	<p>Kalsiyum, protein, bazı B grubu vitaminleri içerir.</p>	<p>Bu gruptaki yiyeceklerin herhangi birinden veya bir kaçından günde 2 porsiyon (500-600 cc) tüketilmelidir.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 1 su bardağı süt veya yoğurt, • 2 kibrit kutusu büyüklükte peynir, • 1 küçük kase muhallebi veya sütlaç.
<p>Et, yumurta ve kurubaklagiller</p>   	<p>Kırmızı etler, et ürünleri (sucuk, sosıs, salam), organ etleri, beyaz etler (tavuk, hindi, balık), yumurta, kurubaklagiller (kuru fasulye, nohut, mercimek gibi), yağlı tohumlar (fındık, fıstık, ceviz gibi).</p>	<p>Protein, demir, çinko, A vitamini ve bazı B grubu vitaminler içerir. Kurubaklagiller ise ayrıca posa içerir.</p>	<p>Bu gruptaki yiyeceklerin herhangi birinden ya da bir kaçından her gün 2 porsiyon tüketilmelidir.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 60-90 gram (2-3 köfte büyüklüğünde) et, tavuk, balık veya hindi, • 8-10 yemek kaşığı pişmiş kurubaklagil, • 2 adet yumurta.

Tablo 1: (devamı)

Besin grubu	Besinler	İçerdiği Besin Öğeleri	Tüketilmesi Gereken Miktar	1 porsiyon miktarı
Taze Sebze ve Meyve Grubu 	Her çeşit sebze ve meyveler	Vitamin (<i>C vitamini, A vitamini, folat, riboflavin</i>), mineraller, lif (posa).	Bu gruptaki besinlerden her gün en az 5 porsiyon tüketilmelidir. En az bir porsiyonu yeşil yapraklı sebzeler veya mandalina, gibi turuncgiller veya elma, domates olmalıdır.	<ul style="list-style-type: none">• 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 bardağı,• 1 orta büyüklükte patates, 1 orta boy havuç,• 200 ml meyve suyu.
Ekmek ve Tahıl Ürünleri Grubu 	Ekmek, makama, şehriye, pirinç, bulgur, kuskus, börekler, un ve irmikten yapılan tatlılar bu grupta yer alır.	Temel enerji kaynağını oluşturur. Karbonhidrat, bazı B grubu vitaminler, mineraller, protein, lif (posa) içerir.	Bu gruptan günde 3-4 porsiyon tüketilmelidir.	<ul style="list-style-type: none">• 1 orta dilim ekmek (50 g),• ½ adet hamburger ekmeği,• 6-8 yemek kaşığı (120-150 g) pişmiş pirinç, makama veya bulgur,• 1 orta dilim börek.

OKUL ÖNCESİ DÖNEMDE GÖRÜLEN BESLENME VE SAĞLIK SORUNLARI

- ❑ Protein-enerji yetersizliği (Büyüme ve gelişme geriliği),
- ❑ Demir eksikliği anemisi (Kansızlık),
- ❑ İyot yetersizliği hastalıkları (Guatr, cücelik, zeka geriliği, vb.),
- ❑ Vitamin ve mineral yetersizlikleri (Diş ve kemik bozuklukları)
- ❑ Obezite

OKUL ÖNCESİ DÖNEMDE GÖRÜLEN BESLENME VE SAĞLIK SORUNLARI

Yeterli ve dengeli beslenmeyen çocuklar sık hastalanır, hastalıklarının iyileşmesi uzun sürer, ölümcül olabilir.

Bu yaştaki yanlış beslenme alışkanlıkları yetişkinlik çağı hastalıklarının (obezite, kalp-damar hastalıkları, diabet, hipertansiyon vb.) temelini oluşturur.

OKUL ÖNCESİ DÖNEMDE GÖRÜLEN BESLENME VE SAĞLIK SORUNLARI

Bu dönemde iştahsızlık, yemek seçme ve aşırı yemek yeme sık yaşanan sorunlardandır. Bu tür problemleri olan çocukların ailelerine öneriler:

- İştahsız olduğu ve iyi beslenmediği düşünülen çocuklar için sadece büyüme ve gelişmesinin izlenmesi açıklanır. Eğer boy uzunluğu ve vücut ağırlığı yaşına göre normal sınırlarda ise o çocuk iyi besleniyor demektir.

OKUL ÖNCESİ DÖNEMDE GÖRÜLEN BESLENME VE SAĞLIK SORUNLARI

- ❑ İştahsız çocuğa besinler ve yemekler farklı sunumlarla (süslenerek, farklı renk ve desende tabaklarla vb.) verilebilir.
- ❑ İştahsız çocukların anne ile birlikte yemek hazırlamaya katılması sağlanabilir. Böylece çocuk katkı verdiği yemeğe daha yakın ve istekli olabilir.
- ❑ Çocuğun ara sıra iştahsızlık yaşaması veya iştah dalgalanmalarının olması olağan karşılanmalıdır.

OKUL ÖNCESİ DÖNEMDE GÖRÜLEN BESLENME VE SAĞLIK SORUNLARI

- ❑ Yemek seçen çocuğa, istemediği besin farklı yemek içinde sunulabilir. Örn; yumurta sevmeyen bir çocuğa sütlü bir tatlı, yumurta ile birlikte pişirilerek veya menemen ya da sebzeli yumurta şeklinde sunulabilir.
- ❑ Aşırı yemek yiyen çocukların tabağına büyük porsiyonlar servis edilmemeli, öğün aralarında abur cubur ve atıştırmalık yiyecekler verilmemeli, doyup doyamadığının farkında olamayacağı için oyun oynarken ve televizyon seyredirken yiyecek verilmemelidir.

ÖZET

Okul öncesi (1-5 yaş) dönemindeki çocuklarda yeterli ve dengeli beslenme önem taşır. Bu döneme okul öncesi veya oyun çocuğu dönemi denir. İlk yaştan itibaren çocuk giderek bağımsızlık kazanmaya başlar. Bu gelişme ve değişme döneminde çocuğun yeme alışkanlıkları da doğrudan veya dolaylı olarak ailenin, özellikle anne ve babanın beslenme alışkanlıklarından etkilenir.

ÖZET

Çocuğun günlük gereksinmesinin karşılanması kadar, olumlu ve düzenli beslenme alışkanlıklarının da kazandırılması gerekmektedir. Bunun için öğünlerinin düzenli olması ve öğün atlamama alışkanlığının çocukluk çağında kazandırılması gereklidir.

Bu dönemde beslenme ve sağlık sorunlarının başında; büyüme ve gelişme geriliği, kansızlık ve şişmanlık sayılabilir. Ayrıca iştahsızlık, aşırı yemek yeme diğer sorunlardandır.

1-2 YAŞ GRUBU ÇOCUKLARDA GÜNLÜK TÜKETİLMESİ GEREKEN BESİNLER VE MİKTARLARI (1GÜNLÜK)

Süt ve süt ürünleri;500-600 cc(2.5-3 su bardağı),
(125 ml süt ve yoğurt=30 gr peynir)

Et yumurta ve kuru baklagiller;

30 gr et (1 köfte büyüklüğünde)

30 gr fasulye (3-4 yemek kaşığı)

1 yumurta

Taze sebze ; 150 gr (4 yemek kaşığı pişmiş)

Taze meyve ; 150 gr (2 küçük mandalina)

Meyve suyu ; 150 ml (3/4 su bardağı)

Ekmek grubu; 100 gram (2 orta dilim)

50 gram (4-5 bisküvi=1 ince dilim kek)

60 gr makarna (5-6 yemek kaşığı)

2-6 YAŞ GRUBU ÇOCUKLARDA GÜNLÜK TÜKETİLMESİ GEREKEN BESİNLER VE MİKTARLARI (1 GÜNLÜK)

Süt ve süt ürünleri;500-600 cc(2.5-3 su bardağı),
(125 ml süt ve yoğurt=30 gr peynir)

Et yumurta ve kuru baklagiller;

60 gr et (1 köfte büyüklüğünde)

50-60 gr fasulye (8 yemek kaşığı)

1 yumurta

Taze sebze : 200 gr (8 yemek kaşığı pişmiş)

100 gr (1 küçük boy domates=5-6 yaprak marul=1 orta boy havuç)

Taze meyve : 300 gr(2 küçük mandalina+2 küçük elma)

Ekmek grubu : 150 gram (3 orta dilim)

50 gram (4-5 bisküvi=1 ince dilim kek)

120 gr makarna (10-12 yemek kaşığı)

OKUL DÖNEMİNDE BESLENME

OKUL ÇAĞI

6-14 yaş grubundaki çocukları kapsar. En hızlı büyüme kızlarda 10-12 yaşında erkeklerde ise yaklaşık 11-14 yaşında başlar.

Ergenlik dönemi; fiziksel, ruhsal, biyokimyasal ve sosyal yönden hızlı büyüme, gelişme ve olgunlaşma süreçleriyle çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemidir. 10-19 yaş grubu ergen, 15-24 yaş grubu genç ve 10-24 yaş grubu ise gençlik terimi ile tanımlanmaktadır.

OKUL ÇAĞI

Yeterli ve dengeli beslenme; büyüme ve gelişme, yaşamın sürdürülmesi, hastalıkların önlenmesi, sağlığın korunması ve geliştirilmesi, yaşam kalitesinin artırılması için büyük önem taşır.

Yaşam süreci boyunca insan vücudunda meydana gelen değişiklikler sağlıklı beslenmeden etkilenir.

OKUL ÇAĞI ÇOCUKLARINDA VE ERGENLERDE SAĞLIKLI BESLENMENİN ÖNEMİ

- Fiziksel büyüme ve gelişmelerindeki hızlı artış nedeniyle besin öğelerine gereksinimleri fazladır.

Büyüme süreci enerji ve yeni dokuların yapımı için daha fazla miktarda protein, mineralleri ve vitaminleri gerektirir. Tüm enerji ve besin öğelerinin yeterli ve dengeli karşılanabilmesi için tüketilen besinlerin kaliteli ve yeterli miktarlarda olması gerekir. Öğün atlanmamalı, besinler 3 ana ve 1-2 ara öğünde tüketilmelidir.

OKUL ÇAĞI ÇOCUKLARINDA VE ERGENLERDE SAĞLIKLI BESLENMENİN ÖNEMİ

- Bu dönemde kemik kitlesinde artış fazladır.

Ergenlik döneminde bol kalsiyum içeren yiyecekler tüketmek ve düzenli egzersiz yapmak, yeterli kemik kitlesine ulaşmak için gereklidir.

Ergenlik döneminde hızlı uzama yaşandığı için potansiyel boy uzunluğuna (genetik olarak uzayabileceği en uzun boy) erişilebilmesinde kalsiyum ve D vitamininin karşılanması gerekir.

OKUL ÇAĞI ÇOCUKLARINDA VE ERGENLERDE SAĞLIKLI BESLENMENİN ÖNEMİ

- ❑ Özel durumlar enerji ve bazı besin öğelerine olan ihtiyacı artırır.

Aktif spor yapmaları, erken yaşta gebelikler, yeme davranışı bozuklukları, katı zayıflama diyetlerinin uygulanması, alkol ve sigara kullanma alışkanlığı, ilaç kullanma gibi durumlardır.

OKUL ÇAĞI ÇOCUKLARINDA VE ERGENLERDE SAĞLIKLI BESLENMENİN ÖNEMİ

- ❑ Yaşam boyu sürecek davranışlar kazanılır
Kazanılan alışkanlıklar yetişkinlik döneminde kalıcı alışkanlıkların temelini oluşturur.

OKUL ÇAĞI ÇOCUKLARINDA VE ERGENLERDE SAĞLIKLI BESLENMENİN ÖNEMİ

- ❑ Beslenmeye bağlı bazı kronik hastalıkların temeli bu dönemlerde atılmaktadır.

Obezite, kalp-damar hastalıkları, bazı kanser türleri, inme, diyabet, gut ve artrit gibi bazı hastalıkların çocukluk çağı kökenli olduğu da bilinmektedir.

OKUL ÇAĞI ÇOCUKLARINDA VE ERGENLERDE SAĞLIKLI BESLENMENİN ÖNEMİ

- ❑ Hastalıkların önlenmesi için yeterli ve dengeli beslenme gereklidir.

Yetersiz ve dengesiz beslenen çocuk ve ergen, hastalıklara karşı dirençsiz olur, sık hastalanır, hastalığı ağır seyreder ve okul başarısı düşer. Daha güçlü ve sağlıklı nesiller ile toplumsal verimliliği artırmak için bu dönem çocuk ve ergenlerin beslenmesine önem verilmelidir.

OKUL ÇAĞI ÇOCUKLARINDA VE ERGENLERDE SAĞLIKLI BESLENME İLKELERİ

- ❑ Besin çeşitliliği artırılmalıdır,
- ❑ Öğün atlanmamalıdır. *Kahvaltı günü en önemli öğünüdür.* 3 ana ve 1-2 ara öğünde besinler tüketilmelidir. Abur cubur besinler tüketilmemeli, sürekli atıştırılmamalıdır.

OKUL ÇAĞI ÇOCUKLARINDA VE ERGENLERDE SAĞLIKLI BESLENME İLKELERİ

Kahvaltının önemi:

Bütün gece süren açlıktan sonra günün en önemli öğünü sabah kahvaltısıdır. Vücudumuz uyurken bile çalışmaya devam eder. Akşam yemeği ile sabah arasında yaklaşık 12 saatlik bir süre geçer. Sabah kahvaltı yapılmaz ise beyin için yeterli enerji sağlanamaz.

OKUL ÇAĞI ÇOCUKLARINDA VE ERGENLERDE SAĞLIKLI BESLENME İLKELERİ

Bu durumda;

- ✓ Yorgunluk, halsizlik, baş ağrısı, dikkat ve algılama azlığı,
- ✓ Okul başarısının düşmesi,
- ✓ Kahvaltı yapmayan bedeninin kendi depolarından kullanması ve hastalıklara karşı direncinin düşmesi

Besin tüketimi ile bu şikayetler ortadan kalkar.

Öğün atlama şişmanlığın da nedenleri arasında yer alır.

OKUL ÇAĞI ÇOCUKLARINDA VE ERGENLERDE SAĞLIKLI BESLENME İLKELERİ

- ❑ Taze sebze-meyve tüketimi artırılmalıdır,
- ❑ Yeterli miktarda süt ve süt ürünü tüketimi sağlanmalıdır,
- ❑ Anemiyi önlemek için (özellikle bayanlarda) demir mineralinden zengin yiyecekler tüketilmelidir.
- ❑ Vücut ağırlığı normal, önerilen düzeyde tutulmalı, enerji alımı ile enerji harcaması dengelenmeli, fiziksel aktivite düzeyi artırılmalıdır.

OKUL ÇAĞI ÇOCUKLARINDA VE ERGENLERDE SAĞLIKLI BESLENME İLKELERİ





- ❑ Şeker tüketimi azaltılmalı ve şeker miktarı az olan besinler tercih edilmelidir. Rafine şeker sık tüketilmemeli ve şekerli içecekler ile tatlıların tüketim sıklığı sınırlandırılmalıdır. Sütlü tatlılar tercih edilmelidir.
- ❑ Yemek yeme yerine ayak üstü beslenme genellikle zaman sınırı olan okul çocuklarının ve ergenlerin popüler seçimidir. Fast food besinler genellikle demir, kalsiyum, riboflavin-B2, vitamin A, folat, vitamin C ve posa yönünden yetersiz; yağ, doymuş yağ, kolesterol, tuz ve şeker içeriği ise fazladır. Bu alışkanlıkların edinilmesinde aile ve çevre etkili olmakta ancak sürekli hazır besin tüketilmemesi gerekmektedir.

OKUL ÇAĞI ÇOCUKLARINDA VE ERGENLERDE SAĞLIKLI BESLENME İLKELERİ



- ❑ Tuz tüketimi azaltılmalı, kullanılan tuz ise İYOTLU TUZ olmalıdır
- ❑ Güvenli, temiz hazırlanmış ve pişirilmiş besinler tüketilmeli, sağlıksız koşullarda besin üreten yerlerden kesinlikle besin satın alınmamalıdır
- ❑ Yeterli sıvı alınmalı, günde 8-10 bardak su içilmelidir. Okul çağında bu miktar 5-7 su bardağı olmalıdır.
- ❑ Sigara ve alkol tüketmemeli, çay ve kahve alımı sınırlandırılmalıdır.
- ❑ Boş enerji kaynağı olan kola ve gazlı içeceklerden uzak durulmalıdır.
- ❑ Dört besin grubundaki besinlerden oluşacak şekilde öğünler düzenlenmelidir.

Okul Çağı ve Ergenlerde Besin Grupları, Gruplarda Yer Alan Besinler, İçerdikleri Besin Öğeleri ve Günlük Tüketilmesi Gereken Miktarlar

Tablo 1:

Besin grubu	Besinler	İçerdiği Besin Öğeleri	Tüketilmesi Gereken Miktar	1 porsiyon miktarı
Süt ve Süt Ürünleri Grubu 	Süt, yoğurt, peynir (beyaz peynir, çökelek, lor, kaşar), ayran ve sütle yapılan tatlılar (muhallebi, sütlaç, dondurma gibi).	Kalsiyum, protein, bazı B grubu vitaminleri içerir.	Bu gruptaki yiyeceklerin herhangi birinden veya bir kapıdan günde 3-4 porsiyon tüketilmelidir.	<ul style="list-style-type: none">• 1 su bardağı süt veya yoğurt,• 2 kibrit kutusu büyüklükte peynir,• 1 küçük kase muhallebi veya sütlaç.
Et, yumurta ve kurubaklagiller   	Kırmızı etler, et ürünleri (sucuk, sosis, salam), organ etleri, beyaz etler (tavuk, hindi, balık), yumurta, kurubaklagiller (kuru fasulye, nohut, mercimek gibi), yağlı tohumlar (fındık, fıstık, ceviz gibi).	Protein, demir, çinko, A vitamini ve bazı B grubu vitaminler içerir. Kurubaklagiller ise ayrıca posa içerir.	Bu gruptaki yiyeceklerin herhangi birinden ya da bir kaçından her gün 2-3 porsiyon tüketilmelidir.	<ul style="list-style-type: none">• 60-90 gram (2-3 köfte büyüklüğünde) et, tavuk, balık veya hindi,• 1 porsiyon (8-10 yemek kaşığı pişmiş) kurubaklagil,• 2 adet yumurta.

Tablo 1: (devamı)

Besin grubu	Besinler	İçerdiği Besin Öğeleri	Tüketilmesi Gereken Miktar	1 porsiyon miktarı
<p>Taze Sebze ve Meyve Grubu</p> 	Her çeşit sebze ve meyveler	Vitamin (<i>C vitamini, A vitamini, folat, riboflavin</i>), mineraller, lif (posa).	<p>Bu gruptaki besinlerden her gün en az 5 porsiyon (en az 400 g) tüketilmelidir.</p> <p>En az bir porsiyonu yeşil yapraklı sebzeler veya portakal, limon gibi turuncgiller veya domates olmalıdır.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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 bardağı, • 1 orta büyüklükte patates, • 1 orta boy havuç, • 200 ml meyve suyu.
<p>Ekmek ve Tahıl Ürünleri Grubu</p> 	Ekmek, makarna, şehriye, pirinç, bulgur, kuskus, börekler, un ve irmikten yapılan tatlılar bu grupta yer alır.	Temel enerji kaynağını oluşturur. Karbonhidrat, bazı B grubu vitaminler, mineraller, protein, lif (posa) içerir.	<p>Bu gruptan günde 3-6 porsiyon tüketilmelidir. Vücut ağırlığına göre tüketim miktarı düzenlenmelidir</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 1 orta dilim ekmek (50 g), • ½ adet hamburger ekmeği, • 6-8 yemek kaşığı (120-150 g) pişmiş pirinç, makarna veya bulgur , • 1 orta dilim börek.

OKUL ÇAĞI ÇOCUKLARDA VE ERGENLERDE BESLENMEYE BAĞLI GÖRÜLEN SAĞLIK PROBLEMLERİ

❑ Demir yetersizliği anemisi;

Bu dönemlerde demir ihtiyacı fazladır. Erkek ergenlerde kas kütlesi artışına artan kan hacmi eşlik ederken, kızlarda menstruasyonun başlaması ile aylık demir kaybı görülür. Demir yetersizliğine bağlı anemi sorunu sıklıkla ortaya çıkar.

❑ İyot yetersizliği hastalıkları;

Guatr, zeka geriliği, sağırılık ve dilsizlik, şaşılık, koordinasyon bozuklukları, öğrenme yeteneğinin bozulması ve cüceliktir. Ayrıca iyot yetersizliğinde üreme işlevi etkilenmekte, düşükler, ölü doğumlar, doğumsal anormallikler, düşük doğum ağırlığı ve çocuk ölümleri hızı artar.

OKUL ÇAĞI ÇOCUKLARDA VE ERGENLERDE BESLENMEYE BAĞLI GÖRÜLEN SAĞLIK PROBLEMLERİ

❑ Vitamin ve mineral yetersizlikleri;

Bu dönemde vitamin ve mineral ihtiyacı artar. Yeterli miktarda vitamin ve mineraller alınmadığında büyüme geriliği, kemik erimesi, solunum-sindirim-sinir sistemi hastalıkları görülür.

❑ Zayıflık ve Şişmanlık;

Sağlıksız yeme alışkanlıkları, öğün atlama, düşük enerjili diyetler ve düşük fiziksel aktivite ile ilişkili olarak gelişebilmektedir. Aşırı kilolu çocuklarda da yetişkinler gibi daha fazla koroner kalp hastalığı, yetişkin tip şeker hastalığı ve solunum sistemi hastalıkları görülme riski taşımaktadır.

OKUL ÇAĞI ÇOCUKLARDA VE ERGENLERDE BESLENMEYE BAĞLI GÖRÜLEN SAĞLIK PROBLEMLERİ

❑ Yeme davranışı bozuklukları;

Sağlıksız yeme alışkanlıkları (aşırı yeme, enerjisi sınırlı diyetler,..), zararlı ağırlık kontrol davranışları (kusma, aşırı laksatif kullanımı) önemli sağlık sorunlarından. Bu tür yeme davranışı bozuklukları sık görülmektedir.

❑ Kan yağlarının yüksekliği (Hiperlipidemiler);

Sağlıksız beslenen ve fiziksel aktivitesi az olan gençlerde, kan yağları düzeyi yükselebilir ve bu durumda yetişkinlik döneminde de kolesterol düzeylerinin yüksek olma olasılığı artar.

6-16 YAŞ GRUBU BİREYLERDE BOY UZUNLUĞU DEĞERLERİ

YAŞ (Yıl)	Erkek (cm)		Kız (cm)	
	En az	En çok	En az	En çok
6	112.0	125.4	111.5	124.1
7	120.1	133.5	118.6	130.8
8	125.2	137.1	125.3	137.5
9	131.0	146.1	129.4	142.7
10	135.5	149.2	135.4	150.6
11	140.0	154.9	143.1	157.1
12	147.8	165.5	147.5	164.2
13	152.7	170.9	152.0	167.6
14	162.6	176.3	154.5	169.1
15	164.6	182.2	157.8	169.7
16	167.3	184.1	157.8	169.7

6-16 YAŞ GRUBU BİREYLERDE VÜCUT AĞIRLIĞI DEĞERLERİ

YAŞ (Yıl)	Erkek (kg)		Kız (kg)	
	En az	En çok	En az	En çok
6	18.8	27.0	18.5	27.5
7	21.5	31.2	20.5	32.6
8	24.0	37.2	23.4	35.4
9	27.1	44.2	26.2	44.4
10	28.5	48.7	29.1	49.2
11	33.4	53.8	33.2	54.7
12	37.9	60.1	36.3	60.4
13	41.2	66.2	42.6	70.0
14	50.4	64.3	47.4	70.6
15	52.0	83.6	47.7	70.3
16	54.7	78.4	50.7	71.6

6-16 YAŞ GRUBU BİREYLERDE BEDEN KİTLE İNDEKSİ DEĞERLERİ

YAŞ (Yıl)	Erkek (kg/m ²)		Kız (kg/m ²)	
	En az	En çok	En az	En çok
6	14.3	17.8	14.1	18.1
7	14.7	18.5	14.3	20.0
8	14.9	19.9	14.7	20.2
9	15.2	21.5	14.8	21.8
10	15.5	22.0	14.9	22.3
11	16.0	23.3	15.8	23.7
12	16.7	23.0	16.0	24.2
13	16.9	24.8	17.3	27.5
14	17.7	24.6	18.4	26.2
15	18.7	25.4	18.4	26.2
16	19.0	26.3	19.7	26.9