

ÇOCUKTAN ERGENLİĞE SAĞLIKLI BESLENME

Beslenme; sağlığı korumak, geliştirmek ve yaşam kalitesini arttırmak için vücudun ihtiyacı olan besin maddelerinin yeterli, dengeli miktarda alınmasıdır. Sadece karın doyurmak, açlık duygusunu bastırmak veya canın çektiği şeyleri yemek demek olmayan **sağlıklı beslenme** hayatın her döneminde önemlidir; ancak çocukluk ve ergenlik döneminde gelişimsel açıdan daha da önemlidir.

Çocuk, beslenme konusundaki ilk eğitimini, beslenme alışkanlıklarını ailesinde edinir. Okul çağında sosyalleşme süreçlerinin başlamasıyla birlikte ise, beslenme alışkanlıkları şekillenir. Bu dönemlerde edinilen sağlıklı beslenme alışkanlıkları kişinin fiziksel, psikolojik ve sosyal açıdan sağlıklı bir yetişkinlik, yaşlılık geçirmesine neden olacağı gibi; bu alışkanlıklar zamanla toplumun beslenme alışkanlığına dönüşecektir. Sağlıklı beslenmenin bireysel ve toplumsal önemini göz önüne alarak hazırladığımız bültenin, siz değerli velilerimiz için faydalı olmasını diliyoruz...

ÇOCUKLUK DÖNEMİNDE SAĞLIKLI BESLENME ÖNERİLERİ

Fiziksel gelişimi desteklemek ve bağışıklık sisteminin güçlü kalmasını sağlamak dışında çocukluk çağında beyin gelişimi de sağlıklı beslenme ile doğrudan ilgilidir. Bu gelişim genetik faktörler, yaşantısal deneyimler ve uyarılar ile birlikte ancak sağlıklı beslenme ile gerçekleşebilmektedir. Dolayısıyla;

- Okul çağı çocukları dışarıda uzunca zaman geçirdikleri için tükettikleri besinlerin kontrolü eskiye oranla zorlaşır. Bu noktada sağlıklı besinler konusunda evde, okulda eğitilerek bilinç kazanmaları çok önemlidir.
- Çocuklar birçok davranış kalıplarını aile içinde model alarak öğrenmektedir. Yeme davranışları da benzer şekildedir. Besinler ve yeme alışkanlıklarının sağlıklı olabilmesi için ebeveynlerin yol göstermesi ve kendi yeme davranışlarıyla örnek olması gerekir.
- Beslenme ve fiziksel aktivite alışkanlıkları, çocuğun gelişimsel düzeyine uygun kiloyu koruyacak şekilde düzenlenmelidir. Besinlerde çeşitliliğin sağlanması, yağ ve şekerin sınırlandırılması, liften zengin besinlere yer verilmesi, vitamin ve minerallerin yeterli düzeyde alınması sağlıklı vücut ağırlığının korunmasını sağlayacaktır.
- Çocukların düzenli saatlerde öğünlerini tüketmeleri teşvik edilmelidir.
- Çocuklardaki enerji alımı, tüketimine eşit olmalıdır. Günlük beslenme ve aktivite düzeyi dengelenmeli, hareketsizlik durumlarında fiziksel aktiviteyi artırmaya yönlendirilmeli, tv, tablet ve bilgisayar karşısında geçirilen zaman sınırlandırılmalıdır.
- Su içme alışkanlığı kazandırmalı, hazır meyve suları ya da gazlı içecekler gibi meşrubatlardan uzak tutulmalıdır.
- Yemek, bir davranış ya da başarı karşılığında ödül olarak kullanılmamalıdır. Bu durum üzüntü, mutluluk ya da onaylanmış hissetme gibi duyguların yemek yeme ile bağdaştırılması anlamına gelecektir. Duyguların, yeme davranışıyla zihinde yer ederek kalıplaşması, gelecekte beden ve ruh sağlığı açısından olumsuz sonuçlara yol açabilir.

- Yeme konusunda çocuğa baskı yapılmamalıdır. Baskı karşısında yeme davranışına karşı direnç oluşacaktır. Aynı zamanda, çocuğun bedeninin sınırlarına girerek, kendi bedeni üzerindeki kontrol hakkına engel olacağı için ileriki yıllarda onun kendi sınırlarını çizebilmesini ve hayır deme becerisini olumsuz etkileyecektir. Bu yüzden baskı yapmak yerine, yeme alışkanlıkları çocuğun günlük yaşam akışına göre düzenlenmeli ve zaman içerisinde belirli bir rutine oturtulmalıdır.
- Abur-cubur gıdaları yasaklamak yerine sınırlandırılmak ve bunların tüketiminin alışkanlığa dönüşmesini önlemek önemlidir. Çocuklara ara öğün alışkanlığı kazandırmak, sağlıklı besinlerin sunumunu eğlenceli hale getirmek, bu tür besinlerin eve alımını azaltmak ve sınırlar dahilinde yiyeceği zamanları/oranları birlikte belirlemek çocukların ısrarının önüne geçecektir.
- Çocuğun, yaşına ve beğenisine uygun bir egzersiz programına katılımı sağlanmalıdır.
- Çocukların sevmedikleri, yemekte zorlandıkları besin grupları için besin değerini dengeleyici alternatiflere yönelinebilir.

ERGENLİK DÖNEMİNDE SAĞLIKLI BESLENME ÖNERİLERİ

Ergenlik, fiziksel, zihinsel, psikolojik ve sosyal yönden büyüme ve gelişmenin çocukluktan sonra en hızlı olduğu dönemdir. Büyümenin hızlanması ile birlikte vücudun enerji ve besin öğelerine olan ihtiyacı da artar. Bu dönemde yeterli ve dengeli beslenme, yaşam boyu sürecek beslenme alışkanlıklarını oturtmak, büyüme ve gelişimi sağlamak adına oldukça önemlidir.

Sık öğün atlamak, beslenme saatlerinin düzensiz olması, ayaküstü sağlıksız ürünler tüketmek, kilo alma korkusu nedeniyle büyüme ve gelişme için gerekli besin öğelerini almamak ergenlik döneminde sık karşılaşılan yanlış beslenme alışkanlıkları arasındadır. Yanlış ve yetersiz beslenme büyüme geriliğine, obeziteye ve beraberinde oluşabilecek çeşitli hastalıklara yol açabilir. Ek olarak, dikkat, algılama, hafıza, öğrenme alanları ve bunların bütünü olan okul başarısı üzerinde de olumsuz etki yaratma riski yüksektir. Dolayısıyla;

- Evde belirli bir yemek düzeninin olması ve istisnai durumlar dışında tüm ailenin birlikte masaya oturarak bu düzene uyması önemlidir. Küçük yaşlardan itibaren oturtulması gereken bu düzenin ergenlikte de sürdürülmesi ve anne-babanın bu konuda çocuklarına model olması gerekmektedir.
- Televizyon ya da bilgisayar karşısında yemek yenmemelidir. Bu durumda kişinin farkındalığı yenilen yemeğin tadı, miktarı ya da tokluk hissinden çok ekrana yönelir. Dolayısıyla, kontrolsüzce alınan yemek miktarı uzun vadede obeziteye kadar gidebilir.
- Öğün atlamadan, mümkünse her gün aynı saatlerde yemek yenmelidir. Günlük tüketilecek besinlerin 3 ana, 2 ara öğünde alınması en uygun olanıdır.
- 4 saatten daha uzun süre aç kalınmamalı ve metabolizmayı hızlandırabilmek adına uyandıktan sonraki ilk yarım saat içerisinde kahvaltı edilmelidir.
- Su her yaş grubu için bedenin en büyük ihtiyaçlarındandır. Ergenler de bol su tüketmeleri konusunda teşvik edilmelidir. Bu konuda çeşitli hatırlatıcı telefon uygulamalarından, evin çeşitli yerlerine yapılandırılan görsellerden yararlanılabilir, odalarda cam su şişeleri bulundurulabilir.

- Demir ve kalsiyum büyüme-gelişme sürecinde olan ergenler için oldukça önemlidir. Özellikle de kızlarda menstrüasyonun başlamasıyla birlikte demir gereksinimi ek önem kazanır. Bu nedenle demir bakımından zengin olan et, yumurta, baklagiller, koyu yeşil sebzeler, pekmez gibi besinler tüketilmelidir.
- Kalsiyum alımı özellikle de erişkin kemik sağlığı ve kemik erimesinin önlenmesi açısından çok önemlidir. Ergenlerin genellikle daha az süt içmeleri ve bunun yerine daha fazla gazlı içecek tüketmeleri, kalsiyum alımını azaltmakla birlikte, kalsiyum/fosfor oranını da artırarak kalsiyum emiliminin bozulmasına da neden olmaktadır.
- Beslenme düzeninde vücudun tüm vitamin ve mineralleri dengeli bir şekilde almasını sağlayacak besin çeşitliliği sağlanmalıdır.
- B vitamini içeren besinler konsantrasyon, algılama, öğrenme ve hafıza alanlarındaki performansı güçlendirmekle beraber, strese karşı dayanıklılığı da arttırmaktadır. Et, süt ve yumurta gibi hayvansal protein içeren gıdalar, deniz ürünleri ve tahılları tüketilerek günlük B vitamini ihtiyacı karşılanabilir.
- Aşırı yağlı ve şekerli besinlerin tüketiminden kaçınılmalıdır. Yağlı, çok ve ağır yiyecekler aynı zamanda kanın beyinden çekilerek sindirim sistemine yönelmesine ve bunun sonucunda da yorgunluk, uyuklama ve zihinsel potansiyelin düşmesine sebep olur.
- Ergenlik döneminde düzenli spor yapan gençlerin enerji ihtiyacı da artmaktadır. Gençler, yaptıkları spor dalının ne miktarda ek enerji gerektirdiği ve bunu karşılamak için takip etmeleri gereken beslenme düzeni konusunda bilinçlendirilmeli ve desteklenmelidir. Yapılan sporun türüne göre özellikle protein alımına dikkat edilerek, öğünlerde mutlaka et ve balığa yer verilmesi ve sağlıklı kemik gelişimi için süt ve süt ürünlerinin ara ve ana öğünlerde bulundurulması önerilmektedir.

SIK GÖRÜLEN BESLENME SORUNLARI VE YEME BOZUKLUKLARI

Okul öncesi ve ilkokul döneminde görülen beslenme sorunları genellikle; yeme reddi (az yeme/hiç yememe), yemek seçme, kendi kendine yememe, kusma, beslenme saatlerinde alışılmadık davranışlar (ağlama, hırçınlık, öfke vb), yutma ve/veya çiğneme sorunlarıdır. Yapılan araştırmalar bu sorunların anne-çocuk ilişkisinden, eşlik eden tıbbi durumlardan, organik büyüme/gelişme geriliğinden, belirli bir travmadan (solunum yoluna besin kaçması, boğulma tehlikesi vb) veya başka duygusal nedenlerden kaynaklı olabileceğini göstermektedir. Bu sorunların alışkanlığa dönüşmesine fırsat vermeden, ebeveynlerin ilgili uzmanlardan destek alması önemlidir.

Çocuk ve ergenlerde dengesiz beslenmenin sonucu olan obezitenin görülme sıklığı ülkemizde ve dünyada gün geçtikçe artmaktadır. Bu artışın nedenleri arasında; yetersiz anne sütü alımı, modern yaşamın getirdiği beslenme alışkanlıklarındaki değişiklikler (yağ ve karbonhidrat ağırlıklı beslenme), az çiğneyerek, hızlı yeme davranışı, “çocuğum ne kadar çok yerse, o kadar iyi gelişir” bakış açısı, fast food kültürü, medyanın, özellikle reklamların yeme isteğini arttırıcı, özendirici olması, çocukların fiziksel aktiviteden uzaklaşarak bilgisayar ve televizyon karşısında geçirdikleri zamanın artması sayılabilir.

Obezitenin ciddi sağlık problemleri oluşturmadan önce tedavi edilmesi önemlidir. Dengeli beslenme ve düzenli egzersizle mümkün olan bu tedavide esas olan, çocuğun/gencin fizyolojik büyümesini engellemeyecek şekilde bir beslenme programının hazırlanması ve bunun süreklilik kazanarak bir yaşam şekli haline dönüşmesidir. Çok katı kurallar ve kısıtlamalar ile aşırı yasakların konması çocuğun/gencin diyeti kısa sürede bırakmasına neden olacağı gibi, duygusal sorunlara da yol açabilir. Bu nedenle, ebeveynlerin kendi beslenme

alışkanlıklarıyla rol model olduklarını unutmadan, çocuklarının yapmasını istemediklerini kendileri de yapmayarak, onların büyüme ve gelişmelerini gözeterek öğünleri düzenlemeleri, erken dönem belirtileri fark edip önlem almaları, yemek bitiminde tatlı-şeker sözü vermemeleri, çocuğa değişik besinleri tattırmaları, sağlıklı-sağlıksız besin ayırımını onlara öğretmeleri ve tüm bunları kaygı, suçluluk yaratmayacak şekilde zorlamadan, sabırla ve tüm aile katılımıyla yapmaları gerekmektedir.

Özellikle ergenlik döneminde başlayan, literatürde ruhsal hastalık olarak kabul edilen ve kalıcı, hatta ölümcül etkileri olan “yeme bozuklukları” da son on yılda büyük artış göstermektedir. Yeme bozuklukları anoreksiya nervoza, bulimia nervoza ve tıknırcasına yeme bozukluğu olarak üç temel gruba ayrılmaktadır. Altında yatan nedenler ne olursa olsun, yeme bozukluklarının ortak noktası kişinin odağının sürekli bedeni üzerinde olması ve düşüncelerinin devamlı yemek ve kilo konuları üzerinde yoğunlaşmasıdır. Kişi, ya açlık duygusunu yok sayar ya da sınırsız bir şekilde yemek yer. Her iki durumda da kişi yoğun suçluluk duygusuyla boğuşur ve bu duyguyu hafifletmek için aldığı işlevsiz önlemler sayesinde kendisini tehlikeli bir kısır döngünün içinde bulur.

Yeme bozukluklarının kökeninde yemek, kilo, kalori gibi kaygılardan fazlası yatmaktadır. Kişinin aile (özellikle anne-çocuk ilişkisi) ve arkadaş ilişkileri, kişilik özellikleri, duygu durumu, geçmişteki zorbalık/istismar öyküsü, içinde bulunduğu ailenin/toplumun/popüler kültürün ideal beden algısı, bedene yüklenen anlamlar, değer yargıları yeme bozukluklarını ortaya çıkaran başlıca faktörlerdir. Perspektifi aile faktörüne daraltacak olursak, mükemmeliyetçi, başarının abartıldığı, yeterli desteğin sunulmadığı, aşırı koruyucu/baskıcı, sınırların belli olmadığı, rollerin iç içe geçtiği, zayıflık, diyet, dış görünüş gibi konulara çok zaman harcanan ailelerde yetişen çocukların daha riskli grupta olduğu rahatlıkla söylenebilir.

Çocuğun, yemek yemesi veya kilosunu hakkında eleştirilmemesi, olabildiğince ailece yemek yemeye çalışılması, yemek yemenin sosyalleşmenin de bir parçası olduğunun gösterilmesi, çocuğun çok veya az yemesi konusunda zorlanmaması, diyete başlayan ergenlerin yeme davranışlarının gözlemlenmesi, çocuğun başkalarıyla kıyaslanmaması, özellikle ergenlik dönemindeki bedensel değişimler, sağlıklı beden imgesi ve düzenli/dengeli beslenme hakkında bilgi sahibi olunması çok önemlidir. Çocuğun kilosunda dikkate değer bir farklılık görülmesi, yeme davranışında değişiklik fark edilmesi halinde vakit kaybetmeden ilgili uzmanlardan destek alınması gerekmektedir.

Günümüzde sağlıklı beslenmenin aşırı kaygıya neden olduğu, hatta takıntıya dönüştüğü durumlar gözlemlenmekte; sıfır beden kadınlar, kaslı/bakımlı erkekler, detoks kürleri, şifalı besinler derken adına “ortoreksiya nervoza” denen “sağlıklı yeme takıntısı” hastalık olarak kabul edilmeye başlamaktadır. Öyle ki, kişi sürekli olarak besinlerin kalitesiyle ilgilidir ve bu durum zamanla bir yeme bozukluğuna dönüşebilir. Sağlıklı beslenmenin sağlıksız sonuçlara ulaşmaması açısından ebeveynlerin hem kendilerini, hem de çocuklarını bu yönden de gözlemlenmeleri oldukça önemlidir.

Özetle, sağlıklı beslenen birey, sağlıklı toplum demektir. Bu anlayışla, çocuklarımızı ve gençlerimizi bilinçlendirmeye, onlara rol model olmaya devam etmeli; fiziksel, duygusal ve sosyal açıdan gelişmelerinde sağlıklı ve dengeli beslenmenin önemini unutmamalıyız.

KAYNAKÇA

"Adölesan (Ergenlik) Çağı Çocuklarda Beslenme" T.C. Sağlık Bakanlığı, Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü, 2017, <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/beslenme/ergenlik-doneminde-beslenme.html>

Ayık, Başak. "Çocuklarda Yeme Bozuklukları" NP İstanbul Beyin Hastanesi, <https://npistanbul.com/cocuk-ergen/cocuklarda-yeme-bozukluklari>

Cinaz, Peyami. "Çocuklarda Beslenme Bozuklukları ve Neden Olduğu Sorunlar", 2013, <https://www.peyamicinaz.net/cocuklarda-beslenme-bozukluklari-ve-neden-oldugu-sorunlar/>

Çağal, Elif Nur. "Yeme Bozuklukları" Psikoloji Ağı, 2020, <https://psikolojiagi.com/yeme-bozukluklari/>

Demirezen, Esmâ, ve Coşansu, Gülhan. "Adölesan Çağı Öğrencilerde Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi." Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi (STED), vol.27, no. 8, 2005, s.174-178

"Ergenlik Döneminde Nasıl Beslenilmelidir?" Sağlığım, Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü, 2019, <https://sagligim.gov.tr/%C3%A7ocuk-sa%C4%9Fl%C4%B1%C4%9F%C4%B1/liste/707-ergenlikte-nas%C4%B1-beslenmeli.html>

Güçlücan, Zeynep. "Sağlıklı Beslenme Takıntısı", e-Psikiyatri.com, 2009, <https://www.e-psikiyatri.com/saglikli-beslenme-takintisi>

Kardelen A., Derya, ve Eliuz Beyza, "Beslenmenin Büyümedeki Rolü" Çocuk Endokrinolojisi ve Diyabet Derneği, 2019, http://www.cocukendokrin diyabet.org/uzman_gorusleri/63

Kümeli, Taylan. "Çocukluk Çağında Beslenme" <http://www.taylankumeli.com/bebek-cocuk-ve-adolesan-genc-beslenmesi/cocukluk-doneminde-beslenme/>

Özmert, Elif, N. "Erken çocukluk gelişiminin desteklenmesi-I: Beslenme" Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi 2005; 48: 179-195. http://www.cshd.org.tr/uploads/pdf_CSH_149.pdf

Palandüz, Ayşe. "Çocukluk Çağında Beslenme" İstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesi, Aile Hekimliği Anabilim Dalı, İstanbul. <http://turkishfamilyphysician.com/wp-content/uploads/2016/08/C2-S1-cocukluk-caginda-beslenme.pdf>

Süoğlu Durmaz, Özlem. "Çocukluk Çağında Beslenme: Okul Çocuğunun Beslenmesi" İ.Ü. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri <http://www.ctf.istanbul.edu.tr/stek/pdfs/41/4117.pdf>

T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü. (2017). "Okul Çağı Çocuklarında Beslenme" <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/beslenme/okul-cagi-cocuklarinda-beslenme.html>

Uslu, Handan. "Okul Çağı Çocukları İçin Doğru Beslenme Ve Porsiyon Önerileri" Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları (Pediatri) Memorial Bahçelievler Hastanesi <tps://www.memorial.com.tr/saglik-rehberleri/okul-cagi-cocuklari-icin-dogru-beslenme-ve-porsiyon-onerileri/>