**OKUL ÇAĞI VE ADOLESAN (ERGENLİK) DÖNEMİNDE BESLENME**

Okul çağı, çocuğun toplum yaşamına bilinçli olarak katıldığı dönem; adolesan dönem ise çocukluktan erişkinliğe geçiş dönemi olarak tanımlanabilir. Okul çağı 6-12 yaş, adolesan dönem 12-18 yaş grubu çocukları kapsar. Bu gruba sağlıklı beslenme ve yaşam biçimi alışkanlığının kazandırılması ve bilincin yerleştirilmesi yetişkinlik dönemi hastalıklarının önlenmesi açısından atılacak adımlar için temeldir. Bu dönemde en yaygın görülen olumsuz beslenme alışkanlıklarından biri öğün atlamadır. Türkiye’de ve dünyada yapılan araştırmalarda beslenme alışkanlıkları değerlendirildiğinde çocukların en sık atladıkları öğün, günün en önemli öğünü olarak kabul edilen kahvaltıdır.

**Sabah Kahvaltısı Yapılmazsa Ne Olur?**

Gün içindeki başarımızın artırılmasında günün ilk öğünü olan kahvaltı çok önemlidir. Vücudumuz uyurken bile çalışmaya devam eder. Akşam yemeği ile sabah kahvaltısı arasında yaklaşık 11-12 saatlik bir süre geçer. Bu süre içinde vücut, besinlerin tümünü kullanır. Sabah kahvaltısı yapılmazsa beyinde yeterince enerji oluşmaz. Kahvaltı yapmadığımızda,

* Yeterli ve dengeli beslenmemiş oluruz.
* Kendimizi yorgun ve halsiz hissederiz.
* Baş ağrısı, dikkat ve algılama azlığı gibi sıkıntılar yaşarız.
* Okul başarısı düşer.
* Hastalıklara karşı direncimiz azalır.

**Kahvaltı Yapmanın Faydaları**

Kahvaltı, gün boyunca sürecek fiziksel ve zihinsel aktiviteler için vücudun gereksinim duyduğu enerjiyi sağlayacak ilk yakıt olma özelliğini taşır. Kahvaltıda tüketilen yiyecekler sayesinde vücudun azalan enerji deposu ve kan şekeri düzeyi tekrar normal seviyelere yükselir. Vücudumuz enerji ihtiyacını glikozdan sağladığını düşünürsek güne başlarken kahvaltı edilmezse kanın şeker konsantrasyonu düşük seviyelerde seyredeceğinden beynin enerji kaynağı sınırlanmış olacaktır.

Güne istekli başlamada ve verimli bir biçimde sürdürmede yenilen sabah kahvaltısının miktar ve içeriği büyük önem taşır.

Kan şekerinin düzeni için kahvaltıda proteinli besinlerin bulunması gerekir.

Kahvaltıda tüketilen meyve ve sebze (taze sıkılmış meyve suyu, domates, salatalık vb) menüyü C vitaminince zenginleştirerek, örneğin yumurtada bulunan demirin emilimini arttırır ayrıca kan kolesterol düzeyini düşürmede etkilidir.

Çocukların kahvaltısında mutlaka bir bardak süt bulunmalıdır. Süt içemeyen çocukların yeterli peynir ve yoğurt tüketmesi sağlanmalıdır.

Sabah kahvaltısında da beş besin grubu olan Süt, yoğurt, peynir grubu, Et ve ürünleri, yumurta ve kurubaklagiller ile sert kabuklu yemişler/yağlı tohumlar grubu, Sebze grubu, Meyve grubu ve Ekmek ve tahıl grubunun hepsinden yeterli ve dengeli miktarlarda tüketmeliyiz.

Kahvaltı yapmanın çocukların davranışları üzerinde olumlu etkilerinin olduğu bulunmuştur. Erken saatlerde okula giden öğrenciler kahvaltı yapmadıklarında derslere gösterdikleri ilgi azalmakta ve bu durum okul başarılarına etki etmektedir.

Bunun yanında, okul beslenme programlarında okulda kahvaltı olanağının sunulması ile okula devamın arttığı, okul başarısında gelişme olduğu, uzun dönemde ise çocukların beslenme durumlarında gelişme olduğu, mikro besin öğesi yetersizliklerinin düzeldiği ve çocuğun bilinçsel olarak da etkilendiği saptanmıştır.

Kısaca kahvaltı yapmanın okula devam, okul başarısı ve okuldaki davranışlar üzerine olumlu etkilerinin olduğu söylenebilir.

Kahvaltıda süt, haşlanmış yumurta, domates-salatalık ve tam buğday ekmeğin bulunduğu bir sofra dengeli bir kahvaltı menüsüdür.

Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması (TBSA) 2017’ye göre 15 yaş ve üzeri bireylerin %85’i (erkekler %83.6 kadınlar %86.4) sabah kahvaltısı yapmaktadır.

**Yeterli ve Dengeli Beslenme Genel Önerileri**

Çocuklar yeterli ve dengeli beslenmek, besin çeşitliliğini artırmak için her öğünde farklı besin gruplarından tüketmelidir. Özellikle meyve, sebze ve protein içeren besinler, enerji değeri yüksek yiyecek ve içeceklerin tüketimi artırılmalıdır. Bu gruplardan süt ve ürünleri, büyüyen çocuklar ve adolesanlar için kalsiyum ve proteinin önemli bir kaynağıdır. Adolesanlar (ergen) arasında süt ve ürünlerinin alımındaki azalma önemli bir sorundur.

Sağlıklı bir yaşam için su içilmelidir. İçilen suyun güvenli ve temiz olmasına özen gösterilmelidir. Her çocuğun kendisine ait su kabı olmalı veya tek kullanımlık bardaklar kullanılmalıdır.

Çocuklara, yemek yemeden önce ve sonra, tuvalete girdikten sonra, dışarıda oyun oynadıktan sonra, dışarıdan eve gelince ellerini uygun şekilde yıkamaları konusunda alışkanlık kazandırılmalıdır.

Okullardaki yemek uygulamalarında ise çocukların gelişimini desteklemek ve sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazandırmak hedeflenmelidir. Bu amaçla, okullardaki beslenme uygulamaları bir bütün olarak ele alınmalıdır. Kantinlerde, yemekhanelerde veya beslenme saatlerinde çocukların gelişimini desteklemek, sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazandırmak, beslenme kalitesi, besin çeşitliliği ve başta süt ve ürünleri ile meyve-sebze tüketimini artırmak amaçlanmalıdır.

Kaynak:Türkiye Beslenme Rehberi

https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/beslenmehareket-haberler/okul-cagi-ve-adolesan-ergenlik-doneminde-beslenme.html

Daha detaylı bilgi için: https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/beslenmehareket-anasayfa.html