

ÇOCUKLARDA SAĞLIKLI BESLENME VE OBEZİTE



Sağlıklı, yeterli ve dengeli beslenme, herkes için özellikle de çocuklarımızın sağlıklı gelişimi için çok önemlidir. Çocukluk döneminde kazanılan beslenme alışkanlıkları yaşam boyu sürmektedir.

Son yıllarda toplum olarak toplum olarak yaptığımız en büyük hatalardan biri çocukların doğal ve sağlıklı beslenmeye yönlendirilmesi yerine lezzet ağırlıklı kolay ve hızlı beslenme biçimi olarak fast-food tarzı beslenmeye alıştırılmasıdır. Bunda anne-babaların yaşadığı zaman darlığı veya gündelik yaşamın yoğun temposunun yol açtığı yorgunluk etkili olmaktadır. Çocukların sağlıklı beslenmelerini sağlamak her zaman kolay olmamaktadır. Eski Yunan'da çocuklar "sebze yemeyen küçük insanlar" olarak tanımlanmaktadır. Bu tanımlama çocukların yeme probleminin sadece bugünün sorunu olmadığını göstermektedir.

Çocukları yetişkinlerden farklı kılan en önemli özellik, sürekli büyüme ve gelişim süreci içinde olmalarıdır. Bu süreçte çocuk; beslenme, genetik yapı, cinsiyet, çevresel faktörler, sosyo- ekonomik durum, kültür ve gelenekler gibi çeşitli etmenlerin etkisi altındadır. Bunların arasında en önemlilerinden birisi de kuşkusuz beslenmedir. Çocuklarımızın gelişiminde kalıtsal özelliklerin ve çevresel faktörlerin kontrol edilmesi her zaman mümkün olmasa da sağlıklı beslenmeye ilgili farkındalık ve alışkanlıkları bir nebze de olsa kontrol edilebilir.

Gerek ailede gerekse okulda beslenme eğitiminin yeterli düzeyde olması, sağlıklı beslenme alışkanlıklarının kazanılmasında önemli yer tutmaktadır. Öğün atlamamak, şeker, tuz ve yağ içeriği yüksek yiyecek-içecek tüketimini azaltmak bu alışkanlıkların başında yer alır. Çocuk ve gençlerin sahip olduğu yanlış beslenme alışkanlıkları önemli sağlık sorunlarını beraberinde getirmektedir. Çocukluk dönemindeki hatalı beslenme uygulamaları; yüksek tansiyon, kalp ve obezite (aşırı şişmanlık) gibi hastalıklar için temel risk faktörü oluşturmaktadır.

Obezite yani şişmanlık; genetik ve çevresel etkileşimleri olan, sadece irade yetersizliği ile açıklanamayacak kadar ciddi, psikolojik faktörlerin de etkin olduğu karmaşık ve kronik bir hastalıktır. Obezite ile fazla kilolu olma arasında fark vardır. Obezite vücuttaki yağ dokusunun gereksiz yere fazla olmasıyken fazla kiloluluk "ideal vücut ağırlığının" üstünde olmak demektir. Obezite, birçok hastalığın ortaya çıkmasına zemin oluşturan, önlenmediği takdirde, yaşam süresini ve kalitesini olumsuz yönde etkileyen önemli bir sağlık sorunudur.

Sağlıklı beslenme alışkanlıklarına yönelik günlük yaşantımıza dair öneriler:

- Yiyecek alışverişini tok karına yapmak, yenmemesi gereken besinleri satın almamak,
- Alışverişe liste hazırlayıp çıkmak,
- Yenmeye hazır besinleri satın almamak,
- Boş zamanlarda yiyecek atıştırmak yerine egzersiz yapmak,
- Sık aralıklarla azar azar yemek, öğün atlamamak,
- Göz önünde yiyecek bulundurmamak,
- Yenilmemesi gereken besinleri evde bulundurmamak,
- Yemekte küçük, salatada büyük tabak kullanmak, servis malzemelerini küçük seçmek,
- Tabakta yemek bırakmaktan çekinmemek, kalanı ara öğünde yemek,
- Mümkün olduğunca iyi çiğnemek ve yavaş yiyerek lokmaların tadına varmak,
- Lokmalar arasında çatalı kaşığı elinden bırakmak,
- Yemek yerken başka aktiviteler (TV seyretmek, okumak ,bilgisayar da oyun oynamak) yapmamak.
- Çocuklar 3-4 saatte bir ara öğün tüketmelidir.



Kahvaltı yapan çocuklarda başarı oranı daha yüksektir.

Çocukların beslenmesinde kahvaltının büyük önemi vardır. Yapılan araştırmalar kahvaltı eden çocukların başarı ve dikkatinin çok yüksek olduğunu göstermiştir. Bu nedenle aileler çocuklarda kahvaltının alışkanlık haline getirilmesine gayret edilmelidir. Kahvaltı menüsünde peynir

Çocuk düzenli spor yapmaya teşvik edilmelidir.

Bilgisayar ve televizyon başında çok vakit geçiren çocuklarda hareket azalmaktadır. Özellikle kilo almaya eğimli çocuklarda obezite riski artmaktadır. Bu sebeple çocuğun hem sağlıklı hem de enerji harcamasının artması için düzenli, yaşına uygun spor dalına eğilimi sağlanmalı ve çocuk düzenli spor yapmaya teşvik edilmelidir.

Yemek ve besinlerin çocuklar için ödül veya ceza yöntemi olarak kullanılması ebeveynlerin en sık yaptığı hatalardandır.

Her besin grubundan düzenli tüketilmelidir.



Çocukların kemik ve diş gelişimi için günde iki üç porsiyon süt grubu ürünlerinden tüketmesi gerekmektedir. Öncelikle kas yapılarının gelişimi için protein, demir ve B grubu vitaminleri içeren kırmızı et, tavuk, balık, yumurta, peynir düzenli tüketilmelidir. Vücuda enerji veren karbonhidrat grubu ise (ekmek, makarna, bisküvi, patates, v.b) çocuk gelişiminde büyük öneme sahiptir ve her öğünde çocuğun harcadığı enerji durumuna göre miktarı ayarlanarak tüketilmelidir.

OBEZİTEDE PSİKOLOJİK FAKTÖRLER:



Fiziksel nedenlerinin yanında obezitenin psikolojik etmenlerden de meydana geldiği, dürtüsel yemek yeme ile de bağlantısı olduğu bilinmektedir. Sonuçta yemek yeme bir davranış biçimidir. Yüzyılımızın başına kadar insan davranışlarında esas mekanizma "dürtü" olarak

tanımlanıyordu. Davranışlarda dürtülerin itici rol oynadığı biliniyor ve bu davranışların öğrenilemediği tartışılıyordu. Oysa yapılan kapsamlı araştırma ve deneyler dürtülerin sonucu meydana gelen davranışların

öğrenildiğini ve bu nedenle dürtülerin davranış boyutunda kontrol edilebildiğini gösteriyor.

Bilindiği gibi öğrenme çocuklukta başlıyor ve ergenlik çağına gelene kadar çocuk pek çok temel karakteristiği öğreniyor. Günümüzde dürtü kontrolü özellikle isteklerini erteleyemeyen ve erken yaşlarda bazı kurallara alıştırılmayan çocuklarda ortaya çıkıyor. Bu kontrolsüzlük (dürtü kontrol problemleri) özellikle yemek davranışının verdiği haz ile birleştiğinde, karşımıza obezite sorunu çıkabiliyor. Bunun yanı sıra dürtü kontrol problemi bulunmaksızın kişiler, haz verici davranışları öğrenerek stres anında bu davranışı savunma olarak kullanabiliyorlar. Örneğin; sıkıntı anında çikolata yiyen bir çocuk bundan mutlu olup her streste önce çikolataya sonra bunu genelleştirerek tüm besinlere yönelebiliyor. Özellikle dürtüsel yemede ve haz verici yemede en çok ve çabuk tüketilen gıdaların yüksek kalori düzeyine sahip olduğu düşünüldüğünde, çocuklarda obezitenin artmasını pek de şaşırtıcı

OBEZİTE PSİKOLOJİK SORUNLARI BERABERİNDE GETİRİR Mİ?

Obezite yetişkinleri, çocukları ve ergenleri sadece fiziksel olarak etkilemez aynı zamanda

psikolojik pek çok sorunu da beraberinde getirebilir. Şişman çocuklar ve ergenler; arkadaşları tarafından eğlence konusu olabilir, birçok oyunda oyun arkadaşı olarak tercih edilmeyebilir, çevreleri tarafından ise pasif olarak nitelendirilebilirler. Tüm bunlar çocuğun ve ergenin dışlanmasına, yalnızlığa itilmesine ve hepsinden önemlisi öz güvenlerini kaybetmesine yol açabilir. Öz güven kişiliğin oluşmasındaki en etkili faktörlerden biridir. Aynı zamanda öz güven, çocukluk çağında okul ortamı ve sosyalleşmede uyumu kolaylaştırıcı rol oynamaktadır. Çevresine kendini kanıtlamaya çalışan çocuk önce kendilik değeri açısından tatmin olmak ister. Kendine güvenmeyen çocuk ise bireyselleşmekte zorluk yaşar. Obeziteye bağlı gelişen öz güven sorununa müdahale edilmediğinde bir adım sonra depresyona dönüşebilir. Kısaca depresyon, yetişkinlerde olduğu gibi çocuklarda ve ergenlerde obezitenin yol açtığı en önemli psikolojik sorun olabilir.

Çocukların sağlıklı, aktif ve daha üretken bir yaşam sürmeleri için gelişimlerinde duygusal, sosyal ve fiziksel açıdan bu kadar öneme sahip olan sağlıklı beslenme alışkanlıkları ve yaşam önerileri aşağıda özetlenmiştir.



ÇOCUĞUNUZU OBEZİTEDEN KORUMAK İÇİN NELER YAPMALISINIZ?

- Çocuğun beslenmesinde çeşitlilik ve yeterlilik sağlanmalı, dört temel besin grubunda bulunan besinlerden her gün yeterli miktarlarda tüketmesine özen gösterilmelidir.
- Ara öğün tüketilmesi gerekiyorsa bu öğünlerin süt, meyve ya da ekmek, peynir, domates gibi sağlıklı gıdalardan oluşan öğünler olmasına dikkat edilmelidir.
- Çocukların her sabah düzenli olarak kahvaltı yapma alışkanlığı kazanmalarına, kahvaltı yapmadan güne başlamamalarına özen gösterilmelidir.
- Çocuklara su içme alışkanlığı kazandırılmalıdır. Çocuklar olabildiğince hazır meyve suları ya da asitli içecek gibi meşrubatlardan uzak tutulmalıdır. (Çocuklar, tuvalet ve umumi kullanıma açık çeşme sularından su içmemeleri konusunda uyarılmalı, çocukların güvenilir içme suyu tüketmeleri sağlanmalıdır.)
- Özellikle kemik ve diş gelişimi için günde iki 2-3 su bardağı kadar süt veya yoğurt, 1 kibrit kutusu kadar beyaz peynir tüketimi teşvik edilmelidir.
- Öğünler dışında abur cubur olarak adlandırılan yağlı, şekerli ve fast-food tarzı gıdaların tüketimi önlenmeli ve çocuğun bunların tüketimini alışkanlık haline getirmemelerine dikkat edilmelidir.
- Okulda veya evde dinlenirken ve ders çalışırken açlık hissedildiğinde tüketilen besinlere dikkat edilmelidir. Örneğin; şeker ve şekerli besinler, cips, gazlı içecekler yerine süt, yoğurt, sütlu tatlılar, ekmek arası peynir, taze sıkılmış meyve suları ve kuru meyveler tercih edilmelidir.
- Çocuğun uzun süreli televizyon seyretmesinden, bilgisayar kullanmasından kaçınılmalı, çocuğa düzenli spor yapma alışkanlığı kazandırılmalıdır. Ona spor yapmayı sevdiren. Okulda ya da tatil günlerinde yaşına ve beğenisine uygun bir spor dalındaki etkinliklere ya da bir egzersiz programına katılmasını sağlayın. Çocukların gerek okul yönetimi gerekse de ebeveynleri tarafından sevdikleri herhangi bir spor dalı ile ilgilenmeleri teşvik edilmelidir.



Sağlıklı beslenme alışkanlıklarının kazanılması ve obezite ile başa çıkmada en iyi yol, çocukların sağlıklı gıdalar tüketmesini sağlamak ve onları düzenli spor yapmaya teşvik etmektir. Ancak bunun yanında ailelere psikolojik açıdan da büyük roller düşmektedir. Öncelikle ailelerin beslenme alışkanlığının öğrenme ile kazanıldığını unutmamaları gerekir. Ayrıca ebeveynlerin çocuklarına kendilerini kontrol etmeyi her boyutuyla öğretmeleri de büyük önem taşımaktadır.