



BESLENME VE OKUL BAŞARISI

FATİH ORTAOKULU BESLENME DOSTU OKUL PROJESİ

ŞUBAT 2019

Okul Başarısı ve Beslenme

Beslenme, okul başarısını olumlu yönde etkiler. Okul sağlığı programlarının kalite ve sayısı arttıkça çocukların bilişsel gelişimleri ve akademik başarılarının arttığı bildirilmiştir. Hafif düzeyde beslenme yetersizlikleri çok önemsenmese de, genellikle öğrenme bozukluklarıyla sonuçlanır. Gelişmekte olan ülkelerde çocukların %40'a yakınının büyüme geriliğinden etkilendiği tahmin edilmektedir, bu çocukların mental gelişmeleri ve okul başarıları da yetersizdir. Malnutrisyonlu (yetersiz beslenme veya hastalıklara bağlı beslenme bozukluğu nedeniyle vücutta görülen değişikliklerin tamamı) çocukların boyları kısa olduğu için, sağlıklı iyi beslenmiş yaşlıtlarına göre okula geç başlamakta ve eğitimlerini onlara göre daha geç tamamlamaktadırlar. Kenya'da ortaokul öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada, okul başarısı ile vücut ağırlığı arasında anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Beslenme bozuklukları eğitim için önemli bir sorun oluştururken, okula devamı da olumsuz yönde etkilemektedir.

“Beslenme Dostu Okul Projesi” ile okulumuzda sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam konularında duyarlılığın artırılması ve bu konudaki uygulamalarla öğrenci ve velilerimizin sağlıklı yaşam konusunda bilinçlendirilmesi hedeflenmektedir.



Çocukluk döneminde sağlıklı beslenme okul sürecinde ve ders başarısında da büyük önem taşıyor.



Kahvaltının öğrenmede ki etkisi çok fazladır.

Uzmanların yapmış olduğu araştırmalara göre sabah kahvaltısı günün ve öğrencinin en önemli öğünü olduğunu, ayrıca kahvaltı yapan öğrenciler yapmayan kahvaltı yapmayan öğrencilere daha başarılı olduğunu söylemektedir. Kahvaltı yapan öğrenciler , kahvaltı üzerine hazırlanan mısır gevreği vs gibi ürünler yerine kahvaltılık ürünlerle beslenmeleri önerilmektedir.

Çocuklarda ve yetişkinlerde vücut sistemi farklı olmadığı için kahvaltı yapan birey bilinçaltına güne başladığına dair sinyal vereceğinden dolayı, beyin hazırlıklarını buna göre yapmaktadır. Metabolizma işleyiş süreci her insanda farklı olduğu için standartların dışındaki durumlar için lütfen bir doktorla görüşmenizdir.

Öğrenci de ise kahvaltı sonrası bu durum okula gitme hazırlığı, bedenini hazırlama (diş fırçalama, ayakkabı silme, saçını tarama vs) okulda neler yapacağını, arkadaşlarını düşünme gibi durumlarla zihinsel hazırlık başlar.

Bu yüzden ailelerin çocuklarla mümkünse birlikte değilse çocuklarının kahvaltısını es geçmemelerini tavsiye ediyoruz.

Ayrıca kahvaltının öğrenmede ki etkisi çok fazladır.

Okulda başarısının artmasını, Kavrama yeteneklerinin artması, Dikkatin artması, konsantrasyonun çok fazla olması, kafanın çalışması için mutlaka kahvaltı etmek gerekiyor. Peynir, yumurta ve süt ile bir dilim kepekli ya da tam buğday esmer ekmeğe özen göstermek lazım. Özellikle yumurta müthiş bir protein kaynağı, her gün bir tane yemek gerekiyor. Anne sütüne yakın proteini var yumurtanın ve gün içerisinde tokluğu sağlıyor.

Kahvaltı

Okul çağında günün en önemli ve en çok ihmal edilen öğünü kahvaltıdır. Akşam yemeği ile kahvaltı arasındaki sürenin uzun olması nedeniyle, kahvaltı zamanında birey açlık düzeyinde, beyine enerji sağlayan kan şekeri de en alt seviyededir.

Bu nedenle öğrencilerin kahvaltı yapmaması, problem çözüme becerilerini azaltmakta; düzenli kahvaltı ise, okul başarısını ve akademik puanı yükseltmekte, öğrenme ve anımsamayı içine alan birçok beyin ve davranış işlevlerini olumlu yönde etkilemektedir.



KAHVALTIDA NE YENMELİ?

Kahvaltıda ne yenmeli?

Kahvaltıda öncelikle belirtmeliyiz ki çayın yeri yoktur. Çay demir eksikliği yapmakla birlikte çocuğa hiç bir katkısı bulunmamaktadır. Bunun yerine süt, peynir gibi ürünlere ek olarak, çavdar veya tam tahıllı ekmekleri, kahvaltılık gevrekleri, sebze ve meyveleri içeren, protein kaynağı olarak yumurta, zeytin, ceviz, badem, fındık, doğal reçellerle veya pekmez gibi sağlıklı besinlerle zenginleştirilmiş bir menü tüketilmesi önerilir.

Eğer ki öğrencide kilo sorunu var ise; fazla kilolu veya zayıf ise bir diyetisyene başvurularak ana ve ara öğün diyet listesi hazırlanmalıdır.

Sağlıklı bir zihin için sağlıklı beslenilmesi gerekmektedir.

Çocuğunuzun beslenme çantası için menü önerileri:

- Peynirli tost veya sandviç, 1 ayran, küçük salata veya söğüş, kuru meyve karışımı
- Tam tahıllı ekmelekle hazırlanmış sebzeli, tavuklu sandviç, ayran, 1 dilim kek

- 2-3 dilim peynirli veya sebzeli börek, evde yapılmış az şekerli meyve kompostosu, sütlac ya da puding gibi sütlü bir tatlı



Okul başarısı için 5 sağlıklı beslenme önerisi

1) Okul saatlerine uygun yemek programı

Sağlıklı ve doğru beslenme alışkanlıklarının, çocukların zihin performansları üzerindeki olumlu etkisi yapılan çalışmalarla kanıtlanmıştır. Düzenli bir beslenme programı, büyüme ve gelişime katkısının yanı sıra eğitim için de gereklidir. Bu nedenle öncelikle çocuğun yemek düzeninin, okul saatlerine göre belirlenmesi gerekir.

2) Öğünlerin baş tacı kahvaltı

Çocukluk döneminde kahvaltı alışkanlığı kazanmak çok önemlidir. Çocuk bunu ileri yaşlarda da uygulamaktadır. Vücudun ihtiyaç duyduğu en gerekli besin kaynakları bu öğünde karşılanır.

3) Hamur işi ve paketli gıdalar menüde olmamalı

Çocukların büyüme ve gelişimi için önemli olan ara öğünlerde de abur cubur, bisküvi, çikolata yerine meyve, fındık, ceviz ve badem gibi hem vitamin hem de mineral içeren sağlıklı besinler tercih edilmelidir. Çocukların okul döneminde fiziksel aktiviteleri de yoğun olduğundan, bu besinler onlar için doğru enerji kaynağı olacaktır.

4) Beslenme çantası hazırlamak ailenin görevi

Çocuklarının beslenme çantasını hazırlayan aileler, kahvaltı ve öğlen yemeği arasındaki süreci ara öğün olarak değerlendirmelidir.

5) Farklı seçenekte menüler hazırlayın

Metabolizmanın yeterli çalışmaması ve buna bağlı olarak ileri yaşlarda ortaya çıkan obezite, özellikle güne kahvaltı ile başlamayan çocuklarda daha sık görülmektedir. Ancak bu öğünde simit ve poğaçaya gibi ağır hamur işi gıdalardan uzak durulmalıdır.



Sağlıklı Beslenmede Okulların Rolü

Okullar tek başlarına tüm sağlık sorunlarını çözemezler, ancak birçok sağlık sorununun çözümünde güçlü okul-temelli politikalar ve programlar etkilidir. Okul temelli beslenme ve fiziksel aktivite değişiklikleri, şişmanlık ve kronik hastalık riskini ve sağlık harcamalarını azaltır. Okullar, çocuk ve ergenlik dönemindeki gençlerin beslenme durumlarını değerlendirmek ve beslenme eğitimi vermek için en ideal yerlerdir. Bu yaş grubu, zamanlarının büyük kısmını okulda geçirdikleri ve en az bir öğünlerini okulda tükettikleri için, okulda pratik beslenme alışkanlıkları kazanabilirler. Ailede anne ve babaların çalışması, çocuklarına çok zaman ayıramamaları, çocukların ev dışında yemek yeme alışkanlıklarının artması, anne babaların çocuklarının beslenme alışkanlıklarını izlemelerini engellemektedir. Bu nedenlerle de okullarda beslenme uzmanları denetiminde verilen beslenme eğitimi, kahvaltı, öğle yemeği gibi programların uygulanması çok önemlidir. Okulda beden eğitimi derslerine katılım fiziksel aktivite düzeyini artırırken, sporun yararlarını öğretmek, sporu sevdirmek, yaşam boyu spor yapma alışkanlığı da kazandırabilir.

Sağlıklı bir yaşam için beslenme ve spor

Sağlıklı bir zihin için sağlıklı beslenilmesi gerekmektedir.



Öğrencilerin okul başarısı, beslenme alışkanlıklarına da bağlı!

FATİH ORTAOKULU

Adres:17 Eylül Mahallesi Sanayi Sokak
No:33 BANDIRMA/BALIKESİR
Telefon: 0 (266) 714 35 54
web: <http://banfatihortaokulu.meb.k12.tr>