

OKUL ÇAĞI DÖNEMİNDE BESLENME

Bu Dönemin Özellikleri Nelerdir?

Okul çağı: (6-12 yaş)

- Adölesan (çocukluktan ergenliğe geçiş):12-18 yaş grubu çocukları kapsar.
- Çocukların fizyolojik, psikolojik ve sosyal gelişimleri hızlıdır.
- Yaşam boyu devam edebilecek davranışları büyük ölçüde bu dönemde oluşur.
- Bilgi almaya ve alışkanlık kazanmaya en uygun oldukları dönemdir.
- Yetişkinlik hastalıklarının gelişimi açısından ise en riskli dönemlerdir.
- Hızlı büyüme ve gelişimin sağlanabilmesi için çocukların enerji ve besin ögesi gereksinimlerinin

yeterli ve dengeli bir şekilde sağlanması gerekir.

- Yetersiz ve dengesiz beslenen çocuğun;
- Büyüme ve gelişmesi etkilenir, hastalıklara karşı dirençsiz olur, sık hastalanır, hastalığı ağır seyreder.
- Okula devamsızlık nedeniyle okul başarısı düşer.
- Algılama, dikkat ve bilişsel yetenekler etkilenir.

Bu nedenle;

- Okul başarısını arttırmak,
- Gelecek nesillerin daha güçlü ve sağlıklı olmalarına temel hazırlamak,
- Çocukların bilişsel yeteneklerini geliştirmek için;
-

“ÇOCUKLARIN BESLENMESİ BÜYÜK ÖNEM TAŞIR.”

Besin Grupları Günlük Porsiyon Alım Miktarları

Sağlıklı beslenme besin çeşitliliğine dayalıdır ve günlük gereksinim duyulan enerji ve besin öğelerinin besinlerle vücuda alınması gerekmektedir. Besinlerin bileşimini oluşturan ve insan organizması için gerekli 50'nin üzerinde besin ögesi bulunmaktadır.

Besinler içerdikleri besin öğelerine göre beş grupta toplanmaktadır. Bunlar;

1. Süt ve süt ürünleri grubu,
2. Et, yumurta, kuru baklagiller ve yağlı tohumlar grubu,
3. Sebze grubu,
4. Meyve grubu,
5. Ekmek ve tahıllar grubu

1.Süt ve süt ürünleri grubu

Süt ve yoğurt, peynir, kefir, dondurma vb. sütlü tatlılar ve süt tozu gibi süttten yapılan ürünlerdir. Yüksek kalitede protein, kalsiyum, fosfor, çinko, B1(tiamin), B2(riboflavin), B6, B12 ve B3(niasin) olmak üzere birçok besin ögesi için önemli kaynaktır. Süt ve ürünleri grubunda yer alan yiyecekler, kalsiyumdan zengin olmaları nedeniyle özellikle çocuk ve adölesanlarda kemiklerin ve dişlerin sağlıklı gelişmesinde önemlidir.

Süt - Yoğurt - Peynir İçin Önerilen Günlük Toplam Porsiyon Miktarları

	PORSİYON	PORSİYON
2-3 yaş	2½	2
4-6 yaş	2½	2½
7-10 yaş	3	3
11-14 yaş	3	3
15-18 yaş	3	3
18-49 yaş	3	3
50-70 yaş	3	3
70 yaş ve üstü	3	3

1 Standart Porsiyon: Yaklaşık 150 kkal

ÖLÇÜ/MİKTAR	
Süt	1 kupa veya 240 mL
Yoğurt	1 kupa veya 1 küçük kase veya 200 mL
Yoğurt (ev yapımı)	1 kupa veya 1 küçük kase veya 240 mL
Kefir	1 kupa veya 240 mL
Ayran	1.5 kupa veya 1 büyük bardak veya 1 büyük hazır ayran veya 350 mL
Beyaz peynir	3 parmak veya 2 kibrit kutusu veya 60 g
Kaşar peyniri	2 parmak veya 40 g



2. Et, yumurta, kuru baklagiller ve yağlı tohumlar grubu

Et, tavuk, balık, yumurta, kuru fasulye, nohut, mercimek gibi yiyeceklerin yanı sıra ceviz, fındık, fıstık gibi sert kabuklu yemişler/yağlı tohumlar yer alır. İyi kaliteli protein, demir, çinko, fosfor, magnezyum gibi mineraller ile B1(tiamin), B6(piridoksin), B12(siyanokobalamin) ve A vitamini kaynağıdır.

Bu gruptaki yiyecekler;

- Büyüme ve gelişmeyi sağlar.
- Hücre yenilenmesi, doku onarımı ve Görme işlevinde, Kan yapımında, Sinir sistemi, sindirim sistemi ve deri sağlığında görevi olan besin öğeleri en çok bu grupta bulunur.
- Hastalıklara karşı direnç kazanılmasında rolü olan en önemli yiyecek grubudur.

Etin; iyi kalite protein kaynağı olması nedeniyle özellikle protein gereksiniminin arttığı, hızlı büyümenin olduğu, çocukluk dönemlerinde diyetle mutlaka yer alması gerekir. Özellikle ette bulunan demirin vücutta kullanılabilirliği yüksek olduğundan demir eksikliği anemisini önlemede önemli yeri vardır.

Özellikle yağlı balıklar omega-3 yağ asitleri yönünden oldukça zengindir haftada en az 2 kez balık yenmesi önerilir. Diyetle yeterli miktarda omega-3 yağ asitleri alımı çocuklarda beyin gelişimi için önemlidir.

Yumurta proteinlerinin %100 oranında vücut proteinlerine dönüştüğü bilinmektedir.

Protein kalitesi yüksek olduğu için çocukların her gün bir adet yumurta tüketmesi yararlıdır.

Özellikle et ve yumurtanın bulunmadığı durumlarda, diyetle kuru baklagiller artırılarak protein gereksinimi karşılanabilir. Ancak protein kalitesi düşüktür. Kuru baklagiller belirli oranda tahıllarla karıştırılır ve iyi pişirilirse protein kalitesi yükselir.

3. Sebze grubu

Sebzelerin bileşimlerinin önemli kısmı su olup günlük enerji, yağ ve protein gereksinmesine çok az katkıda bulunurlar. Bununla beraber, mineraller ve vitaminler bakımından özellikle B9 (folik asit), A vitaminin ön ögesi olan beta-karoten, E, C, B2 (niasin) vitamini, kalsiyum, potasyum, demir, magnezyum, posa ve diğer antioksidan özellikte olan bileşiklerden zengindir. Vücuttan bazı zararlı maddelerin atılmasına içerdikleri bu maddeler yardımcı olur. Büyüme ve gelişme, hücre yenilenmesi, doku onarımı, deri ve göz sağlığı, diş ve diş eti sağlığı, kan yapımı, hastalıklara karşı direncin oluşumunda etkindir. Bağırsak çalışmasının düzenlenmesine yardımcı olur. Sağlıklı beslenmede çeşitli renk ve türlerde sebze tüketilmelidir. Farklı sebzeler, farklı besin öğeleri içerdikleri için gün içerisinde tüketilen sebzelerin çeşitlendirilmesi gerekir. Sarı renkli (havuç, patates), koyu yeşil yapraklı (ıspanak, marul, kıvırcık, pazı, semizotu, brokoli vb.), nişastalı (patates, bezelye) ve diğer sebzeler (domates, soğan, taze fasulye) dengeli bir şekilde tüketilmelidir. Çocukların günlük beslenmesinde 1,5-2,5 porsiyon adolesanların ise 2-3 porsiyon sebze tüketmesi önerilmektedir.

Sebzeler İçin Önerilen Günlük Toplam Porsiyon Miktarları

	PORSİYON	PORSİYON
2-3 yaş	1-2	1-2
4-6 yaş	2	2
7-10 yaş	2-2 ½	2-2 ½
11-14 yaş	2-2 ½ - 3 ½	2-2 ½ - 3
15-18 yaş	3 ½ - 4	3 ½
18-49 yaş	3 ½	2 ½
50-70 yaş	2 ½ - 3	2 ½
70 yaş ve üstü	2 ½	2 ½

1 Standart Porsiyon: 25-85 kkal

ÖLÇÜ/MİKTAR

Koyu yeşil yapraklı sebzeler; Ispanak, pazı, semizotu, karalahana, asma yaprağı (pişmiş) Kıvrıcık, marul, ıspanak, semizotu, maydanoz, tere, roka, nane, kuzu kulağı, reyhan, dereotu, radika, kıvrıcık-hindibağ gibi Akdeniz/salata yeşillikleri, (soğuş doğranmış veya salata olarak)	1 kupa veya 1 yumruk veya 5-6 yemek kaşığı veya 2 orta kepçe ³ veya 10-25 asma yaprağı 2 kupa veya 2 yumruk veya 1 büyük kase
Diğer yeşil sebzeler; Brokkoli, barmya, taze fasulye, taze bakla taze bezelye, yeşil kabak, enginar, kuşkonmaz, brüksel lahanası (pişmiş) Stvri veya dolmalık biber çeşitleri, salatalık (doğranmış, çiğ) Iceberg marul (doğranmış soğuş veya salata)	1 kupa veya 1 yumruk veya 5-6 yemek kaşığı veya 2 orta kepçe ³ 1 kupa veya 1 yumruk veya 1 küçük kase 2 kupa veya 2 yumruk veya 1 büyük kase
Kırmızı - turuncu - mavi - mor sebzeler; Domates, havuç (çiğ veya pişmiş) Kırmızı biber, turp, bal kabağı, pancar, patlıcan, kırmızı lahana (doğranmış, çiğ veya pişmiş),	1 orta boy veya 1 kupa veya 1 yumruk 1 kupa veya 1 küçük kase veya 5-6 yemek kaşığı veya 2 orta kepçe ³
Beyaz Sebzeler; Soğan, kereviz, lahana, karnabahar, pırasa mantar, yer elması, şalgam (doğranmış, çiğ veya pişmiş)	1 kupa veya 1 yumruk veya 2 orta kepçe ³ veya 5-6 yemek kaşığı
Niştalı sebzeler Patates Taze Mısır	½ orta boy veya 1 bilgisayar faresi büyüklüğü ½ kupa doğranmış veya püre veya 6-10 cm uzunluğunda kesilmiş 8-10 adet ½ kupa haşlanmış veya ½ adet 20-22 cm uzunluğunda büyük bir koçan
Sebze suları	150 mL



4. Meyve grubu

Mineraller ve vitaminler bakımından özellikle B9 (folik asit), A vitaminin on ögesi olan beta-karoten, E, C, B2 vitamini, kalsiyum, potasyum, demir, magnezyum, posa ve diğer antioksidan özellikte olan bileşiklerden zengindir. Vücuttan bazı zararlı maddelerin atılmasına içerdikleri bu maddeler yardımcı olur. Bu yiyecek grubu; büyüme ve gelişme, hücre yenilenmesi, doku onarımı, deri ve göz sağlığı, diş ve diş eti sağlığı, kan yapımı, hastalıklara karşı direncin oluşumunda etkindir.

Turunçgiller grubu ve üzümü meyveler (çilek, ahududu, böğürtlen, yaban mersini, karadut gibi) ve diğer üzümler C vitamini ile çeşitli antioksidanlardan zengindir. Elma, muz, kayısı vb. meyveler potasyumdan zengindir.

Meyveler İçin Önerilen Günlük Toplam Porsiyon Miktarı

	PORSİYON	PORSİYON
2-3 yaş	1½	1½
4-6 yaş	1½ - 2	1½
7-10 yaş	2	2
11-14 yaş	2½	2 - 2½
15-18 yaş	2½ - 3	2½
18-49 yaş	2½	2
50-70 yaş	2 - 2½	2
70 yaş ve üstü	2	2

1 Standart Porsiyon: 50-100 kkal

ÖLÇÜ/MİKTAR

Elma, portakal, şeftali, nektarin	1 orta boy; 7 cm çapında veya 1 yumruk büyüklüğünde
Armut, Ayva	1 küçük boy veya 1 kg'a 5 adet giren büyüklükte
Mandalin	2 orta boy; 6 cm çapında
Limon	2 büyük; 6.5 cm çapında
Kivi	2 orta boy; 5 cm çapında
Muz	1 el uzunluğu veya dilimlenmiş 2/3 küçük kase
Trabzon hurması	2 yemek kaşığı dolusu
Karpuz, kavun	Kıbrıt kutusu büyüklüğünde 4-5 dilim veya 3 parmak genişliği ve uzunluğunda 2 dilim veya 9 cm x 6 cm x 2 cm boyutlarında 3 üçgen dilim veya 8 kg'lık karpuzun 1/16'sı
Kiraz, vişne	13-15 iri boy veya 1 küçük kase
Çilek	7-8 iri veya 15 orta boy
Üzüm çeşitleri	20 iri veya 25-30 küçük taneli veya 1 küçük kase
Böğürtlen, ahududu, dut	50-60 adet veya 1 küçük kase
Yaban mersini	1 küçük kase
Nar	10 cm çapında yarım veya tanelenmiş 1 küçük kase
Kayısı	4 büyük veya 7-8 küçük
İncir	2 adet; 6.5 cm çapında
Yenidünya	8 büyük veya 12 küçük boy
Ananas	1 parmak -1,5 cm kalınlığında 2 ince dilim
Erik	1 büyük veya 3-5 küçük
Kuru kayısı, erik, incir	3-4 adet
Kuru üzüm,	20-30 adet, 30 g
Hurma	1 büyük veya 3 adet küçük



5. Ekmek ve tahıllar grubu

Ekmek, pirinç, makarna, erişte, kuskus, bulgur, ve kahvaltılık tahılları içerir.

- Karbonhidrat içeriği yüksek olması nedeniyle tahıllar vücudun temel enerji kaynağıdır.
- Sinir, sindirim sistemi ile deri sağlığı ve hastalıklara karşı direnç oluşumunda önemli görevleri vardır. En fazla tüketilen tahıl ürünü ekmektir. Mayalı ekmeklerdeki bazı minerallerin (çinko, bakır, demir gibi) emilimleri daha kolaydır dolayısıyla besin değerleri daha yüksektir.

Bundan dolayı mayasız yufka, bazlama gibi ekmek tüketiminden kaçınılmalı, ekmek tüketirken tam tahıl unlarından veya karışık tam tahıl unlarından mayalandırılarak yapılanlar tercih edilmelidir.

- Tam tahıllar demir, magnezyum, selenyum, B vitaminleri ve diyet posası gibi besin öğelerinin kaynağıdır. Ayrıca pirinç yerine buğdaydan yapılan bulgur tercih edilmelidir.
- Önerilen toplam tahıl tüketiminin en az yarısı tam tahıl olmalıdır.

Ekmek ve Tahıllar İçin Önerilen
Günlük Toplam Porsiyon Miktarları

Yaş	ERKEK	KADIN
3-3 yaş	2%	2%
4-6 yaş	2% - 3	2%
7-13 yaş	3 - 4	3 - 3%
11-14 yaş	4% - 5	4 - 4%
15-18 yaş	7 - 8	4-5
18-49 yaş	5	3% - 4
50-79 yaş	4 - 4%	3%
80 yaş ve üstü	4	3

1 Standart Porsiyon: Yaklaşık 150 kkal

ÖLÇÜ/MİKTAR	
Ekmek	2 ince dilim veya 50 g
Pide- Diziama-levas	1/2 adet küçük veya 1/3 adet büyük veya 50 g
Simit	1/2 adet veya 50 g
Hamburger ekmeği	1 küçük veya 1/2 orta veya 2/3 büyük
Bulgur, pişmiş	1/2 kupa veya 1 silme orta kepçe veya 4-5 yemek kaşığı veya 90 g
Pirinç, pişmiş	1/2 kupa veya 1 silme orta kepçe veya 4-5 yemek kaşığı veya 90 g
Makarna, haşlanmış	1/2 kupa veya 1 silme orta kepçe veya 4-5 yemek kaşığı veya 75 g
Çorba çeşitleri , tahıl, kurubaklagil, sebze vb.	1/4 kupa veya 1.5 orta kepçe veya 160 ml veya 1 küçük kase
Galeta veya Grissini	30 g
Buğday/pirinç gevreği	1/2 kupa veya 1 silme orta kepçe veya 30 g
Yulaf ezmesi/Müsli	1/4 kupa veya 30 g veya 1 silme çok küçük kepçe
Mısır gevreği	1 kupa veya 2 silme orta kepçe veya 30 g
Yulka	1/3 yulka veya 50 g
Patlamağ mısır	3 kupa veya 1 büyük kase veya 25 g





Sağlıklı Beslen, Sağlık İçin Hareket Et

5-11 yaş



12-18 yaş



Kaynak: <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/beslenmehareket-haberler/okul-cagi-doneminde-beslenme.html>