



**T.C.
SAĞLIK BAKANLIĞI
SAĞLIK EĞİTİMİ GENEL MÜDÜRLÜĞÜ**

Eğitimciler İçin Eğitim Rehberi

BESLENME MODÜLLERİ



ANKARA, 2008

Eğitimciler İçin Eğitim Rehberi

Beslenme Modülleri

T.C.

Sağlık Bakanlığı

Sağlık Eğitimi Genel Müdürlüğü

Ankara, 2008

Sağlık Bakanlığı Yayın No.: 722

ISBN: 978-975-590-238-8

Her hakkı saklıdır. Kaynak gösterilerek alıntı yapılabilir. Rehberin bir kısmının ya da tamamının çoğaltılması için Sağlık Bakanlığı Sağlık Eğitimi Genel Müdürlüğü'nden izin alınmalıdır.

Bu rehber Sağlık Bakanlığı Sağlık Eğitimi Genel Müdürlüğü tarafından Bakanlığımız Uzmanları ve niversite ğretim üyelerinden oluşturulan çalışma grubu tarafından hazırlanmıştır. Ankara İl Sağlık Müdürlüğü'nde 05-09 Haziran 2006, 03-07 Temmuz 2006 tarihleri arasında eğitim becerileri eğitimi almış eğitimciler tarafından rehberin uygulaması yapılmıştır.

Basım yeri:

İL KAY OFSET MATBAACILIK

Evliya Çelebi Mahallesi 4. Cadde ilingir Sok. No:27/A

İskitler / ANKARA

Tel: 0.312 341 72 71 - Fax: 341 82 81

www.ilkayofset.com

HALKIN SAĞLIK BİLİNCİNİN GELİŞTİRİLMESİ PROJESİ

Eğitimciler İçin Eğitim Rehberi

Proje Ekibi

Uzm. İdris YAŞAR

Sağlık Bakanlığı
Sağlık Eğitimi Genel Müdürlüğü
Genel Müdür Yardımcısı

Zübeyde OZANÖZÜ

Sağlık Bakanlığı
Sağlık Eğitimi Genel Müdürlüğü
Daire Başkanı

Erdoğan HORZUM

Sağlık Bakanlığı
Sağlık Eğitimi Genel Müdürlüğü
Şube Müdürü

Ertuğrul GÖKTAŞ

Sağlık Bakanlığı
Sağlık Eğitimi Genel Müdürlüğü
Şube Müdürü

Uzm. Gülay KARAODUL

Sağlık Bakanlığı
Sağlık Eğitimi Genel Müdürlüğü
Tıbbi Teknolog

Nevin ÇOBANOĞLU

Sağlık Bakanlığı
Sağlık Eğitimi Genel Müdürlüğü
Tıbbi Teknolog

MODÜL HAZIRLAMA EKİBİ

Prof. Dr. Gülden PEKCAN

Hacettepe Üniversitesi Sağlık Teknolojisi Yüksekokulu
Beslenme ve Diyetetik Bölümü Toplum Beslenmesi Ana Bilim Dalı Başkanı

Yrd. Doç. Dr. Cihangir ÖZCAN

Başkent Üniversitesi Tıp Fakültesi
Halk Sağlığı Ana Bilim Dalı Öğretim Üyesi

Dr. Dyt. Biriz ÇAKIR

Sağlık Bakanlığı
Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü

Dr. Dyt. Fatma NİŞANCI

Ankara Türkiye Yüksek İhtisas Hastanesi

Uzm. Dyt. Filiz AŞAN

Ankara İl Sağlık Müdürlüğü
Çankaya 12 Nolu AÇSAP Merkezi

Dyt. Nazan ÇETİN

Ankara İl Sağlık Müdürlüğü

Dyt. Serpil DEMİRAY

Ankara İl Sağlık Müdürlüğü
Yenimahalle Kaletpe AÇSAP Merkezi

Uzm. Gülay KARAODUL

Sağlık Bakanlığı
Sağlık Eğitimi Genel Müdürlüğü

DİLBİLGİSİ VE İMLA YÖNÜNDEN İNCELEYEN

Yaşar YILMAZ

Bakan Danışmanı
Türk Dil Kurumu Uzmanı

EDİTÖRLER

Durmuş AKALIN

Daire Başkanı

Ertuğrul GÖKTAŞ

Şube Müdürü

Erdoğan HORZUM

Şube Müdürü

Uzm. Gülay KARAODUL

Tıbbi Teknolog

Nevin ÇOBANOĞLU

Tıbbi Teknolog

İÇİNDEKİLER

Sunuş

Ön Söz

Rehber Hakkında Bilgi

KONULAR

| | |
|--|-----|
| 1- Sağlıklı Beslenme | 13 |
| 2- Besin Güvenliği | 29 |
| 3- Gebelik ve Emziliklik Döneminde Beslenme | 39 |
| 4- 0-1 Yaş Döneminde Beslenme | 57 |
| 5- Okul Öncesi Dönemde Beslenme | 77 |
| 6- Okul Döneminde Beslenme | 89 |
| 7- Menopoz Döneminde ve Yaşlılıkta Beslenme | 103 |
| 8- Beslenmeye Bağlı Kronik Hastalıkların Önlenmesi | 117 |
| 9- Beslenme Yetersizliği Hastalıklarının Önlenmesi | 127 |

SUNUŞ

Sağlığı sürdürebilmek ve daha iyiye götürebilmek için çevrenin olumsuz nitelikteki sosyal, ekonomik, biyolojik ve fiziksel etkenlerini ortadan kaldırmak; kişinin direncini artırmak ve onun sağlık kontrolü ya da hastalığı için sağlık personeline baŐvurmasını, onların söylediklerini anlayıp uygulamasını sağlamak hususunda yararlanılacak en önemli araçlardan biri kuŐkusuz eğitimidir.

Kişilerin hayat Őartlarını iyileŐtirmeye ilgi duymalarıyla başlayan sağlık eğitimi, onların hem birey hem de bir ailenin ve toplumun yesi olarak sağlıklarını daha iyiye götürmeleri için gerekli olan sorumluluk duygusunu geliŐtirmeyi amaçlar. Etkin bir sağlık eğitimi, bireysel ve toplumsal sağlığı olumlu yönde geliştirmek için bilinmesi ve yapılması gerekenleri, benimsenen bilgi, tutum, davranıŐ ve alışkanlıklar hâline getirmektedir.

Bakanlık olarak, toplumu oluşturan bireylerin sağlık bilincini, sağlık tutum ve davranıŐını olumlu yönde etkileyerek sağlıklarını koruyabilir, geliŐtirebilir, sağlık hizmetlerinden yararlanabilir, sağlık hizmetlerine katkı ve katılımda bulunabilir, sağlık sorunlarını çözebilir hle getirmek amacıyla halkımızın sağlık bilincinin geliştirilmesi çalıŐmalarına özel bir önem vermekteyiz.

Bu kapsamda, ülke düzeyinde yürütülen halkın sağlık eğitimlerinde kullanılmak üzere eğitimcilerimize yönelik ‘‘Eğitimciler için Eğitim Rehberleri’’ hazırlanmıştır.

Bu eğitim rehberlerinin halkın sağlık eğitimlerinde ortak dil ve eğitim yöntemi oluŐturması açısından sağlığın geliŐtirilmesine ve sağlık göstergelerine olumlu katkı sağlayacağı inancındayım.

Bu vesile ile eğitim rehberlerinin hazırlanmasında emeği geçen herkesi kutluyor, bu çalıŐmamızın vatandaŐlarımıza ve sağlık eğitimcilerimize faydalı olacağı inancıyla insan sağlığı için çaba sarf eden herkese Őükranlarımı sunuyorum.

Prof. Dr. Recep AKDAğ
Sağlık Bakanı

ÖN SÖZ

Toplumun sağlığını geliştirmek ve korumak ülkelerin vazgeçilmez politikaları arasındadır. Bu anlayış, 1978 yılında yayımlanan ve Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ)'ne üye ülkeler tarafından onaylanmış bir uluslararası sağlık sözleşmesi olan Alma-Ata Bildirgesi'nde "Temel Sağlık Hizmetleri" kavramı olarak tanımlanmış; kapsamı içerisinde de "bir toplumda yaygın olarak görülen sağlık sorunları, bunların önlenmesi ve denetimi ile ilgili konularda halkın eğitilmesi" hususu vazgeçilemez hizmetler arasında yer almıştır.

Sağlık eğitimi, kişiye ve topluma yönelik koruyucu hekimlik uygulamalarından biri olduğu kadar, bireylerin kendi sağlıkları ile ilgili sorumluluk almaları ve böylece halkın sağlık hizmetlerine doğrudan katılımı anlamına da gelmekte ve sağlığın geliştirilmesi konularında önemli uygulamalardan biri olmaktadır.

Temel sağlık hizmetleri yaklaşımı, hizmet sunduğumuz toplumu daha gerçekçi bir gözle tanımamızı, sorunları doğru olarak belirlememizi ve akılcı politikalar geliştirmemizi sağlamıştır. Bu çerçevede DSÖ tarafından 21. yüzyılın sağlık hedefleri belirlenmiş, üye ülkelerden en üst düzeyde politik kararlılık sağlamaları ve bu hedeflerle uyumlu eylem planlarını hazırlamaları beklenmiştir. Türkiye'de "Ulusal Sağlık 21 Politikası" oluşturulması girişimi, Bakanlığımız öncülüğünde başlatılmış; DSÖ'nün çerçevesini çizdiği "Herkesin Sağlık Hedef ve Stratejileri" doğrultusunda Türkiye'nin 21. yüzyıl için sağlık politikası belirlenmiştir.

Ülkemizde mevcut sağlık mevzuatına göre birinci basamak sağlık kuruluşlarında görev yapan sağlık personeli "halkı sağlıkla ilgili konularda eğitmek" ile görevlendirilmiş ve bugüne kadar halkın sağlık eğitimine yönelik eğitim faaliyetleri sağlık kurum ve kuruluşlarımızda mevcut imkânlar ile yürütülmüştür.

Sağlık eğitimi; sağlığın geliştirilmesi faaliyetleri içerisinde önemli bir yer tutmakta ve temel olarak sağlığı toplumsal bir değer hâline getirmeyi, halkı sağlık sorunlarını çözmek için kullanabileceği bilgi ve becerilerle donatmayı, sağlık hizmetlerinin gelişmesini sağlamayı amaçlamaktadır. Sağlığın geliştirilmesi faaliyetleri bütün olarak bir ağaca benzetildiğinde, halkın sağlık eğitimi bu ağacın gövdesini oluşturmaktadır.

Bu anlayış ile halkın sağlık eğitimlerinde ülke genelinde verimliliğin artırılması, eğitimlerde ortak dil ve eğitim metodolojisi kullanılması, eğitimlerin izlenebilir ve ölçülebilir bir yapıya kavuşturulmasına yönelik halkın sağlık eğitimini yürütecek personel için Bakanlığımızın uzmanları ve üniversite öğretim üyelerinden oluşan gruplarca Sağlık ve Sağlığın Korunması, Üreme Sağlığı, Çocuk ve Ergen Sağlığı, **Beslenme**, Bulaşıcı Hastalıklar ve Korunma, İlk Yardım ve Ruh Sağlığı ana konu başlıklarında uzun, titiz ve özverili bir çalışma sonucunda eğitim rehberleri hazırlanmış ve eğitimcilerimizin kullanımına sunulmuştur.

Hazırlanan bu "Eğitim Rehberleri"nin bundan böyle yürütülecek "halkın sağlık eğitimi" faaliyetlerine önemli katkı sağlayacağı inancı ile emeği geçen herkesi gönülden kutluyorum ve teşekkürlerimi sunuyorum.

Doç. Dr. Sinan YOL
Sağlık Eğitimi Genel Müdürü

REHBER HAKKINDA BİLGİ

Bakanlığımızın temel görevlerinden biri de bireylere sağlık konusunda doğru bilgiler ileterek doğru davranışlar kazanması sürecinde destek olmak, yönlendirmek ve eğitmektir. Bu kapsamda, Bakanlığımızın politika, hedef ve hizmetlerine yönelik halkın sağlık bilincinin geliştirilmesi amacıyla halkın sağlık eğitimini yürütecek eğitimciler için interaktif (etkileşimli, katılımcı) eğitim yöntem ve tekniklerine uygun olarak Bakanlığımızın uzmanları ve üniversite öğretim üyelerinden oluşan gruplarca 7 ana konu 57 alt başlıkta “Eğitimciler İçin Eğitim Rehberi” hazırlanmıştır.

Rehber; eğitimciye örnek olması, yol göstermesi, imkânların daha etkin kullanılması ve sunum standardının sağlanması amacıyla “konu”, “süre”, “amaç”, “öğrenim hedefleri”, “ısınma”, “giriş”, “işleniş”, “etkinlikler”, “özet”, “değerlendirme”, “kaynaklar” ve “ekler” bölümünden oluşmaktadır. Ayrıca “ısınma”, “giriş”, “işleniş” ve diğer bölümlerde katılımcıların dikkatini çekmek ve aktif katılımlarını sağlamak amacıyla yer yer sorular sorulmuştur.

Bu rehber, ülke düzeyinde halka yönelik yapılacak sağlık eğitimlerinde belli düzey niteliği sağlamak açısından ortak dil ve mesajlar kullanılması yönüyle önem taşımaktadır. Bu nedenle bilgilerin temel bilgiler olmasına özen gösterilmiştir.

REHBERİN KULLANIMI

Eğitimler, bölgenin sağlık göstergeleri ve önceliklerine uygun konu ve hedef kitle belirlenerek katılımcıların özelliğine göre (eğitim durumu, yaş, cinsiyet, meslek vb.) ilgili kurum ve kuruluşlarla iş birliği yapılarak düzenlenmelidir.

Bazı oturumlar 45 dakika bazı oturumlar ise 2x45 dakika olarak planlanmışsa da süre planlamasında şartlar ve imkânlar da göz önünde bulundurulmalıdır. Eğitimde kolay temin edilebilir araç-gereçler seçilmiştir. Bu nedenle rehberde yer alan araç-gereçlerin kullanılmasının bilginin kolay aktarımı açısından daha yararlı olacağı düşünülmektedir.

Konuların işlenmesi sırasında interaktif (etkileşimli, katılımcı) yöntemlerle etkili bir “ısınma/giriş” yapılır; daha sonra öğrenim hedeflerine en iyi ulaşmayı sağlayacak “işleniş” aşamasına geçilir ve konunun sonunda anahtar noktaları toparlayan etkili bir “özet” yapılır.

Oturumun ana bölümünde bölüm amacına ve öğrenim hedeflerine ulaşmada yardımcı olacak etkinlikler belirtilmiştir. Bilgi aktarımında soru-cevap tekniği, görsel-işitsel araçlar ve küçük grup çalışmaları gibi yöntemler kullanılırken, beceri aktarımında ise gösterme (demonstrasyon), oyunlaştırmalar (role-play) gibi yöntemler seçilmiştir.

Her konu için bir giriş tekniği ile bir özet tekniği verilmiş olup eğitimci, belirtilenlerin dışında kendi geliştireceği giriş ve özet tekniklerini de kullanabilir. Eğitimci, bilgi düzeyi yüksek gruplara eğitim planlaması hâlinde konu ile ilgili belirtilen kaynak ve ek bilgilerden yararlanarak sunumunu hazırlayabilir.

Eğitimci, rehberi kullanırken katılımcıların özelliklerine göre giriş cümlelerine, ısınma oyunlarına ve işleniş sırasındaki soru yöneltme yöntemine dikkat etmelidir.

Eğitimci, rehberde konulara ilişkin sorulan soruların cevaplarının alınması için katılımcıları zor durumda bırakmamalı, birkaç saniye içerisinde cevap alınamaması durumunda cevabı kendisi vermeli ya da bir iki cümleyle sorular ile anlatacağı konular arasında bağlantı kurarak anlatmaya devam etmelidir. Sorulara doğru cevap verenleri “doğru söylüyorsunuz”, “çok güzel”, “evet”, “haklısınız” gibi sözlerle onurlandırmalı ve güdülemelidir. Konu sonundaki değerlendirme sorularına benzer sorular geliştirip verilmek istenen ana mesajları tekrarlayarak pekiştirme yapmalıdır.

Eğitimci, rehberden yararlanarak hazırladığı eğitim programını uygularken kendinden emin, güler yüzlü, uygun araç gereçleri kullanan, aktif ve katılımcıların istek ve ilgilerini artırıcı özelliklere sahip olmalıdır. Katılımcıları küçük düşürücü söz ve davranışlardan kaçınmalıdır.

Toplumun “Yeterli ve Dengeli Beslenme” konusunda bilinçlendirilmesi, sağlık düzeyinin yükseltilmesi ve geliştirilmesi amacıyla hazırlanan bu rehberin kullanımında yörenin sağlık sorunları, hastalıkların sıklığı ve özellikleri; mevsimsel özellikler; sağlık sorunlarının güncelliği dikkate alınmalıdır.

Uzun süreli yoğun bir çaba ile hazırlanan “Eğitimciler İçin Eğitim Rehberi-Beslenme Modülleri”nin tüm kullanıcılar için yararlı olması, ülkemizin sağlık ve beslenme sorunlarının çözümlenmesinde, önlenmesinde ve halkın bilinç düzeyinin yükseltilmesinde önemli katkılar sağlaması en büyük dileğimizdir.

Modül Hazırlama Ekibi

BESLENME MODÜLLERİ

KONU

1

SAĞLIKLI BESLENME

KONU: SAĞLIKLI BESLENME

SÜRE : 45 dakika

AMAÇ: Bireylere sağlıklı beslenme konusunda bilgi ve tutum kazandırmak.

ÖĞRENİM HEDEFLERİ

Katılımcılar bu eğitimin sonunda;

- Beslenme, besin ve besin ögesi sözcüklerini açıklayabilmeli,
- Beslenmenin sağlığımızdaki önemini kavrayabilmeli,
- Besin öğelerinin önemini açıklayabilmeli,
- Yeterli ve dengeli beslenmenin birey üzerindeki etkilerini söyleyebilmeli,
- Besin gruplarını ve önemini kavrayabilmeli,
- Her besin grubundan günlük tüketilmesi gereken miktarları söyleyebilmelidir.

YÖNTEM

- Anlatım
- Soru-Cevap

ARAÇ - GEREÇ

- Bilgisayar ve projeksiyon cihazı,
- Yazı tahtası, kalem ve kâğıtları (Flip-Chart),
- Çeşitli broşürler, posterler,
- Resimli mesajlar,
- Besin gruplarını gösteren renkli kartlar.

ETKİNLİKLER

Isınma:

Eğitimci, *beslenme ile ilgili yöresel atasözlerinden/deyimlerden birkaç örnek vererek “Bu yörede sizin de beslenme ile ilgili bildiğiniz ata sözleri var mı?” sorusunu sorarak gelen cevapları tahtaya yazar. Bu sözlerden bir veya birkaçının açıklamasını katılımcılarla yapar.*

- Can boğazdan gelir.
- Aç karnına bir elma, ilaç alma.
- Bilinmedik aş, ya karın ağrısıdır ya baş.
- Çanağa ne doğrarsan kaşığa o çıkar.

Giriş:

Eğitimci, *“Sağlığın temeli yeterli ve dengeli (sağlıklı) beslenmedir. İnsan vücudunu bir arabaya benzetebiliriz; nasıl ki arabanın çalışması için yakıt gerekiyorsa, vücudun yakıtı da besinlerdir” diye eğitime başlar ve eğitimin amaç ve öğrenim hedeflerini açıklar.*

İşleniş:

Eğitimci, *“İnsanlar neden yemek yer?” sorusunu sorarak birkaç cevap alır ve tahtaya yazar. Bu cevapları dikkate alarak beslenmenin, besin ve besin ögesinin tanımlarını yapar.*

Beslenme: İnsanın büyümesi, gelişmesi, sağlıklı ve üretken olarak uzun süre yaşaması ve yaşam kalitesini artırması için gerekli olan besinleri vücuduna alıp kullanmasıdır.

Beslenme, ne karın doyurmak veya açlık duygusunu bastırmak ne de canının her çektiğini yemektir.

Yeterli ve dengeli beslenme: Vücudun büyümesi ve gelişmesi, dokuların yenilenmesi ve çalışması için gerekli olan enerji ve besin öğelerinin her birinin yeterli ve dengeli miktarlarda alınması ve vücutta uygun şekilde kullanılmasıdır.

Besin: Yenebilen bitki ve hayvan dokuları besin olarak tanımlanır. Besinler, vücudumuz için gerekli olan besin öğelerini içerir.

- Süt, yoğurt, peynir, et, tavuk, balık ve yumurta, **hayvansal kaynaklı besinlerdir.**
- Sebze ve meyveler; tahıllar (buğday, bulgur, pirinç, vb.) ve kuru baklagiller (kuru fasulye, nohut, mercimek vb.), **bitkisel kaynaklı besinlerdir.**

Besin ögesi: Besinler; protein, karbonhidrat, yağ, vitaminler, mineraller ve su gibi öğelerden oluşur. Bu öğelere besin öğeleri denir.

İnsan vücudunun büyük çoğunluğunu su oluşturur. Bu nedenle, su bir besin ögesi olmamasına karşın vücut için elzemdir ve besin ögesi olarak kabul edilir. Vücudumuzun düzenli çalışabilmesi için gerekli olan sıvıyı içtiğimiz su ile diğer içeceklerden ve besinlerin bileşimindeki sudan sağlarız. Her gün yetişkin bir bireyin en az 1,5 - 2 litre (8-10 su bardağı) su tüketmesi gerekmektedir.

Besin öğelerinin her birini her gün yaşımıza, cinsiyetimize ve fiziksel aktivite durumumuza göre gerekli miktarlarda almamız gerekmektedir (bk. Ek. 1).

Eğitimci, “Beslenme, sağlığımız için neden önemlidir?” sorusunu sorar. İki veya üç cevap aldıktan sonra tahtayı ikiye ayırır ve bir tarafına “yetersiz ve dengesiz beslenme”, diğer tarafına ise “yeterli ve dengeli beslenme” sözlerine yazarak bireyin sağlığı ve görünüşü üzerindeki etkilerini açıklar.

Yeterli ve dengeli beslenen kişiler, sağlam ve sağlıklı bir görünüştendir.

- Aktif bir bedene,
- Dikkatli bakışlara,
- Muntazam, pürüzsüz, hafif nemli ve hafif pembe bir cilde,
- Canlı ve parlak saçlara,
- Kuvvetli, gelişimi normal kaslara,
- Sık sık baş ağrısından şikâyet etmeyen, çalışmaya istekli kişiliğe,
- Boy uzunluğuna uygun vücut ağırlığına,
- Normal zihinsel gelişime ve
- Sık sık hasta olmayan bir yapıya sahiptir.

Yetersiz ve dengesiz beslenenler ise;

- Hareketleri ağır, isteksiz,
- Kavruk bir vücut yapısı,
- Şişkin bir karın,
- Ciltte çeşitli yara ve pürüzlerle birlikte,
- Çok zayıf veya şişman bir görünüş,
- Sık sık baş ağrısından şikâyet eden,
- İştahsız, yorgun, isteksiz bir yapıya sahiptir.

Eğitimci zayıf, şişman ve normal vücut ağırlığında olan üç insan posterini tahtaya asar. “**Posterdeki şişman, normal ağırlıkta ve zayıf kişilerin neden bu durumda olduklarını ve bir bireyin şişman, zayıf, normal ağırlıkta olup olmadığının nasıl saptanabileceğini**” sorar. Beden Kitle İndeksinin nasıl hesaplandığını ve değerlendirildiğini anlatır (bk. Ek.2).

Beden Kitle İndeksi (BKİ)’nin Hesaplaması

Vücut ağırlığının pratik bir değerlendirme yöntemidir. Beden kitle indeksinin hesaplanmasında kilogram cinsinden ölçülen vücut ağırlığı, boy uzunluğunun metre cinsinden karesine bölünür.

$$\text{Beden Kitle İndeksi (BKİ): } \frac{\text{Vücut ağırlığı (kg)}}{\text{Boy uzunluğu (m}^2\text{)}}$$

Örneğin: 165 cm boy uzunluğunda, 71 kg olan yetişkin bir kadının BKİ’sini hesaplayalım.

$$\text{Beden Kitle İndeksi (BKİ): } \frac{71}{1.65 \times 1.65} = 26 \text{ kg/m}^2$$

Örnekte verilen birey; BKİ’ye göre kilolu, toplu, hafif şişman olarak değerlendirilir. Beden Kitle İndeksi değerleri için (bk. Ek.2).

Eğitimci, katılımcılardan günlük olarak tükettikleri besinlerden örnek vermelerini ister. Verilen örnekleri, aşağıda belirtilen aynı gruptaki besinleri aynı renk kalemle tahtaya yazar. Dört besin grubu (1. Et, yumurta, kurubaklagiller; 2. Süt ve ürünleri; 3. Taze sebze ve meyveler; 4. Ekmek ve tahıllar) için dört farklı renk kullanır. Verilen örnekler çerçevesinde yonca posterini kullanılarak **besin gruplarını, içerdiği besin öğelerini, bunların vücuttaki görevlerini ve günlük tüketilecek miktarları açıklar**. Poster ya çizilir ya da imkânlar çerçevesinde www.bdb.hacettepe.edu.tr adresinden sağlanır.

Besin Grupları

Yeterli ve dengeli beslenmenin sağlanması için, besinler besleyici değerleri yönünden 4 grup altında toplanmaktadır. Bir grup içinde yer alan besinler, birbirinin yerine tüketilebilmektedir.

Kahvaltı, önemli bir öğün olup kesinlikle atlanmamalıdır. Günde üç ana öğün yemek yenildiğinde ve her öğünde her gruptan besinler, önerilen miktarlarda tüketildiğinde yeterli ve dengeli beslenme sağlanır. Her besin grubundan her öğünde besin çeşitliliğine dayalı olarak beslenilmelidir.

Eğitimci, aşağıda verilen “Dört Yapraklı Yonca” şeklini kullanarak konuyu açıklar.



1. Grup: Et, Yumurta ve Kurubaklagiller

Bu gruptaki besinler: Kırmızı et ve ürünleri, organ etleri (karaciğer, böbrek vb.); beyaz etler (tavuk, hindi, balık); yumurta; kurubaklagiller (kuru fasulye, nohut, mercimek); yağlı tohumlar (findık, fıstık, ceviz vb.).

İçerdiği besin öğeleri: Protein, demir, çinko ve B grubu vitaminleri içerir. Ayrıca kurubaklagiller, posa (lif) yönünden zengindir.

Vücuttaki görevi: Bu besinler büyüme, gelişme; hücrelerin yenilenmesi ve doku onarımı, kas yapımı; sinir, sindirim ve deri sağlığı ile hastalıklara karşı direnç oluşumunda önemlidir.

Tüketilmesi gereken günlük miktar:

- Yetişkin bireyler ile çocuklar için 2-3 porsiyon,
- Gençler, gebe ve emzikli kadınlar için 3 porsiyondur.

Bir porsiyon miktarı:

- 60-90 g (2-3 köfte büyüklüğünde) et, tavuk, balık,
- 8-10 yemek kaşığı pişmiş kurubaklagil yemeği,
- 2 adet (orta boy) yumurtadır.

2. Grup: Süt ve Süt Ürünleri

Bu gruptaki besinler: Süt, yoğurt, peynir (beyaz peynir, kaşar peyniri, çökelek, lor vb.), ayran ve sütle yapılan tatlılar (muhallebi, sütlaç, dondurma vb.).

İçerdiği besin öğeleri: Bu grup kalsiyum için en iyi kaynaktır. Ayrıca protein, fosfor, B grubu vitaminleri içerir. Bu gruptaki besinler özellikle büyümekte olan çocuklar, gebe ve emzikli kadınlar ile yaşlılar için çok önemlidir. Tarhana da içerdiği yoğurt nedeniyle iyi bir kalsiyum kaynağıdır.

Vücuttaki görevi: Büyüme ve gelişme; dokuların onarımı, kemik ve diş sağlığı, sinir ve kasların düzenli çalışması ve hastalıklara karşı direnç oluşumunda önemlidir.

Tüketilmesi gereken günlük miktar:

- Yetişkin bireyler için 2 porsiyon,
- Çocuk, genç, gebe ve emzikli kadınlar ile yaşlılar için 3-4 porsiyondur.

Bir porsiyon miktarı:

- Bir orta boy su bardağı süt veya yoğurt,
- 2 kibrit kutusu büyüklüğünde beyaz peynir,
- 1 kâse sütlü tatlıdır.

3. Grup: Taze Sebze ve Meyveler

Bu gruptaki besinler: Her çeşit sebze ve meyveler, bu gruba girer.

İçerdiği besin öğeleri: Birçok vitamin ve mineralin kaynağıdır. Bu vitamin ve minerallerin başında C vitamini, karoten (A vitamini ön maddesi), bazı B grubu vitaminleri (folat, B2), demir, kalsiyum vb. gelir. Bu grup besinler, aynı zamanda yüksek oranda posa (lif) içerir. Kurutulmuş meyveler, özellikle demir ve kalsiyum yönünden zengindir.

Vücuttaki görevleri: Vücudun büyümesi, gelişmesi; hücrelerin yenilenmesi, doku onarımı, kan yapımı; diş ve diş eti sağlığı, deri ve göz sağlığı ile hastalıklara karşı dirençte önemlidir.

Tüketilmesi gereken miktar: Bu gruptaki besinlerin herhangi birinden veya bir kaçının karışımından her gün en az 5 porsiyon (en az 400 g) tüketilmelidir. Alınan meyve ve sebzenin bir porsiyonu yeşil yapraklı sebzeler; portakal, mandalina gibi turunçgiller veya domates olmalıdır.

Bir porsiyon miktarı:

- Portakal, elma, armut, muz gibi meyvelerden (orta büyüklükte) 1 tanesi,
- Kayısı, erik gibi meyvelerin 3-6 adedi,
- Çilek, kiraz gibi meyvelerin 10-15 adedi,
- Yeşil sebzeler doğrandığında 2-3, pişirildiğinde ise 1-1,5 su bardağını dolduran miktarı,
- 1 orta büyüklükte patates,
- 1 orta boy havuçtur.

4. Grup: Ekmek ve Tahıl Ürünleri

Bu gruptaki besinler: Ekmek, makarna, şehriye, pirinç, bulgur, kuskus, börekler, un ve irmikten yapılan tatlılar bu grupta yer alır. Tam tahıl unundan ekmek tüketimine önem verilmelidir.

İçerdiği besin öğeleri: Tahıllar temel enerji kaynağını oluşturur; karbonhidrat, mineraller, protein, bazı B grubu vitaminlerini ve posa (lif) içerir.

Vücuttaki görevleri: Bu grup besinler sinir, sindirim sistemi ve deri sağlığı ile hastalıklara karşı dirençte etkilidir.

Tüketilmesi gereken miktar: Bu gruptan günde 3-6 porsiyon ekmek ve 1-2 porsiyon tahıl ürünü tüketilmelidir. Vücut ağırlığına göre tüketim miktarı düzenlenmelidir. Ağır işte çalışan ve enerji gereksinimi fazla olanlar, bu gruptan daha fazla tüketebilir.

Bir porsiyon miktarı:

- 1 orta dilim ekmek (50 g),
- ½ adet hamburger ekmeği,
- 6-8 yemek kaşığı (120-150 g veya) pişmiş pirinç, makarna veya bulgur,
- 1 orta dilim börek,
- 4-6 bisküvi,
- 1 kâse çorbadır.

Yağlar ve Şekerler

Yağlar ve şekerler, besinlere lezzet verir ve vücuda enerji sağlar. Dört besin grubuna yardımcı besinlerdir.

Yağlar: Hayvansal ve bitkisel kaynaklıdır. Hayvansal yağlar kolesterol içerirken bitkisel yağlar kolesterol içermez. Ancak, türü ne olursa olsun çok yağ tüketildiğinde vücutta yağ dokusu miktarı artar. Sağlıklı bireylerin tüketmesi gereken yağlar, içeriklerine ve vücuttaki kullanım etkisine göre üç gruba ayrılır;

1. Doymuş yağlar (tereyağı, süt ve ürünleri; et ve ürünleri).
2. Tekli doymamış yağlar (zeytinyağı, fındık yağı).
3. Çoklu doymamış yağlar (mısırözü, ayçiçeği, soya ve pamuk yağı).

Bu üç grupta verilen yağ türlerinin her birinden her gün eşit oranlarda kullanılmalıdır. Kırmızı et, süt ve ürünleri, doymuş yağları sağlar. Etle pişirilen yemeklere yağ eklenmesine gerek yoktur. Günlük yağ tüketimi 3-4 silme yemek kaşığı (yemeklere konulan yağ dahil) geçmemelidir. Şişman kişilerin yağ tüketimlerini azaltmaları gerekir.

Şeker ve Şekerli Besinler: Şeker tatlandırıcı olarak kullanıldığı gibi, pasta, çörek, tatlı, reçel ve marmelat vb. yapımında da kullanılır. Bal ve pekmez, saf şekerin aksine az miktarda B grubu vitaminlerini içerir. Ayrıca pekmez, demir ve kalsiyum yönünden zengindir. Günlük şeker tüketimi 3-4 silme yemek kaşığı geçmemelidir. Yetişkin bireylerin şeker tüketimlerini azaltmaları gerekir.

Tahin helvası, susamdan yapılır ve protein, kalsiyum, demir ve B vitaminleri yönünden zengindir. Bu yönüyle tahin helvası, besleyici değeri yüksek olduğu için diğer helvalara kıyasla tercih edilmelidir. Fiziksel aktivitesi fazla olan işçiler ve sporcular, her öğünde şekerli besinler tüketebilir.

Eğitimci, “şu ana kadar anlatılanlardan bir derleme yapacak olursak sağlıklı beslenme ilkeleri nelerdir?” diye sorar. Daha sonra aşağıda verilen ilkeleri sırası ile vurgular.

Sağlıklı Beslenme Önerileri:

- Her gün her öğünde değişik besinler tüketilmelidir.
- Her öğün dört besin grubunu içermelidir.
- Öğün atlanmamalıdır. Kahvaltı mutlaka yapılmalıdır. Üç ana öğünün yanı sıra ara öğünlerde de besin tüketimi sağlanmalıdır.
- Taze sebze-meyve tüketimi artırılmalıdır.
- Vücut ağırlığı önerilen düzeyde tutulmalıdır.
- Günlük fiziksel aktivite düzeyi artırılmalıdır. Yetişkin bireylerin her gün en az yarım saat yürüme önerilmektedir. Ergenlerin ise her gün en az 60 dakika süre ile ev dışı aktivitelerde bulunmaları gerekmektedir.
- Süt ve ürünlerinin yeterli miktarda tüketimi sağlanmalı, ancak özellikle şişman ve kan kolesterol değeri yüksek olan bireyler tarafından günlük beslenmede fazla yağ alımının önlenmesi açısından az yağlı süt ve ürünlerinin tüketilmesi tercih edilmelidir.
- Tüketilen yağ miktarı azaltılmalıdır. Kızartılmış besinler tüketilmemelidir.
- Haşlama, ızgara, buğulama, fırında pişirme yöntemleri, yemek pişirmede tercih edilmelidir.

- Şeker içeriği düşük besinler seçilmeli; rafine şeker kullanımı ve şekerli besin tüketimi azaltılmalıdır.
- Tuz tüketimi azaltılmalı; iyotlu tuz kullanılmalıdır. Salamura besinlerden kaçınılmalıdır.
- Güvenli, temiz hazırlanmış ve pişirilmiş besin tüketimine özen gösterilmeli, sokakta satılan besinler satın alınmamalıdır.
- Sıvı alımı yeterli olmalıdır. Her gün 1,5-2 litre (8-10 su bardağı) su tüketilmelidir.
- Alkol tüketilmemelidir.
- Çay ve kahve tüketimi sınırlandırılmalıdır. Bitki çayları tercih edilmelidir.

ÖZET

Eğitimci, yeterli ve dengeli (sağlıklı) beslenmenin önemini, yetersiz ve dengesiz beslenmenin sağlık üzerindeki olumsuz etkilerini, besin gruplarını ve besin öğelerini özetler. Her besin grubundaki besinleri içeren bir mönü örneği hazırlar (bk.Ek.3).

Yeterli ve dengeli (sağlıklı) beslenme sağlığın temelidir. Yeterli ve dengeli beslenebilmek için dört besin grubunun her birinden her öğünde önerilen miktarlarda tüketilmelidir. Et, yumurta, kurubaklagiller; süt ve ürünleri; taze sebze ve meyveler; ekmek ve tahıllar dört besin grubunu oluşturmaktadır. Yetersiz ve dengesiz beslenildiğinde sağlık sorunları oluşabilir.

DEĞERLENDİRME

Eğitimci, her katılımcıya biri kırmızı biri yeşil olmak üzere 5x10 cm boyutlarında kartonlar dağıtır. Katılımcılara okuyacağı cümlelerin doğru ve yanlış oluşuna göre kartlarını kaldırmalarını ister. Kırmızı kartın yanlış, yeşil kartın ise doğruyu gösterdiğini belirtir. Daha önceden hazırlanan aşağıda belirtilen üç adet bilgi ve tutum düzeyindeki cümleleri sırasıyla katılımcılara okur. Gösterilen kart sayısı ve rengine göre değerlendirme yapar.

1. Beslenme, insanın büyüme, gelişme, sağlıklı ve üretken olarak yaşaması ve yaşam kalitesinin artırılması için gerekli olan besinleri yeterli ve dengeli miktarlarda alıp vücudunda kullanmasıdır.
2. Karın doyumak yeterli ve dengeli beslenmedir.
3. Besinlerimizi, besleyici değerleri yönünden dört ana grupta toplayabiliriz. Bunlar süt ve süt ürünleri; et, yumurta ve kurubaklagiller; taze sebze ve meyveler; ekmek ve tahıllardır.

KAYNAKLAR

1. S.B. Temel Sağlık Hizmetleri Genel Md., S.B. Sağlık Projesi Genel Md., H.Ü. Beslenme ve Diyetetik Bölümü, *Toplumun Beslenmede Bilinçlendirilmesi Saha Personeli için Toplum Beslenmesi Programı Eğitim Materyali*, Ankara, 2002.

2. S.B. Temel Sağlık Hizmetleri Genel Md., H.Ü. Beslenme ve Diyetetik Bölümü, *Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi*, Ankara, 2004.
3. Pekcan, G., Köksal E., *Sağlıklı Beslenme Risk Grupları, Beslenme Sorunları ve Çözüm Yolları*, MEB Kız Teknik Öğretim Genel Md. Beslenme ve Gıda Alanlarında Eğitim ve İş Gücü Yetiştirme Projesi, MEB Basımevi, Ankara, 2004.
4. Baysal, A., *Beslenme*, 9. Baskı, Hatiboğlu Yayınevi, Ankara, 2002.
5. Baysal, A., *Genel Beslenme*, 12. Baskı, Hatiboğlu Yayınevi, Ankara, 2007.
6. S.B. Temel Sağlık Hizmetleri Genel Md. Gıda Güvenliği Daire Başkanlığı, *Beslenme Bilgi Serisi*, Ekim, 2006.

EKLER

Ek. 1

Bazı Besin Ögeleri ve Beslenmedeki Önemi

Proteinler: Vücut hücrelerinin yapımı (büyüme ve gelişme) ve onarımı için protein gerekir.

Karbonhidratlar: Vücudumuz için gerekli olan enerjinin büyük bir kısmını karbonhidratlardan sağlarız. Sofrada kullandığımız şeker, saflaştırılmış basit yapıda bir karbonhidrattır ve vücuda sadece enerji sağlar.

Kompleks karbonhidrat (nişasta) ve posa (lif) diğer karbonhidrat türleridir. Bu tür karbonhidratların tadı tatlı değildir ve bitkisel kaynaklı besinlerde bulunur.

Kompleks karbonhidrat (nişasta): Vücuda hem enerji, hem de vücut için gerekli bazı vitamin ve mineralleri sağlar. Nişasta, kana daha yavaş karışır. Bu nedenle de kan şekerini dengede tutar ve ani yükselmesini önler.

Posa (lif): Sindirim sisteminin düzenli çalışmasını sağlar. Kepeği ayrılmamış tahıllar, kurubaklagiller, taze sebze ve meyveler posa yönünden zengin kaynaklardır. Yeterli posa alabilmek için bu besinler her gün tüketilmelidir.

Yağlar: Yağlar vücuda enerji sağlar. Yağda kızartılmış besinler; üzerine yağ sürülmüş ekmek; mayonez, kremalı besinler; pastalar; patates kızartması, cips; yağlı etler, sucuk, sosis, salam; çikolata ve çikolatalı besinlerin yağ içeriği fazladır. Yemekler pişirilirken fazla yağ eklenmemelidir. Fazla yağ tüketimi, şişmanlığa sebep olur; kalp ve damar sağlığını olumsuz etkiler.

Vitaminler ve mineraller: Vitaminler ve mineraller vücut çalışması; vücudun hastalıklardan korunması; kan yapımı; kemik ve diş sağlığı vb. işlevler için gereklidir. Her besin farklı miktarlarda, çeşitli vitamin ve mineral içerir. En zengin kaynakları taze sebze ve meyvelerdir.

Kalsiyum: Kalsiyum, kemik ve diş sağlığı; kas ve sinir sisteminin iyi çalışması ve kanın pıhtılaşması için gereklidir. Süt, yoğurt ve peynir gibi besinler, kalsiyumun en iyi kaynaklarıdır.

Demir: Demir, akciğerlerimizden aldığı oksijeni tüm vücudumuza dağıtan hemoglobinin ve kasların elzem bir bileşenidir. Besinlerle demirin yetersiz alınması, kansızlığa sebep olur. Kansızlığın belirtileri solukluk, yorgunluk, halsizlik, baş ağrısı, sık hastalanma; toprak ve buz yeme; tırnaklarda şekil

bozukluğudur. Ayrıca öğrenme, algılama ve okul başarısı düşer. Bilişsel gelişim etkilenir. Kızlarda âdet görme ile vücuttan demir kaybı görülür.

Demir en çok kırmızı et, yumurta, kuru fasulye, nohut, mercimek; koyu yeşil yapraklı sebzeler gibi besinlerden sağlanır. Bitkisel kaynaklardan sağlanan demirin vücutta daha iyi kullanılması için her öğünde C vitamini içeren besinlerin tüketimi gerekmektedir. Yemeklerle birlikte çay, kahve gibi içeceklerin tüketilmesi, vücutta demirden yararlanmayı azaltır. Bu tür içeceklerin, mutlaka yemekten 1- 2 saat sonra içilmesi; içilen çayın açık ve mümkünse limonlu olarak tüketilmesi yararlıdır.

İyot: İyot, tiroit bezinin çalışması ve tiroit hormonlarının yapımı için yaşamsal öneme sahiptir. İyot yetersizliği hastalıkları her yaştaki bireylerde guatra (tiroit bezinin büyümesine) neden olur. Ayrıca, çocuk ve gençlerde büyüme geriliğine, öğrenme ve algılama güçlüklerine ve zeka puanı (IQ) düşüklüğüne neden olur. İyot yetersizliğinde zekâ puanı 13.5 puan düşmektedir. İyot yetersizliği önlenabilir zekâ geriliğinin temel sebebidir. İyot yetersizliğinin önlenmesi ucuz ve kolaydır. İyot yetersizliğinin önlenmesi için **iyotlu tuz** kullanılmalıdır. Tuz tüketiminin de fazla olmamasına dikkat edilmelidir.

Ek.2

Beden Kitle İndeksi (BKİ)'nin Değerlendirilmesi:

Boy uzunluğu 165 cm ve vücut ağırlığı 71 kg olan yetişkin bir kadının BKİ'si nedir?

- Metre cinsinden boy uzunluğu= 1,65 m' dir.
- Karesi: $1,65 \times 1,65 = 2,72 \text{ m}^2$
- $\text{BKİ} = 71 \text{ kg} / 2,72 = 26,1 \text{ kg} / \text{m}^2$
- Sonuç= Kilolu, toplu, hafif şişman

19 Yaş ve Üzeri Bireylerde Beden Kitle İndeksi Değerleri (kg/m²)

| BKİ değerleri (kg/m ²) | Sınıflama |
|------------------------------------|---------------|
| <18,5 | Zayıf |
| ≥18,5 - <24,9 | Normal |
| ≥25,0 - <29,9 | Kilolu, toplu |
| ≥30,0 | Şişman |

Ek. 3
KIŞ AYLARINA AİT BEŞ GÜNLÜK MÖNÜ ÖRNEĞİ

| | 1. GÜN | 2. GÜN | 3. GÜN | 4. GÜN | 5. GÜN |
|--------------|--|---|--|--|--|
| SABAH | ay veya bitki ayları Beyaz peynir Yağ + Vişne reçeli Mevsim sebzeleri | Süt Yumurta Yeşil zeytin Mevsim sebzeleri | ay veya bitki ayları Kaşar peyniri Yağ + Bal Mevsim sebzeleri | ay veya bitki ayları Beyaz peynir Siyah zeytin Mevsim sebzeleri | Süt Yumurta Yağ + Kayısı reçeli Mevsim sebzeleri |
| ÖĞLE | İzmir köfte Sebzeli kol böreği Ayva komposto | Etili konserve Bezelye Peynirli makarna Elma | Fırın tavuk Zeytinyağlı kereviz Aşure | Etili kuru fasulye Pirinç pilavı Havuç-Kırmızı lahanalı Salata | Kadınbodu köfte – pürelili Zeytinyağlı barbunyalı Mandalinalı |
| AKŞAM | Yayla orba Etili patates oturtma Kaşıklı salata | Tas kebabı Şehriyeli pirinç pilavı Çacık | Düğün orba Etili kış türtlüsü Portakal | Etili konserve fasulye Kıymalı tepsi böreği Ayrın | Domates orba Ankara tava Kıvırcık salata |

* Mönüler Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü Toplu Beslenme Sistemleri Ana Bilim Dalı tarafından hazırlanmıştır.

BESLENME MODÜLLERİ

KONU

2

BESİN GÜVENLİĞİ

KONU: BESİN GÜVENLİĞİ

SÜRE : 45 dakika

AMAÇ : Besin güvenliği konusunda bilgi ve tutum kazandırmak.

ÖĞRENİM HEDEFLERİ

Katılımcılar bu eğitimin sonunda;

- Besin güvenliği ve sağlık etkileşimini kavrayabilmeli,
- Sağlıklı ve nitelikli besin satın alma ilkelerini açıklayabilmeli,
- Sağlıksız besin satın almanın ve tüketmenin zararlarını söyleyebilmeli,
- Satın alınan besinlerin saklama ilkelerini söyleyebilmeli,
- Besinleri hazırlarken ve pişirirken dikkat edilmesi gereken ilkeleri söyleyebilmeli,
- Besinleri hazırlarken, pişirirken ve saklarken oluşan besin ögesi kayıplarını açıklayabilmelidir.

YÖNTEM

- Anlatım
- Soru-Cevap

ARAÇ - GEREÇ

- Bilgisayar ve projeksiyon cihazı,
- Yazı tahtası, kalem ve kâğıtları (Flip-Chart),
- Besin adlarının ve saklama ortamlarının yazılı olduğu kartlar,
- Konuyla ilgili broşürler,
- Resimli mesajlar,
- Karton, makas, bant.

ETKİNLİKLER

Isınma:

Eğitimci, katılımcılardan **“besinlerin satın alınması, pişirilmesi ve saklanmasıyla ilgili bir öyküyü beraberce oluşturmayı ister”**. 10 dakika süre verir ve beslenme ile ilgili seçtiği bir cümleyi söyler. Sırasıyla ilk katılımcı bu cümleye uygun bir başka cümle üretir. Bu durum son katılımcıya kadar devam eder. Süre sonunda bir öykü oluşturulmuş olur. Böylece her katılımcı, bir evvelki cümleye uygun bir cümle üreterek oyuna katılır.

Eğitimci, öyküye şu cümle ile başlayabilir: **“Ayşe, akşam yemeğini hazırlamak için markete/bakkala; pazara/manava alışverişe gider”**. Sıra ile katılımcılar öykü oluşturmak üzere cümleler kurmaya devam eder. Öyküyü 10-12 cümle ile sınırlar.

Giriş:

Eğitimci, besin kirliliği yoluyla oluşan hastalıkların önlenmesi için üretim-tüketim zincirinin her aşamasında tarladan-sofraya besin güvenliğinin sağlanmasının önemini vurgular. Besin zincirinin tarlada, bahçede ve ahırda üretim ile başladığını; işleme, taşıma, depolama, satış, hazırlama, pişirme ve servis aşamalarıyla sofrada son bulduğunu söyler ve eğitimin amaç ve hedeflerini açıklar.

İşleniş:

Eğitimci, mönüsü birlikte belirlenen bir akşam yemeği için alışveriş listesi oluşturmak istediğini ve bunun için bazı katılımcılardan alınacak besinlerin adlarını söylemelerini ister ve tahtaya yazar. Yazılmış besinlerden birini seçerek satın alma ilkelerini tahtaya yazarak açıklar ve tartışır.

Sağlıklı ve Nitelikli Besin Satın Alma İlkeleri

- Sağlam, zedelenmemiş, bozuk olmayan besinler seçilmeli ve satın alınmalı,
- Açıkta satılan besinler satın alınmamalı,
- Ambalajlı besin satın alırken, ambalajın bozulmamış, yırtılmamış olmasına dikkat edilmeli,
- Etiket bilgileri okunmalı, etikette aşağıdaki bilgilere dikkat edilmeli,
 - Tarım ve Köyişleri Bakanlığı'na verilen üretim veya ithalat izninin tarih ve sayısı,
 - Üretim ve/veya son kullanma tarihi,
 - Üretici firma adı ve adresi,
 - İçindekiler,

- Miktar ve fiyat,
- Beslenme bilgi ve beyanları (enerji, yağ, kolesterol, protein, karbonhidrat miktarları gibi çeşitli beyanlar),
- Kullanma ve saklama talimatı.

- Çabuk bozulabilen et, tavuk, balık gibi besinler, alışverişin sonunda satın alınmalıdır. Bu besinlerin pişirilmeden tüketilecek çiğ besinlerle teması önlenmelidir. En kısa zamanda (en fazla 2 saat, sıcak havalarda en fazla 1 saat içinde) buzdolabına konulmalı,
- Donmuş besinler alışverişin sonunda alınmalı, çözünmemiş olmasına dikkat edilmeli, hemen kullanılmayacak ise en kısa zamanda derin dondurucuya yerleştirilmelidir. Dondurulmuş besinler, çözünme ve suyunun diğer gıdalara bulaşma riski nedeniyle ayrı poşetlerde taşınmalı,
- Kaynağı bilinmeyen, denetimsiz sokak sütü satın alınmamalı, pastörize ve uzun ömürlü (UHT) sütler tercih edilmeli (eğer çiğ süt kullanılacak ise; süt kaymak tattuktan sonra 5-7 dakika süre ile karıştırılarak kaynatılmalı, kısa sürede ani soğutulma yoluna gidilmelidir),
- Çiğ süttten yapılmış, olgunlaştırılmamış peynir satın alınmamalı,
- Kabuğu kırık, çatlak, kirli yumurta satın alınmamalı,
- Kurubaklagilleri ve tahılları satın alırken böceklenmemiş, nemli ve küflenmemiş olmasına dikkat edilmeli,
- Üzerinde etiketi olmayan, ambalajı bozulmuş ve kapağı bombeleşmiş olan konserveler satın alınmamalıdır.

Eğitimci, sağlıksız besinlerin insan vücuduna yaptığı zararları söylemelerini ister ve bu zararları hazırladığı poster vb. araçlarla açıklar.

Sağlıksız Besin Satın Almanın ve Tüketmenin Zararları

Besinlerin üretim, işleme, depolama, hazırlama, pişirme ve tüketimlerine kadar geçen süreçte izlenmesi gereken sağlıklı (hijyenik) koşulların sağlanmaması, çeşitli nedenlerle kirlenmesi;

- Besin kayıplarına,
- Besin kalitesinin bozulmasına,
- Besin zehirlenmesi ve diğer sağlık sorunlarına,
- Ekonomik kayıplara neden olur.

Eğitimci, uygun alışveriş listesi oluşturulduktan sonra “satın alınan bu besinleri nerede ve nasıl saklamalıyız?” sorusunu sorar. Cevaplar alındıktan sonra besin saklamada dikkat edilmesi gereken ilkeleri hazırlanan materyal yardımıyla açıklar.

Satın Alınan Besinlerin Saklama İlkeleri

Amaç; satın alınan besinlerin besleyici özelliklerini korumak, besin öğelerinin kaybını, mikropların üremesini ve besinlerin bozulmasını önlemektir.

- Tahıl, kurubaklagil, şeker vb. kuru besinler karanlık, kuru (nem oranı % 50-60) ve serin (en fazla 20 °C) ortamda saklanmalı,
- Sıvı yağlar kuru, serin ve karanlık ortamlarda saklanmalı, tenekede bekletilmemeli ve koyu renkli cam şişelere aktarılarak saklanmalı,
- Katı yağlar, buzdolabında saklanmalı,
- Pastörize süt, buzdolabında 1-2 günden fazla bekletilmemeli ve uzun ömürlü (UHT) sütler kutusu açılmadan son kullanma tarihine kadar saklanabilir. Kutu açıldıktan sonra 1-2 gün içerisinde tüketilmeli,
- Patates kuru, karanlık ve serin yerlerde saklanmalı,
- Taze sebze ve meyveler, buzdolabında sebzelikte saklanmalı,
- Çeşitli sebze ve meyveler (patlıcan, biber, kayısı, incir, bamy, domates gibi), kurutulmuş olarak saklanabilir. Kurutma işlemi hava akımı olan ve gölge bir yerde üstü bez ile kapalı olarak yapılmalı, vitamin kayıpları oluşacağından güneş altında kurutulmamalı,
- Yumurta, yıkanmadan buzdolabında saklanmalı, iki haftadan fazla bekletilmemeli,
- Bir iki gün içinde tüketilmeyecek olan et, tavuk ve balıklar birer yemeklik miktarlarda ve yassı bir şekilde paketlenip dondurularak saklanmalı, çözdürme işlemi buzdolabında yapılmalı ve oda sıcaklığında çözdürülmemeli,
- Çözdürülmüş et, tavuk ve balık yeniden dondurulmamalı,
- Artmış et yemekleri, buzdolabında 1-2 günden; artmış etsiz yemekler ise 3-4 günden fazla bekletilmemeli, yemeklerin yeneceği kadarı ısıtılmalı,
- Kıyma, küçük parça etler ve balık, buzdolabında 1-2 günden; büyük , parça etler ise 3-4 günden fazla bekletilmemeli,
- Sıcak yemekler, pişirildiği kapla soğuk suya konularak hızla soğutulmalı ve buzdolabında saklanmalı,
- Dondurulmuş gıdaların besin değerleri taze besinlere çok yakındır. Üretimden tüketimine kadar en az -18 °C de korunmaları gerekir. Hemen hemen her türlü besin dondurulabilir.
- Buzdolabında çiğ et, tavuk ve balığın diğer besinlerle teması önlenmeli,
- Buzdolabına çiğ ve pişmiş sebzeler birlikte konulmamalı,
- Besinleri uzun süre saklamak için özel buzdolabı kapları kullanılmalı,
- İyotlu tuz koyu renkli, ağzı kapalı kavanozlarda, güneş almayan, sıcak ve nemli olmayan ortamlarda saklanmalı,

- Baharatlar, az miktarlarda satın alınmalı, serin ve kuru ortamlarda saklanmalı, uzun süre bekletilmeden tüketilmeli,
- Salça, turşu vb. besinler deterjan ve yoğurt kabı gibi plastik kaplarda saklanmamalı,
- Salça, cam kavanozla buzlukta veya derin dondurucuda saklanmalıdır.

Eğitimci, besin hazırlanmasında ve pişirilmesinde dikkat edilecek ilkeleri aşağıdaki bilgilerden yararlanarak açıklar.

Besinleri Hazırlarken ve Pişirirken Dikkat Edilmesi Gereken İlkeler

- Eller, mümkünse el dayanır sıcaklıktaki akan su altında sabun ile en az 20 saniye süreyle yıkanmalı,
- Besin hazırlama, pişirme ve serviste kullandığımız araç gereçlerin temizliğine dikkat edilmeli,
- Mutfak, mutfak tezgâhları ve mutfak bezlerinin temizliğine dikkat edilmeli,
- Çiğ et, tavuk ve balığın konulduğu kap ile doğrandığı bıçak ve doğrama tahtası veya plastiğinin, pişirilmeden yenecek besinlerle ve yenmeye hazır besinlerle teması önlenmeli,
- Meyve ve sebzeler, akan su altında iyice yıkanmalı ve gerekirse yıkama fırçası kullanılmalı (havuç, patates vb.), sebze ve meyve yıkamada deterjan veya sabun kullanılmamalı,
- Yumurtalar, kullanılmadan önce yıkanmalı ve ayrı bir kaba kırılarak bozuk olup olmadığı kontrol edilmeli,
- Çiğ yumurta kullanılarak hazırlanmış yemekler, kremalı pastalar tüketilmemeli,
- Büyük parça etlerin iç sıcaklığının en az 75°C'ye ulaşması gereklidir. Uygun sıcaklığı kontrol etmek için mümkünse et termometresi kullanılmalı,
- Artan yemekleri yeniden ısıtırken en az 75°C'ye ulaşması gerekir (pratikte dumanı üstünde olacak şekilde diye tanımlanabilir).
- Mikroorganizmaların ideal üreme ısıları 5°C ile 60°C'dir. Bu nedenle yemekler 5°C ile 60°C sıcaklık aralığında saklanmamalıdır. Saklanması gerekiyorsa 2 saatten fazla; sıcak havalarda ise 1 saatten fazla bekletilmemelidir. 2 saatten fazla beklemesi durumunda besin zehirlenmesine yol açabilir,
- Uygun sıcaklık ve sürede pişirilmemiş hayvansal besinler tehlike yaratır. Bakteriler, proteinli (süt, yumurta, et vb.) besinleri severler.
- Bozulmuş olmasından kuşku duyulan besinler, tatmadan atılmalı,
- Küflenmiş besinler atılmalı, küflü kısımları atılarak, kalanını kullanma yoluna gidilmemeli (salça, peynir, ekmek vb.),

- Temizliğinden kuşkulanan su süzölmeli ve kaynatılmı ya da uygun şekilde klorlanmalı,
- Masa örtüsü ve üzerindeki servis tabakları, bardak, çatal, kaşık ve benzeri gereçleri temiz bulmadığınız yerlerin, mutfaklarının daha da kirli olması ihtimali yüksektir. Bu nedenle temizlik ve hijyeni güvenli olmayan yerlerde yemek yenmemelidir.

Eğitimci, besinlerin hazırlanması, pişirilmesi ve saklanması sırasında oluşabilecek besin ögesi kayıplarını aşağıdaki bilgileri kullanarak anlatır.

Besinleri Hazırlarken, Pişirirken ve Saklarken Oluşan Besin Ögesi Kayıpları

- Tüm sebze ve meyveler, besin değeri içeriği ve ekonomik olması açısından mevsiminde; bol ve ucuz bulunduğu dönemlerde tüketilmeli,
- Taze sebzeler (patates, ıspanak, kabak, patlıcan, kereviz vb.) soyulduktan ve doğrandıktan sonra suda bekletilmemeli,
- Vitamin ve mineral kaybını önlemek için taze sebzeler önce ayıklanmalı, akan bol su altında iyice yıkanmalı ve pişirmeden hemen önce büyük parçalar halinde doğranmalı,
- Sebzelerin haşlama suyu kesinlikle dökölmemeli, çorbalara, yemeklere ve soslara eklenmeli,
- Sebzeler, doğranmadan önce içinde pişirileceği sıcak karışım hazırlanmalı, bunun için öncelikle yağ, soğan, salça karışımı ve gerekiyorsa az su konmalıdır. Kaynayana kadar geçen sürede sebzeler doğranılarak sıcak karışıma eklenip pişirilmelidir. Vitamin kayıplarını önlemek amacıyla sebze ve meyveler yüksek ısıda pişirilmemeli, buhar kaybını önlemek için tencerenin kapağı kapalı tutulmalıdır.
- Sebzeler ve kurubaklagiller pişirilirken soda eklenmemeli, pişirme sırasında eklenen soda sebzelere daha yeşil bir renk kazandırmakla birlikte bazı vitaminlerde kayıplara neden olur.
- Meyve ve sebzelerin, sularını içmek yerine tüm olarak tüketilmesi tercih edilmelidir. Ayrıca kabuklu yenilebilen meyvelerin akan su altında iyice yıkandıktan sonra kabukları ile yenilmesi posa (lif) tüketiminin artırılmasını sağlar.
- Filizlenmiş patatesler tüketilmemeli,
- Kurubaklagiller, az su ile haşlanmalı ve haşlama suları dökölmemeli,
- Makarna, çekebileceği kadar su ile pilav gibi pişirilmeli ve pişirme suyu atılmamalı,

- Yoğurdun suyunun süzülmesi veya bekletme esnasında oluşan, suyunun atılması vitamin kaybına neden olur. Bu nedenle yoğurdun yeşilimsi suyu atılmamalı, ekmeğe mayalandırma, bisküvi ve pasta ile çorba yapımında değerlendirilmelidir.
- Tarhana, hava akımı olan ve gölge bir yerde, üstü bezle kapalı olarak kurutulmalıdır. Güneş altında kurutulursa önemli vitamin kayıpları oluşur.
- Muhallebi ve diğer sütlü tatlılarda şeker, ateşten ineneğine yakın eklenmelidir. Aksi hâlde protein kaybı olur.
- İyotlu tuz koyu renkli, ağzı kapalı kavanozda, güneş almayan, sıcak ve nemli olmayan ortamda saklanmalıdır. Yemek piştikten sonra ateşten indirilirken iyotlu tuz eklenmelidir.

Eğitimci, yeşil yapraklı bir sebze yemeğinin nasıl hazırlanıp, pişirildiğinin aşamalarını katılımcılardan anlatmalarını ister. Yapılan uygulamanın doğru ve yanlışlarını tartışır.

ÖZET

Eğitimci, sağlıklı besin satın almanın, uygun ortamda saklamanın önemini, besin hazırlama ve pişirmede uygulanan işlemlerin besin değeri üzerindeki etkisini özetler.

Üretim ve tüketim zincirinin her aşamasında tarladan-sofraya besin güvenliği sağlanmalıdır. Besin kirliliği yoluyla sağlığın bozulmasının önlenmesi ön koşuldur. Sağlıklı beslenme için besin güvenliğinin sağlanması önemlidir. Besin güvenliğinin sağlanması için besinlerin satın alınması, hazırlanması, pişirilmesi ve saklanması ilkelerine uyulması gerekmektedir. Aksi hâlde besinler sağlığın bozulmasına neden olabilir. Ayrıca besin öğeleri kaybına da yol açar.

DEĞERLENDİRME

Eğitimci, seçtiği bir katılımcıdan grubun sayısını aşmayacak şekilde üç rakam söylemesini ister (örneğin 30 kişi var ise 1'den 30'a kadar olan rakamlar arasından üç rakam söylemesini ister). Daha sonra katılımcıları sırayla sayarak bu numaralara denk gelen kişileri belirler ve aşağıdaki sorulardan birer soru sorarak konunun kavranıp kavranmadığını değerlendirir.

1. Besin satın alırken dikkat edilecek ilkelerden üçünü söyleyiniz?
2. Yeşil yapraklı bir sebze pişirilirken dikkat edilmesi gereken ilkelerden üçünü söyleyiniz?
3. Yumurta'yı nerede ve nasıl saklıyorsunuz?

KAYNAKLAR

1. S.B. Temel Sağlık Hizmetleri Genel Md., S.B. Sağlık Projesi Genel Md., H.Ü. Beslenme ve Diyetetik Bölümü, *Toplumun Beslenmede Bilinçlendirilmesi Saha Personeli için Toplum Beslenmesi Programı Eğitim Materyali*, Ankara, 2002.
2. S.B. Temel Sağlık Hizmetleri Genel Md., H.Ü. Beslenme ve Diyetetik Bölümü, *Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi*, Ankara, 2004.
3. Pekcan, G., Köksal E., *Sağlıklı Beslenme Risk Grupları, Beslenme Sorunları ve Çözüm Yolları*, MEB Kız Teknik Öğretim Genel Md. Beslenme ve Gıda Alanlarında Eğitim ve İş Gücü Yetiştirme Projesi, MEB Basımevi, Ankara, 2004.
4. Baysal, A., *Beslenme*, 9. Baskı, Hatiboğlu Yayınevi, Ankara, 2002.
5. Baysal, A., *Genel Beslenme*, 12. Baskı, Hatiboğlu Yayınevi, Ankara, 2007.
6. S.B. Temel Sağlık Hizmetleri Genel Md., Gıda Güvenliği Daire Başkanlığı, *Beslenme Bilgi Serisi*, Ekim, 2006.

BESLENME MODÜLLERİ

KONU

3

GEBELİK VE EMZİKLİLİK DÖNEMİNDE BESLENME

KONU : GEBELİK VE EMZİKLİLİK DÖNEMİNDE BESLENME

SÜRE : 45 dakika x 2

AMAÇ : Gebelik ve emzicilik döneminde beslenme konusunda bilgi, tutum ve beceri kazandırmak.

ÖĞRENİM HEDEFLERİ

Katılımcılar bu eğitimin sonunda;

- Gebelik döneminde beslenmenin önemini açıklayabilmeli,
- Gebelikte önemli olan besin öğelerini sayabilmeli,
- Besin gruplarından tüketilmesi gereken miktarları örnekler vererek açıklayabilmeli,
- Gebelik döneminde kazanılması gereken vücut ağırlığını söyleyebilmeli,
- Gebelikte görülen sağlıkla ilgili sorunları açıklayabilmeli,
- Emzicilik döneminde beslenmenin önemini açıklayabilmeli,
- Besin gruplarından emzicilik döneminde tüketilmesi gereken miktarları örnekler vererek açıklayabilmeli,
- Emzirmenin önemini ve tekniğini söyleyebilmeli,
- Emzirme tekniğini uygulayabilmeli,
- Emzirmenin bebek ve anne sağlığına yararlarını örnekler vererek söyleyebilmeli,
- İlk 6 ay sadece emzirmenin önemini kavrayabilmelidir.

YÖNTEM

- Anlatım
- Soru-Cevap
- Uygulama

ARAÇ - GEREÇ

- Bilgisayar ve projeksiyon cihazı,
- Yazı tahtası, kalem ve kâğıtları (Flip-Chart),
- Çeşitli broşürler, posterler,
- Resimli mesajlar,
- Besin gruplarını gösteren renkli kartlar,
- Meme modeli,
- Bebek mankeni.

ETKİNLİKLER

Isınma:

Eğitimci, aşağıdaki anekdotu okuyarak gebelik, emzicilik ve anne bebek ilişkisinin önemini vurgular.

Çocuk annesine bir not bırakmış ve notta borçların yazıyor demiş.

| | |
|-----------------------------------|------------------|
| Camları sildim | : 5 lira |
| Arabayı yıkadım | : 10 lira |
| Odamı topladım | : 5 lira |
| Kıyafetlerimi dolaba askıya astım | : 5 lira |
| Sofrayı topladım | : 5 lira |
| Toplam bugünkü borcun | : 30 lira |

Annesi notu bulmuş okumuş ve cevaben şu notu yazmış.

| | |
|---|----------|
| Seni karnımda 9 ay taşıdım | : Bedava |
| Seni güçlkle doğurdum | : Bedava |
| Seni emzirdim | : Bedava |
| Hastalandın başucunda bekledim iyileştirdim | : Bedava |
| Doktora götürdüm | : Bedava |
| Okul işlerini takip ettim | : Bedava |

**BUNLARIN HEPSİ SEVGİYLE OLDU
KARŞILIĞI = BEDAVA**

Giriş:

Eğitimci, gruba gebelik ve emzicilik döneminin kadının yaşam sürecinde önemli bir yer aldığını söyleyerek eğitim programının amacını ve öğrenim hedeflerini kısaca açıklar.

GEBELİK DÖNEMİ

İşleniş:

Eğitimci, “gebelikte beslenme niçin önemlidir?” sorusunu sorar. Birkaç cevap aldıktan sonra gebelikte yeterli ve dengeli beslenmenin önemini açıklar. Daha sonra gruptan gebe olan ve olmayan kadınların beslenmelerinde ne gibi farklılıkların olabileceğini sorup birkaç cevaptan sonra tahtayı kalemle ikiye böler; bir tarafa gebe olan ve diğer tarafa dgebe olmayan kadının besin gruplarından tüketmesi gereken miktarları yazarak açıklar.

Gebelikte Beslenmenin Önemi

- Gebe kadının enerji ve besin ögesi gereksiniminin karşılanması ve besin ögesi depolarının dengede tutulması,
- Anne karnındaki bebeğin, büyümesinin (vücut ağırlığının ve boy uzunluğunun artması) ve gelişmesinin (zekâ gelişimi, organların gelişimi vb.) sağlanması ayrıca bebeğin, yetişkinlik döneminde oluşabilecek kronik hastalıklarının (kalp-damar hastalıkları, şeker hastalığı, hipertansiyon vb.) görülme riskinin önlenmesi,
- Emzicilikte süt yapımında gereken besin ögesi deposunun oluşması için gebelik döneminde kişiye özgü bir beslenme programı gerekir.

Beslenmenin Düzenlenmesi

Sağlıklı bir gebelik için tüm besin öğeleri önemlidir. Gebelik döneminde artan enerji ve besin öğeleri gereksinmesini karşılamak için günlük beslenmeye ilaveler yapılmalıdır.

Yemekler, genellikle 3 ana öğün ve 2-3 ara öğün şeklinde yenilmelidir. Bu nedenle dört besin grubundan her gün önerilen miktarlarda tüketilmelidir.

Gebelikte Önemli Olan Bazı Besin Öğeleri

Kalsiyum ve D vitamini: Kemik ve dişlerin büyük çoğunluğu kalsiyumdan oluşmaktadır. Kemik, diş yapımı ve gelişimi için kalsiyum gerekmektedir. Kemik ve dişin yapısında bulunan kalsiyumun kullanımında ise D vitamini gereklidir. Bunun için kalsiyumdan zengin besinler (süt ve süt ürünleri; yeşil yapraklı sebzeler; pekmez ve kurutulmuş meyveler vb.) tüketilmelidir. D vitamini, besinlerle yeterli düzeyde karşılanamamaktadır. D vitamininin en iyi kaynağı güneştir. Güneşi bol olan ülkemizde giyim tarzı nedeniyle D vitamininden yeterince yararlanılamamaktadır. Gebelik boyunca yüz, kollar ve bacakların güneş görmesi gereklidir. Cam arkasından yapılan güneşlenme yarar sağlamaz.

Demir: Gebelikte demir gereksinmesi artmaktadır. Gebelikte kan hacminin artması, bebeğin gereksinmesinin fazla oluşu, demirin besinlerle yetersiz alımı ve vücutta iyi kullanılamaması ve bağırsaklarda parazit olması durumunda kansızlık oluşur. Gebelikte kansızlık sonucu bebek yeterli demir deposu ile doğamamakta, bebekte kansızlık oluşmakta ve kansızlık doğumda anne ölümlerine neden olabilmektedir.

Kansızlığın önlenmesi için demir yönünden zengin olan et, tavuk, balık, yumurta, pekmez, kuru baklagiller; koyu yeşil yapraklı sebzeler ve kurutulmuş meyvelerin tüketimine önem verilmelidir. Özellikle bitkisel kaynaklı demirin vücutta kullanımını artırmak için her öğün C vitamini içeren besinlere (domates, turunçgiller, yeşil biber vb.) yer verilmelidir.

Çay ve kahve demir emilimini engellediği için yemeklerle birlikte içilmemelidir. Eğer çay tüketilecekse iki öğün arasında açık ve limon eklenerek alınmalı veya bitki çayları (ıhlamur, nane, kuşburnu, adaçayı) tercih edilmelidir.

İyot: Büyüme ve gelişme için önemli bir mineraldir.

İyot yetersizliği;

- Gebe kadınlarda düşüklere, ölü doğumlara, guatra,
- Bebek ve çocuklarda büyüme geriliğine, zekâ geriliğine, sağırılığa, cüceliğe guatra, tiroit bezinin çalışmamasına (hipotiroidi),
- Gençlerde guatra, büyüme geriliğine, okul başarısızlığına, anlama ve öğrenmede güçlüklerle,
- Yetişkinlerde guatra, hipotiroidiye, zihnin yeterli çalışmamasına, güçsüzlük ve verim düşüklüğüne neden olmaktadır.

İyot yetersizliği olan bireylerde, radyasyona karşı duyarlılık ve tiroit kanseri riski artmaktadır. İyot yetersizliği, dünyada önlenebilir zekâ geriliğinin temel nedenidir.

Tüm yaş gruplarında iyot alımının yeterli düzeyde olması büyük önem taşır. Bunun en kolay ve ucuz yolu iyotlu tuzun tüketilmesidir. İyotlu tuz ışık ve güneş görmeyen, nemli olmayan bir ortamda, koyu renkli ve ağzı kapalı kaplarda saklanmalıdır. İyotlu tuz, yemeklere yemek piştikten sonra ateşten indirmeye yakın eklenmelidir. Sağlıklı nesiller için iyotlu tuzun kullanılması sağlanmalıdır.

Folat (folik asit): Gebelik sırasında folatın yetersiz alımı bebeklerde doğumsal anormalliklere neden olur. Ayrıca folat yetersizliği sonucu kansızlık (megaloblastik anemi) görülebilmekte ve yetişkinlerde kalp damar hastalıklarına yakalanma riski artmaktadır. Folat yetersizliği sorunlarının önlenmesi için

Sıvı: Sıvı gereksinimini karşılamak için su, süt, ayran, taze sıkılmış meyve suları, evde hazırlanmış limonata tercih edilebilir. Günlük su tüketimi, en az 8-10 su bardağı olmalıdır.

Gebelik Döneminde Besin Grupları ve Önerilen Günlük Alım Miktarları (Por/Gün)

| Besin Grupları | Yetişkin Kadın | Gebe Kadın |
|--------------------------------|----------------|----------------|
| Et, yumurta ve kurubaklagiller | 2 | 3 |
| Süt ve ürünleri | 2 | 3-4 |
| Taze sebze ve meyveler | En az 5 | En az 5 |
| Ekmek | 3-6 orta dilim | 3-6 orta dilim |
| Tahıllar | 1-2 porsiyon | 1-2 porsiyon |

Etlı yemeklere yağ eklenmesine gerek yoktur. Günlük görünür yağ tüketimi 3-4 silme yemek kaşığı geçmemelidir. Aşırı şeker tüketiminden kaçınılmalıdır. Pekmez, bal ve reçel de dahil günlük şeker alımı 3-4 silme yemek kaşığı geçmemelidir (Porsiyon miktarları için bk. “Sağlıklı Beslenme” konusu).

Eğitimci, gebeliğin üç dönemini belirleyen farklı ağırlık kazanımındaki gebe kadın resimlerini tahtaya asar. Katılımcılara aradaki farklılıkları sorar, alınan cevaplara göre aşağıdaki bilgileri aktarır.

Gebelik Döneminde Ağırlık Kazanımı

- Gebelikte, ağırlık kazanımının izlenmesi önem taşımaktadır. Gebe kadın ilk üç ayda her ay 0,5-1 kg sonraki aylarda ise ayda ortalama 1,5-2 kg ağırlık kazanmalıdır. Gebelik süresince annenin toplam ağırlık artışı ortalama 12,5 kg (9 - 14 kg) olmalıdır.
- 7 kg dan az ağırlık kazanma, anne ve bebeğin sağlığını tehlikeye sokar. Düşük doğum ağırlıklı bebek doğurma olasılığı artar. Bebeğe fiziksel ve zihinsel gelişim yönünden yetersizlik görülebilir. Ayrıca ağırlık kazanımı az olduğunda anne sütünün veriminin düşeceği bilinmelidir.
- Fazla vücut ağırlığı kazananlarda sağlık sorunları (gebelik zehirlenmesi, doğum güçlüğü, şeker hastalığı, iri bebek doğumu vb.) görülebilir. Gebelik öncesi anne şişmansa daha az kilo almalıdır. Öğün atlamak, zayıflamaya çalışmak gelişen bebek için ciddi tehlikeler yaratır.

Eğitimci, gebelikte doğal süreç içerisinde vücutta meydana gelen değişikliklere bağlı olarak bir takım sorunlar olabilir diyerek “sizlerin yaşadığı sorunlar var mı?” sorusunu sorar. Gruptan birkaç cevap aldıktan sonra sorunları ve beslenme önerilerini açıklar.

Gebelikte Görülen Sağlıkla İlgili Sorunlar ve Beslenme Önerileri

Gebelik döneminde anne ve bebek arasında uyumun sağlanması sürecinde bazı sağlıkla ilgili sorunlar görülebilmektedir.

Bunlar;

Bulantı, kusma, kabızlık, mide yanması, aşırı ağırlık kazanımına bağlı kan basıncı yüksekliği, şeker hastalığı vb. sorunlardır. Bu hastalıkların dışında yer alan şikâyetlerin önlenmesi için aşağıdaki önerilere dikkat edilmelidir.

- **Bulantı ve kusma olduğunda;** midenin boş kalmasını engellemek için gün boyunca azar azar ve sık aralıklarla beslenilmelidir. Şikâyeti artıran koku ve besinlerden uzak durulmalıdır. Sabah yataktan kalkmadan önce kuru besinler (tuzlu bisküvi, kraker, leblebi vb.) yenilmeli, sıvı alımı öğün aralarında olmalıdır. Gün içinde de tost veya kraker, kahvaltılık tahıllar; meyve ve sebze salataları tüketilmelidir. Besin alımında yoğurt ve limondan yararlanılmalıdır. Yağlı ve tatlı yiyeceklerden kaçınılmalıdır. Bu tür şikâyetleri olan anneler kendilerine iyi gelen besinleri de deneyebilirler.
- **Kabızlıkta;** 8-10 bardak sıvı alınmalı, posa yönünden zengin (kuru baklagiller, bulgur, kepekli ekmek), taze sebzeler ve meyveler (özellikle armut, kayısı, erik ve incir gibi) ile kuru meyveler (kuru kayısı, kuru erik, kuru incir vb.) tüketilmeli ve fiziksel aktivite artırılmalıdır.
- **Mide yanması olduğunda;** asitli ve baharatlı besinlerden (domates, turunçgiller ve onların suları, sirke, acı biber vb.) sakınılmalıdır. Süt ve süt ürünleri mide yanması belirtilerinin geçici olarak hafiflemesini sağlayabilir. Yemekler yavaş yenilmeli ve iyi çiğnenmelidir. Sıvı alımı yemekle birlikte değil, iki öğün arasında tüketilmelidir. Az ve sık yemek yenmeli, yatmadan önce fazla yemek tüketilmemelidir.
- **Alkol, sigara, çay, kahve vb. kafein içeren içecekler tüketildiğinde;**
 - **Alkol tüketimi:** Bebekte büyüme ve gelişme geriliğine, annede kötü beslenme, vitamin mineral eksikliğine neden olur.
 - **Sigara kullanılması:** Sigara içen gebelerin bebeklerine daha az oksijen ve besin öğeleri ulaşmaktadır. Bebekte düşük doğum ağırlığına, doğduktan sonra astım, allerji gibi hastalıkların görülmesine neden olabilir.
 - **Çay, kahve, kakao, kolalı içeceklerin tüketimi:** Düşük riskine, erken doğuma, düşük doğum ağırlığına; annede ise kansızlığa neden olmaktadır. Bu içecekler kafein içerir.

EMZİKLİLİK DÖNEMİ

Eğitimci, katılımcılara kadının yaşam sürecinde emzicilik döneminin özel bir dönem olduğunu vurgular ve bu dönemde yeterli ve dengeli beslenmesinin önemini açıklar. Tahtayı kalemle üçe böler. Yetişkin, gebe ve emzikli kadın resimlerini asar. Besin gruplarından tüketilmesi gereken miktarları açıklar.

Emzicilikte Beslenmenin Önemi

Emzicilikte beslenme;

- Annenin enerji ve besin öğeleri gereksinmesini karşılamak,
- Besin öğeleri depolarını dengede tutmak,
- Salgılanan sütün gerektirdiği enerji ve besin öğelerini karşılamak açısından önemlidir.

Doğumdan sonra bebek emzirilirken gebelik öncesi döneme göre daha fazla sıvı besin alınmalıdır. Günlük alınan toplam su miktarı, yaklaşık 10-12 su bardağı olmalıdır.

Gebelik süresince dikkate alınan ilkeler, emzicilik döneminde de aynen uygulanmalıdır. İster besin, ister içecek veya diğer öğeler olsun ne tüketilirse tüketilsin, her madde anne sütü aracılığı ile bebeğe geçecektir.

Emzicilik Döneminde Besin Grupları ve Önerilen Günlük Alım Miktarları (Por/Gün)

| Besin Grupları | Yetişkin Kadın | Emzikli Kadın |
|---------------------------------|----------------|---------------|
| Et , yumurta ve kurubaklagiller | 2 | 3 |
| Süt ve ürünleri | 2 | 3-4 |
| Taze sebze ve meyveler | En az 5 | En az 5 |
| Ekmek | 3- 6 dilim | 3-6 dilim |
| Tahıllar | 1-2 porsiyon | 1-2 porsiyon |

Etlı yemeklere yağ eklenmesine gerek yoktur. Günlük görünür yağ tüketimi 3-4 silme yemek kaşığı geçmemelidir. Aşırı şeker tüketiminden kaçınılmalıdır. Pekmez, bal ve reçel de dahil günlük şeker alımı 3-4 silme yemek kaşığı geçmemelidir (Porsiyon miktarları için bk. “Sağlıklı Beslenme” konusu).

Öneriler

- Kalsiyum yönünden zengin olan süt ve ürünleri, yeterli miktarda tüketilmelidir.
- Vitaminlerden zengin taze sebze ve meyveler, diyetle her öğünde yer almalıdır.
- D vitamini, besinlerde yeterli miktarda bulunmamaktadır. Ancak güneş ışınlarının doğrudan cilde yansmasıyla sağlanır. Bu nedenle emzikli anne ve bebek, güneşten yeterince faydalanmalıdır.
- Yemeklerde mutlaka iyotlu tuz kullanılmalıdır.
- Sebze ve meyveler, bol su ile yıkanmalıdır.
- Hazır besin tüketiminden kaçınılmalıdır.
- Çay tüketimi azaltılmalı, eğer tüketilecekse yemeklerden 2 saat önce veya sonra olmalıdır. Açık ve limon eklenerek içilmesinde fayda vardır. Bitkisel çaylar tercih edilmelidir.
- Hazır meyve suları, gazoz ve kolalı içecekler yerine, taze sıkılmış meyve suları ve ayran tercih edilmelidir.
- Sigara ve alkol kullanılmamalıdır.
- Şeker boş enerji kaynağı olduğundan, şeker yerine kan yapıcı pekmez tüketilmelidir.
- Hekim önerisi olmadan ilaç kullanılmamalıdır.

Eğitimci, emzirmenin bebek ve anne sağlığına yararlarını sorar: Aldığı cevapları tahtaya yazar. Daha önce hazırladığı materyali tahtaya asarak tekrar vurgular.

Anne Sütünün Bebeğe Yararları

- Anne sütü, bebeğin ilk aşısıdır (ağız sütü-kolostrum).
- Bebeğin vücut ve ruh sağlığı için en uygun besindir. Her annenin sütü, kendi bebeği için en uygun bileşimdedir.
- Emzirilen bebekler, anneleriyle yakın ten temasında olduklarından güven duyguları gelişir.
- Emzirme, anne ile bebek arasındaki duygusal bağı güçlendirir.
- Anne sütü, bebek için doğal sakinleştiricidir. Bebekler daha az ağlar.
- Bedensel ve ruhsal (psikomotor) gelişmeyi sağlar.
- Emzirme, bebeğin ruhsal, bedensel ve zekâ gelişimine yardımcı olur. Anne sütü alan bebeklerin, ortalama zekâ (IQ) puanı daha yüksektir.
- Her zaman temizdir ve bebeğin tüm gereksinimlerini karşılar.
- Anne sütü kolay sindirilir, besin öğelerinin emilim oranı ve bebek vücudunda kullanımı yüksektir.
- Bağışıklık öğelerini içerir ve hastalıklardan korur.
- İshal görülme sıklığını ve süresini azaltır.
- Anne sütü alan bebeklerde solunum yolu, idrar yolu, orta kulak iltihabı, göz enfeksiyonları daha az görülür ve iyileşme daha çabuk sağlanır.
- Hormonlar ve büyüme etmenleri içerir.
- Görmede keskinliği sağlar.
- Çene ve diş gelişiminde rolü vardır. Dişlerdeki yapısal bozuklukları önler.
- Bebeği pişikten korur.
- Çocukluk ve yetişkinlik çağında görülen bazı kronik hastalıkların oluşma riskini azaltır (Tip I diyabet, çölyak, şişmanlık, koroner kalp hastalığı, hipertansiyon).
- Anne sütü, aşıların etkinliğini artırır.
- Alerjiye karşı koruyucudur.
- Şişmanlık oluşumunu önler.

Emzirmenin Anneye Yararları

- Emzirmeye doğumdan hemen sonra başlanması, annenin kısa sürede toparlanmasını sağlar. Annede rahmin (uterusun) toparlanmasını hızlandırır, kanamaları, annede demir yetersizliği anemisi riskini, demir depolarının kaybını ve anne ölümlerini önler. Böylece anne sağlığının korunmasına yardımcı olur.
- Emziren annelerin kendilerine güvenleri ve annelikten aldıkları haz daha fazladır.
- Emziren anneler daha kolay ağırlık kaybeder. Gebelik öncesi vücut ağırlığına dönüşümü hızlandırır.
- Etkin emzirme, doğal bir gebelikten korunma yöntemidir. Etkin bir emzirme, günde en az 10-12 kez emzirme ile sağlanabilir.

- Emzirme anne için doğal sakinleştiricidir, geceleri uykuya daha kolay dalmalarını sağlar. Böylece anne de dinlenme fırsatı bulur.
- Emzirme ucuzdur; hazırlamayı gerektirmez. Anneye zaman kazandırır.

Eğitimci, “anne sütü üretimindeki önemli noktalar nelerdir?” sorusunu yöneltir. Aldığı birkaç cevaptan sonra emzirmedeki temel süreci açıklar:

Emzirmenin Temel Süreci

- Başarılı emzirmenin en önemli anahtarı annenin kendine güvenmesidir. Nasıl emzireceğini bilen anne, kendine güven duyar. Bu nedenle daha gebelik döneminde anne emzirmeye hazırlanmalıdır.
- Doğumdan sonra ilk yarım-bir saat içinde emzirilmeye başlanmalıdır. Emzirmenin doğumdan hemen sonra başlatılması ve sık emzirme ile süt yapımı kolaylaşır. Sağlıklı her anne, bebeği için yeterli süt üretebilir. Emzirme, bebeğin anne memesini emmesiyle beyinde oluşan uyarı ile başlar. Süt salgınım sürecini hızlandırmak için anne ve bebeğin ten temasının hemen doğum sonrasında sağlanması gerekir.
- Doğum sonrası anneden gelen ilk süte ağız sütü (kolostrum) denir.
 - Kolostrum, ilk günlerde az gelebilir. Telaş etmemek gerekir. Bebekler bir süre kendilerine yetecek enerji deposuyla doğar. Anne ve bebek ten teması sağlanarak emzirilmeye devam edilmelidir. Bazı annelerde süt ilk emzirmede, bazılarında ise ilk 3-5 gün içinde gelir ve bebek emdikçe çoğalır.
 - İlk süt, bağışıklık maddelerinden çok zengindir. Anne karnındaki mikropsuz ortamdan mikroplu dış dünyaya doğan bebeğin, hastalıklara karşı korunmasında bu süt olmazsa olmazdır. Bir damlası bile ziyan edilmemelidir. Sık sık emzirilerek bebeğin bu süttten daha fazla alması sağlanmalıdır.
 - Doğumdan hemen sonra ilk 3-5 günde salgılanır, bileşim özellikleri ile yeni doğan bebeğin ilk günlerdeki gereksinimlerini karşılamak açısından büyük önem taşır. Sarı renktedir.
 - Kolostrum bazı vitaminler (A, D, B₁₂) açısından zengindir, iç organların büyümesini sağlayan büyüme faktörü içerir.
 - Yeni doğan bebekte görülen sarılığa karşı koruyucudur. Sarılık olan bebeklerde iyileşmeyi hızlandırır ve bağırsakları iyi çalıştırdığından ilk dışkıısının atılmasını sağlar.
 - Kolostrum 5-10 gün arasında geçiş sütü şeklini alarak 3. haftadan sonra olgun süt özelliğini taşır.

- Bebek her istedikçe emzirilmelidir. Bazı yeni doğan bebekler çok uyur ve yeterince sık ememezler. Böyle bebekler, ilk günlerde 3-4 saat sonunda uyanmamışsa uyandırılarak emzirilmelidir. Emzirme günde (24 saat içerisinde) en az 10-12 kez olmalıdır. Bebek ne kadar çok emerse, anne o kadar çok süt üretir. Anne sütü, çabuk hazmedildiğinden özellikle ilk haftalarda bebekler sıkça ve düzensiz olarak beslenmek ister. İlk iki haftadan sonra genellikle 2-3 saat ara ile emmeye ihtiyaç duyarlar. Ancak, bazı bebeklerde bu aralık daha kısa olabilir. Anne sabırla emzirmeye devam etmelidir. Anneye destek olunmalıdır(bk. Ek.1).

Daha çok emzirme = Daha çok uyarı iletimi = Daha çok süt retimi

Eğitimci, toplumumuzda sıklıkla görülen yanlış uygulamalar olduğunu söyler. Bunlara rnek olarak “kolostrumun hemen doğum sonrası verilmemesi veya dışarı atılmasının” ve bebeğe kolostrum yerine şekerli su verilmesinin yanlış olduğunu söyler.

Eğitimci, doğru emzirme tekniğini maket veya yapma meme modeli üzerinde bebekle uygulama basamaklarını anlatır ve gruptan iki üç kişiye uygulattırır.

Doğru Emzirme Tekniği

Anne sütü ile beslenmede annenin bilmesi gereken en önemli nokta, bebeğini memeye nasıl yerleştirdiğidir. Bebek, memeye iyi yerleşmişse annenin meme ucu yara veya tahriş olmaz ve meme tamamen boşalacağı için süt verimi artar.

- Anne, dik oturmalı ve hangi koluyla emzirecekse o kolunu dirsekten bkmelidir.
- Bebeğin başını kolunun iç kısmına gelecek şekilde yerleştirmeli, eliyle bebeğin vücudunu koltuk altından kavramalıdır. Bebeğin vücudu anneye yakın, yüzü memeye dönük olmalı ve anne bebekle göz teması içinde olmalıdır.
- Annenin eli, baş parmağı üstte diğer dört parmağı aşağıda olacak şekilde bebeğe vereceği memeyi kavramalıdır.



- Anne, eliyle kavradığı memeyi bebeğe vermeden önce bebeğin ağzını iyice açmasını sağlamak için meme ucunu bebeğin dudaklarına sürerek arama refleksini harekete geçirmeli, bebek ağzını açınca sadece meme ucunu değil kahverengi kısmı da içine alacak şekilde bebeğin ağzına vermelidir. Annenin meme ucunun çökük veya küçük olmasının emzirme üzerine olumsuz bir etkisi yoktur.



- Memeye iyi yerleşmiş bebekte; çene, memeye dokunacak şekilde; alt dudak, dışa dönük; dil önde, memeyi kavramış şekilde; ağız, genişçe açılmış olmalıdır.



İkiz bebeklerin emzirme resmi için (bk.Ek. 2).

Eğitimci, daha önce hazırlanmış, memeye doğru ve yanlış yerleşmeyi gösteren iki resmi göstererek arasındaki farkları sorar ve aşağıdaki bilgiler doğrultusunda konuyu pekiştirir:



Doğru Yerleşme



Yanlış Yerleşme

Doğru Yerleştirme

- Anne ile bebek birbirine yakın,
- Bebeğin çenesi annenin memesine değiyor,
- Bebeğin ağzı büyük açılmış, dudakları dışa dönük,
- Bebek, sadece meme ucunu değil kahverengi kısmı da içine alacak şekilde emiyor.

Yanlış Yerleştirme

- Anne ile bebek birbirinden uzakta,
- Bebeğin çenesi annenin memesine değmiyor,
- Bebeğin ağzı küçük açılmış, dudakları dışa dönük değil,
- Bebek, sadece annenin memesinin ucunu emiyor.

Eğitimci, ilk 6 ay sadece emzirmenin önemini söyler. Toplumumuzda ilk altı ay içinde ek (tamamlayıcı) besinlere başlanmasının yanlış olduğunu örnekler vererek vurgular.

İlk Altı Ay Sadece Emzirmenin Önemi

- Bebek ilk 6 ay sadece anne sütü ile beslenmelidir.
- Anne sütü, çocuğun ilk 6 ay içinde bütün besin öğeleri ihtiyaçlarını tek başına karşılayarak istenilen büyüme ve gelişmeyi sağlar.
- Ek (tamamlayıcı) besinlere 6 aydan sonra başlanmalı ve emzirme 2 yaşına kadar sürdürülmelidir.
- Ek besinlere erken başlandığında;
 - Bağışıklık sistemi olumsuz etkilenir.
 - İshale ve çeşitli hastalıklara sebep olabilir.
 - Şişmanlığa sebep olur.
 - Anne sütünün giderek azalmasına sebep olur.

Eğitimci, katılımcılara 6 aydan sonra ek besinlerle birlikte, 2 yaşına kadar emzirmenin sürdürülmesinin önemini açıklar. Bir kez daha emzirmenin ve zamanında ek besinlere başlanmasının yararını anlatır.

ÖZET

Eğitimci, konuyu aşağıdaki şekilde özetler.

Gebe ve emzicilik döneminde, annenin yeterli ve dengeli beslenmesi, hem anne hem de bebeğin sağlığı ve emzirmenin verimliliği açısından büyük önem taşır. Bu dönemde, besin gruplarından günlük önerilen miktarlarda besinlerin tüketilmesi gerekmektedir. Yeni doğan bebeğe, kolostrumun verilmesi önemlidir. Doğru emzirme tekniği ile bebek ilk 6 ayda sadece anne sütü ile beslenmelidir. 6. aydan sonra emzirme sürdürülürken uygun ek (tamamlayıcı) besinlere başlanmalı ve emzirmeye 2 yaşına kadar devam edilmelidir.

DEĞERLENDİRME

Eğitimci, odanın dört köşesinde oturan katılımcılara aşağıdaki sorulardan dördünü sorar.

1. Gebelikte tüketiminin artırılması gereken besin gruplarından biri et, yumurta ve kurubaklagillerdir. Diğer besin grupları nelerdir?
2. Gebelik döneminde ağırlık kazanımı önemlidir. Bu süre içerisinde ortalama kaç kilogram alınmalıdır?
3. Doğru emzirme teknik basamaklarından biri, bebeğin vücudunun tamamen anneye dönük olmasıdır. Diğer basamaklardan ikisini söyleyiniz.
4. Tek başına anne sütü kaç ay süre ile verilmelidir?
5. Anne sütü bebeğin mikroplara karşı direncini artırır. Diğer yararları nelerdir?

Eğitimci, cevaplara göre eksik kalan bilgileri kendisi tamamlar.

KAYNAKLAR

1. S.B. Temel Sağlık Hizmetleri Genel Md., S.B. Sağlık Projesi Genel Md., H.Ü. Beslenme ve Diyetetik Bölümü, *Toplumun Beslenmede Bilinçlendirilmesi Saha Personeli için Toplum Beslenmesi Programı Eğitim Materyali*, Ankara, 2002.
2. S.B. Temel Sağlık Hizmetleri Genel Md., H.Ü. Beslenme ve Diyetetik Bölümü, *Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi*, Ankara, 2004.
3. Pekcan, G., Köksal, E., *Sağlıklı Beslenme: Risk Grupları, Beslenme Yolları ve Çözüm Yolları*, MEB Kız Teknik Öğretim Genel Müdürlüğü, Beslenme ve Gıda Alanlarında Eğitim ve İş Gücü Yetiştirme Projesi, MEB Basım Evi, Ankara, 2004.

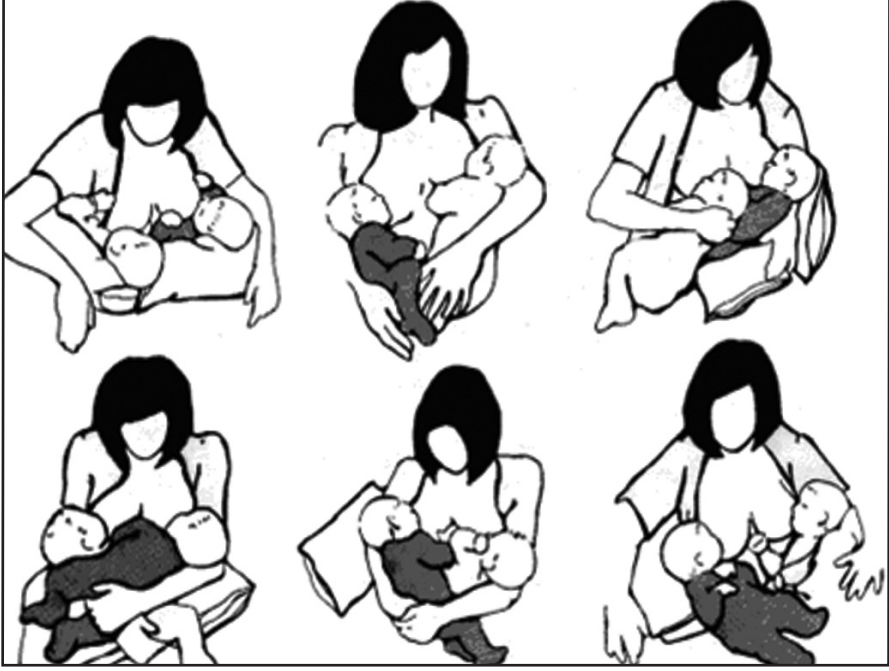
4. Köksal, G., Gökmen, H., *Çocuk Hastalıklarında Beslenme Tedavisi*, Hatipoğlu Yayınları, Ankara, 2000.
5. Michaelsen, K.M., Weaver, L., Branca, F., Robertson, A., *Feeding and Nutrition of Infants and Young Children*, Guidelines for the WHO European Region, WHO/UNICEF, No: 87, 2000.
6. S.B. AÇS/AP Genel Md., UNICEF, *Emzirme Danışmanlığı Eğitici El Kitabı*,
7. S.B. AÇS/AP Genel Md., UNICEF, *Doğru Emzirme Uygulamaları Kitabı*,
8. Baysal, A., Arslan. P., *Doğumdan Yetişkinliğe Çocuk Yemekleri, Çocuğun Bilinçli ve Sağlıklı Beslenmesi*, Özgür Yayınları, Ankara, 2003.
9. S.B. Temel Sağlık Hizmetleri Genel Md., Gıda Güvenliği Daire Başkanlığı, *Beslenme Bilgi Serisi*, Ekim, 2006.
10. annebebek.com/ab/emzirme.asp?doc=15. 27 Şubat 2006, saat 10.20

EKLER**Ek. 1****Başarılı Emzirmeye Yardımcı Olan ve Engelleyen Uygulamalar**

| Emzirmeyi Engelleyen Uygulamalar | Başarılı Emzirmeyi Sağlayan Uygulamalar |
|---|---|
| Anne ile bebeğin ayrı tutulması | Anne ile bebeğin ten temasının sağlanması |
| İlk beslemenin gecikmesi | Doğumdan sonra ½-1 saat içerisinde emzirilmesi |
| Emzirme sıklığının sınırlandırılması | Sık emzirme. Bebeğin her isteğinde emzirilmesi |
| Sıkı bir zaman tablosuna göre besleme | Bebeğin anne memesini bırakıncaya kadar emzirmenin sürdürülmesi (memedeki süt boşalıncaya kadar) |
| Bebek emzirmeyi tamamlamadan emzirmenin sonlandırılması | İyi bir pozisyonun sağlanması ve bebeğin doğru olarak memeyi kavraması |
| İlk emzirmeden önce bebeğe diğer sıvıların başlanması | Sadece anne sütü verilmesi |
| Ek besinlerin verilmesi | Sadece anne sütü verilmesi |
| Su, şekerli su ve çayların verilmesi | Sadece anne sütü verilmesi |
| Annenin süt üretimini engelleyecek herhangi bir sözün söylenmesi, kuşku yaratılması | Annenin yüreklendirilmesi ve desteklenmesi, sütünün yeteceğine ilişkin güven duyması |
| Ücretsiz bebek formüla numunelerinin verilmesi | Tıbbi gereklilik olmadıkça mama verilmemesi |
| Annenin bebeği ile ayrı yerde tutulması | Anne ile bebeğin aynı odada kalması |
| Yalancı emzik, biberon kullanılması | Yalancı emzik ve biberon kullanılmaması |
| Doğum esnasında bebeğin sakinleşmesini de sağlayan ilaçların kullanılması | Doğum esnasında bebeğin sakinleşmesini de sağlayan ilaçların kullanılmaması |
| Memenin emzirme öncesi ve sonrası temizliği; memenin emzirme öncesinde ve sonrası sabunlu su ve karbonatlı su gibi yanlış uygulamalarla temizliği | Meme üzerinde krem ve benzeri maddelerin bulunmaması, meme üzerinde sabun artıklarının kalmaması, memenin emzirme öncesi temizlenmemesi, emzirme sonrası memede kalan sütün meme başına sürülmesi, karbonatlı su kullanılmaması |

Ek. 2

İkizlerde farklı emzirme pozisyonları



BESLENME MODÜLLERİ

KONU

4

**0-1 YAŞ DÖNEMİNDE
BESLENME**

KONU: 0-1 YAŞ DÖNEMİNDE BESLENME

SÜRE : 45 dakika x 2

AMAÇ : 0-1 yaş döneminde beslenme konusunda bilgi, tutum ve beceri kazandırmak.

ÖĞRENİM HEDEFLERİ

Katılımcılar bu eğitimin sonunda;

- 0-1 yaş döneminde beslenmenin önemini kavrayabilmeli,
- 0-1 yaş beslenme ilkelerini söyleyebilmeli,
- Anne sütünün yararlarını sayabilmeli,
- Doğru emzirme tekniklerini gösterebilmeli,
- Doğru emzirme tekniğini uygulayabilmeli,
- Ek (tamamlayıcı) besinlere başlamanın önemini kavrayabilmeli,
- Ek besinlere başlarken dikkat edilecek kuralları sayabilmeli,
- Hangi aylarda hangi ek besinlerin verileceğini söyleyebilmelidir.

YÖNTEM

- Anlatım
- Soru-Cevap
- Uygulama

ARAÇ - GEREÇ

- Bilgisayar ve projeksiyon cihazı,
- Yazı tahtası, kalem ve kâğıtları (Flip-Chart),
- Çeşitli broşürler, posterler,
- Resimli mesajlar,
- Ek besin örnekleri, resimler, modeller,
- Meme modeli,
- Bebek mankeni.

ETKİNLİKLER

Isınma:

Eğitimci, çocuk sevgisi, çocuk ölümleri vb. temalı bir şiiri katılımcılara okur. Bir katılımcıdan şiirle ilgili duygularını alır (Ek.1).

Giriş:

Eğitimci, çiçek resimleri üzerinde yer alan farklı bebek görüntülerini (sağlıklı ve sağlıklı olmayan) tahtaya asar. Bu bebeklerin görüntüleri açısından ne gibi farklılıkların olduğunu sorup sağlıklı bebeğin önemini vurgulayarak eğitim programının amacını ve öğrenim hedeflerini açıklar.

İşleniş:

Eğitimci, 0-1 yaş döneminde beslenmenin anne ve çocuk açısından çok önemli olduğunu belirtir. Bu yaş grubu çocuğu olan bir anneden bebeğinin büyüme ve gelişmesi ile ilgili bilgi ister. Bu bilgi doğum ağırlığı, şu andaki yaşı ve ağırlığı olabilir. Aldığı bilgiler doğrultusunda aşağıda verilen bilgileri açıklar.

0-1 Yaş Döneminde Beslenmenin Önemi

Bebeklerin yeterli ve dengeli beslenmeleri, onların sağlıklı olmasının, büyüme ve gelişmesinin en önemli belirleyicisidir. İyi beslenmeyen çocuklarda ishaller ve enfeksiyon hastalıkları sıklıkla görülür, ağır seyrederek ve ölümlerle sonuçlanır. Bir diğer gerçek ise bebeklerde beslenmenin uzun dönemde sağlık üzerine olan etkilerinin olması, yetişkin dönemde görülen kronik beslenme hastalıklarının (kalp damar hastalıkları, hipertansiyon, yetişkin tip diyabet hastalığı ve bazı kanser türleri gibi) önlenmesinde önemli rol oynamasıdır.

Bunun için her bireyin, doğumdan itibaren protein, karbonhidrat, yağ, vitamin ve minerallerden oluşan besin öğelerinden yaşına uygun bir şekilde, her gün yeterli ve dengeli olarak alması gerekir. Çocuklar, sürekli büyüyen bir organizmaya sahip oldukları için besin ihtiyaçları da yaş dönemlerine göre farklılık gösterir.

Vitamin ve mineral yetersizlikleri (demir ve iyot gibi) zekâ geriliğine ve bilişsel işlevlerin bozulmasına neden olmaktadır.

Bebeğin yeterli beslendiğinin ve sağlıklı olduğunun bilinmesini sağlayan en iyi yol büyümesinin izlenmesidir.

*Eğitimci, 0-1 yaş döneminde bebeği olan katılımcılardan birisine **“bebeğinizi sadece anne sütüyle kaç ay beslediniz?”** diye sorar; cevapları aldıktan sonra 0-1 yaş beslenme ilkelerini anlatır.*

0-1 Yaş Grubu Bebeklerde Beslenme İlkeleri

- Bebek, ilk 6 ay sadece anne sütü ile beslenmelidir. Anne sütü, çocuğun ilk 6 ay içinde tüm besin öğeleri ihtiyacını karşılayarak istenilen büyüme ve gelişmeyi sağlar. Ancak, anne sütünde D vitamini yetersiz olduğu için D vitamini desteği verilmeli ve uygun saatlerde bebeğin güneş ışığından yararlanması sağlanmalıdır. Cam arkasından yapılan güneşlenme yarar sağlamaz.
- 6 aydan sonra gerek annenin süt salgısının gittikçe azalması, gerekse bebeğin ağırlık kazanarak büyümesi, bebeğin gereksinimlerinin karşılanamamasına neden olur. Bu nedenle, ek (tamamlayıcı) besinlere 6. aydan sonra başlanmalı, anne sütü de verilmeye devam edilmeli ve emzirme 2 yaşına kadar sürdürülmelidir. Bebek emdiği sürece anne sütü, bebeği içerdiği enfeksiyon (hastalık) önleyici maddeler sayesinde ishal ve diğer tüm enfeksiyonlara karşı korur.
- Ek besin, bebeğe anne sütüne ek olarak verilen besindir.
Bu dönemde hangi besinlerin;
- Ne miktarda,
- Ne sıklıkla,
- Ne zaman verileceği önemlidir.

Ek besinler, bebeğin bulunduğu aya ve sindirim sistemi özelliklerine göre düzenlenmelidir.

- Anne sütü ve ek besinler, kesinlikle biberonla verilmemeli ve emzik kullanılmamalıdır. Çünkü;
- Emzirme, biberonla beslenmeden daha fazla emme gerektirir. Bu da bebeğin çenesinin gelişmesine ve güçlenmesine yardım eder. Bebek ek besinlere geçerken kuvvetli çene yapısıyla daha iyi çiğneme hareketi yapar.
- Bebeğe biberon verildiğinde, anne memesini de biberon emer gibi emmeye başlar. Annenin sadece meme ucunu emdiği için meme ucu yaralarına sebep olur. Anne istekli emziremez ve meme yeterince boşaltılamadığı için yani etkili bir emme sağlanamadığı için gittikçe süt üretimi azalır; bebek doymaz ve kilo alamaz. Anne sütü yetmediği için mama veya benzeri yiyecekler vermek zorunda kalır.
- Biberon, hijyenik değildir.
- Biberondan bebeğin vazgeçmesi çok zor olduğundan bebek büyüyüp çocuk olduğunda bile kullanır. Çene ve diş yapısını bozar.
- Ek besinlere geçerken kaşık kullanımını zorlaştırır. Bebek, her şeyi biberondan emilecek kıvamda ister ve çiğnemesi gelişmez.
- Bebek, biberon emerken daha fazla hava yuttuğu için sindirim problemi yaşar.
- Biberonların başlıkları yıprandıkça değiştirmek gerekir ve fazladan para harcanır. Oysaki emzirme masraf gerektirmez.

Eğitimci, emziren annelere anne sütünün yararlarının neler olduğunu sorar ve konuya geçiş yapar.

Anne Sütünün Yararları

- Bebeğin vücut ve ruh sağlığı için en uygun besindir. Her annenin sütü kendi bebeği için en uygun bileşimdedir.
- Her zaman taze ve mikropsuzdur. Bebeğin tüm gereksinimlerini karşılar.
- Daima hazırdır, ekonomiktir.
- Anne sütü kolay sindirilir, emilim oranı ve bebeğin vücudunda kullanımı yüksektir.
- Bağışıklık öğelerini içerir ve hastalıklardan korur.
- Hormonlar ve büyüme etmenleri içerir.
- Çene ve diş gelişiminde rolü vardır.
- Anne sütü alan bebeklerde ishal, solunum yolu, idrar yolu, orta kulak iltihabı, göz enfeksiyonları daha az görülür ve iyileşme daha çabuk sağlanır.
- Çocukluk ve yetişkinlik çağında görülen bazı kronik hastalıkların oluşma riskini azaltır (Tip I diyabet, çölyak, şişmanlık, koroner kalp hastalığı, hipertansiyon vb.).
- Anne sütü, bebeğin ilk aşısıdır (özellikle ağız sütü-kolostrum).
- Anne sütü, aşıların etkinliğini artırır.
- Alerjiye karşı koruyucudur.
- Anne sütü, bebek için doğal sakinleştiricidir.
- Emzirilen bebekler, anneleriyle yakın ten temasında oldukları için güven duyguları gelişmiştir.
- Emzirme, anne ile bebek arasındaki duygusal bağı güçlendirir.
- Anne sütü, bebeğin ruhsal, bedensel ve zekâ gelişimine yardımcı olur. Anne sütü alan bebeklerin ortalama zekâ (IQ) puanları daha yüksektir.

Anne, kendi beslenmesine de özen göstermelidir. Süt verimi için annenin sık aralıklarla emzirmesi ve memeyi tamamen boşaltmasının yanı sıra; süt, annenin vücudunda yapıldığı için alınan besinlerin çeşitliliği ve yeterli miktarda olması da önemlidir. Anne, yeterli ve dengeli beslenmeyi sağlayamazsa süt yapımı için gerekli besin öğeleri anne depolarından sağlanacaktır. Bu durum annenin sağlığı üzerine büyük bir tehdit oluşturmaktadır. Annenin kısa zamanda güçsüzleşmesine, sık sık hastalanmasına sebep olabilmektedir.

Eğitimci, bebeğini emziren anne olup olmadığını sorar. Emziren anneye “Siz bebeğinizi nasıl emziriyorsunuz?” diye sorar. Cevapları aldıktan sonra hazırladığı maket veya yapma meme modelini kullanarak doğru emzirme tekniğini göstererek açıklar ve gruptan bir iki kişiye uygulatır.

Doğru Emzirme Tekniği

Anne sütü ile beslenmede annenin bilmesi gereken en önemli nokta, bebeğini memeye nasıl yerleştireceğidir. Bebek, memeye iyi yerleşmişse annenin meme ucu yara veya tahriş olmaz ve meme tamamen boşalacağı için süt verimi artar.

- Anne, dik oturmalı ve hangi koluyla emzirecekse o kolunu dirsekten bükmelidir.
- Bebeğin başını kolunun iç kısmına gelecek şekilde yerleştirmeli, eliyle bebeğin vücudunu koltuk altından kavramalıdır. Bebeğin vücudu anneye yakın, yüzü memeye dönük olmalı ve anne bebekle göz teması içinde olmalıdır.
- Annenin eli, baş parmağı üstte diğer dört parmağı aşağıda olacak şekilde bebeğe vereceği memeyi kavramalıdır.



- Anne, eliyle kavradığı memeyi bebeğe vermeden önce bebeğin ağzını iyice açmasını sağlamak için meme ucunu bebeğin dudaklarına sürerek arama refleksini harekete geçirmeli, bebek ağzını açınca sadece meme ucunu değil kahverengi kısmı da içine alacak şekilde bebeğin ağzına vermelidir. Annenin meme ucunun, çökük veya küçük olmasının emzirme üzerine olumsuz bir etkisi yoktur.



Memeye iyi yerleşmiş bebekte; çene, memeye dokunacak şekilde; alt dudak, dışa dönük; dil önde, memeyi kavramış şekilde; ağız, genişçe açılmış olmalıdır.



Eğitimci, daha önce hazırlanmış, memeye doğru ve yanlış yerleşmeyi gösteren iki resmi göstererek arasındaki farkları sorar ve aşağıdaki bilgiler doğrultusunda konuyu pekiştirir.



Doğru yerleşme



Yanlış yerleşme

Eğitimci, yukarıdaki resimleri göstererek iki resim arasındaki farkı açıklar.

Doğru Yerleştirme

- Anne ile bebek birbirine yakın,
- Bebeğin çenesi annenin memesine değiyor,
- Bebeğin ağzı kocaman açılmış, dudağı dışa dönük,
- Bebek, sadece annenin memesinin ucunu değil, kahverengi kısmının tamamına yakın kısmını ağzına almış şekilde emiyor.

Yanlış Yerleştirme

- Anne ile bebek birbirinden uzakta,
- Bebeğin çenesi annenin memesine değmiyor,
- Bebeğin ağzı küçük açılmış, dudağı dışa dönük değil,
- Bebek, sadece annenin memesinin ucunu emiyor.

Eğitimci, annelere “bebeklerinizi ağladıkça mı, yoksa belirli aralıklarla mı emziriyorsunuz?” diye sorar, nedenlerini alır ve emzirme sıklığının önemini ve sonrasında görülen sorunları açıklar.

Emzirme Sıklığı

Bebek her istediğinde emzirmelidir. Uyanma, hareketliliğin artması, memeye yönelme, ağzı ile aranma, ağlama bebeğin acıktığının belirtilerindedir. Bebek, her istedikçe sık sık emzirilirse, memenin tamamı boşaltılırsa süt gittikçe artar ve bebeği 6 ay sadece anne sütü ile beslemeye yetecek duruma gelir. Bebeğin her ay en az 500 gram alması, anne sütünün yettiğini gösterir. Bebek, bir gün içerisinde (24 saat) ortalama 10-12 kez emzirmelidir. Yeni doğan bebeğin midesinin küçük oluşunun yanı sıra anne sütünün sindirimini ve emiliminin kolay ve çabuk olması nedeniyle bebek sık aralıklarla (1-2 saat) acıktır. Bu dönemde bebekler, hızlı bir büyüme ve gelişme sağladıkları için daha fazla besine ihtiyaç duyar. Bu ihtiyaç sık sık emzirilerek giderilir. Aynı zamanda memelerin uzun süre emzirmemesi veya tam boşaltılmaması nedeniyle oluşan doluluk ve rahatsızlık hissi, hatta meme kanallarının tıkanması gibi anneyi zora sokan durumlar da ortadan kalkar. Emzirme sırasında anne memesinde kalma süresi en az 5 dakika olup bebek memeyi bırakana (meme boşalana) kadar (20 dakika) devam edilmelidir.

Daha çok emzirme = Daha çok uyarı iletimi = Daha çok süt üretimi

Emzirme Sonrası

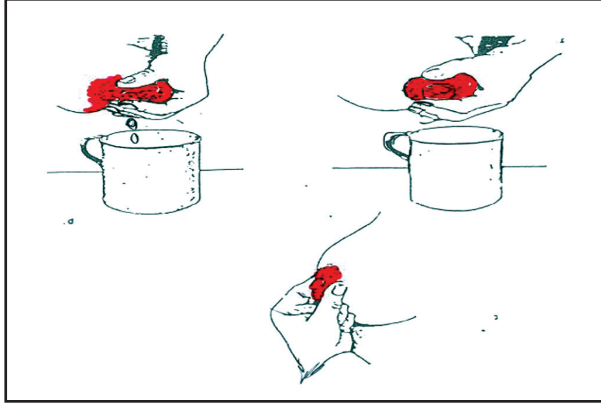
Her beslenme sonunda bebeğin gazının çıkarılması gerekir. Bebek beslenirken bir miktar hava yutar ve gaz oluşur. Bebeğin gazını çıkarmak, gaz sancısı çekmesini önleyeceğinden rahat uyumasına yardımcı olur. Gazını çıkarmak için bebeğin karnı annenin omzuna yaslanır ve sırtına hafifçe vurulur. Gaz çıkarma sırasında bebeğin ağzından süt veya ağız suyu gelebilir, bu temiz bir bezle silinmelidir.

Bebeğinizin yumuşak dışkısını merak etmeyin. Anne sütü alan bebeğin dışkısının yumuşak, sarı renkte olması normaldir

Eğitimci, “bebeğinizi emzirirken nelere dikkat ediyorsunuz ve ne gibi güçlüklerle karşılaşıyorsunuz?” diye sorar; aldığı cevapları tahtaya yazar ve hazırladığı sunu ile karşılaştırarak açıklar.

- **Emzirme döneminde bir meme tamamen boşalana kadar emzirilmezse:** Bebek, memeyi emmeye başladığında ön süt dediğimiz şekerli ve sulu süt gelir. Bebek, sütün bu özelliği ile susuzluğunu ve ilk açlığını giderir. Bebek, emmeye devam ettikçe son süt dediğimiz proteinden ve yağdan zengin süt gelir. Daha besleyici olan ve daha doygunluk veren bu sütü alan bebek rahatlar, gevşer, sakinleşir ve uykuya dalması kolaylaşır. Boşalan meme iyice yumuşar, sönmüş balon gibi olur. Her memenin düzenli olarak boşalması sağlanmalıdır. Bir seferde bir meme, diğer seferde diğer meme emzirilmelidir. Bebek bir memeyi bitirdikten sonra emmeye devam etmek isterse diğer meme de verilir. Bu durumda; bir sonraki seferde yarım verilen memeden başlanılır. Aynı öğünde her iki meme birden verilirse yani bir meme boşalmadan diğer meme verilirse bebek her iki memeden de ön süt alacağı için yeterince beslenemediği gibi sürekli memeden ayrılmayan bir bebek olur ve yeterli ağırlık kazanamaz.
- **Memelerin çok gergin ve dolgun olması:** Genelde doğumun hemen ardından üretilen sütün bebeğin tüketiminden fazla olduğu; bebeğin uzun süre uyuyup memelerin sık aralıklarla boşaltılmadığı; anne ile bebeğin herhangi bir nedenle ayrı kaldıkları durumlarda ortaya çıkar. Ilık bir duş almak iyi gelebilir. Mümkünse bebeği sık aralıklarla emzirek memenin boşalması sağlanmalı (bebek 3-4 saatten fazla uyuyorsa uyandırılıp emzirilmesi gerekir) ya da elle veya pompa ile memelerden bir miktar süt sağmak gerekir.
- **Memeler daha hassaslaşır, kızarırsa ve ateş olursa:** Meme iltihabı olmuş olabilir, hekime baş vurulmalıdır. Memelerin boşaltılması ve antibiyotik tedavisi gereklidir.

Eğitimci, varsa plastik model yardımıyla yoksa kendisinin hazırladığı bir meme modeli ile sütün elle sağılması ve saklanması konusunu açıklar.



Sütün Elle Sağılması

- Geniş ağızlı temiz bir fincan, bardak veya kavanoz seçilir. Seçilen kap yıkandıktan sonra kaynatılır.
- Sağma işlemine geçmeden önce eller iyice yıkanır.
- Rahat bir yere oturduktan sonra memenin kahverengi kısmı üzerine, baş ve diğer parmaklar yavaşça içe, göğüs kafesine doğru ve ardından birbirine doğru bastırılır. Bastırma işlemi el, göğüs duvarından uzaklaştırılırken devam ettirilir. Bu şekilde süt meme başına doğru itilir. Süt sağma işlemi sırasında acı hissedilmemesi gerekir, acı oluyorsa uygulanan teknik hatalıdır. İşlem tekrarlandıkça süt akmaya başlar.

Sütün Saklanması:

Sağılan süt;

- Buzdolabında 24-36 saat,
- Buzlukta (-7 ile -2 °C arasında) 3 hafta,
- Derin dondurucuda (-18 °C'nin altında) 6 aya kadar saklanabilir.
 - Dondurucudan çıkarılan süt, buzdolabı rafında çözdürülmeye bırakılmalıdır.
 - Dondurulmuş süt, çözdürüldükten sonra 24 saat buzdolabında (1 ile 4° C arasında) bekletilir.
 - Çözdürülecek süt, bebeğin bir seferde tükettiği süt miktarı kadar olmalıdır.
 - Çözdürülen süt, sıcak su dolu bir kabın içerisinde ılıtılarak bebeğe verilmelidir.

Eğitimci, ilk 6 ay sadece anne sütünün ve emzirmenin önemini söyler. İlk 6 ay içinde ek besinlere başlanmasının yanlış olduğunu vurgular. 6. aydan sonra ek besinlere başlamanın önemini aşağıdaki bilgilerden yararlanarak açıklar.

Ek (Tamamlayıcı) Besinler

Anne sütü, bebek için ilk doğal besindir. İlk 6 aya kadar sadece anne sütü verilmelidir. Bu sürede su dahi verilmemelidir. 6. aydan sonra anne sütünün yanında uygun zaman ve miktarda ek besinlere başlanmalıdır. Emzirme iki yaşına kadar sürdürülmelidir (Ek.2).

Ek besinlere erken başlandığında;

- Bebeğin 6. aydan önce ek besinlere gereksinimi yoktur. İhtiyacı olan tek besin anne sütüdür. Ek besinler, anne sütünün yerini alacağından, bebek annesini daha az emer, süt üretimi azalır ve bebeğin besin ihtiyacı karşılanamaz.
- İlk aylarda bebeğin sindirim sistemi tam gelişmediğinden ek besinleri sindiremez. İshal veya kabızlık oluşabilir.
- Ek besinler, anne sütü kadar temiz olmayacağından bebeğin ishale yakalanma riski artar.
- Bebek, anne sütünden aldığı korucu maddeleri, ek besinlerden alamayacağı için bağışıklık sistemi etkilenir. Hastalıklara yakalanma riski artar.
- Şişmanlığa neden olur.

Ek besinlere geç başlandığında;

- Bebeğin gereksinimi olan enerji ve besin ögeleri karşılanamaz.
- Bebeğin büyümesi yavaşlar ya da tamamen durur.
- Bebek, gerekli besin öğelerini alamadığından kansızlık, gelişme geriliği, vitamin yetersizliği hastalıkları, zihinsel gelişim geriliği gibi bazı sorunlar görülebilir.

Eğitimci, ek besinlere başlarken dikkat edilecek kuralları tek tek kartlara yazar ve bunları katılımcılara dağıtarak okumalarını ister. Daha sonra uyulması gereken kuralları vurgular.

Ek Besinlere Başlarken Dikkat Edilecek Kurallar

- Bebeğe verilecek ek besinler;
 - Enerji ve besin ögeleri yönünden zengin,
 - Temiz ve güvenli olmalıdır.
- Aile için hazırlanan besinlerden kolayca hazırlanabilmelidir.

- Ek besinlere başlandığında da bebek sık sık emzirilmelidir. Emzirme sıklığı, ek besine başlamadan önce nasılsa aynı sıklıkta emzirmeye devam edilmelidir.
- Bebeklere ek besinlere başlandığı andan itibaren su verilmelidir.
- Bebek 6-7 aylık iken günde ortalama 3 kez, 12 aylık olunca günde ortalama 5 kez ek besin almalıdır.
- Yeni besinlere geçerken bir günde birden fazla yeni besine başlanmamalıdır. Diğer besine geçmeden 3 ile 5 gün beklenmelidir. Böylece bir tür besine karşı bebeğin sorunu (kusma, ishal, alerji vb.) varsa hangi besine karşı duyarlı olduğu tespit edilebilir.
- Yeni verilen besin, bebek açken verilmelidir.
- Her yeni denenecek besinin miktarı; önce bir kaç tatlı kaşığı olmalı, daha sonra miktar giderek artırılmalı ve çeşitlendirilmelidir.
- Ek besinler bebeğe kaşık, fincan ya da bardakla verilmelidir. **Bebeği beslerken biberon kullanılmamalıdır.**
- Eğer hazırlanan ek besin buzdolabında saklanamıyorsa hazırlandıktan sonra en fazla 2 saat içerisinde tüketilmelidir.
- Lezzeti beğenilmeyen besinler, birkaç gün beklenip tekrar denenmelidir.
- Günlük toplam verilen besin miktarı çocuğun enerjisini ve besin öğelerini sağlamalıdır.
- Bebeğe verilecek besinlerin temizlik ve sağlık koşullarına uygun olarak hazırlanması gerekir.
- Bebeğe verilecek besinler doğal taze ürünler kullanılarak hazırlanmalıdır. Konserve, tüketime hazır besinler verilmemelidir.
- Çay, kolalı içecekler, hazır çorbalar bebeklere verilmemelidir. Bu tür içecekler ve besinler bebek besini değildir.
- Yemek suyu ve et suyu tek başına ek besin değildir.
- Besinler uzun süre pişirilmemeli, pişirilmiş besinin suyu dökülmemeli, kavrulmamalı, kızartılmamalı, acılı baharatlı ve tuzlu olmamalıdır.
- Bebeklerin besinlerine, 12. aya kadar şeker ve tuz eklenmemelidir.

Eğitimci, bebeği olan katılımcılardan hangi ayda bebeklerine ek besinleri verdiklerini sorar. Aldığı cevaplardan sonra bebeğin gelişimine ve aylarına göre ek besinlerin verilme aşamalarını aşağıdaki bilgiler doğrultusunda açıklar.

Ek Besinlere Başlama Aşamaları

Beş aşamada ele alınabilir. Bebeğin beslenmesi ek zaman ve dikkat gerektirir. Sabırlı davranılmalı, bebek cesaretlendirilmeli, yerken denetlenmeli ve izlenmelidir.

- İlk aşamada; bebeği kaşığa alıştırma amaçlanır. Bebek, dilini kullanarak kaşıkla verilen besini ağzının arkasına iterek yutmayı 6-7. aylarda öğrenir. Bu dönemde sıvı besinler yumuşak ezme kıvamında verilebilir. Yoğurt, sebze ve meyve püreleri, pirinç, patates, tahıl ve inek sütü eklenmiş çorbalar uygun besinlerdir. Eğer 6. aydan sonra anne sütü yoksa inek sütü yarım kahve fincanından başlanarak verilir. Uzun ömürlü (UHT) ve pastörize sütler tercih edilmelidir.
- İkinci aşamada; bebek kaşığa alışmıştır. Bu dönemde katı besinlere geçilmesi; bebeğin oturmaya başlaması ve bir elinden diğerine bir şeyi geçirebilmesi süreci ile ilintilidir. 7-8. aylarda çiğneme hareketleri başladığından pütürlü püre kıvamında besinler verilebilir, sıvı gıdaları fincandan içebilir, yeni lezzet ve yapıda besinler beslenmeye eklenebilir. Bu şekilde bebeğin motor yeteneklerinin gelişimine yardımcı olunur. Anne sütüne devam edilmelidir. Bu dönemde püre edilmiş etler, kuru baklagiller, sebze, meyve ve diğer tahıllara başlanmalıdır. Yeni bir besin, bebeğe önceden başlanmış bir diğer besinin yanında verilerek alıştırma sağlanabilir. Ek besinlere başladıktan birkaç hafta sonra besinler, günlük iki veya üç öğün şeklinde verilir.
- Üçüncü aşamada; bebek çiğnemeyi öğrenmiştir. 8-9. ayda motor gelişim, dişlerin çıkması, bebeğin ufak besin parçalarını eline alması, ağzına götürmesi, çiğnemesi gelişir. Bu aşamada bebeğe gözetim altında ekmek, meyve, köfte vb. verilerak cesaretlendirilmelidir. Besin çeşitliliği artırılmalıdır. Her gün iki veya üç öğün verilir. Ara öğünlerde ekmek içi ufalanmış yoğurt, meyve ezmeleri, meyve suları verilebilir. Anne sütü alamayan bebeklere bu aşamada beş öğün verilir.
- Dördüncü aşamada; bebek kendi kendine yemeye başlamalı, aile bireyleri tarafından da yeme işlemi desteklenmelidir. 9-12. ayda parçalanmış, ezilmiş besinler, parçalanmış etler kullanılır. Sebze ve meyveler, patates, peynir, yumuşak et küp parçalar hâlinde verilir. Yemekler, az yağlı hazırlanmalı ve zeytinyağı kullanılmalıdır. Üç ana, iki ara öğün verilmelidir.
- Beşinci aşamada; bir yaşına gelen çocuk, aile ile aynı yemekleri yiyebilir. Özel olarak yemek hazırlanmasına gerek yoktur. Ancak baharatsız, az tuzlu, az yağlı yemekler verilmelidir.

AYLARA GÖRE ÖNERİLEN BESİNLER

| YAŞ(AY) | BESİN TÜRÜ | ÖNERİLEN BESİNLER |
|--------------------------|--|--|
| 0-6 ay | Anne sütü | Anne sütü |
| 6. ay | | Anne sütü, yoğurt, taze sıkılmış meyve suyu, sebze suyu, pekmez, yumurta sarısı (başlangıçta 1/8; daha sonra 1/4 oranında) |
| 7.ay | Sıvı besinler, yumuşak ezme kıvamında besinler | Anne sütü, yumurta sarısı (tam), pirinç, pirinç unu, sütlü mama, taze sıkılmış meyve suyu, meyve püresi, yoğurt, et (tavuk, balık vb.), bitkisel yağlar (zeytinyağı tercih edilir), sebze püresi, sebze çorbası, acısız tarhana, yoğurtlu ve sütlü çorbalar, mercimek çorbası, pekmez. |
| 8-11. aylar arası | Püre kıvamında pütürlü besinler | Anne sütü, iyi ezilmiş ev yemekleri (kıymalı ve sebze), tam yumurta, pastörize peynir, tahıl-kurubaklagil ezmeleri, pekmez, süt veya yoğurt |
| 12 + | Kolay çiğnenebilen yiyecekler | Anne sütüne devam edilir. Kıymalı sebze yemekleri, tarhana, mercimek, unlu ve yoğurtlu çorbalar, makarna, pilav, dolmalar, 500 ml süt veya yoğurt (pastörize, uzun ömürlü-UHT), pastörize peynir, yumurta, etler (tavuk, balık), meyve ve taze sıkılmış meyve suyu. Çocuk, bu aydan itibaren aile sofrasına oturtulur. |

ÖZET

Eğitimci, konuyu aşağıdaki Şekilde özetler.

0-1 yaş grubu bebeklerde yeterli ve dengeli beslenme önemlidir. Bebek ilk 6 ayda sadece anne sütü ile beslenmelidir. 6 aydan sonra emzirme sürdürülürken uygun ek besinlere başlanmalı ve emzirmeye 2 yaşına kadar devam edilmelidir. Ek besinlere başlarken dikkat edilmesi gereken kurallara uyulmalıdır. Bebeğin ayına, sindirim sisteminin özelliklerine göre ek besinlere başlanmalıdır. Ek besinler beş aşamada verilmelidir. bebeğin yeterli ve dengeli beslenmesinin en iyi göstergesi büyümesinin izlenmesidir.

DEĞERLENDİRME

Eğitimci, 0-1 yaş grubu bebeği olan üç kişiye aşağıdaki soruları yöneltir.

1. Sadece anne sütü kaç ay süre ile verilmelidir?
2. Ek besinlere hangi ayda başlanmalıdır?
3. Eğitimci, ek besinlere başlanmasında uyulması gereken kurallardan bir tanesini kendisi söyler ve iki tanesini de üçüncü kişinin söylemesini ister.

Eğitimci, eksik kalan bilgileri kendisi tamamlar.

KAYNAKLAR

1. S.B. Temel Sağlık Hizmetleri Genel Md., S.B. Sağlık Projesi Genel Md., H.Ü. Beslenme ve Diyetetik Bölümü., *Toplumun Beslenmede Bilinçlendirilmesi Saha Personeli için Toplum Beslenmesi Programı Eğitim Materyali*, Ankara, 2002.
2. S. B. Temel Sağlık Hizmetleri Genel Md., H.Ü. Beslenme ve Diyetetik Bölümü, *Türkiye 'ye Özgü Beslenme Rehberi*, Ankara, 2004.
3. Pekcan, G., Köksal, E., *Sağlıklı Beslenme, Risk Grupları, Beslenme Yolları ve Çözüm Yolları*, MEB Kız Teknik Öğretim Genel Müdürlüğü, Beslenme ve Gıda Alanlarında Eğitim ve İş Gücü yetiştirme Projesi, MEB Basım Evi, Ankara, 2004.
4. Köksal, G., Gökmen, H., *Çocuk Hastalıklarında Beslenme Tedavisi*, Hatipoğlu Yayınları, Ankara, 2000.
5. S.B. AS/AP Genel Md., UNICEF, *Emzirme Danışmanlığı Eğitici El Kitabı*.
6. S. B. AS/AP Genel Md., UNICEF, *Doğru Emzirme Uygulamaları Kitabı*.
7. Baysal, A., Arslan, P., *Doğumdan Yetişkinliğe Çocuk Yemekleri, Çocuğun Bilinçli ve Sağlıklı Beslenmesi*, Özgür Yayınları, Ankara, 2003.
8. annebebek.com/ab/emzirme.asp?doc=15. 27 Şubat 2006, saat 10.20

EKLER**Ek.1****ÇOCUĞUM**

Sürekli meşguldüm o kadar sene,
 Seninle doyasıya oynayamadım.
 Sen beni çağırдың gel oyna diye,
 Ben bir türlü zaman ayıramadım.
 Giydirdim, doyurdum, seni kolladım,
 Sadece bunları yeterli sandım,
 Bana oyuncuğımı getirdiğinde,
 Ben seni çoğu kez, başımdan savdım.
 Yatağa yatırır seni okşardım,
 Sen uyur uyumaz hemen kaçardım.
 Şimdi o günleri çok özleyorum,
 Keşke bir dakika fazla kalsaydım.
 Hayat ne kadar kısa, yıllar ne çabuk
 Ne zaman büyüdü bu çocuk,
 Ona dokunmak için uzandığımda,
 Ellerim boş kalır, yüreğim buruk.
 Artık ne resimler, ne oyunlar,
 Ne “iyi geceler”i ne sarılmaları,
 Hepsi çok geride, ulaşmak çok zor,
 Yaşanmadı sanki o güzel yıllar.
 Artık hiç işim yok, yapayalnızım,
 Günler çok uzun, üstelik bomboş
 Keşke isteklerini bir bir yapsaydım,
 Küçük arzuların şimdi çok şirin çok hoş.

Ek. 2**Ek besinler**

Bebek, 6. aya kadar sadece anne sütüyle beslenir ve ek besinlere başlandığında ilk olarak yoğurda alıştırılır. Ardından meyve suyuna başlanır. 1 kez meme, 1 kez yoğurt verilir. Bebek 2-3 gün yoğurda alışınca, 1 tatlı kaşığı taze meyve suyu verilmeye başlanır, miktarı yavaş yavaş artırılır.

Yumurta katı pişirilir. İlk önce sarısının 1/8'i sütle ezilip verilir. Yumurta sarısının miktarı gittikçe artırılır (1/8, 1/4, 1/2, tam şeklinde artırılarak alıştırılır). Bunlara alışmış olan bebeğe, sebze çorbası verilmeye başlanır. Mevsime göre patates, havuç, kabak, ıspanak uygun sebzelerdir. Sebze iyi ezilemezse süzgeçten geçirilebilir. Sade sebze çorbasına bebek alıştıktan sonra, sebzelerle birlikte 1 tatlı kaşığı bulgur veya pirinç eklenerek çorba pişirilir. Diğer bir çorba çeşidi

olarak acısız tarhana verilir. Tarhana çorbası yerine pirinç yoğurt karışımı çorbalar da verilebilir. Meme emen bebeklere, 1 öğün meme verilir. İkinci öğünde bu çorbalardan birisi verilir. Sebze çorbası veriliyorsa yanına biraz yoğurt konur. Meyve suyunun yerine meyvenin ezmesi verilebilir. 7. ayda çorbaların içine kıyma konarak pişirilir. Aynı şekilde acısız ve çok tuzlu olmayan tanesiz çorbalar, kıymalı sebze yemekleri ezilerek bebeğe verilir. Diğer besinlere alışmış olan bebeğe balık da vermeye başlanır. İyi pişmiş kılçıksız balık eti, iyice ezilip önce 1 tatlı kaşığı olarak verilir. Sonra miktar biraz artırılır.

ÖRNEK MÖNÜ

- Sabah:** - Yarım dilim ekmeğin içi
- 1 adet katı pişmiş yumurta sarısı yarım bardak süte karıştırılarak verilir.
- Üzerine 2 çorba kaşığı taze meyve suyu içirilir.
- Öğle** - Bir kepçe kıymalı veya mercimekli sebze çorbası 2 kaşık yoğurtla karıştırılıp verilir.
- İkinci** - 2 kaşık meyve ezmesi verilir.
- Akşam** - Yoğurtlu veya sütlü çorbadan 1 kepçe verilir. Çorba sulu olursa içine biraz ekmeğin eklenir.
- Üzerine 2 çorba kaşığı taze meyve suyu içirilir.

Gece ve sabah saatlerinde bebek erken acıkma belirtisi gösterirse emzirilir veya süt içirilir. 7. ayda verilen yiyeceklerin miktarı artırılır. Kıvamları yavaş yavaş koyulaştırılır. Dişleri çıkmaya başladığı için ekmeğin parçası, yıkanmış soyulmuş meyve verilebilir.

Bu yaş grubunun beslenmesinde en önemli husus bebeğin yemek yeme alışkanlığı kazanmış olmasıdır. Bebek, ilk duygusal bağlarını kendisini besleyen kişilerle kurar. Bu bakımdan bebeğin yemek yeme alışkanlığı kazanmasında, büyüklerin tutumlarının önemli yeri vardır.

Bebek hasta değilse ve yemek yemede zorluk çıkartıyorsa bunun iki nedeni vardır:

1. Bebeğin günlük yemek yeme ihtiyacı bilinemediğinden, gereğinden çok besin verilmektedir. İhtiyacı olmadığı halde zorlamak onu yiyeceklerden bıktırır.
2. Bebek, zamanında değişik tat ve kıvamdaki besinlere alıştırılmalıdır. Anne sütü ile beslenen bebeğe, ek besin olarak tatlı şeyler verildiyse bebek

sebzeleri yemek istemez. Önce şekerli meyve suyu ve sade yoğurtla başlanır. Arkasından sebze çorbaları verilirse bebek değişik tatlara alışır. Bebeğe şiddetle yemek istemediği yiyecekleri vermeye çalışmak doğru değildir. Yemek yeme konusunda bebek ile büyükler arasında meydana gelen anlaşmazlıklar, annelerin belli saatlerde fazla miktarda yiyecek yedirme isteklerinden kaynaklanmaktadır. Anneler, bebeklerini başka bebeklerle kıyaslarlar. Her bebeğin vücut yapısı ve çalışması diğer bebeklerinkinden farklıdır. Bazı bebekler, daha çok besinle aynı işlevleri yerine getirebilirler. Bebeğin yediklerinin yeterli olduğunu anlamak için en iyi rehber büyüme ve gelişmesinin izlenmesidir. Hasta olmayan, büyümesi iyi olan bebek, yeterli ve dengeli besleniyordur.

BESLENME MODÜLLERİ

KONU

5

**OKUL ÖNCESİ DÖNEMDE
BESLENME**

KONU : OKUL ÖNCESİ DÖNEMDE BESLENME

SÜRE : 45 dakika

AMAÇ : Okul öncesi dönemde beslenme konusunda bilgi ve tutum kazandırmak.

ÖĞRENİM HEDEFLERİ

Katılımcılar bu eğitimin sonunda;

- Okul öncesi çocuklarda beslenmenin önemini açıklayabilmeli,
- Okul öncesi çocukların beslenmesinde, uyulması gereken kuralları söyleyebilmeli,
- Okul öncesi çocuklarda, beslenme sıklığını ve miktarlarını söyleyebilmeli,
- Okul öncesi dönem çocuklarda sık görülen beslenme sorunlarını açıklayabilmeli,
- İştahsızlık, yemek seçme, aşırı yeme sorunlarının sağlık üzerindeki olumsuz etkisini açıklayabilmelidir.

YÖNTEM

- Anlatım
- Soru-Cevap

ARAÇ - GEREÇ

- Bilgisayar ve projeksiyon cihazı,
- Yazı tahtası, kalem ve kâğıtları (Flip-Chart),
- Çeşitli broşürler, posterler,
- Resimli mesajlar,
- Karton, makas, bant,
- Besin gruplarını gösteren renkli kartlar.

ETKİNLİKLER

Isınma:

Eğitimci, “**Çocuklar sevgi ve besinle büyür.**” cümlesindeki sözcükleri keserek gelişigüzel tahtaya yapıştırır. Katılımcıların birinden doğru cümleyi oluşturmasını ister ve cümle ile ilgili yorumunu alır.

Giriş:

Eğitimci, 1-5 yaş arasındaki çocuklarda; beslenmenin önemini, annenin, aile bireylerinin, bakıcının vb. çocuğun beslenmesi üzerindeki etkilerini vurgulayarak eğitim programının amacını ve öğrenim hedeflerini açıklar.

İşleniş:

Eğitimci, okul öncesi (1-5 yaş) dönemindeki farklı çocuk (sağlıklı, şişman, zayıf, hastalıklı vb.) resimlerini göstererek bu yaş grubunun önemli beslenme özelliklerinin neler olduğunu sorar. Uygun bulduklarını tekrar eder ve bu görüşlere katıldığını belirterek bu dönemde beslenmenin önemini aşağıdaki bilgilerden yararlanarak açıklar.

Okul Öncesi (1-5 yaş) Dönemindeki Çocuklarda Beslenmenin Önemi

1-5 yaş arası çocukları kapsayan bu döneme **okul öncesi veya oyun çocuğu dönemi** denir. İlk yaştan itibaren çocuk, giderek bağımsızlık kazanmaya başlar. Aile içinde çocuk, gelişmekte ve değişmekte olan bir bireydir. Bu gelişme ve değişme döneminde çocuğun yeme alışkanlıkları da doğrudan veya dolaylı olarak ailenin, özellikle anne, baba ve kardeşler ile bakıcının beslenme alışkanlıkları uygulamalarından etkilenir. Anne ve babaların yemek yedirmek için **ısrar, ödüllendirme, ceza verme** gibi davranışları, çocuğun yeme alışkanlıklarını olumsuz yönde etkiler (yemeğini yersen seni parka götüreceğim, yemeğini yemezsen senin oyuncaklarınla oynamana izin vermeyeceğim gibi).

Bu yaşlarda, yetersiz ve dengesiz beslenme durumunda, fiziksel gelişimin yanı sıra zekâ gelişimi ve öğrenme yetenekleri de olumsuz yönde etkilenmektedir. Bu durum, çocukların okul dönemlerinde karşılırlarına öğrenme güçlüğü ve başarısızlık olarak çıkar.

Bu kazanılan alışkanlıkların, ileri yaşlardaki beslenme alışkanlıklarının temelini oluşturacağı unutulmamalıdır.

Eğitimci, bu dönemde uyulması gereken kurallardan üç tanesini söyler, katılımcılardan birkaç kural söylemelerini isteyerek tüm kuralları daha önce hazırladığı materyal üzerinde açıklar.

Bu Dönemde Uyulması Gereken Kurallar

- Çocuğun bir yaşından itibaren kendi kendine kaşık kullanması desteklenmelidir.
- Çocuk, dudak ve dilini kullanmayı ve çiğnemeyi öğrenmiş olmalıdır (pütürlü yiyeceklere zamanında başlanmalıdır).
- Yeni lezzet ve yapıdaki besinler, beslenmeye eklenmelidir.
- Besin çeşitliliği fazla, besleyici değeri yüksek, az miktarla gereksinmeyi karşılayabilecek yemekler hazırlanmalıdır (etli kabak dolması ve yoğurt veya çeşitli sebzeler, et ve yoğurt içeren çorbaların hazırlanması gibi).
- Çocuk, aile sofrasına oturtularak kendi kendine yemek yeme alışkanlığını kazanmalıdır.
- Çocuğa, yemek yeme saatleri ile televizyon ve oyun saatlerini ayırt etme davranışı kazandırılmalıdır.
- Öğün aralıkları belirli olmalı, çocuk aralarda abur cubur beslenmeye alıştırılmamalıdır. Tatlılara odaklanmaktan sakınılmalı, tatlılar, ana yemek olarak değil yemeğin bir parçası olarak görülmelidir.
- Çocuğun kendi tabağına, kendi servisini yapma olanağı sağlanmalıdır. Böylece çocuk yiyebileceği miktarı kendisi ayarlayabilir.
- Çocuğun tabağına, tüketebileceği miktar kadar yemek konulmalı, “doydum” dediğinde saygı gösterilmelidir.
- Çocuk, aile ile aynı yemekleri yiyebilir. Özel olarak yemek hazırlanmasına gerek yoktur. Ancak hazırlanan yemekler; aşırı tuzlu, acılı, baharatlı ve aşırı yağlı olmamalıdır. Kızartmalardan kaçınılmalıdır.
- Çocuğun beslenmesi ek zaman ve dikkat gerektirir. Sabırlı davranmalı, çocuk yüreklendirilmeli, yerken denetlenmelidir. Çocuk, yemekle değil sevgi ve ilgi ile ödüllendirilmelidir.

Eğitimci, bu dönem çocuklara verilecek besinlerin türlerini, miktarlarını ve öğün sayısını örneklerle ve aşağıdaki temel bilgiler yardımı ile açıklar.

Okul Öncesi Çocukların Tüketmesi Gereken Besin Türleri, Miktarları ve Öğün Sayısı

- Çocuklar, yetişkinlerle aynı besinlere gereksinim duyar, ancak gereksinim duyulan miktarlar daha azdır.
- Okul öncesi çocukların öğün saatleri düzenli olmalıdır ve öğün atlanmamalıdır. Kahvaltı alışkanlığı kazandırılmalıdır. Çocuk, her zaman aile ile beraber kahvaltı yapmalı ve tek başına kahvaltı yapmaya zorlanmamalıdır (bk. Okul Döneminde Beslenme konusu).

- Çocuklar, günde beş veya altı öğün beslenmelidir. Çünkü midelerinin kapasitesi sınırlıdır.
- Çocuklar, üç ana ve 2-3 ara öğünde beslenmelidir. Ara öğünler meyve, taze meyve suyu, süt, ayran, peynirli poğaça, börek, sandviç, tost, kek gibi besinlerden oluşturulabilir. Öğünlerde sunulan besinler, çocuğa iki seçenek şeklinde sunularak çocuğun tercih yapması sağlanabilir. Böylece çocuk besin seçme davranışı kazanabilir.
- Sabah, öğle ve akşam ana öğünlerinde yedikleri izlenmeli, böylece öğünlerde tükettiği besin miktarına bakılarak kuşluk, ikinci ve yatarken meyve, süt, yoğurt, ayran veya peynir, ekmek gibi besinler verilmelidir.
- Okul öncesi çocukların porsiyonları, yetişkin porsiyonlarının 1/4'ü ile 1/3'ü arasında olmalıdır.
- Yemeklerde mümkün ise zeytinyağı, fındık yağı vb. sıvı yağlar kullanılmalıdır. Günlük ortalama yağ tüketimi 3 tatlı kaşığı civarında olmalıdır.
- Besin çeşitliliği ile yeterli ve dengeli beslenmenin sağlanması için besinler, besleyici değerleri yönünden 4 grup altında toplanmaktadır. Bir grup içinde yer alan besinler, birbirinin yerine tüketilebilmektedir. Kahvaltı, önemli bir öğün olup kesinlikle atlanmamalıdır. Günde üç öğün yemek yenildiğinde ve her öğünde her gruptan besin önerilen miktarlarda tüketildiğinde, yeterli ve dengeli beslenme sağlanır. Et, yumurta, kurubaklagiller; süt ve ürünleri; taze sebze ve meyveler; ekmek ve tahıllar dört besin grubunu oluşturmaktadır. Çocuklara sunulan porsiyon, yetişkin miktarlarının yarısı veya $\frac{3}{4}$ 'ü kadardır (bk. Ek).

Okul Öncesi Döneminde Besin Grupları, Gruplarda Yer Alan Besinler, İçerdikleri Besin Öğeleri ve Günlük Tüketilmesi Gereken Miktarlar

Tablo 1:





| Besin grubu | Besinler | İçerdiği Besin Öğeleri | Tüketilmesi Gereken Miktar | 1 porsiyon miktarı |
|---|--|--|---|--|
| Süt ve Süt Ürünleri Grubu  | Süt, yoğurt, peynir (beyaz peynir, çökelek, lor, kaşar), ayran ve sütle yapılan tatlılar (muhallebi, sütlaç, dondurma gibi). | Kalsiyum, protein, bazı B grubu vitaminler içerir. | Bu gruptaki yiyeceklerin herhangi birinden veya bir kağından günde 2 porsiyon (500-600 cc) tüketilmelidir. | <ul style="list-style-type: none"> 1 su bardağı süt veya yoğurt, 2 kibrit kutusu büyüklükte peynir, 1 küçük kase muhallebi veya sütlaç. |
| Et, yumurta ve kurubaklagiller  | Kırmızı etler, et ürünleri (sucuk, sosis, salam), organ etleri, beyaz etler (tavuk, hindi, balık), yumurta, kurubaklagiller (haru fasulye, nohut, mercimek gibi), yağlı tohumlar (fındık, fıstık, ceviz gibi). | Protein, demir, çinko, A vitamini ve bazı B grubu vitaminler içerir. Kurubaklagiller ise ayrıca posa içerir. | Bu gruptaki yiyeceklerin herhangi birinden ya da bir kağından her gün 2 porsiyon tüketilmelidir. | <ul style="list-style-type: none"> 60-90 gram (2-3 köfte büyüklüğünde) et, tavuk, balık veya hindi, 8-10 yemek kaşığı pişmiş kurubaklagıl, 2 adet yumurta. |

Table 1. (devamı)

| Besin grubu | Besinler | İçerdiği Besin Öğeleri | Tüketilmesi Gereken Miktar | 1 porsiyon miktarı |
|---|---|---|--|---|
| Taze Sebze ve Meyve Grubu  | Her çeşit sebze ve meyveler | Vitamin (C vitamini, A vitamini, folat, riboflavin), mineraller, lif (posa). | Bu gruptaki besinlerden her gün en az 5 porsiyon tüketilmelidir. En az bir porsiyonu yeşil yapraklı sebzeler veya mandalina, gibi turunçgiller veya elma, domates olmalıdır. | <ul style="list-style-type: none"> • Portakal, elma, armut, muz gibi meyvelerin orta büyüklükte 1 tanesi, • Kayısı, erik gibi meyvelerin 3-6 adedi, • Çilek, kiraz gibi meyvelerin 10-15 adedi, • Yeşil sebzelerin doğrandığı zaman 2-3 su bardağı, • 1 orta büyüklükte patates, 1 orta boy havuç, • 200 ml meyve suyu. |
| Ekmek ve Tahıl Ürünleri Grubu  | Ekmek, makama, şehriye, pirinç, bulgur, kuskus, börekler, un ve immikten yapılan tatlılar bu grupta yer alır. | Temel enerji kaynağını oluşturur. Karbonhidrat, bazı B grubu vitaminler, mineraller, protein, lif (posa) içerir. | Bu gruptan günde 3-4 porsiyon tüketilmelidir. | <ul style="list-style-type: none"> • 1 orta dilim ekmek (50 g), • ½ adet hamburger ekmeği, • 6-8 yemek kaşığı (120-150 g) pişmiş pirinç, makama veya bulgur, • 1 orta dilim börek. |

Eğitimci, okul öncesi dönemde sık görülen beslenme ve sağlık sorunlarının neler olduğunu tahtaya yazar. Bu sorunlardan biri ile karşılaşan katılımcıdan deneyimlerini aktarmasını ister. Daha sonra aşağıdaki bilgiler yardımı ile beslenme ve sağlık sorunlarını açıklar.

Okul Öncesi Dönemde Sık Görülen Beslenme ve Sağlık Sorunları

- Protein- enerji yetersizliği (Büyüme ve gelişme geriliği),
- Demir yetersizliği anemisi (Kansızlık),
- İyot yetersizliği hastalıkları (Guatr, cücelik, zekâ geriliği vb.),
- Vitamin ve mineral yetersizlikleri (Diş ve kemik bozuklukları),
- Şişmanlık.

Yeterli ve dengeli beslenemeyen çocuklar sık hastalanır, hastalıklarının iyileşmesi uzun sürer, ölümcül olabilir.

Ayrıca, bu yaşlardaki yanlış beslenme alışkanlıkları ile yetersiz ve dengesiz beslenmenin, yetişkinlik çağı hastalıklarının (şişmanlık, kalp damar hastalıkları, şeker hastalığı, tansiyon yüksekliği vb.) temelini oluşturduğu unutulmamalıdır.

Eğitimci, bu dönemdeki yemek yeme sorunlarının sağlık üzerindeki etkilerini sorar ve birkaç cevaptan sonra konuyu açıklar.

Bu dönemde iştahsızlık, yemek seçme ve aşırı yemek yeme sık yaşanan sorunlardır. Bu tür problemi olan çocukların annelerine aşağıdaki önerilerde bulunulabilir.

- Genelde, anneler çocuklarının iştahsız olduğunu ve iyi beslenemediğini söylerler. Bu durumun tespiti için çocuğun yeterli beslenip beslenmediğinin, sadece büyüme ve gelişmesi izlenerek saptanabileceği anneye açıklanmalıdır. Eğer boy uzunluğu ve vücut ağırlığı yaşına göre normal sınırlarda ise o çocuk iyi besleniyor demektir.
- İştahsız çocuğa besinler ve yemekler farklı sunumlarla (süslenerek, farklı renk ve desende tabaklarla vb.) verilebilir.
- İştahsız çocukların anne ile birlikte yemek hazırlamaya katılması sağlanabilir. Böylece çocuk, katkı verdiği yemeğe daha yakın ve istekli olabilir.
- Çocuğun ara sıra iştahsızlık yaşaması veya iştah dalgalanmalarının olması olağan karşılanmalıdır.

- Yemek seçen çocuğa, istemediği besin farklı yemek içinde sunulabilir. Örneğin yumurta sevmeyen bir çocuğa, sütlü bir tatlı yumurta ile birlikte pişirilerek veya menemen ya da sebzeli yumurta şeklinde sunulabilir.
- Aşırı yemek yiyen çocukların tabağına büyük porsiyonlar servis edilmemeli, öğün aralarında abur cubur ve atıştırmalık yiyecekler verilmemeli, doyup doyamadığının farkında olamayacağı için oyun oynarken ve televizyon seyrederken yiyecek verilmemelidir.

ÖZET

Eğitimci, konuyu aşağıdaki şekilde özetler:

Okul öncesi (1-5 yaş) dönemdeki çocuklarda yeterli ve dengeli beslenme önem taşır. Bu döneme okul öncesi veya oyun çocuğu dönemi de denir. İlk yaştan itibaren çocuk giderek bağımsızlık kazanmaya başlar. Bu gelişme ve değişme döneminde çocuğun yeme alışkanlıkları da doğrudan veya dolaylı olarak ailenin, özellikle anne ve babanın beslenme alışkanlıklarından etkilenir.

Çocuğun günlük gereksinmesinin karşılanması kadar, olumlu ve düzenli beslenme alışkanlıklarının da kazandırılması gerekmektedir. Bunun için öğünlerin düzenli olması ve öğün atlamama alışkanlığının çocukluk çağında kazandırılması gereklidir

Bu dönemde beslenme ve sağlık sorunlarının başında; büyüme gelişme geriliği, kansızlık ve şişmanlık sayılabilir. Ayrıca iştahsızlık, aşırı yemek yeme diğer önemli sorunlardandır.

DEĞERLENDİRME

Eğitimci, gruptan en genç ve en yaşlı olanlara aşağıda verilen sorulardan iki tanesini sorarak cevaplamalarını ister:

1. Okul öncesi dönemdeki çocuklarda beslenme alışkanlığının temel kurallarından iki tanesini söyleyiniz?
2. Bu dönemde görülen sağlık sorunlarından iki tanesini söyleyiniz
3. Okul öncesi dönemde çocuklarda iştahsızlığın nasıl önlenebileceğini söyleyiniz?

Eğitimci, eksik kalan bilgileri kendisi tamamlar.

KAYNAKLAR

1. S.B. Temel Sağlık Hizmetleri Genel Md., S.B. Sağlık Projesi Genel Md., H.Ü. Beslenme ve Diyetetik Bölümü, *Toplumun Beslenmede Bilinçlendirilmesi Saha Personeli için Toplum Beslenmesi Programı Eğitim Materyali*, Ankara, 2002.
2. S.B. Temel Sağlık Hizmetleri Genel Md., H.Ü. Beslenme ve Diyetetik Bölümü, *Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi*, Ankara, 2004.
3. Pekcan, G., Köksal, E., *Sağlıklı Beslenme: Risk Grupları, Beslenme Yolları ve Çözüm Yolları*, MEB Kız Teknik Öğretim Genel Müdürlüğü, Beslenme ve Gıda Alanlarında Eğitim ve İş Gücü Yetiştirme Projesi, MEB Basım Evi, Ankara, 2004.
4. Köksal, G., Gökmen, H., *Çocuk Hastalıklarında Beslenme Tedavisi*, Hatipoğlu Yayınları, Ankara, 2000.
5. Baysal, A., Arslan, P., *Doğumdan Yetişkinliğe Çocuk Yemekleri, Çocuğun Bilinçli ve Sağlıklı Beslenmesi*, Özgür Yayınları, Ankara, 2003.

Ek.

1-2 YAŞ GRUBU ÇOCUKLARIN GÜNLÜK TÜKETMESİ GEREKEN BESİNLER VE MİKTARLARI (Bir günlük örnek)

Süt ve ürünleri; 500-600 cc (2.5- 3 su bardağı),
(125 cc süt veya yogurt = 30 gram peynir).

Et, yumurta ve kurubaklagiller;
30 gram et (1 köfte büyüklüğünde),
30 gram kuru fasulye (3- 4 yemek kaşığı),
1 yumurta.

Taze sebze; 150 gram (4 yemek kaşığı pişmiş),

Taze meyve; 150 gram (2 küçük mandalina),

Meyve suyu ; 150 cc (3/4 su bardağı).

Ekmek grubu; 100 gram (2 orta dilim),
50 gram (4- 5 adet bisküvi = 1 ince dilim kek vb.),
60 gram makarna (5-6 yemek kaşığı).

2-6 YAŞ GRUBU ÇOCUKLARIN GÜNLÜK TÜKETMESİ GEREKEN BESİNLER VE MİKTARLARI (Bir günlük örnek)

Süt ve ürünleri; 500-600 cc (2.5- 3 su bardağı),
(125 cc süt veya yogurt = 30 gram peynir).

Et, yumurta ve kurubaklagiller;
60 gram et (2 köfte büyüklüğünde),
50-60 gram kuru fasulye (8 yemek kaşığı),
1 yumurta.

Taze sebze; 200 gram (8 yemek kaşığı pişmiş),
100 gram (1 küçük boy domates=5-6 yaprak marul=1 orta boy havuç).

Taze meyve; 300 gram (2 küçük mandalina + 2 küçük elma),

Ekmek grubu; 150 gram (3 orta dilim),
50 gram (4- 5 adet bisküvi = 1 ince dilim kek vb.),
120 gram makarna (10-12 yemek kaşığı).

BESLENME MODÜLLERİ

KONU

6

OKUL DÖNEMİNDE BESLENME

KONU : OKUL DÖNEMİNDE BESLENME

SÜRE : 45 dakika

AMAÇ : Okul döneminde beslenme konusunda bilgi ve tutum kazandırmak.

ÖĞRENİM HEDEFLERİ

Katılımcılar bu eğitimin sonunda;

- Okul çağı ve ergen dönemini tanımlayabilmeli,
- Okul çağı çocuklarında ve ergenlerde, sağlıklı beslenmenin önemini açıklayabilmeli,
- Okul çağı çocuklarında ve ergenlerde, sağlıklı beslenme ilkelerini söyleyebilmeli,
- Okul çağı çocuklarında ve ergenlerde, sağlıklı beslenme için dört besin grubundan tüketilmesi gereken miktarları söyleyebilmeli,
- Okul çağı çocuklarında ve ergenlerde, beslenmeye bağlı görülen sağlık sorunlarını söyleyebilmelidir.

YÖNTEM

- Anlatım
- Soru-Cevap

ARAÇ - GEREÇ

- Bilgisayar ve projeksiyon cihazı,
- Yazı tahtası, kalem ve kâğıtları (Flip-Chart),
- Çeşitli broşürler, posterler, resimli mesajlar.

ETKİNLİKLER

Isınma:

Eğitimci, katılımcılara beraberce kelime oyunu oynayacaklarını söyler. Kendisinin ilk kelimeyi söyleyeceğini, sırasıyla herkesin kelimenin son hecesi ile başlayan anlamlı bir kelime üretmesini ister. Örnek; maden, deniz, nizam gibi.

Giriş:

Eğitimci “çocuğun, sağlıklı büyümesi ve sağlıklı yetişkin olabilmesi için okul ve ergenlik çağında doğru beslenme alışkanlıkları kazanması gerekir.” der ve eğitim programının amacını ve öğrenim hedeflerini kısaca açıklar.

İşleniş:

Eğitimci, okul ve ergenlik çağının hangi yaşları içerdiğini sorar. Cevaplar üzerinden aşağıdaki açıklamayı yapar.

Okul çağı; 6-14 yaş grubundaki çocukları kapsar. En hızlı büyüme kızlarda 10-12 yaşta, erkeklerde ise yaklaşık 11-14 yaşta başlar. Ergenlik dönemi; fiziksel, ruhsal, biyokimyasal ve sosyal yönden hızlı büyüme, gelişme ve olgunlaşma süreçleriyle çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemidir. Ergenlik dönemine baktığımızda; 10-19 yaş grubu ergen, 15-24 yaş grubu genç ve 10-24 yaş grubu ise gençlik terimi ile tanımlanmaktadır. Genç tanımı, cinsel gelişimin tamamlanıp erişkinliğe geçtiği döneme kadar olan süre için kullanılır. Ergenlik dönemi; erken ergenlik dönemi (11-14 yaş), orta ergenlik dönemi (15-17 yaş) ve geç ergenlik dönemi (18-21 yaş) olarak da sınıflanmaktadır. Görüldüğü gibi okul çağındaki bazı yaşlar, ergenlik dönemini kapsamaktadır.

Eğitimci, değişik yaş grubu çocuk ve ergen resimleri arasından örnekler gösterir; okul çağı ve ergenlerde beslenmenin neden önemli olduğunu söylemelerini ister ve cevapları tahtaya yazar. Aşağıdaki bilgileri dikkate alarak okul çağı çocuklarda ve ergenlerde sağlıklı beslenmenin önemini açıklar.

Yeterli ve dengeli beslenme; büyüme ve gelişme, yaşamın sürdürülmesi, hastalıkların önlenmesi, sağlığın korunması ve geliştirilmesi, yaşam kalitesinin artırılması için büyük önem taşır.

Yaşam süreci boyunca insan vücudunda meydana gelen değişiklikler sağlıklı beslenmeden etkilenir.

Okul Çağı Çocuklarında ve Ergenlerde Sağlıklı Beslenmenin Önemi

- **Fiziksel büyüme ve gelişmelerindeki hızlı artış nedeniyle besin öğelerine gereksinimleri fazladır.** Büyüme süreci, enerji ve yeni dokuların yapımı için daha fazla miktarda protein, mineralleri ve vitaminleri gerektirir. Tüm enerji ve besin öğelerinin yeterli ve dengeli karşılanabilmesi için tüketilen besinlerin iyi kaliteli ve yeterli miktarlarda olması gerekir. Öğün atlanmamalı, besinler 3 ana ve 1-2 ara öğünde tüketilmelidir.
- **Bu dönemde kemik kitlesinde artış fazladır.** Bu nedenle ergenlik döneminde bol kalsiyum içeren yiyecekler tüketmek ve düzenli egzersiz yapmak, üst düzey kemik kitlesine ulaşmak için gereklidir. Ergenlik döneminde uzama atağı yaşandığı için potansiyel boy uzunluğunun (genetiksel olarak uzayabileceği en uzun boy) gerçekleşebilmesinde gerekli olan kalsiyum ve D vitamininin karşılanması gerekir. **Yaşam şeklinde ve besin alımında değişiklikler olur.** Bu durum onların hem besin öğeleri alımını hem de öğün örüntülerini etkilemektedir.
- **Ayrıca özel durumlarda enerji ve bazı besin öğelerine olan gereksinimin daha da artmasına neden olmaktadır.** Örneğin; gençlerin aktif olarak spor yapmaları, ergen gebelikleri, yeme davranışı bozuklukları, katı zayıflama diyetlerinin uygulanması, alkol ve sigara kullanma alışkanlığı, ilaç kullanma ve diğer özellik taşıyan durumlardır.
- **Yaşam boyu sürecek davranışlar kazanılır.** Bu yaşlar, yaşam boyu sürecek davranışların büyük ölçüde olduğu dönemlerdir. Kazanılan alışkanlıklar yetişkinlik döneminde kalıcı alışkanlıklara temel oluşturur.
- **Beslenmeye bağlı bazı kronik hastalıkların temeli bu dönemlerde atılmaktadır.** Şişmanlık, kalp-damar hastalıkları, bazı kanser türleri, inme, şeker hastalığı, gut ve artrit gibi bazı hastalıkların, çocukluk çağı kökenli olduğu da bilinmektedir.
- **Hastalıkların önlenmesi için yeterli ve dengeli beslenme gereklidir.** Yetersiz ve dengesiz beslenen çocuk ve ergen, hastalıklara karşı dirençsiz olur, sık hastalanır, hastalığı ağır seyreder ve okula devamsızlık nedeniyle okul başarısı düşer. Bu nedenle okul başarısını artırmak, sınıf tekrarlarını azaltarak, eğitim ve öğretimin maliyetini düşürmek, gelecek nesillerin daha güçlü ve sağlıklı olmalarına temel hazırlamak için bu dönem çocuk ve ergenlerin beslenmesine önem verilmelidir.

Eğitimci, gençlerin beslenmelerinde nelere dikkat etmeleri gerektiğini sorar; birkaç cevaptan sonra hazırladığı materyalle bu döneme zđü beslenme ilkelerini açıklar.

Okul ağı çocuklarında ve Ergenlerde Sağlıklı Beslenme İlkeleri

- Besin eşitliliği artırılmalıdır.
- gn atlanmamalıdır. **Kahvaltı günün en önemli gndr.** U ana ve 1-2 ara gnde besinler tüketilmelidir. Abur cubur besinler tüketilmemeli, sürekli atıştırılmamalıdır (Ek.1).

Kahvaltının nemi

Bütün gece süren açlıktan sonra günün **en önemli gn sabah kahvaltısıdır.** Vücudumuz uyurken bile çalışmaya devam eder. Akşam yemeği ile sabah arasında yaklaşık 12 saatlik bir süre geçer. Sabah kahvaltı yapılmazsa beyinde yeterince enerji oluşamaz.

Bu durumda;

- Yorgunluk, hâlsizlik, baş ağrısı, dikkat ve algılama azlığı gibi sıkıntılar yaşanır.
- Çocuklarda ve gençlerde, okul başarısı düşer.
- Kahvaltı yapmayan beden kendi depolarından kullanır ve hastalıklar karşısında direnci düşer.

Besin tüketimi ile yukarıda belirtilen şikayetler ortadan kalkar. gn atlama, şişmanlığa neden olan etmenlerden biridir.




- Taze sebze-meyve tüketimi artırılmalıdır.
- Yeterli miktarda süt ve ürünlerinin tüketimi sağlanmalıdır.
- Kansızlıktan korunmak için (zellikle kızlar) demir mineralinden zengin yiyecekler tüketmelidir.
- Vücut ağrılığı normal, önerilen düzeyde tutulmalı, enerji alımı ile enerji harcaması dengelenmeli, fiziksel aktivite düzeyi artırılmalıdır (Ek. 2).
- şeker tüketimi azaltılmalı ve şeker miktarı az olan besinler tercih edilmelidir. Rafine şeker sık tüketilmemeli ve şekerli içecekler ile tatlıların tüketim sıklığı sınırlandırılmalıdır. Sütlü tatlılar tercih edilmelidir.

- Yemek yeme yerine ayaküstü (fast food) beslenme, genellikle sürekli meşgul olan okul çağı çocukların ve ergenlerin popüler seçimidir. Fast food besinler, genellikle demir, kalsiyum, riboflavin-B₂, vitamin A, folat, vitamin C (eğer meyve suyu tüketilmiyor ise) ve posa yönünden yetersiz; yağ, doymuş yağ, kolesterol, tuz ve şeker içeriği ise fazladır. Bunun sonucunda yetersiz ve dengesiz beslenme sorunları ortaya çıkmaktadır. Bu alışkanlıkların edinilmesinde genellikle aile, akranlar ve medya etkili olmaktadır. Sürekli ayak üstü beslenilmemelidir.
- Tuz tüketimi azaltılmalı, kullanılan tuz ise İYOTLU TUZ olmalıdır.
- Güvenli, temiz hazırlanmış ve pişirilmiş besin tüketimine özen gösterilmeli, sağlıksız koşullarda besin üreten yerlerden besin satın alınmamalıdır.
- Sıvı alımı yeterli olmalı, günde 8-10 bardak su içilmelidir. Okul çağı çocuklarda bu miktar 5-7 su bardağı olmalıdır.
- Sigara ve alkol tüketilmemeli, çay ve kahve alımı sınırlandırılmalıdır.
- Boş enerji kaynağı olan kola ve gazlı içeceklerden uzak durulmalıdır.
- Dört besin grubundaki besinlerden oluşacak şekilde öğünler düzenlenmelidir.



Eğitimci, okul çağı çocuklarında ve ergenlerde sağlıklı beslenme için dört besin grubundan tüketilmesi gereken miktarları aşağıdaki tablo yardımı ile açıklar ve varsa bununla ilgili broşür dağıtır.

Okul ağı ve Ergenlerde Besim Grupları, Gruplarda Yer Alan Besimler, İerdiklerini Besim Öğeleri ve Günlük Tüketilmesi Gereken Miktarlar

Tablo 1:

| Besim grubu | Besimler | İçerdiği Besim Öğeleri | Tüketilmesi Gereken Miktar | 1 porsiyon miktarı |
|--|--|--|---|--|
| Süt ve Süt Ürünleri Grubu  | Süt, yoğurt, peynir (beyaz peynir, çökelek, lor, kaşar), ayran ve sütie yapılan tatlılar (muhallebi, sütlaş, dondurma gibi). | Kalsiyum, protein, bazı B grubu vitaminleri içerir. | Bu gruptaki yiyeceklerin herhangi birinden veya bir kaçından günde 3-4 porsiyon tüketilmelidir. | <ul style="list-style-type: none"> 1 su bardağı süt veya yoğurt, 2 kibrit kutusu büyüklükte peynir, 1 küçük kase muhallebi veya sütlaş. |
| Et, yumurta ve kurubaklagiller    | Kırmızı etler, et ürünleri (sucuk, sosis, salam), organ etleri, beyaz etler (tavuk, hindi, balık), yumurta, kurubaklagiller (kuru fasulye, nohut, mercimek gibi), yağlı tohumlar (fındık, fıstık, ceviz gibi). | Protein, demir, çinko, A vitamini ve bazı B grubu vitaminler içerir. Kurubaklagiller ise ayrıca posa içerir. | Bu gruptaki yiyeceklerin herhangi birinden ya da bir kaçından her gün 2-3 porsiyon tüketilmelidir. | <ul style="list-style-type: none"> 60-90 gram (2-3 kofte büyüklüğünde) et, tavuk, balık veya hindi, 1 porsiyon (8-10 yemek kaşığı pişmiş kurubaklagil), 2 adet yumurta. |

Tablo 1: (devamı)

| Besin grubu | Besinler | İçerdiği Besin Öğeleri | Tüketilmesi Gereken Miktar | 1 porsiyon miktarı |
|---|---|--|--|--|
| <p>Taze Sebze ve Meyve Grubu</p>  | Her çeşit sebze ve meyveler | Vitamin (C vitamini, A vitamini, folat, riboflavin), mineraller, lif (posa). | Bu gruptaki besinlerden her gün en az 5 porsiyon (en az 400 g) tüketilmelidir. En az bir porsiyonu yeşil yapraklı sebzeler veya portakal, limon gibi turunçgiller veya domates olmalıdır. | <ul style="list-style-type: none"> • Portakal, elma, armut, muz gibi meyvelerin orta büyüklükte 1 tanesi, • Kayısı, erik gibi meyvelerin 3-6 adedi, • Çilek, kiraz gibi meyvelerin 10-15 adedi, • Yeşil sebzelerin doğrandığı zaman 2-3 su bardağı, • 1 orta büyüklükte patates, • 1 orta boy havuç, • 200 ml meyve suyu. |
| <p>Ekmek ve Tahıl Ürünleri Grubu</p>  | Ekmek, makama, şehriye, pirinç, bulgur, kuskus, börekler, un ve irmikten yapılan tatlılar bu grupta yer alır. | Temel enerji kaynağını oluşturur. Karbonhidrat, bazı B grubu vitaminler, mineraller, protein, lif (posa) içerir. | Bu gruptan günde 3-6 porsiyon tüketilmelidir. Vücut ağırlığına göre tüketim miktarı düzenlenmelidir | <ul style="list-style-type: none"> • 1 orta dilim ekmek (50 g), • ½ adet hamburger ekmeği, • 6-8 yemek kaşığı (120-150 g) pişmiş pirinç, makarna veya bulgur , • 1 orta dilim börek. |

Eğitimci, bu yaş grubu çocuğu olan katılımcılara çocuklarının beslenme sorunlarının olup olmadığını sorar ve gençlerde görülen beslenme ile ilgili sağlık sorunlarını aşağıdaki bilgiler yardımı ile örnekler vererek açıklar.

Okul Çağı Çocuklarda ve Ergenlerde Beslenmeye Bağlı Görülen Sağlık Sorunları

Demir yetersizliği anemisi: Okul çağı çocuk ve ergenlerde demir gereksinmesi fazladır. Erkek ergenlerde kas kitlesi artışına, artan kan hacmi eşlik ederken; kızlarda âdet kanamasının (menstruasyonun) başlaması ile aylık demir kaybı görülür. Demir yetersizliğine bağlı anemi sorunu sıklıkla ortaya çıkar.

İyot yetersizliği hastalıkları: Guatr, iyot yetersizliği hastalıklarının buzdağının üzerinde görülen bölümüdür. İyot yetersizliğinin daha ağır sonuçları zekâ geriliği, sağırılık ve dilsizlik, şaşılık, koordinasyon bozuklukları, öğrenme yeteneğinin bozulması ve cüceliktir. Ayrıca iyot yetersizliğinde üreme işlevi etkilenmekte, düşükler, ölü doğumlar, doğumsal anormallikler, düşük doğum ağırlığı ve çocuk ölümleri hızı artmakta, tüm yaş gruplarında nükleer radyasyona duyarlılıkta artma görülmektedir. İyotlu tuzun kullanılması, iyot yetersizliği hastalıklarının önlenmesinde büyük önem taşımaktadır.

Vitamin ve mineral yetersizlikleri: Çocuk ve ergen döneminde vitamin ve minerallerin gereksinmesi artmaktadır. Yeterli miktarda vitamin (riboflavin-B₂, folat, D vitamini vb.) ve mineraller (kalsiyum, çinko vb.) alınmadığında çeşitli yetersizlik belirtileri ve hastalıklar sık görülmektedir.

Zayıflık ve şişmanlık: Sağlıksız yeme alışkanlıkları, öğün atlama, düşük enerjili diyetler ve düşük fiziksel aktivite örüntüsü ile ilişkili olarak gelişebilmektedir. Yetişkin çağı şişmanlık riski, çocukluk döneminde şişman olan bireylerde; şişman olmayanlara kıyasla iki kat daha fazla görülmektedir. Aşırı kilolu çocuklar da, yetişkinler gibi daha fazla koroner kalp hastalığı, yetişkin tip şeker hastalığı ve solunum sistemi hastalıkları görülme riski taşımaktadır.

Yeme davranışı bozuklukları: Yeme davranışı bozuklukları ve sağlıksız yeme alışkanlıkları (örneğin enerjisi sınırlı diyetler, aşırı yeme vb.), zararlı ağırlık kontrolü davranışları (kusma, aşırı laksatif kullanımı); ergenler, özellikle kızlar arasında önemli sağlık sorunlarından. Bu tür yeme davranışı bozuklukları sık görülmektedir.

Kan yağlarının yüksekliği (Hiperlipidemiler): Sağlıksız beslenen ve fiziksel aktivitesi az olan gençlerde, kan yağları düzeyi yükselebilir ve bu durumda yetişkinlik döneminde de kolesterol düzeylerinin yüksek olma olasılığı artar.

ÖZET

Eğitimci, konuyu aşağıdaki şekilde özetler.

Okul çağı çocuklarında ve ergenlerde, büyüme ve gelişme hızlıdır. Bu nedenle bu yaş grubu çocuklarda yeterli ve dengeli beslenme önem taşımaktadır. Besin çeşitliliği artırılmalı ve öğün atlanmamalıdır. Kahvaltı günün en önemli öğünüdür. Yetersiz ve dengesiz beslenen çocuk, hastalıklara karşı dirençsiz olur, sık hastalanır, hastalığı ağır seyreder, okula devamsızlık nedeniyle okul başarısı düşer. Diğer yandan bu tür çocuklarda beslenmeye bağlı kansızlık, iyot yetersizliğine bağlı hastalıklar (guatr, cücelik, zekâ geriliği vb.) şişmanlık, zayıflık, kemik ve diş sağlığı bozuklukları gibi sık görülen sorunlar ortaya çıkar. Yetişkinlik çağı hastalıklarının temelleri bu dönemde atılır. Sonuç olarak; çocukluk ve ergen döneminde sağlıklı beslenme ve düzenli fiziksel aktivite alışkanlıkları kazandırılmalıdır.

DEĞERLENDİRME

Eğitimci, papatya çiçeğini sevenlerin el kaldırmasını ister. Aralarından dört kişiye aşağıdaki soruları sırasıyla sorar.

1. Okul çağı çocuklarda en önemli öğün hangisidir?
2. Okul çağı çocuklarda şişmanlık beslenmeye bağlı önemli bir sağlık sorunudur. Sizde aynı yaş grubundaki diğer sorunlardan iki tanesini söyleyiniz.
3. Ergenlerde büyüme ve gelişme hızlıdır. Bu nedenle beslenmeleri önem taşır. Sizde ergenlerde beslenmenin önemini gösteren bir özelliği söyleyiniz.
4. Ergenlerin yeterli ve dengeli beslenebilmesi için kaç besin grubundan tüketmesi gerekir?

Eğitimci, eksik kalan bilgileri kendisi tamamlar.

KAYNAKLAR

1. S.B. Temel Sağlık Hizmetleri Genel Md., S.B. Sağlık Projesi Genel Md., H.Ü. Beslenme ve Diyetetik Bölümü, *Toplumun Beslenmede Bilinçlendirilmesi Saha Personeli için Toplum Beslenmesi Programı Eğitim Materyali*, Ankara, 2002.
2. S. B. Temel Sağlık Hizmetleri Genel Md., H.Ü. Beslenme ve Diyetetik Bölümü, *Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi*, Ankara, 2004.

3. Pekcan, G., Köksal, E., *Sağlıklı Beslenme: Risk Grupları, Beslenme Yolları ve Çözüm Yolları*, MEB Kız Teknik Öğretim Genel Müdürlüğü, Beslenme ve Gıda Alanlarında Eğitim ve İş Gücü Yetiştirme Projesi, MEB Basım Evi, Ankara, 2004.
4. Karaağaoğlu, N., *İlköğretim Çocukları için Sağlıklı Beslenme*, S.B. Temel Sağlık Hizmetleri Gn Md., Başkent Üniversitesi, Ankara, 2004.
5. *İlköğretim Çocukları için Sağlıklı Beslenme*, S. B. Temel Sağlık Hizmetleri Gn Md., Başkent Üniversitesi, Milli Eğitim Bakanlığı İlköğretim Genel Müdürlüğü, www.iogm.meb.gov.tr/files/projeler/Beslenme_Projesi_Kitapcik.pdf
6. S.B. Temel Sağlık Hizmetleri Genel Md., Gıda Güvenliği Daire Başkanlığı, *Beslenme Bilgi Serisi*, Ekim, 2006.

EKLER**Ek. 1 Mönü Örnekleri****KAHVALTI**

| | |
|--|--|
| Peynir Haşlanmış yumurta Taze Meyve Suyu Ekmek | Süt Poğaçı Mandalina |
| Süt Haşlanmış yumurta Domates-Salatalık Ekmek | Peynirli omlet Domates-Salatalık Ihlamur |
| Kaşarlı tost Taze meyve suyu | Süt Tahin -Pekmez-Ekmek-Elma |
| Vücut ağırlığı fazla değilse kahvaltılara pekmez, bal, reçel, marmelat eklenebilir. Örneklere yer alan sebze ve meyveleri mevsime uygun şekilde seçilmelidir. | |

ÖĞLE VEYA AKŞAM

| | |
|--|---|
| Kuru fasulye yemeği Bulgur pilavı Mevsim salata Ayran | Kıymalı kabak yemeği Makarna Yoğurt |
| Kıymalı tepsi böreği Domates salatası Ayran | Mercimek çorba Etlı yaprak sarma-Yoğurtlu Meyve |
| Izgara tavuk Pirinç pilavı Havuç salatası | Pürelı köfte Zeytinyağlı taze fasulye Sütlaç |

Ek. 2 www.ioqm.meb.gov.tr/files/projeler/Beslenme_Projesi_Kitapcik.pdf

Tablo 1. 6-16 Yaş Grubu Bireylerde BOY UZUNLUĞU Değerleri

| YAŞ (Yıl) | Erkek (cm) | | Kız (cm) | |
|--------------|------------|--------|----------|--------|
| | En az | En çok | En az | En çok |
| 6 | 112.0 | 125.4 | 111.5 | 124.1 |
| 7 | 120.1 | 133.5 | 118.6 | 130.8 |
| 8 | 125.2 | 137.1 | 125.3 | 137.5 |
| 9 | 131.0 | 146.1 | 129.4 | 142.7 |
| 10 | 135.5 | 149.2 | 135.4 | 150.6 |
| 11 | 140.0 | 154.9 | 143.1 | 157.1 |
| 12 | 147.8 | 165.5 | 147.5 | 164.2 |
| 13 | 152.7 | 170.9 | 152.0 | 167.6 |
| 14 | 162.6 | 176.3 | 154.5 | 169.1 |
| 15 | 164.6 | 182.2 | 157.8 | 169.7 |
| 16 | 167.3 | 184.1 | 157.8 | 169.7 |

Tablo 2. 6-16 Yaş Grubu Bireylerde VÜCUT AĞIRLIĞI Değerleri

| YAŞ (Yıl) | Erkek (kg) | | Kız (kg) | |
|--------------|------------|--------|----------|--------|
| | En az | En çok | En az | En çok |
| 6 | 18.8 | 27.0 | 18.5 | 27.5 |
| 7 | 21.5 | 31.2 | 20.5 | 32.6 |
| 8 | 24.0 | 37.2 | 23.4 | 35.4 |
| 9 | 27.1 | 44.2 | 26.2 | 44.4 |
| 10 | 28.5 | 48.7 | 29.1 | 49.2 |
| 11 | 33.4 | 53.8 | 33.2 | 54.7 |
| 12 | 37.9 | 60.1 | 36.3 | 60.4 |
| 13 | 41.2 | 66.2 | 42.6 | 70.0 |
| 14 | 50.4 | 64.3 | 47.4 | 70.6 |
| 15 | 52.0 | 83.6 | 47.7 | 70.3 |
| 16 | 54.7 | 78.4 | 50.7 | 71.6 |

Tablo 3. 6-16 Yaş Grubu Bireylerde BEDEN KİTLE İNDEKSİ Değerleri

| YAŞ (Yıl) | Erkek (kg/m ²) | | Kız (kg/m ²) | |
|--------------|----------------------------|--------|--------------------------|--------|
| | En az | En çok | En az | En çok |
| 6 | 14.3 | 17.8 | 14.1 | 18.1 |
| 7 | 14.7 | 18.5 | 14.3 | 20.0 |
| 8 | 14.9 | 19.9 | 14.7 | 20.2 |
| 9 | 15.2 | 21.5 | 14.8 | 21.8 |
| 10 | 15.5 | 22.0 | 14.9 | 22.3 |
| 11 | 16.0 | 23.3 | 15.8 | 23.7 |
| 12 | 16.7 | 23.0 | 16.0 | 24.2 |
| 13 | 16.9 | 24.8 | 17.3 | 27.5 |
| 14 | 17.7 | 24.6 | 18.4 | 26.2 |
| 15 | 18.7 | 25.4 | 18.4 | 26.2 |
| 16 | 19.0 | 26.3 | 19.7 | 26.9 |

BESLENME MODÜLLERİ

KONU

7

**MENOPOZ DÖNEMİNDE VE
YAŞLILIKTA BESLENME**

KONU : MENOPOZ DÖNEMİNDE VE YAŞLILIKTA BESLENME

SÜRE : 50 dakika

Menopoz döneminde beslenme 25 dakika

Yaşlılıkta beslenme 25 dakika

AMAÇ : Menopoz döneminde ve yaşlılıkta beslenme konusunda bilgi ve tutum kazandırmak.

ÖĞRENİM HEDEFLERİ

Katılımcılar bu eğitimin sonunda;

- Menopoz döneminin özelliklerini açıklayabilmeli,
- Menopozda görülen sorunları söyleyebilmeli,
- Menopoz döneminde beslenmede dikkat edilmesi gereken ilkeleri söyleyebilmeli.
- Yaşlılığın tanımını ve yaşlılık döneminde beslenmenin önemini açıklayabilmeli,
- Yaşlılıkta beslenmeyi etkileyen etmenleri açıklayabilmeli,
- Yaşlılık döneminde beslenmede dikkat edilmesi gereken ilkeleri söyleyebilmeli.

YÖNTEM

- Anlatım
- Soru-Cevap

ARAÇ - GEREÇ

- Bilgisayar ve projeksiyon cihazı,
- Yazı tahtası, kalem ve kâğıtları (Flip-Chart),
- Çeşitli broşürler, posterler,
- Resimli mesajlar,
- Besin gruplarını gösteren mıknatıslı renkli kartlar.

ETKİNLİKLER

Isınma:

Eğitimci, mutlu görünen yaşlı bir bireyin (torunları ile vb.) resmini göstererek katılımcıların resimle ilgili yorumlarını alır. Daha sonra yaşlılıkla ilgili aşağıdaki güzel sözleri söyler ve iki kişiden bu sözlerin açıklamasını ister.

“İnsanlar görüldüğü değil, hissettiği yaştaadır.”
“Yaşlanma durdurulamaz, ancak yavaşlatılabilir.”
“İnsan genç kalarak ta yaşlanabilir.”

Giriş:

Eğitimci, “yaşam; bebeklik, çocukluk, gençlik, gebelik, emzıklilik, menopoz ve yaşlılıktan oluşan doğal bir süreçtir” diyerek konuya giriş yapar. Daha sonra eğitim programının amacını ve öğrenim hedeflerini açıklar.

İşleniş:

Eğitimci, katılımcılara menopoz döneminin kadın yaşamında neden önemli olduğunu sorar. Aşağıdaki bilgiler ışığında önceden hazırladığı posteri tahtaya asar ve açıklar.

Menopoz Döneminin Özellikleri

Menopoz, kadın yaşamının yumurtlama fonksiyonlarının (âdet görme) sonlandıktan sonraki doğal bir aşamasıdır. Menopozda oluşan bazı değişiklikler kadının yaşam kalitesinin azalmasına neden olabilir. Menopozdaki temel değişiklik, kadınlık hormonu olan östrojenin, yumurtlamanın durması sonucu azalmasıdır. Ülkemizde kadınların menopoza girme yaşı ortalama 45–49 yaşları arasında değişmektedir.

Kadınların bu dönemde daha sağlıklı yaşam sürdürebilmeleri, yaşam kalitesini ve süresini artırmaları için menopoz dönemi bilinmeli ve önlemler alınmalıdır. Yeterli ve dengeli beslenme ve fiziksel aktivitenin artırılması ile yaşam kalitesi artırılabilir, beslenmeye bağlı sağlık sorunları önlenir.

Menopozda, organizmada önemli değişiklikler oluşmaktadır. Bunların başında, hormonal değişiklikler gelir. Düzgün âdet görme ve üreme işlevini oluşturan sistemdeki bozukluklar nedeniyle yumurtalıkların işlevi azalır. Bunun sonucunda kadın için önemli bir hormon olan östrojen düzeyi azalır ve kadında önemli sağlık sorunları gözlenir.

Eğitimci, katılımcılara menopoza döneminde görülen sorunların yazılı olduğu kartları dağıtır ve okumalarını ister. Daha sonra en önemli sorunlardan biri olan osteoporozu ve risk etmenlerini aşağıdaki bilgiler ışığında açıklar.

Menopozda Görülen Sorunlar

- Ateş basması, terleme, çarpıntı,
- Uykusuzluk, sinirlilik (ruhsal çöküntü), depresyon, unutkanlık, hâlsizlik, çabuk sinirlenme,
- Bazen cinsel istekte (libido) azalma,
- Kemik erimesi (osteoporoz),
- Damar sertliği (ateroskleroz),
- Cinsel organlarda çekilme (atrofi), kuruluk, ağrılı ilişki,
- İdrar kaçırmaya kadar varan idrar yollarında sıklıkla ortaya çıkan değişiklik,
- Şişmanlık.

Menopozda görülen en önemli sorun osteoporozdur.

Osteoporoz, bir hastalık olup menopozla beraber hızla artan kemik erimesi, kemiklerin güçsüzleşmesi (delikli, zayıf olmasına) ve kırılmaya eğilimli hale gelmesine neden olacak şekilde kemik yoğunluğunun azalmasıdır. Osteoporozda kemiklerin içi kalsiyum kaybı nedeniyle boşalır, vücudun kemik çatısı zayıflar. Altmış beş yaş üzeri kadın ve erkeklerde kalça, omurga, el bileği ve diğer kemiklere ait kırıklara, boyda kısalmaya, kamburluğa rastlanmaktadır. Sessiz omurga kırıklarıyla bel ve sırt ağrıları ve dizlerde ağrı görülür. Kemik yapısının bozulması sonucu solunum sıkıntısı ortaya çıkar. Osteoporoz, kadınlarda erkeklerden daha sık görülür. Osteoporoz; sağlıklı beslenme, egzersiz, doktorun önerdiği ilaçların kullanılması ile tedavi edilebilir. Tedavi edilmediği zaman kemik ağrısına, şekil bozukluklarına, kırıklara yol açabilir. Kişi çevresindeki diğer bireylere bağımlı hale gelir ve yaşam kalitesi bozulur.

Osteoporozda En Önemli Risk Etmenleri

- Kadın olmak,
- 50 yaşın üzerinde olmak,
- Menopoza girmiş olmak,
- Erken menopoza girmek veya yumurtalık ameliyatı ile menopoza girmek,
- Erkeklerde erkek cinsiyet hormonunda azalma,
- Düşük kalsiyum içeren diyetle beslenmek, D vitamini yetersizliği (güneş ışınlarından yeterince yararlanmamak),
- Fiziksel aktivitenin az olması,
- Ailede osteoporoz olması,
- Kısa boylu, ince yapılı olmak,
- Beyaz tenli, açık renk gözlü olmak,
- Sigara içmek,

- Alkol, kolalı içecek, çay ve kahveyi fazla tüketmek,
- Bazı ilaçları uzun süre kullanmak,
- Bazı hastalıkların varlığı (şeker hastalığı, tiroit bezinin fazla çalışması vb.).

Eğitimci, menoz dönemindeki bir bireyin beslenmesinde dikkat etmesi gereken ilkeleri sorar ve cevapları tahtaya yazar. Daha sonra aşağıdaki bilgileri içeren menozda beslenmede dikkat edilecek ilkeler posterini tahtaya asarak açıklar.

Menoz Döneminde Beslenmede Dikkat Edilecek İlkeler

Her yaş döneminde olduğu gibi **menozda da yeterli ve dengeli beslenme çok önemlidir.** Yeterli ve dengeli beslenme ve fiziksel aktivitenin artırılması ile yaşam kalitesi artırılabilir, beslenmeye bağlı sağlık sorunları önlenir.

- **Sağlıklı kemik yapısı için çocukluk döneminden itibaren yeterli kalsiyum içeren besinler tüketilmelidir.** Kemik yapımı çocukluktan itibaren başlar ve en yüksek seviyesine 20'li yaşlarda ulaşır. 30'lu yaşlardan itibaren yapım yerine, kemiklerden kalsiyum çekilmeye başlar. Menozla birlikte kemik yıkımı daha da hızlanır. Kemik yapısını korumak için menoz döneminde de yeterli miktarda kalsiyum içeren besinler alınmalıdır. Kalsiyum için en iyi kaynak süt ve süt ürünleridir. Sütün dışında özellikle yeşil yapraklı sebzeler, kurubaklagiller, pekmez ve kurutulmuş meyveler de kalsiyumdan zengindir.
- **Menozdan önce kadınlardaki östrojen hormonu kalp krizine karşı kadınların doğal olarak korunmalarını sağlamaktadır.** Menozdan sonra ise hormon üretimi azaldığından kalp hastalıklarına karşı olan bu doğal koruma kaybolur. Menozdan sonra hormon eksikliğine bağlı kan yağlarında meydana gelen olumsuz değişiklikler, kalp hastalıklarına neden olmaktadır. Bu dönemde diyetin toplam yağ içeriğine ve miktarına dikkat edilmelidir. Bireylerin tüketmesi gereken yağlar üç gruba ayrılır;
 - Doymuş yağlar (tereyağı, süt ve ürünleri, et ve ürünleri),
 - Tekli doymamış yağlar (zeytinyağı, fındık yağı),
 - Çoklu doymamış yağlar (mısırözü, ayçiçek, soya yağı, pamuk yağı).

Bu üç grup yağdan her birinden her gün eşit oranlarda kullanılabilir. Ancak menoz döneminde kalp damar hastalıklarının riskinden korunmak için doymuş yağları azaltıp zeytinyağı, fındık yağı gibi yağları artırmak gerekir. Yağı azaltılmış süt ve ürünleri tercih edilmelidir.

- **Aşırı protein (günlük önerilenden fazla miktarda et ve ürünleri) tüketiminden kaçınılmalıdır.** Çünkü yüksek proteinli diyet idrarla kalsiyum atımını artırır ve kemik erimesi (osteoporoz) için önemli bir risk etmenidir. Balık, hindi ve tavuk eti tercih edilmelidir.
- **Aşırı posa tüketiminden sakınılmalıdır.** Orta düzeyde posa tüketiminin (20-25 g/gün) olumsuz etkisi söz konusu değildir. Tam tahıl unlarından yapılmış ekmek, kurubaklagiller ve tahıllar, taze sebze ve meyve tüketimi uygundur.
- **Yeterli kalsiyum tüketilmelidir.** En iyi kalsiyum kaynağı, süt ve süt ürünleridir. Diğer kaynaklar ise yeşil yapraklı sebzeler, kurubaklagiller, kuru meyveler ve pekmezdir.
- **Kalsiyumun kullanılabilmesi için güneşten aldığımız D vitaminine ihtiyaç vardır.** Güneş ışınlarından uygun şekilde ve düzenli olarak yararlanılmalıdır. Kış günlerinde öğle vakitleri, yaz aylarında ise kuşluk ve ikindi vakitlerinde güneşlenilmelidir. Gerekğinde D vitamini desteği verilmelidir.
- **İçme ve kullanma sularının flor içeriği kemik ve diş sağlığı açısından önemlidir.** Ülkemizdeki sularda flor yetersiz düzeydedir.
- **Yemeklere aşırı tuz eklemekten ve tuzlanmış besinleri aşırı tüketmekten sakınılmalıdır.** Turşu, salamura besinler, zeytin, tuz içeriği yüksek olan besinlerdir. Aşırı tuz, idrarla kalsiyum atımını artırmaktadır.
- **Düzenli fiziksel aktivite yapılmalıdır.** Fiziksel aktivite gençlikte kemik kitlesini artırır, yaşlılıkta ise kemik kaybını önler. Düzenli olarak hergün en az 30 dakika yürüyüş yapılması gereklidir.
- **Sigara içilmemelidir.** Sigara içimi, erken menopoza girmeye neden olur. İçilen, sigara miktarı ve süresi menopoza giriş yaşını etkiler.
- **Alkolden sakınılmalıdır.** Alkol, kemik oluşum hücrelerini harap eder ve kalsiyum emilimini bozar.
- **Aşırı zayıflıktan kaçınılmalıdır.** Beden kitle indeksi 25 kg/m^2 'nin altına inmemelidir. (BKİ için bk. Sağlıklı Beslenme konusu). BKİ 25-26 kg/m^2 olması arzu edilen bir durumdur. Çünkü menopozdan sonra vücut, yağ dokusundaki östrojenden de yararlanmaktadır.
- **Şişmanlıktan kaçınılmalıdır.** Şişmanlık; kalp-damar hastalıkları, şeker hastalığı, yüksek tansiyon ve bazı kanser türlerine yakalanma riskini artırır.
- **Aşırı kafein tüketilmemelidir.** Kafein içeren kahve türleri, çay ve kola tüketimi sınırlandırılmalıdır. Bitkisel çaylar tercih edilmelidir.

YAŞLILIKTA BESLENME

Eğitimci, yaşlılığın tanımını yapar, yaşlılık döneminde beslenmenin neden önemli olduğunu sorar. Aşağıdaki bilgiler ışığında önceden hazırladığı posteri tahtaya asar ve açıklar. Daha sonra da varsa “Yaşlılık ve Beslenme Broşürü”nü dağıtır ve “yaşlılık bir dağa tırmanmak gibidir; nefessiz bırakır ama muhteşem bir manzaraya tanık olursunuz” diye vurgular. Her yaşın kendine özgü güzelliğinin olduğunu söyler.

Yaşlılık; anne karnından başlayarak yaşamın sonlanmasına kadar devam eden doğal bir süreçtir. **Yaşlanma;** zamana bağlı olarak, hastalık söz konusu olmaksızın ortaya çıkan vücut yapısında, organların işlevlerinde, hücrelerin, dokuların ve organizmanın fizyolojik işlevlerinde oluşan çoklu değişikliklerdir. 65 yaş ve üzeri bireyler “yaşlı” olarak tanımlanmaktadır.

İlerleyen yaşla birlikte insan vücudunda oluşan değişiklikler, yaşının yaşam kalitesini de önemli düzeyde etkiler. Yaşlı bireylerde fizyolojik değişiklikler, duyu ve motor gerilemenin yanı sıra mental durumda değişiklikler, beslenme bozukluğu ve çoklu hastalık durumlarının görülme sıklığının artması nedeniyle ilaç kullanımı yaygındır.

Yaşlılıkta Beslenmenin Önemi

Yaşlı bireylerin beslenmesi düzenlenirken; fizyolojik değişiklikler, fiziksel nedenler, sosyo-ekonomik nedenler, psikolojik nedenler, kronik hastalıklar, ilaç-besin etkileşimi göz önünde bulundurularak enerji ve besin öğelerinin yeterli miktarda alınmasına dikkat edilmelidir. Böylece, yaşlıların çoğunluğunun enerjik, yaşam dolu ve bağımsız bir yaşam sürdürmeleri kolaylaşır, sağlığı korunur, yaşam kaliteleri ve beklenen yaşam süresi artar.

Beslenme; hastalıkların önlenmesinde, geciktirilmesinde ve tedavi edilmesinde, sakatlıklardan korunmada ve kronik hastalıkların önlenmesinde önemlidir.

Yaşlılıkta Beslenmeyi Etkileyen Etmenler

- Vücutta meydana gelen değişiklikler
 - Tat ve koku duyusunda,
 - Tükürük salgısında,
 - Mide ve bağırsak fonksiyonlarında vb. azalma.
- Hastalığa bağlı kullanılan ilaçlar

- Kronik hastalıklar
 - Hipertansiyon,
 - Osteoporoz,
 - Diyabet (şeker),
 - Kanser,
 - Unutkanlık ve bunama,
 - Kalp-damar hastalıkları,
- Sosyal ve ekonomik durum
- Fiziksel ve psikolojik durum

Yaşlılıkta diyet bireye özeldir. Yeterli ve dengeli beslenme, düzenli fiziksel aktivite, alkol ve sigaradan kaçınma yaşam kalitesini artırır.

Eğitimci, yaşlılık dönemi beslenmesinde dikkat edilmesi gereken ilkeleri katılımcılara sorar. Daha sonra aşağıdaki bilgileri içeren yaşlılıkta beslenmede dikkat edilecek ilkeleri tahtaya asarak açıklar.

Yaşlılıkta Beslenmede Dikkat Edilecek İlkeler

- **Besin çeşitliliği artırılmalıdır.** Yaşlının beslenmesi, ekonomik durumuna ve yeme alışkanlıklarına bağlı olarak olanakları ölçüsünde, dört besin grubundaki besinlerden her öğünde tüketilecek şekilde düzenlenmelidir (Ek).
- **Az ve sık beslenilmelidir.** Öğün sayısı artırılmalıdır. Böylece her öğünde yenilen miktar azalır ve sindirim güçlüğü önenebilir. Yaşlıda midenin boşalması geciktiğinden ve mide asit salgısı azaldığından, öğün sayısı artırılarak (üç ana-üç ara öğün) her öğünde yenen miktar azaltılır. Böylece sindirim güçlükleri önlenir. İştah kaybı olduğundan öğünler atlanılmamalıdır. Özellikle kahvaltı çok önemlidir.
- **İdeal vücut ağırlığı korunmalıdır.** Yaşlılarda enerji gereksinmesi azalır. Vücutta yağ dokusu artar. Fiziksel aktivite artırılarak vücut ağırlığı korunmalıdır. Yürüme, bahçe işleri ve yavaş tempoda koşma gibi günde 30 dakika süreyle yapılacak egzersizler, yaşlılık döneminde uygundur. Günlük alınan enerji normal vücut ağırlığını koruyacak şekilde ayarlanmalıdır.

- **Sıvı tüketimi artırılmalıdır.** Yaşlılarda, susama duygusundaki bozukluk nedeniyle diyetle sıvı miktarı artırılıp günde en az 8-10 su bardağı su tüketilmelidir. Su içmek için susama beklenmemelidir. Aşırı çay ve kahve tüketiminden sakınılmalıdır. Taze sıkılmış meyve suları, ayran, süt ve bitki çayları (ıhlamur) tercih edilmelidir.
- **Tuz tüketimi azaltılmalıdır.** Sofrada yemeklere tuz eklenmemelidir. Kavurmalar, tuzlanmış balık, salamura yaprak ve zeytin, turşu vb. tüketilmemelidir. Tuz miktarı azaltılarak, böbreklerin yükü hafifletilir. Böylece tansiyon ve osteoporoz yönünden önlem alınmış olur.
- **Düşük yağlı ve düşük kolesterolü besinler tüketilmelidir.** Doymuş yağ tüketimi azaltılmalıdır. Kırmızı et yerine beyaz et (balık, tavuk, hindi eti) tüketilmeli, etteki görünür yağlar temizlenmeli, etli yemeklere ekstra yağ eklenmemeli, düşük yağlı ürünler tercih edilmelidir. Balık haftada en az iki üç kez tüketilmelidir. Pişirme yöntemleri olarak suda, ızgarada veya fırında pişirme tercih edilmelidir.
- **Taze sebze ve meyve tüketimi artırılmalıdır.** Çeşitli türdeki taze sebze ve meyveler tüketilmelidir. Çiğneme ve yutma güçlüğü olan bireylerde yemekler yumuşak ve sulu şekilde hazırlanmalıdır. Meyve ve sebzeler çiğ yerine pişmiş olarak tüketilmelidir. Meyveler rendelenerek de tüketilebilir.
- **Şeker tüketimi azaltılmalıdır.** Sofrada şeker kullanımı azaltılmalıdır. Ağır tatlılar, hamur işleri, kızartmalar sınırlı miktarda tüketilmelidir. Muhallebi, sütlaç tercih edilmelidir. Yaşlılar, tat ve koku alma duyuları azaldığından yemeklere aşırı tuz ve şeker katma ihtiyacı duyarlar. Şişmanlık ve yüksek tansiyon riskini artırmamak için yiyecekler değişik tatlarla sunulmalıdır. Karaciğer ve safra fonksiyonlarında ve enerji harcamasında azalma olduğundan dolayı ağır tatlılar (hanım göbeği, tulumba, kadayıf vb.) ve hamur işleri yaşlıların diyetinde fazla yer almamalıdır. Sıklıkla kullanılacak besinlerden biri de yoğurttur.
- **Posa tüketimi artırılmalıdır.** Yaşlılarda bağırsak faaliyetleri azaldığından kabızlığa neden olur. Bağırsak hareketlerinin artırılması ve kabızlığın önlenmesi, kan şekerinin düzenlenmesi, kan kolesterolünün düşürülmesi ve bağırsak kanserinin önlenmesi için diyetle yeteri kadar posa bulundurulmalıdır. Posa kaynakları yönünden zengin; kuru baklagiller, tam tahıl unlarından yapılmış ekmekek, kepekli tahıllar, taze sebze ve meyveler, kuru meyveler vb. besinler tüketilmelidir.

- **Kalsiyum içeren süt ve süt ürünlerinin tüketimi artırılmalıdır.** Yağ miktarı azaltılmış olanlar tercih edilmelidir.
- **Çiğneme ve yutma zorluğu, iştahsızlık gibi bazı sorunlara bağlı demir kaynaklarının yetersiz alımı, midenin asit salgısının azalması ve kansızlığa neden olur.** Demir kaynakları; etler, kuru baklagiller, yağlı tohumlar, yeşil yapraklı sebzeler, yumurta, pekmez, kuru meyvelerdir. Et türü olarak tavuk ve balık tercih edilmelidir. Yaşlı birey, kırmızı et tüketmediği durumlarda yumurtaı her gün tüketebilir. Yumurtanın özellikle sebze karışımı içerisinde tüketilmesi yararlıdır. Yumurta, örnek protein de içerir.
- **Çay ve kahvenin aşırı tüketiminden sakınılmalıdır.** Ihlamur, taze meyve suları ve ayran daha uygun içeceklerdir.
- **Sigara ve alkol kullanılmamalıdır.**
- **Besinler, doğru yöntemlerle pişirilmelidir.** Besinlerin pişirilmesinde; diyetin enerjisini artırıcı, sindirimi güçleştirici kızartmalardan kaçınılmalıdır. Yemekler suda, fırında veya ızgarada pişirilmeli, çiğneme ve yutma güçlüğü olanlarda yumuşak ve sulu şekilde hazırlanmalıdır.

Yaşlılar için diyet planlanırken, bunlara dikkat edilmeli ve diyetleri konusunda eğitilmelidir. Ayrıca uygulamada sabırlı olunması gereklidir.

ÖZET

Eğitimci, konuyu aşağıdaki şekilde özetler.

Menopoz ve yaşlılık döneminde yeterli ve dengeli beslenme önemlidir. Amaç bireylerin enerjik, yaşam dolu ve bağımsız bir yaşam sürdürmelerini kolaylaştırmak, yaşam kalitelerini artırmaktır. Fizyolojik değişiklikler, fiziksel, sosyo-ekonomik ve psikolojik nedenler, kronik hastalıklar, ilaç-besin etkileşimi yaşlı bireyin besin tüketimini etkileyebilecek etmenlerdir. Osteoporoz; menopoz ve yaşlılık dönemi hastalıklarının başında gelmektedir. Osteoporoz, yaşam kalitesini bozan bir sorundur. Menopoz ve yaşlılık döneminde yeterli ve dengeli beslenme ilkelerine dikkat edilmelidir.

DEĞERLENDİRME

Eğitimci, katılımcılardan üç torunu olanları sorarak öğrenir. Üç torunu olan kişilerden istekli olanların dördüne aşağıda verilen soruları sorar:

1. Menopoz döneminde sağlıklı beslenme hangi hastalıkları önler?
2. Menopozda en önemli besin gruplarından birisi taze sebze ve meyvelerdir. Diğer önemli besin grupları nelerdir?
3. Yaşlı beslenmesinde besinler pişirilirken hangi yöntemler tercih edilmelidir?
4. Yaşlılık döneminde beslenmede dikkat edilmesi gereken ilkelerden iki tanesini söyleyiniz.

Eğitimci, eksik kalan bilgileri kendisi tamamlar.

KAYNAKLAR

1. S.B. Temel Sağlık Hizmetleri Genel Md., S.B. Sağlık Projesi Genel Md., H.Ü. Beslenme ve Diyetetik Bölümü, *Toplumun Beslenmede Bilinçlendirilmesi Saha Personeli için Toplum Beslenmesi Programı Eğitim Materyali*, Ankara, 2002.
2. S.B. Temel Sağlık Hizmetleri Genel Md., H.Ü. Beslenme ve Diyetetik Bölümü, *Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi*, Ankara, 2004.
3. Pekcan, G., Köksal, E., *Sağlıklı Beslenme: Risk Grupları, Beslenme Yolları ve Çözüm Yolları*, MEB Kız Teknik Öğretim Genel Müdürlüğü, Beslenme ve Gıda Alanlarında Eğitim ve İş Gücü yetiştirme Projesi, MEB Basım Evi, Ankara, 2004.
4. Aksoydan, E., *Yaşlılık ve Beslenme*, S. B. Temel Sağlık Hizmetleri Gn Md., Başkent Üniversitesi, Ankara, 2005.

5. Rakıcıoğlu, N., *Yaşlılıkta Beslenme, Sağlıklı ve Başarılı Yaşlanma*, Hacettepe Üniversitesi Geriatrik Bilimler Araştırma Merkezi, H. Ü. GEBAM., Ankara, 71-74, 2004. www.gebam.hacettepe.edu.tr
6. Rakıcıoğlu, N., *Yaşlı Beslenmesi*, Geriatri 2002, (edit. Gökçe KUTSAL Y.), Hacettepe Üniversitesi Geriatrik Bilimler Araştırma Merkezi, Ankara, 209-217, 2004. www.gebam.hacettepe.edu.tr
7. Gökçe Kutsal, Y., *Kemik Sağlığı, Sağlıklı ve Başarılı Yaşlanma*, Hacettepe Üniversitesi Geriatrik Bilimler Araştırma Merkezi, H. Ü. GEBAM., Ankara, 37-44, 2004. www.gebam.hacettepe.edu.tr
8. Şahin, G., Baydar, T., *Yaşlılarda İlaç Kullanımına Bağlı İstenmeyen Durumlar, Sağlıklı ve Başarılı Yaşlanma*, Hacettepe Üniversitesi Geriatrik Bilimler Araştırma Merkezi, H. Ü. GEBAM., Ankara, 63-69, 2004. www.gebam.hacettepe.edu.tr
9. S.B. Temel Sağlık Hizmetleri Genel Md., Gıda Güvenliği Daire Başkanlığı, *Beslenme Bilgi Serisi*, Ekim, 2006.

EK**Yaşlılık döneminde önerilen besin grupları ve günlük alım miktarları (por/gün)**

| <u>Besin Grupları</u> | <u>Önerilen Miktar</u> | <u>Sağlanan Besin</u> |
|--------------------------------|-------------------------------|---|
| Et, yumurta ve kurubaklagiller | 2 | Et (tavuk ve balık tercih edilir) veya Yumurta 1 porsiyon kurubaklagil yemeği |
| Süt ve ürünleri | 3-4 | 2-3 su bardağı süt veya yoğurt (az ağılı/yağsız) 1-2 kibrit kutusu beyaz peynir (tuzu alınmış) |
| Taze sebze ve meyveler | En az | 3-4 adet meyve 3 porsiyon sebze yemeği |
| Ekmek | 5-6 porsiyon | 4 orta dilim ekmek (kepekli) 1-2 porsiyon pilav- makarna |

BESLENME MODÜLLERİ

KONU

8

BESLENMEYE BAĞLI KRONİK
HASTALIKLARIN
ÖNLENMESİ

KONU : BESLENMEYE BAĞLI KRONİK HASTALIKLARIN ÖNLENMESİ

SÜRE : 45 dakika

AMAÇ : Beslenmeye bağlı kronik hastalıkların önlenmesi konusunda bilgi ve tutum kazandırmak.

ÖĞRENİM HEDEFLERİ

Katılımcılar bu eğitimin sonunda;

- Beslenmeye bağlı kronik hastalıkların önemini kavrayabilmeli,
- Toplumda sık görülen beslenmeye bağlı kronik hastalıkları sayabilmeli,
- Toplumda sık görülen beslenmeye bağlı kronik hastalıkların oluşum nedenlerini söyleyebilmeli,
- Beslenmeye bağlı kronik hastalıklardan korunmada sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivitenin ilkelerini söyleyebilmelidir.

YÖNTEM

- Anlatma
- Soru-Cevap

ARAÇ - GEREÇ

- Bilgisayar ve projeksiyon cihazı,
- Yazı tahtası, kalem ve kâğıtları (Flip-Chart),
- Çeşitli broşürler, posterler,
- Resimli mesajlar,
- Karton, makas, bant.

ETKİNLİKLER

Isınma:

Eğitimci, yaşamda insanların farklı sorunları olduğunu, bazen bu sorunların uzayarak kişinin hayatında önemli bir yer alacağını belirtir. Şimdi sizden şu anda “sizin için önem taşıyan bir sorunu düşünün” der ve bir süre bekler. Daha sonra düşündükleri sorunu en azından bu oturum süresinde unutmalarını ister ve kendisi pencereye gider, tüm sorunlarımızı şu an için dışarıya gönderiyorum der.

Giriş:

Eğitimci, gruba “içinizde şeker hastası, yüksek tansiyon gibi hastalığı olan var mı, varsa kaç yıldır devam ediyor?” diye sorar. Aldığı birkaç cevaptan sonra bu hastalıkların beslenme ile çok yakından ilgili olduğunu belirterek, eğitim programının amacını ve öğrenim hedeflerini açıklar.

İşleniş:

Eğitimci, beslenmeye bağlı sık görülen kronik hastalıkların olabileceğini vurgulayarak bu hastalıklar ile ilgili toplumda söylenen sözler olduğunu belirtir. Bir tanesini kendisi söyler. Gruptan birkaç hastalık adı alır ve tahtaya yazar. Hazırladığı aşağıdaki bilgileri içeren posteri tahtaya asar ve katılımcıların söyledikleri ile karşılaştırarak beslenmeye bağlı kronik hastalıkların önemini açıklar ve bu hastalıkların neler olduğunu söyler.

“Eğer tansiyon yüksekliği sessiz bir katil ise, kemik erimesi de sessiz bir hırsızdır.”

“Bazı hastalıklar öldürmez, süründürür.”

“Tanrı insanı rızkı ile yaratır, erken bitiren erken gider.”

Beslenmeye Bağlı Kronik Hastalıkların Önemi

Toplum, giderek yaşlanmakta ve yaşam süresi uzamaktadır. Buna bağlı olarak hastalıkların görülme sıklığı ve çeşidi değişmektedir. Bazı hastalıklar doğuştan itibaren ortaya çıkarken, bazıları ise daha sonra fiziksel aktivite azlığı, yetersiz ve dengesiz beslenme gibi etmenlerin etkisiyle açığa çıkmakta ve tamamen tedavi edilememektedir. Bu durum, kişinin yaşam kalitesine olumsuz etki ettiği gibi ülke ekonomisine de yük getirir.

Beslenmeye bağlı kronik hastalıklar

- Şişmanlık
- Kalp- damar hastalıkları
- Yetişkin tip diyabet (şeker) hastalığı
- Hipertansiyon
- Bazı kanser türleri
- Osteoporoz (kemik erimesi)

Bu hastalıkların önlenmesi büyük önem taşır. Beslenmeye bağlı kronik hastalıkların önlenmesi hastalıkların görülme riskini azaltır, üretken çalışmayı sağlar ve yaşam kalitesini artırır.

Eğitimci, “toplumda sık görülen beslenmeye bağlı kronik hastalıklar nelerdir?” diye sorar ve cevapları tahtaya yazar. Daha sonra “İçinizde bu hastalıkları olanlar var mı, varsa neler yaşıyorsunuz?” diye sorarak aldığı cevaplar doğrultusunda beslenmeye bağlı kronik hastalıkların oluşum nedenlerini hazırladığı materyalle açıklar.

Şişmanlık

Dengesiz beslenme ve fiziksel aktivite azlığı sonucunda, vücutta yağ miktarının artması ve vücut ağırlığının istenilenden (gerekenden) daha fazla olması olarak tanımlanmaktadır. Besinlerle alınan enerji harcanan enerjiden daha fazladır.

Beden kitle indeksi şişmanlığın en pratik göstergesidir. Beden kitle indeksi vücut ağırlığının (kg), boy uzunluğunun m² cinsine bölünmesi ile hesaplanır. Bu değer 30 kg/m² üzerinde olması şişmanlığın göstergesidir (bk. Sağlıklı Beslenme konusu).

Eğitimci, istekli bir katılımcının boyunu ve ağırlığını öğrenir. Daha önce tahtaya yazdığı denklem yardımı ile kişiye özgü beden kitle indeksini hesaplar ve değerlendirir. Beden kitle indeksinin önemini açıklar ve daha önceden hazırladığı çarkı katılımcılara dağıtır ve örnek yaptırır.

Vücut Ağırlığının Değerlendirilmesi

- **Boy ve ağırlığınızı ölçün.** Beden kitle indeksinizi (BKİ) belirlemek için verilen denkleme göre hesaplayın. Bunun için ağırlığınızı (kg cinsinden), boy uzunluğunuzun (metre cinsinden) karesine bölün.
BKİ(kg/m²): Ağırlık (kg)/ Boy Uzunluğu (m²)

BKİ değerlendirilmesi

| | |
|-----------|-----------------------------|
| <18.5 | Zayıf |
| 18.5-24.9 | Normal |
| 25.0-29.9 | Kilolu, toplu, hafif şişman |
| 30.0-39.9 | Şişman |
| >40.0 | Ağır şişman |

- **Bel çevrenizi mezür ile ölçün.** Şişmanlıkta karın bölgesinin (bel çevresinin) yağlanması beslenmeye bağlı kronik hastalıklar için önemli risk etmenidir. Vücut yağının dağılımını gösterir. Deri altı yağ dokusu ve iç organların yağ miktarını belirler. Özellikle iç organların yağlanması, hastalıkların görülme riskini artırır.

Bel çevresinin değerlendirilmesi: Bel çevresinin, kadınlarda 80 cm, erkeklerde 94 cm üzerine çıkması durumunda dikkatli olunmalıdır. Bu değerlerin kadınlarda 88 cm, erkeklerde ise 102 cm üzerinde olması hastalık riskini artırır.

Kalp-damar hastalıkları: Kalp damar hastalıkları; şişmanlık ve diğer risk etmenleri sonucunda damarlarda kalınlaşma, yağ ve kalsiyum birikiminin neden olduğu hastalıklardır. Yaş, cinsiyet ve kalıtım değiştirilemeyen risk etmenleridir. Değiştirilebilen etmenler ise; yüksek tansiyon, kan yağlarının yüksekliği (toplam kolesterol, kötü- LDL kolesterol, iyi-HDL kolesterol), kolesterol düşüklüğü, şeker hastalığı (diyabet), hareketsiz yaşam, şişmanlık, sigara ve kişisel özelliklerdir. Bu değişkenler yaşam biçimi ile ilişkilidir ve doğru uygulamalarla değiştirilebilir.

Karın bölgesi yağlanması, kalp hastalığı riskini artırır. Şişman bireyler zayıfladıklarında kan yağ düzeyleri ve tansiyonları normal sınırlara düşer. Hızlı ağırlık kaybı, kanda yağlanmaya neden olur. Haftada en fazla 1 kg ağırlık kaybı önerilmektedir. Çok düşük enerji içeren diyetlerle hızlı ağırlık kaybı doğru değildir.

Yüksek tansiyon (hipertansiyon-kan basıncı yüksekliği): Yüksek tansiyon, kan basıncının normal kabul edilen değerlerden yüksek olmasıdır. Kan basıncının 140/90 mmHg üzerinde olması yüksek tansiyon olduğunu gösterir. Yüksek tansiyon, inmelere (felçlere) neden olabilir ve şişmanlık, beslenmede aşırı yağ ve tuz tüketimi ile ilişkilidir. Çocukluktan itibaren tuzlu besinlerin tüketimi yüksek tansiyona zemin hazırlar.

Şeker hastalığı (Yetişkin tip -Tip 2 diyabet): Halk dilinde şeker hastalığı olarak bilinen diyabet şişmanlık ve fiziksel aktivite azlığı ile ortaya çıkan bir hastalıktır. Kalıtsal etmenler, yaş ve cinsiyet de rol oynayabilir. Şeker hastalığı insülin olarak bilinen hormon düzeyinin, yetersizliği sonucu oluşmaktadır. İnsülin, besinlerin sindirimi sonucu oluşan şekerin hücrelere taşınmasını sağlar. Hormonun yetersizliğinde kanda şeker düzeyi yükselir. Ani şeker düzeyinin yükselmesi, kişide sorunlara yol açar. Bu durum zaman sürecinde kalp damar hastalıkları, inme, böbrek hastalıklarına yatkınlığı artırır. Öğün atlandığında kan şeker düzeyinde ani düşmeler de görülebilir. Bu iki duruma (kan şekerinin yükselmesi ve düşmesi) şeker koması denir. Şeker hastalığı olan kişilerin beslenme programları yaşamsal önem taşır.

Bazı kanser türleri: İnsan vücudundaki anormal hücrelerin belli bölgelerde kontrolsüz çoğalmasıyla oluşan tümörün neden olduğu hastalıktır. Genetik ve çevresel etmenler (beslenme vb.), sigara içimi, bazı toksik maddeler, radyasyon, virüsler, ilaçlar, besinlere bulaşan doğal veya kimyasal maddeler kanser oluşumu için risk taşımaktadır. Beslenmede aşırı yağ tüketimi, taze sebze ve meyvelerin yetersiz alımı, şişmanlık özellikle kolon, meme, prostat vb. kanser türlerinin oluşumunda etkindir.

Osteoporoz (kemik erimesi): Osteoporoz, beslenmede çocukluktan itibaren yetersiz kalsiyum alımı ve yetersiz fiziksel aktivite düzeyi ile kemiklerde yetersiz kalsiyum birikimi sonucu oluşur. Kemiklerin içi boşalır ve kırıklarla kendini gösterir. Osteoporoz, büyük ölçüde önlenebilen bir hastalıktır. Sağlıksız beslenme sonucunda, menopoza sonrası kadınlarda, çok zayıf kişilerde (BKİ: <18.5), 50 yaşın üstünde olan bireylerde, erken menopoza giren ve yumurtalık ameliyatı geçiren kadınlarda sık görülmektedir (bk. Menopoza ve Yaşlılıkta Beslenme konusu).

Eğitimci, grup içinden iki kişiyi seçer. Birine vücut ağırlığını korumak için beslenmesinde herhangi bir değişiklik yapıp yapmadığını, diğerine ise her gün düzenli olarak yürüyüş yapıp yapmadığını sorar ve aşağıdaki bilgileri kullanarak ilkeleri açıklar.

Beslenmeye Bağlı Kronik Hastalıklardan Korunmada Sağlıklı Beslenme ve Fiziksel Aktivite İlkeleri

Beslenmede ilkeler

- Sağlıklı beslenmede öncelikle besin çeşitliliğini artırın.
- Her gün dört besin grubunda yer alan besinleri her öğünde tüketin (bk. Sağlıklı Beslenme konusu).
- Vücut ağırlığınızı koruyun. Beden kitle indeksinizin 20-24.9 kg/m² arasında olmasına özen gösterin.
- Günde birkaç kez tam tahıl unlarından yapılmış ekmek ve tahıl ürünlerini tüketin.
- Günde en az 5 porsiyon (400 gram) taze sebze ve meyve tüketin (bk. Sağlıklı Beslenme konusu).
- Yağ alımını azaltın ve katı yağlar yerine bitkisel sıvı yağları özellikle zeytinyağını ve fındık yağını tercih edin. Margarin kullanıyor iseniz katı margarinler yerine, yumuşak margarinleri (kâse) tercih edin.
- Yağ içeriği yüksek olan etler yerine kuru baklagiller, balık, tavuk, hindi veya yağsız et tüketimini tercih edin.
- Etle pişen yemeklere yağ eklemeyin.
- Süt ve ürünlerinin tüketimini artırın. Düşük yağlı süt ve ürünlerini tercih edin. Her gün 2-3 su bardağı süt veya yoğurt tüketin.
- Şeker tüketiminizi azaltın.
- Tuz tüketiminizi azaltın. Kullandığınız tuzun İYOTLU TUZ olmasına dikkat edin.
- Sıvı tüketiminizi artırın. Günde en az 8-10 bardak su için.
- Alkol tüketmeyin. Eğer tüketiyor iseniz günlük miktarı azaltın.
- Besinleri üç ana ve 2-3 ara öğün şeklinde tüketin. Öğün atlamayın. Özellikle kahvaltı etmeyi unutmayın.
- Besinlerin pişirilme yöntemi olarak haşlama, ızgara ve buharda pişirmeyi tercih edin. Kızartmalardan sakının.
- Besinlerin hazırlanmasında güvenilir ve hijyenik koşulları sağlayın.
- Beyaz ekmek yerine tam buğday unundan yapılmış ekmekleri tercih edin.
- Pirinç, makarna yerine bulguru tercih edin.
- Stresten mümkün olduğunca uzak durun.
- Düzenli olarak sağlık kontrollerinizi yaptırın.

Fiziksel aktivitede ilkeler

- Fiziksel aktivitenizi artırın.
- Her gün en az 30 dakika (5000 adım) orta tempoda yürüyüş yapın. Zamanla adım sayısını 10 000 adıma çıkarmaya çalışın.
- Egzersiz öncesi, sonrası ve sonrası sıvı tüketiminizi artırın.
- Egzersizi yemekten 2-3 saat sonra yapın.
- Çok tok ve aç olunmamasına dikkat edin.

ÖZET

Eğitimci, konuyu aşağıdaki şekilde özetler.

Toplumda beslenmeye bağlı görülen kronik hastalıkların başında şişmanlık, kalp-damar hastalıkları, yetişkin tip şeker hastalığı, yüksek tansiyon, bazı kanser türleri ve osteoporoz gelmektedir. Beslenmeye bağlı kronik hastalıkların önlenmesi, hastalıkların görülme riskini azaltır; üretken çalışmayı sağlar ve yaşam kalitesini artırır. Bu hastalıkların önlenmesi için yeterli ve dengeli beslenmeye dikkat edilmeli ve fiziksel aktivite artırılmalıdır.

DEĞERLENDİRME

Eğitimci, katılımcılara bulunulan ay içinde doğan olup olmadığını sorar. Doğmuş olanlar var ise aşağıdaki üç soruyu sorar.

1. Dengesiz beslenme sonucu görülen beslenmeye bağlı kronik hastalıklardan biri kalp-damar hastalığıdır. Diğer ikisini söyleyiniz?
2. Normal beden kitle indeksi değeri hangi değerler arasında olmalıdır?
3. Beslenmeye bağlı kronik hastalıklardan korunmada sağlıklı beslenme kurallarından biri yağ tüketiminin azaltılmasıdır. Sizde bu kurallardan iki tanesini söyleyiniz.

Eğitimci, eksik kalan bilgileri tamamlar.

KAYNAKLAR

1. S.B. Temel Sağlık Hizmetleri Genel Md., S.B. Sağlık Projesi Genel Md., H.Ü. Beslenme ve Diyetetik Bölümü, *Toplumun Beslenmede Bilinçlendirilmesi Saha Personeli için Toplum Beslenmesi Programı Eğitim Materyali*, Ankara, 2002.
2. S.B. Temel Sağlık Hizmetleri Genel Md., H.Ü. Beslenme ve Diyetetik Bölümü, *Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi*, Ankara, 2004.
3. Pekcan, G., Köksal, E., *Sağlıklı Beslenme: Risk Grupları, Beslenme Yolları ve Çözüm Yolları*, MEB Kız Teknik Öğretim Genel Müdürlüğü, Beslenme ve Gıda Alanlarında Eğitim ve İş Gücü yetiştirme Projesi, MEB Basım Evi, Ankara, 2004.
4. Geriatri Derneği, *Sağlıklı Yaşlanma*, Geriatri Derneği, Ankara, 2003. www.geriatri.org.tr
5. Baysal, A., *Beslenme*, 9. Baskı, Hatiboğlu Yayınevi, Ankara, 2002.
6. Baysal, A., *Genel Beslenme*, 12. Baskı, Hatiboğlu Yayınevi, Ankara, 2007.
7. S.B. Temel Sağlık Hizmetleri Genel Md., Gıda Güvenliği Daire Başkanlığı, *Beslenme Bilgi Serisi*, Ekim, 2006.

BESLENME MODÜLLERİ

KONU

9

**BESLENME YETERSİZLİĞİ
HASTALIKLARININ
ÖNLENMESİ**

KONU : BESLENME YETERSİZLİĞİ HASTALIKLARININ ÖNLENMESİ

SÜRE : 60 dakika

AMAÇ : Beslenme yetersizliği hastalıklarının önlenmesi konusunda bilgi ve tutum kazandırmak.

ÖĞRENİM HEDEFLERİ

Katılımcılar bu eğitimin sonunda;

- Protein enerji yetersizliğinin önemini ve nedenlerini açıklayabilmeli,
- Protein-enerji yetersizliğinin önlenmesi ile ilgili ilkeleri sayabilmeli,
- Demir yetersizliğine bağlı kansızlığın önemini ve nedenlerini kavrayabilmeli,
- Demir yetersizliğine bağlı kansızlığın önlenmesi ile ilgili ilkeleri sayabilmeli,
- İyot yetersizliği hastalıklarının önemini ve nedenlerini kavrayabilmeli,
- İyot yetersizliği hastalıklarının önlenmesi ile ilgili ilkeleri sayabilmeli,
- D vitamini yetersizliğinin önemini ve nedenlerini kavrayabilmeli,
- D vitamini yetersizliği hastalığının önlenmesi ile ilgili ilkeleri sayabilmelidir.

YÖNTEM

- Anlatım
- Soru-Cevap

ARAÇ - GEREÇ

- Bilgisayar ve projeksiyon cihazı,
- Yazı tahtası, kalem ve kâğıtları (Flip-Chart),
- Çeşitli broşürler, posterler,
- Resimli mesajlar,
- Karton, makas, bant,
- Beslenme yetersizliği sorunlarını gösteren resimler.

ETKİNLİKLER

Isınma:

Eğitimci, tahtaya yazdığı üç konuyu (en sevdiğiniz yemek, çiçek ve renk), katılımcılardan iki yan yana oturan çiftin karşılıklı birbirlerine sormalarını sağlar. Daha sonra cevapları alır ve ilginç olanları tekrarlar.

Giriş:

Eğitimci, “*ülkemizde okul öncesi çocuklar, okul çağı çocuklar, ergenler, gebe ve emzikli kadınlar ile yaşlılar, yetersiz ve dengesiz beslenmeye duyarlı gruplardır. Bazı hastalıklar, yetersiz ve dengesiz beslenme sonucu ortaya çıkar. Bu hastalıklar büyüme ve gelişme geriliği, vücut direncinin düşmesi, zekâ geriliği, verimliliğin düşmesi, okul başarısının etkilenmesi ve bebek ölümleri gibi sorunlara neden olmakta ve toplum sağlığı açısından büyük önem taşımaktadır*” diye açıklama yaparak konuya giriş yapar, sonra konunun amacını ve öğrenim hedeflerini söyler.

İşleniş:

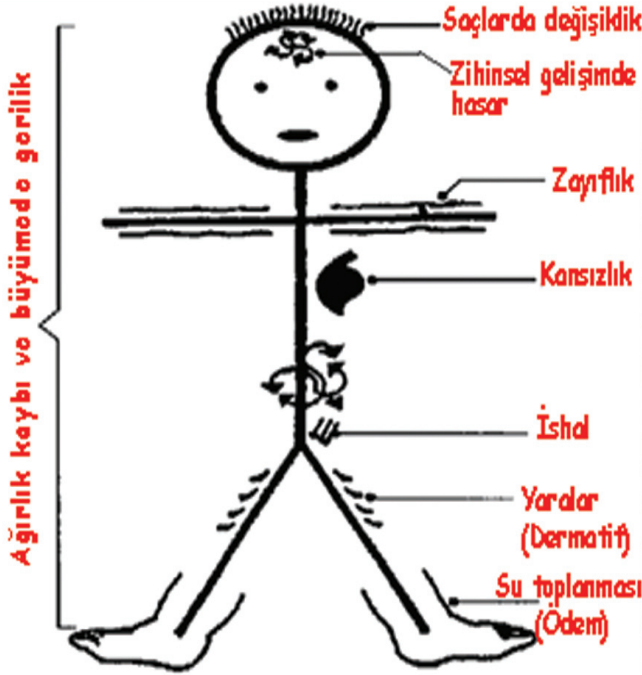
Eğitimci, daha önceden hazırladığı materyal yardımı ile sağlıklı ve beslenmeye dayalı sorunları olan değişik çocuk resimlerini gösterir. Eğitimci, gönüllü katılımcıdan birine bu resimler hakkındaki görüşlerini sorar ve aldığı görüşler doğrultusunda çocukların sağlıklı bir şekilde yaşamlarını sürdürebilmeleri için yeterli besin maddeleri almalarının gerekliliğini belirtir. Aşağıdaki bilgiler yardımı ile protein enerji yetersizliğinin önemini açıklar.

Protein Enerji Yetersizliğinin Önemi ve Nedenleri

Protein enerji yetersizliği; çocuklarda büyüme ve gelişme için gerekli olan protein, karbonhidrat, yağ, vitamin ve minerallerin yeterince alınmamasına bağlı olarak gelişen ve şiddetine göre farklı dönemler gösteren bir hastalıktır.

- Çocuk ölümlerinin başlıca nedenlerinden biridir.
- Protein enerji yetersizliği olan çocuklarda, enfeksiyon hastalıkları ve ishaller sık görülür ve ağır seyreder.
- Büyüme ve gelişmeyi etkiler.
- Protein enerji yetersizliği olan çocuğun, öğrenme yeteneği az ve başarısı düşük olur.
- Protein enerji yetersizliğinin oluşturduğu fiziksel büyüme geriliği, kısmen tedavi ile giderilirse de zihinsel gelişimdeki hasar geri dönüşlü değildir.

Protein enerji yetersizliğinde resimde verilen belirtiler sıklıkla görülmektedir.



Şekil 1: Protein enerji yetersizliğinde görülen belirtiler.

Protein Enerji Yetersizliğine Neden Olan Durumlar

• Yeterli ve dengeli beslenemeyen okul öncesi çocuklarda; Çocuğun cinsiyeti, aile tipi (kalabalık aile, çekirdek aile), ailedeki kişi sayısı, ailenin ekonomik durumu, ailenin beslenme alışkanlıkları, annenin eğitim durumu, anne yaşı, iki doğum arası aralık (süre), çocuğun doğum ağırlığı, yaşayan kardeş sayısı, ölen kardeş sayısı, istenmeyen gebelik sonucu doğan bebek olması, sık görülen bulaşıcı (enfeksiyon) hastalıklar ve ishaller bu durumda önemli etkenlerdir.

- Hiç anne sütü almayan,
- 6 ay süre ile sadece anne sütü almayan,
- 6. aydan sonra emzirmeye devam edilerek uygun miktarda, kaliteli ve güvenli ek (tamamlayıcı) besinlere başlanmayan,
- Çeşitli nedenlerle sık hastalanan ve hastalıkları uzun süren,
- Bağırsak parazitleri olan,
- Doğuştan sindirim sistemi hastalıkları (reflü vb.).

Eğitimci, çocukların bu durumla karşı karşıya kalmamaları için alınacak önlemleri, aşağıdaki bilgileri kullanarak hazırladığı materyal yardımı ile açıklar.

Protein Enerji Yetersizliğinin Önlenmesinde İlkeler

- Çocuğun beslenme durumu, büyük ölçüde gebelik ve emzicilik süresince annenin yeterli ve dengeli beslenmesine bağlıdır. Bundan dolayı gebelik döneminde ve doğum sonrası anneye, beslenme eğitimi verilmesi gerekir.
- Doğumdan sonra anne sütü bebek için temel besini oluşturmalı, 6 ay süre ile sadece anne sütü verilmeli, 6. aydan sonra emzirme sürdürülürken uygun miktarda ve çocuğun ayına göre ek (tamamlayıcı) besinlere başlanmalıdır.
- Nişasta, şekerli su, çay ve yemek suları çocuk için gereksinme duyulan besin öğelerini karşılayamaz. Bu nedenle bebek ve çocuk beslenmesinde yer verilmemelidir. Dört besin grubunda yer alan besinlerin beslenmede kullanılması gerekir (bk. 0-1 Yaş ve Okul Öncesi Dönemde Beslenme konuları).
- Bir yaşından sonra çocuğa, uygun miktar ve kalitedeki besinler verilmelidir. Evde hazırlanmış besinlerle, çocukların yeterli ve dengeli beslenmeleri sağlanmalıdır.
- Temizlik kurallarına uyulmadan hazırlanan besinler, ishallerle ve dolayısı ile protein enerji yetersizliğine yol açabilir. Bu nedenle sağlıklı besin ve su tüketimine önem verilmelidir.
- Çocuklarda büyüme izlenmelidir. Bu amaçla çocukların boy ve ağırlıkları düzenli aralıklarla (aylık) ölçülmelidir. Ölçümler, standartlarla karşılaştırılıp değerlendirilmelidir.

Eğitimci, tahtaya kırmızı kalemle “anemi” ve “kansızlık” kelimelerini yazar. Bunların ne anlama geldiğini açıklar. “Demir eksikliğine bağlı anemi, hem çocuk sağlığı hem de halk sağlığı açısından önemlidir” der ve aşağıdaki bilgiler ile aneminin önemini açıklar.

Demir Yetersizliğine Bağlı Kansızlığın (Aneminin) Önemi ve Nedenleri

Ülkemizde demir yetersizliğine bağlı kansızlık, en sık görülen sorunlardan biridir. Kansızlık okul öncesi çocuklarda, okul çağı çocuklarda ve gençlerde, gebe ve emzikli kadınlarda sık görülmektedir. Yapılan çalışmalara göre, 0-5 yaş grubu çocukların, gebe ve emzikli kadınların yarısı; okul çağı çocukların ve gençlerin ise %30’u kansızdır.

Besinlerle yeterli demir alınmadığında, vücutta yeteri kadar demir kalmadığı için “demir yetersizliği anemisi-kansızlık” görülür. Bu tip kansızlıkta, kan hücrelerinin sayısı azalır, kanda oksijen taşıyan hemoglobinin miktarı düşer, vücutta demir deposu azalır.

Eğitimci, daha önceden hazırladığı kansızlığın nedenlerini belirten materyali tahtaya asar ve bu maddeleri açıklar. Bazı durumlarda kişinin demir ihtiyacının artacağını, bazen farklı nedenlerle vücudun demir kaybedeceğini, bazen de mevcut demiri iyi kullanamayacağını açıklar.

Kansızlığa Neden Olan Durumlar

- **Beslenmede demirin yetersiz alımı.** Büyüme çağındaki çocuklar ve sık doğum yapan kadınların, demir gereksinimlerinin fazla olması, buna karşılık diyetlerinin bunu karşılayamaması ve alınan demirin bitkisel kaynaklı olması.
- **Alınan demirin bitkisel kaynaklı olması.** Halkın çoğunluğunun diyetinin daha çok tahıla ve kuru baklagillere dayanması, etlerin diyetinde çok az bulunması, öğünlerde C vitaminin yeterli alınmaması kansızlığa neden olur. Bilindiği gibi tahıllardaki ve kuru baklagillerdeki demirin vücutta kullanılma oranı düşüktür. Ancak, tahıllardaki ve kuru baklagillerdeki demir, C vitamini ile birlikte alınırsa etteki demir kadar iyi emilir. Bu nedenle özellikle kansızlığa duyarlı olan gruplar, her öğünde yemeklerle birlikte C vitamini kaynağı olan çiğ meyveleri ya da sebzeleri yemelidir. Yumurtanın da C vitamini kaynağı ile tüketilmesi yerinde olur.
- **Vücutta demirin kullanılmasını etkileyen etmenlerin varlığı.** Yemekle birlikte çay içilmesi de anemi oluşumundaki nedenlerden birisidir. Çay ve kahvede bulunan bazı maddeler (tanenler vb.), demirin vücutta kullanımını azaltır. Çay ve kahve yemekten 2 saat sonra içilmelidir. Çayın, açık olarak ve limonla birlikte tüketilmesinde yarar vardır. Çay ve kahve çocuk içeceği değildir. Mayalandırılmadan tüketilen ekmek türleri (yufka vb.) de demirin vücutta kullanımını etkiler.
- **Demirin emiliminde sorun olması.** Bazı kişilerde belirli hastalıklar nedeniyle veya kalıtsal olarak demir emiliminde sorun olabilir.
- **Sağlık ve temizlik koşullarına uyulmaması.** Sağlık ve temizlik koşullarına uyulmaması nedeni ile bağırsak parazitleri çok görülmektedir. Bağırsak parazitleri, besinlerle alınan demirden vücudun yararlanmasını azaltmaktadır.

- **Bilgi ve bilinç düzeyinin yetersizliği.** Bilgisizlik nedeni ile okul öncesi çocuklar, okul çağı çocuklar ve gençler, gebe ve emzikli kadınlar tarafından demir içeren besinlerin yeterli miktarda alınmaması da demir yetersizliği anemisinin nedenlerinden birisidir. Anne sütü kansızlığı önler.
- **Diğer nedenler.** Fazla aspirin alımı, alüminyum içeren antasit kullanımı, ameliyatlara, kazalar sonucu da kansızlık oluşabilir.

Bütün bu nedenler sonucunda; bebeklerde, çocuklarda ve yetişkinlerde görülen kansızlık belirtileri aşağıda verilmiştir.

Bebek ve Çocuklarda Kansızlık Belirtileri

- Çocuğun zekâ gelişimi, fiziksel ve ruhsal gelişimi etkilenir.
- Dikkat ve algılama azalır.
- Çocuk, güvensizlik duygusuna kapılır.
- Öğrenmeyi olumsuz etkiler, okul başarısını düşürür.
- Hastalıklar daha sık görülür.
- Baş dönmesi, yorgunluk görülür.
- İştahsızlık, huzursuzluk ve hâlsizlik görülür, fiziksel aktivite azalır.
- Sindirim sisteminde bozukluklar oluşur.
- Tırnaklar inceler.
- Kısa nefes alıp verme gibi belirtiler görülür.
- Göz kapaklarının iç kısmı, avuç içleri, ayak tabanları ve dudaklar soluktur.
- Hava kirliliğine bağlı ağır metal zehirlenmeleri riski artar.

Yetişkinlerde kansızlık belirtileri

- Fiziksel çalışma ve iş gücü kapasitesi düşer.
- Yorgunluk, hâlsizlik görülür.
- Gebelerde;
 - Anne ölümleri ve hastalık riski artar.
 - Bebek ölümleri, düşük doğum ağırlığı görülme sıklığı artar.
 - Bağımsızlık sistemi bozulur.
 - Hastalıklara daha sık yakalanma riski artar (solunum sistemi, idrar yolları enfeksiyonları vb.).
 - Hava kirliliğine bağlı ağır metal zehirlenmeleri riski artar.



Resim 1: Kansızlıkta göz kapağının iç kısmının görüntüsü.

Eğitimci, kansızlıktan korunmak için alınacak önlemleri ve kansızlık saptandığında neler yapılabileceğini aşağıdaki bilgiler doğrultusunda açıklar.

Demir Yetersizliğine Bağlı Kansızlığının Önlenmesindeki İlkeler

- Bebek 6 ay sadece anne sütü ile beslenmelidir. Anne sütündeki demir, vücutta iyi kullanılır.
- 6. aydan sonra emzirmeye devam edilerek bebeğe uygun miktarda, kaliteli ve güvenli ek (tamamlayıcı) besinler başlanmalıdır.
- Hekim önerisi ile bebeklerin, demir desteğinden yararlanması sağlanmalıdır.
- Emzirme desteklenmeli ve sürdürülmelidir.
- Tüm yaş gruplarında, demir yönünden zengin besinlere yer verilmelidir. Kırmızı et ve diğer et türleri demirin iyi kaynaklarıdır. Yumurta, yeşil yapraklı sebzeler, tahıllar ve kurubaklagiller, pekmez ve kuru meyveler de demir içerir. Ancak C vitamini kaynağı besinlerle (turunçgiller, domates ve diğer taze sebze ve meyvelerle) birlikte tüketilmeleri gerekir.
- Tatlandırıcı olarak şeker yerine üzüm pekmezi kullanılmalıdır.
- Ayrıca bağırsak parazitleri ile mücadele edilmelidir.
- Besinlerin hazırlanmasında ve tüketilmesinde temizlik kurallarına uyulmalıdır.
- Kansızlık tanısı alan kişiler, beslenmelerine dikkat etmeli ve demir ilaçlarını düzenli kullanmalıdır.

Eğitimci, iyot yetersizliği hastalıklarını örnek resimlerle gösterir. Yetersiz iyot alımı ile ilgili oluşan bu hastalıkların yenidoğan bebeklerde, çocuklarda, gençlerde ve yetişkinlerde farklı sağlık sorunlarına neden olduğunu söyler. Hastalığın önemini aşağıdaki bilgilerle açıklar.

İyot Yetersizliğine Bağlı Hastalıkların Önemi ve Nedenleri

İyot, vücuda besinler, su ve deniz ürünleri tüketimi ile alınan elzem bir mineraldir. Vücudun iyoda ihtiyacı çok az miktardadır; fakat bu miktar yaşam için çok önemlidir. İyot, tiroit bezinde tiroit hormonlarının yapımı için gereklidir. Tiroit hormonları büyüme ve gelişme için büyük önem taşır.

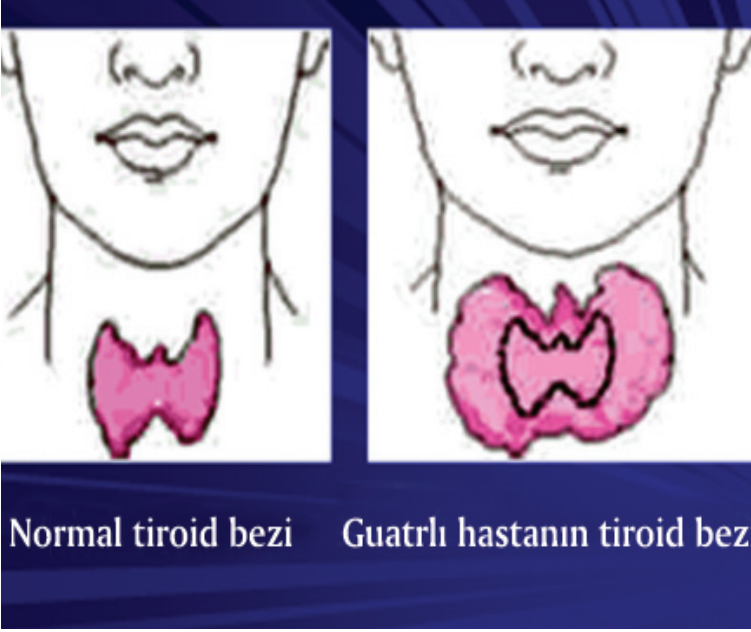
İyot yetersizliği hastalıkları, özellikle toprağında iyot yetersizliği olan bölgelerde sık görülmektedir. Havada bulunan iyot toprağa çöker ve bu toprakta yetişen bitkiler iyodu alır. Bu bitkilerle beslenen insanlar ve hayvanlar da iyottan yararlanır. Bol yağış alan, ağaç bulunmayan yörelerde toprak yüzeyindeki iyot, yağmur suları ve rüzgârla kayba uğrar. Bu bölgelerde iyot yetersizliği hastalıkları, diğer bölgelere göre sık görülür.

İyot yetersizliği hastalıklarının sıklıkla görülen sonucu **basit guatr**dır. Guatr, boyunda bulunan tiroit bezinin büyümesidir. Her 100 okul çocuğundan 30'unda guatr saptanmıştır. Guatr kadınlarda daha sık görülmektedir. Oran her 3 kadına karşın bir erkektir. Guatr, buz dağının suyun üzerinde kalan kısmıdır. Suyun altındaki bölümde daha önemli sorunlar olan zekâ geriliği, büyüme ve gelişme geriliği yer almaktadır.

İyot yetersizliği sonucu bireylerde aşağıda verilen sorunlar sıklıkla görülmektedir.

- **Gebe kadınlarda;** düşüklere, ölü doğumlara, guatra, hipotiroidi (iyot eksikliği),
- **Bebek ve çocuklarda;** büyüme geriliği, zekâ geriliği, sağırılık, cücelik, guatr, hipotiroidi ve bebek ölümlerinde artış,
- **Çocuklarda ve gençlerde;** guatr, büyüme geriliği, okul başarısızlığı, anlama ve öğrenmede güçlükler, zekâ puanında (zekâ puanı-IQ 13.5 puan) azalma,
- **Yetişkinlerde;** guatr, hipotiroidi, zihnin yeterli çalışmaması, güçsüzlük ve verim düşüklüğü görülür.

İyot yetersizliği olan bireylerde, radyasyona karşı duyarlılık ve tiroit kanseri riski artmaktadır. İyot yetersizliği, dünyada önlenebilir zekâ geriliğinin temel nedenidir. Tüm yaş gruplarında iyot alımının yeterli düzeyde olması büyük önem taşır.



Şekil 2: Normal tiroid bezi ve guatrlı hastanın tiroid bezi.



Resim 2: Guatrlı hasta.

Eğitimci, hastalığın önemini ve nedenini açıkladıktan sonra iyot yetersizliği hastalıklarının önlenmesinin çok kolay ve ucuz olduğunu söyler ve “Evinizde hangi tip tuzları kullanıyorsunuz?” diye sorar. Cevapları alarak tahtaya yazar ve İYOTLU TUZ sözcüğünün altını çizer, hazırladığı materyal ile iyot yetersizliği hastalıklarının önlenmesini açıklar.

İyot Yetersizliği Hastalıklarının Önlenmesi

İyot yetersizliği hastalıkları İYOTLU TUZUN kullanımı ile önlenebilir.

İyotlu tuz guatrı tedavi etmez; ancak guatr oluşmasını ve ilerlemesini önler. İyotlu tuzun saklanması özen gerektirir.

İyotlu tuz; serin, kuru, ışık ve güneş görmeyen yerde, koyu renkli kavanozlarda ağzı kapalı olarak saklanmalıdır. İyotlu tuz, yemeklere yemek piştikten sonra ateşten indirmeye yakın eklenmelidir.

Eğitimci, “güneşin yararları nelerdir?” diye sorarak gruptaki birkaç kişiden cevap alır. “Sizin de belirttiğiniz gibi güneşin birçok yararları vardır” der güneşin en önemli D vitamini kaynağı olduğunu belirtir.

D Vitamini Yetersizliğinin Önemi ve Nedenleri

D Vitamini kemik ve diş sağlığı, kas ve sinir sisteminin normal çalışması için önemlidir. Ayrıca D vitamini hücre büyümesini düzenler ve kanseri önler. Bağışıklık sisteminin düzenlenmesini ve tüm hücrelerde hücrel işlevleri sağlar.

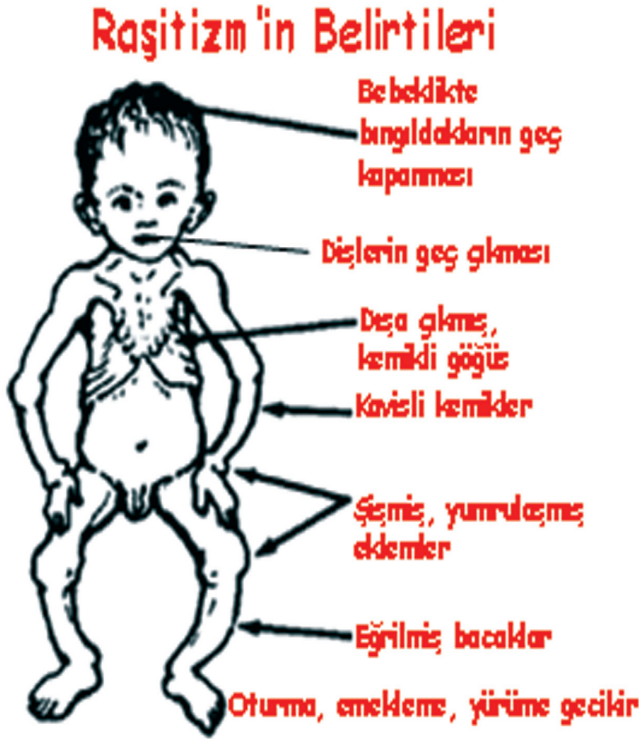
D Vitamini, yağda eriyen bir vitamindir. Besinlerle alımı sınırlıdır. Deniz ürünleri ve zenginleştirilmiş besinlerden D vitamini sağlanabilmektedir. D vitamininin temel kaynağı güneş ışınlarıdır. D vitamini güneş ışınları ile deride sentezlenir.

Annenin D vitamini alımı, bireyin yaşı, mevsimler ve deniz seviyesinden yükseklik, derinin renginin koyuluğu, günün hangi saati oluşu, giyim tarzı, bebeğin kundaklanması ve güneşe çıkarılmaması, güneş koruyucuların kullanılması, hava kirliliği vb. etkenlerle D vitamininin vücutta sentezi etkilenmektedir.

D vitamini yetersizliği bebeklerde, çocuk ve adolesanlarda, gebe ve emzikli kadınlarda önemli bir halk sağlığı sorunudur.

Raşitizm, bebeklerde ve çocuklarda D vitamini yetersizliği sonucu görülür. D vitamini yetersizliği çocuklarda raşitizm; yetişkinlerde ise osteomalasiye neden olmaktadır. Ülkemizde halen bir halk sağlığı sorunudur. Görülme sıklığı %1,6-19 arasındadır. Genellikle 3-24 aylar arasında görülmektedir. Önlenmez ve tedavi edilmez ise 2-3 yaşında kemiklerde şekil bozuklukları bırakarak iyileşme görülür.

Bebeğin yeterince anne sütünden D vitamini alamaması, güneşe çıkarılmaması ve annenin giyim tarzı, güneşten yararlanamaması, yetersiz beslenmesine bağlı olarak sorun görülmektedir. D vitamini yetersizliği kalsiyum emiliminin azalmasına ve kemikleşmenin bozulmasına (erimesine) neden olmaktadır.



Şekil 3: Raşitizmin belirtileri.

Eğitimci, raşitizm hastalığının tanısı konulduktan sonra hekim tarafından verilen ilaçların, düzenli kullanılmasında annenin önemli görevleri olduğunu belirtir. Hazırladığı materyal yardımı ile açıklar.

D Vitamini Yetersizliği Hastalığının Önlenmesindeki İlkeler

- Bebek 6 ay sadece anne sütü ile beslenmelidir.
- 6. aydan sonra emzirmeye devam edilmeli, bebeğe uygun miktarda, kaliteli ve güvenli ek (tamamlayıcı) besinlere başlanmalıdır.
- D vitamini desteği verilmelidir. Yaşamın ilk haftasından itibaren beslenme tarzı ne olursa olsun (bebek ve devam formulası veya anne sütü fark etmez) tüm bebeklere bir yaşına kadar 400 ünite/gün (günde 3 damla) D vitamini verilmelidir. Günde 3 damla D vitamini yeterlidir. Aileler dişleri erken çıksın, çabuk yürüsün gibi gerekçelerle bebeklerine kesinlikle ampul şeklinde D vitamini vermemelidirler.
- Bebeklerde ek besinlere geçişle birlikte, kalsiyumdan zengin yoğurt ve peynir gibi süt ve ürünlerinin, pekmez, tarhana, koyu yeşil yapraklı besinlerin tüketimi teşvik edilmelidir.
- Gebe kadınlar ve bebekler, günde 10-15 dakika süre ile yazın öğle saatleri dışında güneşe çıkartılmalıdır. Güneşlendirme sırasında çocuğun başında şapka olmalı, kol ve bacakları çıplak olmalıdır. Güneşlenme cam arkasından olmamalıdır.
- Tüm yaş gruplarındaki bireylerin (bebek, gebe, emzikli, adolesan, yaşlı), süt ve süt ürünleri ile yeterli D vitaminini alması gerekmektedir.

D vitamini yetersizliği saptanan bebek ve çocuklar sağlık kuruluşu tarafından tedaviye alınmalıdır.

ÖZET

Eğitimci, konuyu aşağıdaki şekilde özetler.

- Yeterli ve dengeli beslenme, yaşamın her aşamasında büyük önem taşımaktadır. Yeterli ve dengeli beslenemeyen bireylerde, beslenme yetersizliğine bağlı beslenme ve sağlık sorunları sıklıkla görülebilmekte ve halk sağlığı sorunu oluşturmaktadır.
- Büyüme ve gelişme için gerekli olan besin öğelerinin yeterince alınmamasına bağlı olarak gelişen duruma protein enerji yetersizliği denir. Çocuğun boy ve ağırlığının izlenmesi önemlidir.
- Besinlerle yeterli demir alınmadığında vücutta yeteri kadar demir kalmadığı için “demir yetersizliği anemisi-kansızlık” görülür. Korunmak için alınacak önlemlerin başında; ilk 6 ay sadece anne sütünün verilmesi ve 6. aydan sonra emzirmeye devam edilerek bebeğe uygun miktarda, kaliteli ve güvenli ek besinlere başlanması gerekir.
- İyot yetersizliği hastalıkları, önlenemez zekâ geriliğinin temel nedenidir ve iyotlu tuz kullanımı ile önlenemez. İyotlu tuz guatrı tedavi etmez, oluşmasını ve ilerlemesini önler.
- Raşitizm, D vitamini alımı eksikliğine bağlı olarak gelişir. Bu hastalıktan korunmak için güneşten yararlanılmalıdır. Güneş D vitamini tek kaynağıdır.

DEĞERLENDİRME

Eğitimci, “insan yaşamında çiçeklerin önemini belirtir. Çiçeklerin toprağa, suya ve güneşe gereksinmesi vardır” der ve “çiçekler içerisinde menekşe seveniniz var mı?” diye gruba sorar. Evet diyenler arasından 4 kişiyi seçer ve aşağıdaki soruları yöneltir.

1. Okul öncesi çocuklarda görülen protein enerji yetersizliği sorununu önlemek için iki öneriyi söyleyiniz.
2. Çocukların kansızlıktan korunması için alınacak önlemlerin başında, ayına uygun beslenmesi gelmektedir. Önlemlerden bir tanesini de siz söyleyiniz.
3. Guatr hastalığının oluşmasını ve ilerlemesini nasıl önleyebiliriz?
4. D vitamini alımı eksikliğine bağlı olarak gelişen raşitizm hastalığından korunmak için iki öneri söyleyiniz.

Eğitimci, eksik kalan bilgileri kendisi tamamlar.

KAYNAKLAR

1. S.B. Temel Sağlık Hizmetleri Genel Md., S.B. Sağlık Projesi Genel Md., H.Ü. Beslenme ve Diyetetik Bölümü, *Toplumun Beslenmede Bilinçlendirilmesi Saha Personeli için Toplum Beslenmesi Programı Eğitim Materyali*, Ankara, 2002.
2. S.B. Temel Sağlık Hizmetleri Genel Md., H.Ü. Beslenme ve Diyetetik Bölümü, *Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi*, Ankara, 2004.
3. Pekcan, G., Köksal, E., *Sağlıklı Beslenme: Risk Grupları, Beslenme Yolları ve Çözüm Yolları*, MEB Kız Teknik Öğretim Genel Müdürlüğü, Beslenme ve Gıda Alanlarında Eğitim ve İş Gücü Yetiştirme Projesi, MEB Basım Evi, Ankara, 2004.
4. Bağcı, Boci, T., Özcebe, H., *Birinci Basamak Hizmetlerinde Demir Eksikliği Anemisinin Önlenmesi ve Kontrolü*, Teknik Rapor, No: 7, HASAK, SSYV.
5. *Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması*, 2003, H.Ü. Nüfus Etütleri Enstitüsü, 2004.
6. Baysal, A., *Beslenme*, 9. Baskı, Hatiboğlu Yayınevi, Ankara, 2002.
7. Baysal, A., *Genel Beslenme*, 12. Baskı, Hatiboğlu Yayınevi, Ankara, 2007.
8. S.B. Temel Sağlık Hizmetleri Genel Md., Gıda Güvenliği Daire Başkanlığı, *Beslenme Bilgi Serisi*, Ekim, 2006.