



OKULDA SAĞLIKLI BESLENME VE DİYABETLE YAŞAM

Uz Dyt Yasemin ATİK ALTINOK

Ege Üniversitesi Çocuk Endokrin ve Diyabet BD

13.12.2019

YETERLİ VE DENGELİ BESLENME

- ***İnsanın büyümesi,***
- ***Gelişmesi,***
- ***Sağlıklı ve üretken olması,***
- ***Uzun süre yaşaması için gerekli olan besin öğelerini vücuduna alıp, kullanabilmesidir***



OKUL ÇAĞINDA BESLENME

- Yeterli ve dengeli beslenme,
 - yaşamın her döneminde sağlıklı ve kaliteli bir yaşam için temel koşul,
 - büyüme ve gelişmenin hızlandığı,
 - öğrenme ve kavrama işlevlerinin önem kazandığı okul çağında daha da önemli hale geliyor



BESLENME NEDEN ÖNEMLİ?



- Türkiye'de yaklaşık 18 milyon öğrenci bulunmaktadır
- Yetersiz ve dengesiz beslenen çocukların
 - dikkat sürelerinin kısaldığı,
 - algılamalarının azaldığı,
 - öğrenmede güçlük ve davranış bozuklukları çektikleri, okulda devamsızlık sürelerinin uzadığı ve
 - okul başarılarının düşük olduğu bildirilmiştir

DIYABETTE TIBBİ BESLENME TEDAVİSİNİN HEDEFLERİ-1

- Normal büyüme-gelişme için yeterli enerji, makro- ve mikronutrientleri sağlamak,
- Bireysel, kültürel tercihleri ve yaşam stilini göz önünde bulundurarak bireysel beslenme gereksinimleri saptamak,
 - Sosyal ve psikososyal iyilik halini korumak,
 - Sosyal ve kültürel yeme alışkanlıklarını değerlendirmek



DIYABETTE TIBBİ BESLENME TEDAVİSİNİN HEDEFLERİ-2



- Optimal metabolik sonuçları sağlamak ve sürdürmek
 - Normoglisemi sağlamak
 - Mikro ve makro komplikasyonların önlemek ve oluşumunu geciktirmek
 - Makrovasküler komplikasyon riskini azaltacak uygun lipit ve lipoprotein profili sağlamak
 - Kan basıncını makrovasküler komplikasyon oluşumunu engelleyecek düzeyde tutmak,
- Komplikasyon ve/veya eşlik eden diğer hastalıklar oluştuğunda tedavisi için uygun beslenme ve yaşam değişikliklerini modifiye etmek

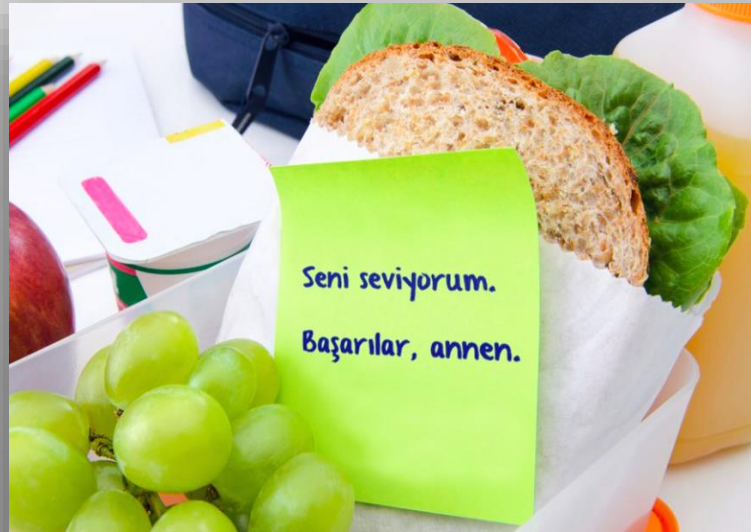
DIYABETLİLERİN OKULDA BESLENMESİ NASIL OLMALI?

- Diyabetli çocuk ve ergenlerin beslenmesi, diyabetli olmayan yaşlıtlarınıninki ile aynıdır



- **Okul çađı döneminde,**

- Öğrencilerin bedensel ve zihinsel gelişimlerini en iyi şekilde tamamlamalarına ve
- Yetiřkinlikte sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazanmalarına destek olmak gerekir.



OKULDA DİYABETLİNİN BESLENMESİ

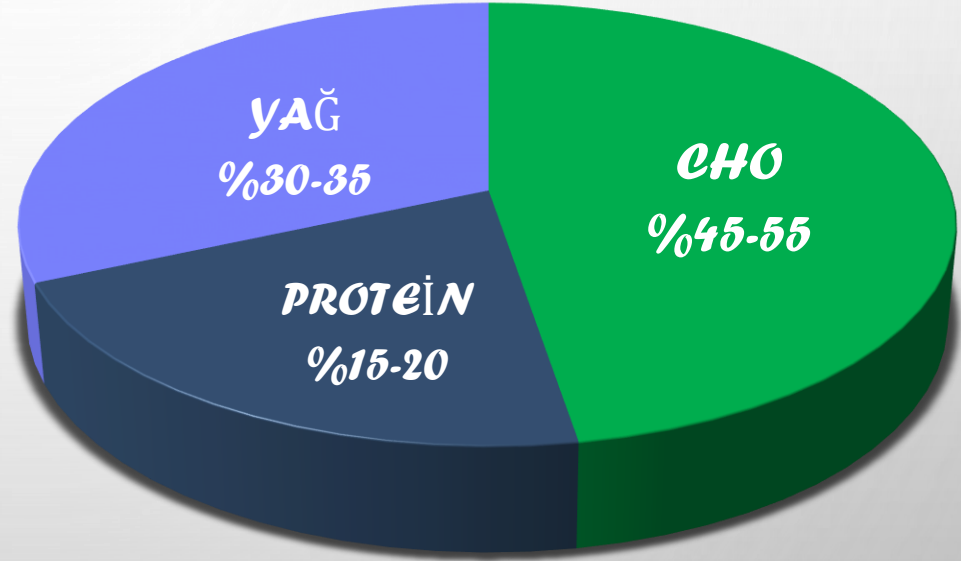
- Sağlıklı vücut ağırlığını sağlamak ve korumak,
- Kardiyo vasküler hastalık riskini azaltmak için
 - sağlıklı besin seçimleri,
 - besinlerin porsiyon ölçüleri konusunda tavsiyeler önemli yer tutar.

OKULDA DİYABETLİNİN BESLENMESİ

- Özellikle, beden eğitimi dersi, geziler ve kamplar vb organizasyonlarda hipoglisemiye önlemek için karbonhidrat alımı ile ilgili bireysel tavsiyeler verilmelidir
- Okul personelinin diyabet yönetimini anlama ve temel konularda eğitim almaya ihtiyacı vardır

BESİN ÖĞELERİ

1. Proteinler
2. Yağlar
3. Karbonhidratlar
4. Mineraller
5. Vitaminler
6. Su



KARBONHİDRATLAR



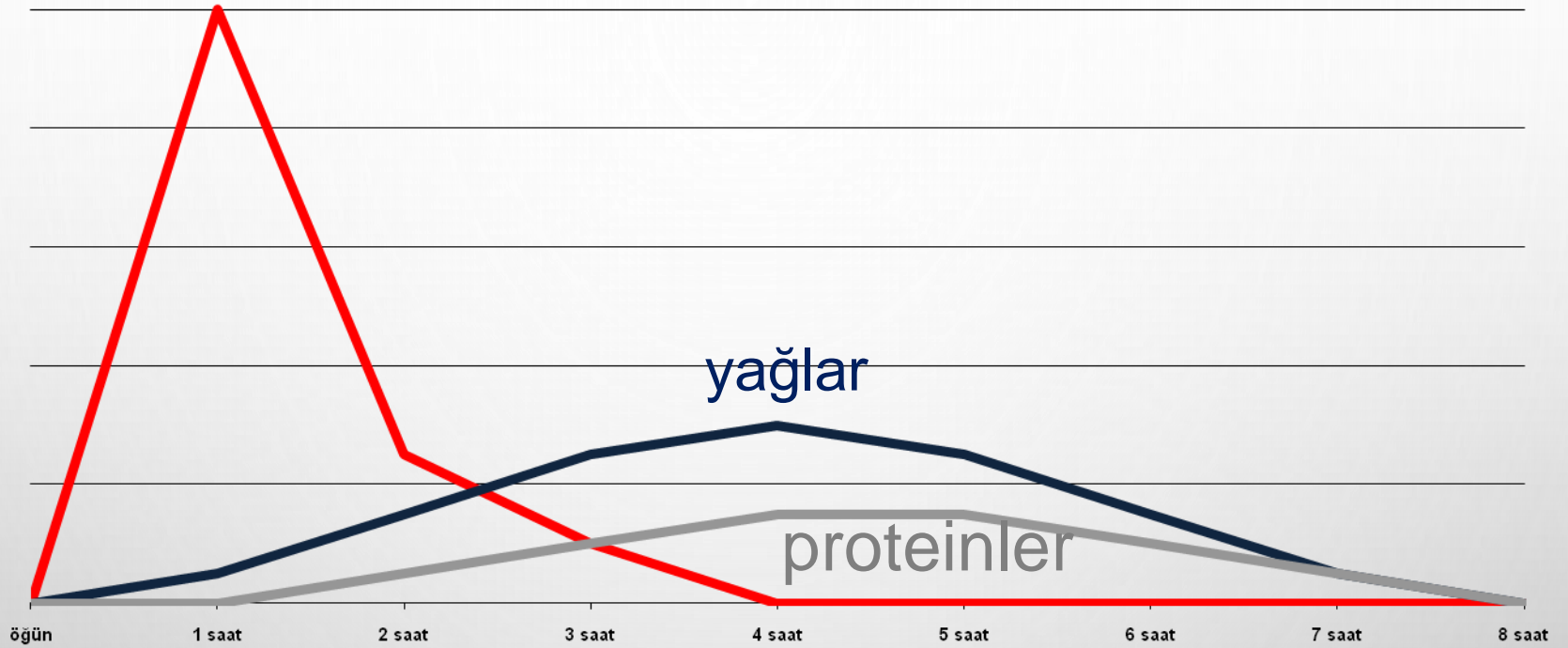
Karbonhidratların temel görevi
vücuda enerji sağlamaktır.



Yemeklerden sonra kan şekerinin
yükselmesinden sorumlu temel
besin ögesi **KARBONHİDRATTIR!**



karbonhidratlar



Karbonhidrat.... Hızlı sindirilir, total emilim/ %100 kan şekere dönüşür

Protein..... yavaş sindirilir, ~%40 ı kan şekere dönüşür

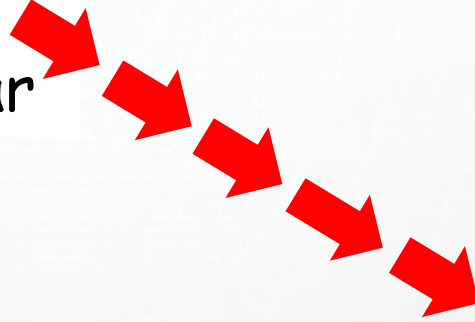
Yağ Yavaş sindirilir, <%20 ı kan şekere dönüşür

Bireye özgü önerilen karbonhidrat gereksiniminden az veya fazla karbonhidrat alımı kan şekerinde dalgalanmalara yol açar





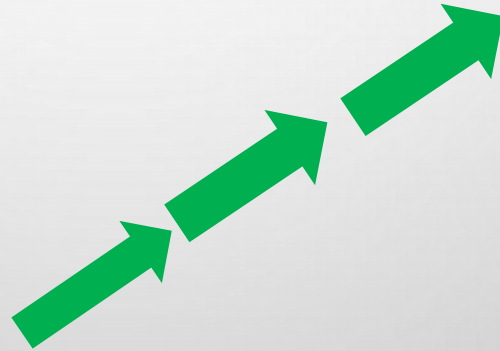
Basit
karbonhidratlar



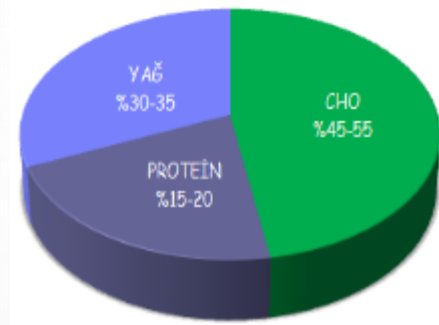
**KAN
ŞEKERİ**



Kompleks
karbonhidratlar
(nişasta)



KARBONHİDRATLAR



Kompleks karbonhidratlar

tam taneli tahıllar, ekmek, pilav, makarna, bulgur, erişte, kurubaklagiller, sebze ve meyveler



en iyi karbonhidrat kaynaklarıdır😊



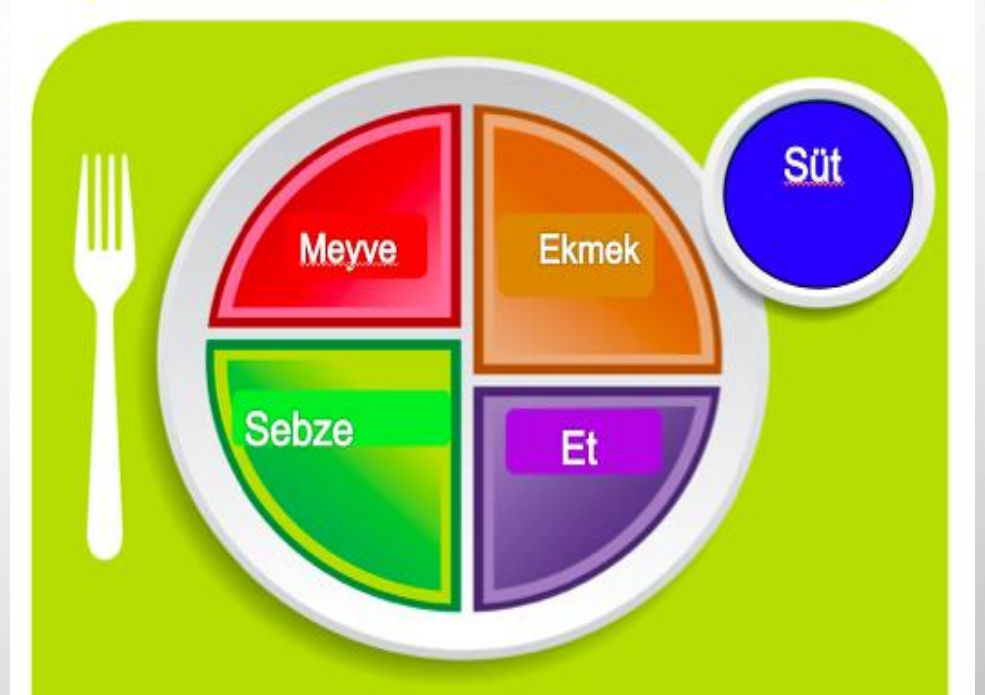
KAN ŞEKERİ DALGALANMALARINI EN AZA İNDİRMEK İÇİN SAĞLIKLİ KARBONHİDRAT KAYNAKLARINI TERCİH ETMEK ÖNEMLİDİR !

- * Tam taneli tahıllar, ekmek, makarna, bulgur
- * Kurubaklagiller,
- * Süt ve ürünleri,
- * Sebze ve meyveler



BESİN GRUPLARI

1. Süt grubu
2. Et grubu
3. Sebze grubu
4. Meyve grubu
5. Ekmek grubu
6. Yağ grubu



BESİN GRUPLARI

SÜT GRUBU



10 gram karbonhidrat içerir

- Süt 1 su bardağı (200 ml)
- Yoğurt 1 su bardağı (200 ml)
- Ayran 2 su bardağı (400 ml)
- Kefir 1 su bardağı (200 ml)



BESİN GRUPLARI

ET GRUBU



- Et, tavuk, balık, yumurta, peynir, çökelek, lor
- Bu gruptaki besinler çok iyi protein kaynağıdır
- Ayrıca demir, çinko, A ve B vitamininden de zengindirler



Et grubundaki besinler karbonhidrat içermezler



1 köfte kadar et
(30 g)



1 kibrit kutusu büyüklüğünde
beyaz peynir (30 g)



1 adet yumurta
(50 g)

BESİN GRUPLARI

EKMEK GRUBU



- Buğday, mısır, pirinç, un, ekmek, makarna, erişte, kuskus, simit vb
- Bu gruptaki yiyecekler karbondihdrattan daha zengin olduklarından kan şekerini daha fazla etkilerler
- Yüksek miktarda B grubu vitaminleri ve posa içerirler

15 gram karbondihdrat içerirler



1 ince dilim ekmek
çorba (25 g)

3 yemek kaşığı
pilav (50 g)

3 yemek kaşığı
makarna (50 g)

1 küçük kase çorba
(150 g)

BESİN GRUPLARI

SEBZELER

- Bu gruptaki besinler en çok C vitamininden zengindirler
- Yeşil yapraklı sebzeler kalsiyumdan zengindir
- Aynı zamanda bol miktarda mineral içerirler
- Bütün sebzeler vücudumuz için çok faydalı olan posadan zengindir
- Çok az karbonhidrat içerirler
- Karbonhidrat sayımına dahil edilmezler



BESİN GRUPLARI

MEYVELER

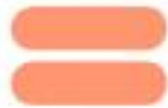


- Bol miktarda C vitamini içerirler
- Posadan zengindirler
- Ancak karbondihdrattan da zengin olduklarından aşırı miktarda tüketilmemelidir

15 gram karbondihdrat içerirler



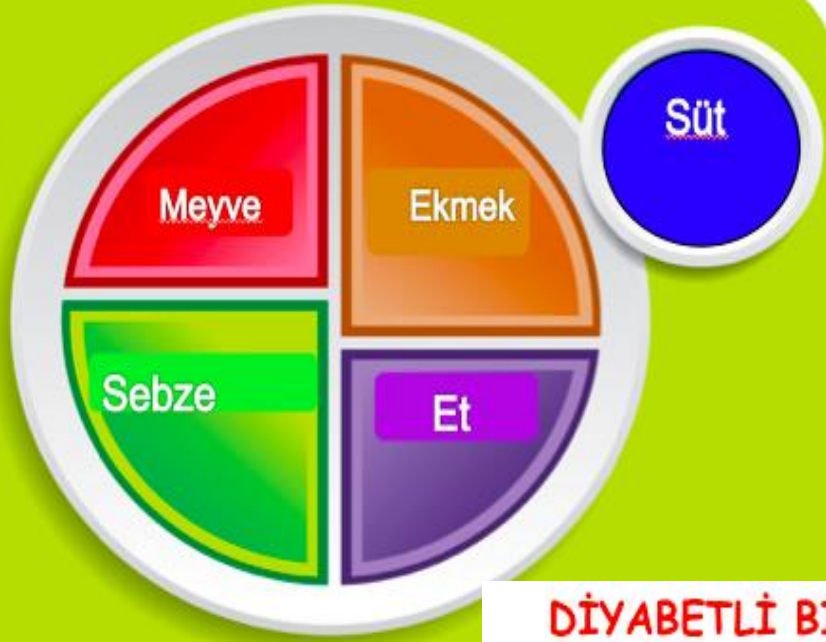
1 orta boy elma
(100 g)



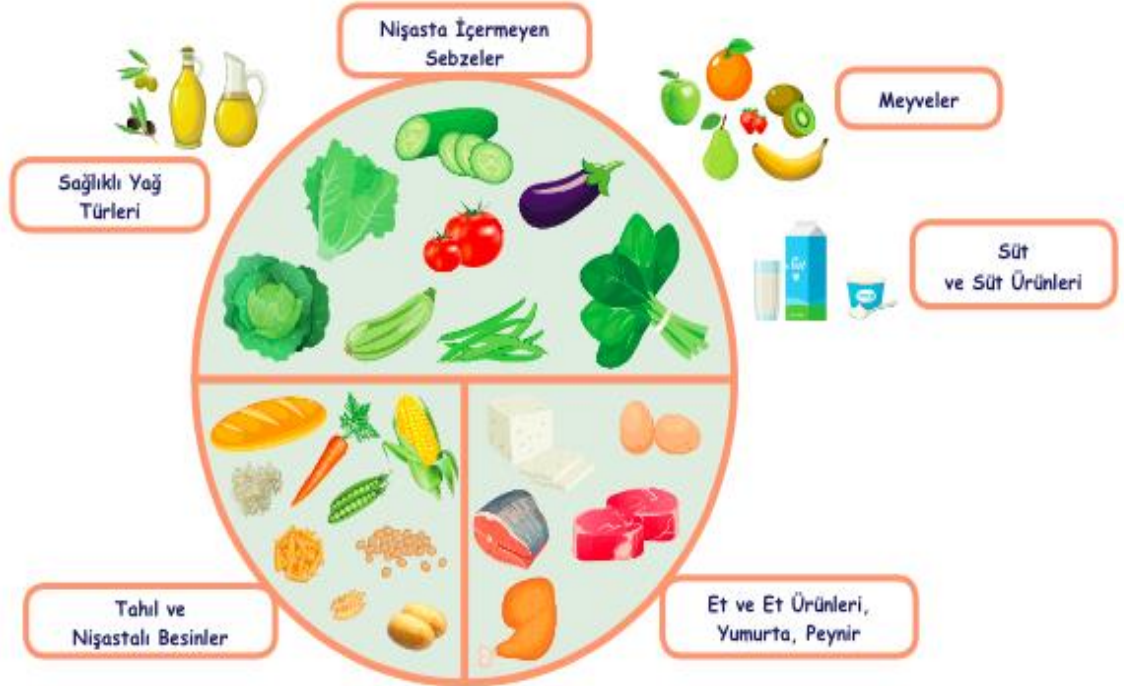
1 orta boy şeftali
(150 g)



1 küçük boy muz
(75 g)



DIYABETLİ BİREYLERE ÖZGÜ SAĞLIKLI TABAK MODELİ



ÇOCUKLAR NEDEN RİSK ALTINDA?



Büyük bir hızla büyüyen gıda sektörü,
Medyanın yanlış yönlendirmeleri,
Okullardaki yanlış beslenme stratejileri
Hareketsiz günlük yaşam



- Sağlıksız beslenme → büyüme geriliği
obezite,
diyabet,
kalp hastalıkları,
metabolik sendrom gibi kronik
rahatsızlıklara neden olur
- Genetik faktörler
- Ailenin beslenme ve yaşam tarzı

Şişman çocukların büyük bir kısmı yağ dokularını yetişkinliğe taşırlar



ÇOCUKLUK ŞİŞMANLIĞININ YETİŞKİNLİĞE YANSIMASI

Obezite ile etkili bir mücadele ancak çocukluk çağında başlayan önlemler ile mümkündür

Çocukların Dengeli Beslenme Alışkanlıkları Edinmeleri İçin

- Besinler ve sağlıklı beslenmeleri konularında bilgilendirmeli,
- Beslenmenin zihinsel ve fiziksel gelişimi için önemini kavramasını sağlamalı,
- Besinleri ceza/ödül/pazarlık aracı olarak kullanmamalı,
- **'YASAK'** kelimesinin yerine **'SAĞLIKSIZ'** kelimesini tercih etmeliyiz

The background of the slide is a light gray gradient with several realistic water droplets of various sizes scattered across it. The droplets have highlights and shadows, giving them a three-dimensional appearance. The word "SORUNLAR?" is centered in the middle of the slide in a bold, black, italicized font.

SORUNLAR?

KAHVALTI YAPMAMAK

- Sabah okula yetişme telaşı,
- Erken kalkma nedeniyle görülen iştahsızlık,
- Aç hissetmeme,
- Biraz daha fazla uyuyabilme,
- Kilo vermeye çalışma veya
- Tüketime hazır bir öğünün olmayışı gibi

nedenler çocukların kahvaltı öğününü atlamasına neden olur



İYİ BESLENME, İYİ BİR KAHVALTI İLE BAŞLAR



- Okul başarısında dengeli ve düzenli beslenme önemlidir
- Vücudun sabahın ilk saatlerinde yeterince enerji sağlamasını sağlar
- Düzenli kahvaltı yapan çocuklar okulda daha başarılı olur
- Her gün düzenli kahvaltı yapan çocukların anlama ve kavrama yetenekleri daha iyidir



- Klasik Türk kahvaltısı çocuklarımız için daha uygundur
- Çocukların kahvaltıda çay yerine süt içmesi daha doğrudur
- Kahvaltıda mısır gevreği tüketimi çok iyi bir tercih değildir



KAHVALTI ÖRNEKLERİ

Süt Peynir Haşlanmış yumurta Zeytin Ekmek	Süt Simit Peynir Zeytin Mandalina
Süt Haşlanmış yumurta Domates-salatalık Ekmek	Süt Peynirli omlet Domates-salatalık Ekmek
Kaşarlı tost Süt Domates-salatalık	Süt Peynir Zeytin Ekmek Portakal

• Kahvaltı yapmayan çocuklar, okul kantinlerinden veya yakınlardaki satıcılardan aldıkları

- kalorisi çok yüksek
- besleyici değeri düşük besinler
- yalnızca karınlarını doyurmalarını sağlar
- poaça, açma, boyoz, simit gibi yiyecekler tek başına tüketildiğinde dengeli bir öğün oluşturamazlar

ŞEKERLİ İÇECEK TÜKETİMİ



- Hiçbir besin değeri olmayan içeceklerdir
- Kafein içerirler

- Kafein idrarla kalsiyum atımını artırarak çocuğun kemik sağlığını olumsuz etkiler
- Asitli olduklarından diş sağlığı için zararlıdırlar
- İçerdikleri şeker nedeniyle obeziteye neden olma potansiyeline sahiptirler

NE YAPILMALI?

- Çocuklara, şekerli içecek tüketimi konusunda rol model olmalı
- Şekerli ve gazlı içecekler yerine **SU**, **AYRAN**, **SÜT**, **KEFİR** tercih edilmelidir



ABUR CUBUR BESİNLER....

- Şekerleme, çikolata, cips ve bisküvi gibi yiyeceklerin fiyatlarının düşük olması,
- Bu ürünlerin reklamları için şirketler büyük bütçeler ayırması,
- Tatlarının güzel olması başta çocuklar olmak üzere pek çok kişinin abur cuburları severek tüketmesine neden oluyor



Abur cubur
listesinin en
sevilenler
sıralamasında üst
sıralarda bulunan
cipsler yüksek yağ
ve tuz içerirler



Günde 35gr cips = Yılda 5 L yağ

FAST FOOD TÜKETİMİ

- Fast-food yiyeceklerden çocukları mümkün olduğunca uzak tutmaya çalışmalıyız
- Eğer bu konu ile ilgili sorun yaşıyorsa, evde daha sağlıklı alternatifler çocuğa sunulabilir
- Örneğin hamburger ve patates kızartması isteyen çocuğa evde hazırlayacağınız
 - tam tahıllı ekmek ve ızgara köfte ile yapılmış bir sandviç,
 - fırında üzerinde çok hafif yağ gezdirerek pişireceğiniz 2-3 ince dilim patates
 - ve yanında 1 bardak ayran

- Çocuklara piyasada bulunan besinlerden tamamen uzak tutmanın mümkün olmadığı durumlarda
 - Sağlıklı alternatifler
 - **cips** yerine **patlamış mısır** gibi
 - **çikolata, gofret** yerine **tahıllı, kuru meyveli barlar** gibi
- çocuklara belirli *fakat uzun süreli* aralıklarla sunulabilir



- ▶ Sürekli bir şeyler isteyen çocuğu yatıştırabilmek için yiyecekleri bir pazarlık aracı olarak ya da anlaşmazlıklarda rüşvet olarak kullanılmamalı,
- ▶ Çocuęu mutlu etmek için onu ödüllendirme yöntemi olarak yiyecekleri kullanmamalı,
- ▶ Abur cubur besinleri ödül olarak verdiğimizde, sağlıklı tercihler sunulduğunda kendilerini cezalandırılıyor gibi hissetmeye başlayabilirler

Tarih	Gün	Kahvaltı	Yemek	Tatlı - Salata	İkindi
01.10.2014	Çarşamba	Krep, beyaz peynir, zeytin, domates, salatalık, piknik bal, süt.	Ezogelin çorba, Yayla soslu piliç, Etli türlü, Kuskus.	Meyve, Maydonozlu havuç salata, Yoğurt.	Tarçınlı kurabiye, meyve suyu.
02.10.2014	Perşembe	Kaşarlı ekmek, zeytin, domates, salatalık, piknik reçel, kuru üzüm, süt.	Şehriye çorba, Kıymalı yeşil mercimek, Z.yağlı patlıcan, Bulgur pilavı.	Cevizli baklava, Yeşil salata, Yoğurt.	Tuzlu kuru pasta, ihlamur.
08.10.2014	Çarşamba	Haşlanmış yumurta, beyaz peynir, zeytin, domates, salatalık, kakaolu fındık ezme, süt.	Yoğurt çorba, Kıymalı bezelye, Z.yağlı pazı, Pirinç pilavı.	Meyve, Mevsim salata, Yoğurt.	Damla çikolatalı kurabiye, meyve suyu.
09.10.2014	Perşembe	Pişi, kaşar peynir, zeytin, domates, salatalık, piknik bal, portakal suyu.	Mercimek çorba, Sardalya pane, Kabak kalye, Soslu spagetti.	Tahinli kemalpaşa,Havuçlu roka salata.	Meyve, Petibör bisküvi.
10.10.2014	Cuma	Omlet, beyaz peynir, zeytin, domates, salatalık, piknik reçel, süt.	Şehriye çorba, Gr. Izgara tavuk, Mergen musakka, Bulgur pilavı.	Meyve, Kırmızı lahana salata, Ayran.	Çikolatalı kruvasan, meyve suyu.
13.10.2014	Pazartesi	Sahanda yumurta, kaşar peynir, zeytin, domates, salatalık, piknik reçel, süt.	Yayla çorba, Etli taze fasülye, Patates graten, Ezogelin pilavı.	Meyve, Mevsim salata, Yoğurt.	Tuzlu kuru pasta, meyve suyu.
14.10.2014	Salı	Simit, beyaz peynir, zeytin, domates, salatalık, tereyağı, piknik bal, süt.	Tarhana çorba, Domates soslu köfte, Mevsim türlü, Peynirli erişte.	Meyve, Yeşil salata, Yoğurt.	Limonlu kek, ihlamur.
15.10.2014	Çarşamba	Haşlanmış yumurta, beyaz peynir, zeytin, domates, salatalık, piknik bal, süt.	Toyga çorba, Soya soslu tavuk, Z.yağlı pırasa, Bulgur pilavı.	Sütlaç, Karışık lahana salata, Ayran.	Sade poğaç, meyve suyu.
16.10.2014	Perşembe	Pişi, kaşar peynir, zeytin, domates, salatalık, piknik reçel, süt.	Mantar çorba, Kuru fasülye, Z.yağlı kereviz, Tavuklu pirinç pilavı.	Meyve, Kornişonlu marul salata, Yoğurt.	Elmalı kurabiye, limonata.

BESLENME ÇANTASI-ARA ÖĞÜN

- ▶ Ara öğünlerinde kurabiye, çikolata, kek yerine
 - süt,
 - ayran,
 - meyve,
 - sebzeli börek, peynir-ekmek, peynirli poça
 - sütlü tatlı, meyveli yoğurt gibi besinler tercih edilmelidir
- ▶ Beslenme çantasına SU konulması kesinlikle unutulmamalıdır

SEBZE-MEYVE TÜKETİMİ

GÜNDE EN AZ 5
PORSİYON
SEBZE VE MEYVE
TÜKETİLMELİ



+

= 5 PORSİYON



- Meyve yerine meyve suyu tüketmek sağlıklı bir tercih değildir
- Tam meyve tüketimi konusunda teşvik edilmeli,
- Posa/lif alımının yararları konusunda eğitilmelidir

OBEZİTEYİ ÖNLEME

- ***Günde 5 porsiyon sebze ve meyve tüketilmelidir***
- ***Şekerli içecek tüketimini en aza indirme/önleme***
- ***Ekran karşısında geçirilen zamanı 2 saat ile sınırlama***
- ***Günde 1 saat fiziksel aktivite***



OBEZİTEYİ ÖNLEME

- *Kahvaltı yapma alışkanlığı*
- *Ev dışında yemek yeme sıklığını azaltmak*
- *Haftada 5-6 defa aile ile birlikte yemek yeme*
- *Çocuğun kendi yemeklerini kontrol etmesine izin verme ve aşırı kısıtlayıcı davranışlardan kaçınma*



• SONUÇ OLARAK,

- Öğün atlaması engellenmeli,
- Sebze-meyve tüketimi artırılmalı,
- Rafine, abur-cubur besinler tüketimi mümkün olduğunca kısıtlanmalı
- Şekerli içecek tüketimi sınırlandırılmalı,
- Fast food tüketimi sınırlandırılmalıdır
- Besinler ödül ve/veya ceza aracı olarak kullanılmamalıdır

TEŞEKKÜRLER.....