

Sağlıklı Okullar, Sağlıklı Nesiller

Okul çağı, çocukların fiziksel, bilişsel, sosyal yönden büyüme ve gelişimlerinin hızlandığı, beslenme alışkanlıklarının geliştiği ve sağlıklı yaşam alışkanlıklarının temellerinin atıldığı bir dönemdir. Özellikle bu dönemde kazanılan sağlıklı beslenme alışkanlıkları ilerleyen yaşlarda ortaya çıkabilecek beslenme ile ilişkili hastalıkların (kalp ve damar hastalıkları, diyabet, obezite) önlenmesinde temel oluşturur.



Okullarda yeterli ve dengeli beslenmenin teşvik edilmesi ve doğru beslenme alışkanlıklarının kazandırılması amacıyla ABD, Avustralya, İngiltere ve Avrupa Birliği'ne bağlı birçok ülkede okul kantinlerinde satılan gıda maddeleri ile ilgili standartlar ve rehberler geliştirilmiştir. Ayrıca Dünya Sağlık Örgütü ve Avrupa Birliği tarafından üye ülkelere çocukların sağlıklı beslenmelerine yönelik önlemler alınması tavsiye ediliyor.

Ülkemizde tam gün olan ve yemek hizmeti sunan okul sayısının yetersiz olması nedeniyle çocukların birçoğu okulda bulundukları sürede okul kantinlerinde satılan yiyecek ve içecekleri tüketiyor. Dolayısıyla kantinlerde satılan gıdaların niteliği çocukların sağlıklı beslenmesinde çok önemli rol oynuyor.

Dünya Sağlık Örgütü Avrupa Bölgesi ile birlikte, Milli Eğitim Bakanlığı ve Hacettepe Üniversitesi işbirliğiyle yapılan Türkiye Çocukluk Çağı Şişmanlık Araştırması (COSI-TUR) -2013 sonuçlarına göre ilkokul ikinci sınıf öğrencilerinin (7-8 yaş) %8,5'i şeker içeren gazlı içecekleri, %13,4'ü cips ve patlamış mısı-

rı, %22'si şekerli barları veya çikolatayı, %26,2'si bisküvi, kek, kurabiye, pasta gibi yiyecekleri haftada 4-6 kez tüketiyor. Bir başka deyişle 7-8 yaşındaki çocukların yaklaşık üçte biri haftanın dört-altı günü bisküvi, kek, pasta gibi şeyler, yaklaşık dörtte biri neredeyse her gün şekerli bar ve çikolata yiyor. Bu yiyecek ve içeceklerin genelde kalorisiz, doymuş yağ asitleri ve tuz içerikleri de fazla. A ve C vitaminleri, kalsiyum ve posa içeriği yönünden yetersizler ve yetersiz ve dengesiz beslenmeye neden oluyor, obezite, kalp ve damar hastalıkları, diyabet gibi kronik hastalıklara zemin hazırlıyorlar.

Sağlık Bakanlığı'nca yürütülen Türkiye Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Programı Eylem Planı'nda yer alan "Okullarda Obezite ile Mücadelede Yeterli ve Dengeli Beslenme ve Düzenli Fiziksel Aktivite Alışkanlığının Kazandırılmasına Yönelik Strateji ve Aktiviteler" başlığında "okul sağlığı" çalışmaları Bakanlığın bilim kurulunun oluşturduğu çerçevede devam ediyor.

Okullarda Yiyecek ve İçecek Standartları

Okul kantin ve yemekhanelerinde sağlıklı beslenme hizmetlerinin sunulması için çeşitli kampanyaların ve aktivitelerin yapılması, okullarda, yaz okullarında ve dersanelerde yer alan yiyecek ve içecek otomatlarında bulundurulacak gıda maddelerinin temel besin gruplarına göre seçilmesi, kantin genelgesinin güncellenmesi, okul kantin ve yemekhanelerindeki beslenme hizmetlerinin belirli aralıklarla yeterli ve dengeli beslenme ve gıda güvenliği kriterlerine uygunluk açısından denetlenmesinin sağlanması gerekiyor. Bu kapsamda hazırlanan “Okullarda Yiyecek ve İçecek Standartları”nda yiyecek ve içecekler “önerilen”, “dikkatli seçilmesi gereken” ve “önerilmeyen” olmak üzere üç temel başlık altında toplanmıştır.

Okullarda Bulundurulması Önerilen Yiyecek ve İçecekler

Bu gruptaki yiyecek ve içecekler birçok besin ögesi yönünden zengin oldukları, doymuş yağ, tuz (sodyum) ve şeker içerikleri de düşük olduğundan en iyi seçenekler. Okullarda her gün bulundurulmaları ve tüketimlerinin teşvik edilmesi öneriliyor. 250 ml'yi aşmayacak miktarda taze meyve ve sebze suları, su, süt, yoğurt, peynir, yumurta, tam buğday ve tahıl ekmekleri, kuru meyve ve kuruyemişler bu grupta yer alıyor.

Dikkatli Seçilmesi Gereken Yiyecek ve İçecekler

Bu gruptaki yiyecek ve içecekler önemli bazı besin öğelerini içeriyor, ancak orta düzeyde doymuş yağ, tuz (sodyum) ve şeker içeriğine sahip olduklarından fazla miktarlarda tüketilirse günlük kalori alımını artırabilirler. Bu nedenle dikkatli seçilmeli ve dikkatli tüketilmelidirler. Bu yiyecek ve içecekler tercih edilirken etiketleri okunmalı, porsiyonları küçük tutulmalı ve tüketim sıklığına dikkat edilmelidir. Tost, simit, ev/pastane yapımı kek gibi gıdalar, makarnalar, belirli kriterleri sağlayan dondurmalar, ambalajlı gıdalar gibi gıda maddeleri bu gruptadır.

Okullarda Bulundurulması Önerilmeyen Yiyecek ve İçecekler

Bu gruptaki yiyecek ve içecekler çok yüksek kalori, doymuş yağ, tuz (sodyum) ve şeker içerir ve besin değerleri de düşüktür. Okullarda bulundurulması önerilmez. Gazlı içecekler, cipsler, kızartmalar, çikolatalı ürünler, hamurlu-şerbetli tatlılar bu grupta yer alır.



Okul Süt Programı

Gıda, Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı, Milli Eğitim Bakanlığı ve Sağlık Bakanlığı tarafından ortaklaşa yürütülen program kapsamında anaokulu, uygulama sınıfı, anasınıfı ve ilkokul öğrencilerine süt içme alışkanlığının kazandırılması ile yeterli ve dengeli beslenmelerine katkıda bulunarak sağlıklı büyüme ve gelişmelerinin sağlanması amaçlanmıştır. 2009-2010 eğitim-öğretim yıllarında sınırlı sayıda ilde başlatılan uygulama 2011-2012 eğitim-öğretim yılında tüm ülkeyi kapsayacak şekilde genişletilmiştir.



Beslenme Dostu Okullar Programı

2010 yılında başlatılan program ile sağlıklı beslenme ve sağlıklı destekleyici bir okul ortamı ve çevresi oluşturulması amaçlanmıştır. Bu kapsamda farkındalık oluşturulmasına, yeterli sağlık hizmetinin sağlanmasına yönelik özgün bir politika geliştiriliyor ve uygulanıyor. Okulların gönüllü olarak başvurduğu, halen devam etmekte olan Program ile 1527 okul “Beslenme Dostu Okul” olarak eğitim veriyor.



Okullarda Kuru Üzüm Dağıtım Programı

Okul Süt Programı gibi üç bakanlığın ortaklaşa yürüttüğü programın amacı çocuklara ara öğün alışkanlığı kazandırmak ve ara öğünde doğal, sağlıklı besinler tüketilmesini özendirme. Program 2014-2015 eğitim-öğretim yılında anaokulu, uygulama sınıfı, anasınıfı ve temel eğitim birinci kademe (ilkokul) öğrencilerine uygulanmıştır.