



## EĞİTİM SOKAĞI



“Obezite, çocukluk dönemine kadar inmişken okullardaki beslenme biçiminin ciddi şekilde araştırılması gerek.”

**Prof. Dr. Ziya Selçuk**

# Okullarda beslenme

**A**BD, 1950'lerde başlattığı tahıl ağırlıklı beslenme politikalarını "Mr. Kolesterol" olarak tanıyan Dr. Ancel Keys'in araştırmalarına dayandırmıştı. Yağ tüketiminin yüksek, kalp krizinin düşük olduğu ya da yağ tüketiminin düşük ama kalp krizinin yüksek olduğu ülkeleri dikkate almayan bu araştırmalar sonucunda meşhur "Besin Piramidi" ortaya çıkmıştı. Araştırmalar desteklemediği halde, siyasi olarak kurulan McGovern Komisyonu glisemik endeksi artıran besin piramidinin yolunu açmıştı. Hastalıkların artmasına neden olan besin piramidine dayalı beslenme

tipi, halen ders kitaplarında yer alıyor.

Obezitenin çocukluk dönemine indiği günümüzde, özellikle okullardaki beslenme tipinin ciddi araştırmalara konu olması gerekir. Çünkü, basta fiziksel sağlık olmak üzere çocukların ruh sağlığı da tehdit altındadır. Obez olarak nitelendirilen öğrenciler alay konusu olma, tehdit edilme, dışlanma gibi davranışlara maruz kalabilmektedir. Prof. Hung-Hao ve ekibinin araştırması ise hazır yiyecek ve içecek tüketen çocukların daha kilolu ama daha mutlu olduklarını gösteriyor. Sahte ve sağlıksız bir mutluluk.

## Sizden gelenler

### SAĞLIKLIL BESLENME

#### Hem öğrencilerimizin hem kendi çocuklarımızın düzenli beslenebilmeleri için neler yapabiliriz?

Beslenme tercihleri, öğrencilerin eğitim öğretim hayatını doğrudan etkilemektedir. Araştırmalar, aile beslenme tiptyle çocukların beslenme tipi arasında yüksek bir ilişki olduğunu gösteriyor. Veli toplantılarında yalnızca sınavlar değil, beslenme

ve benzeri konular da işbirliği içinde ele alınmalıdır. Öğrencilerinize kendi hayatınızdan örnek verebilirsiniz. Yemekleri küçük sözlerle dönüştürmek, arada bir büyük aile yemekleri düzenlemek, çocukları yemek hazırlama işine katmak, helgesellere yöneltmek, ödev ve projelerde sağlıklı beslenme konularına yer vermek yararlı olabilir.

### SOSYAL MEDYA

#### Öğrencilerin ders dışı sosyal medya kullanımını kontrol altında tutmalı mıyız?

Dünya tarihinde ilk defa çocuklar bazı konularda anne babalardan daha fazla şey biliyorlar. Bu konuların başında teknoloji ve sosyal medya geliyor. Öğretmen ve anne babalar öncelikle bu konularda kendilerini yetiştirmelidirler. Bilmediğimiz bir konuda rehberlik edemeyiz. Öncelikle güven ilişkisi, kontrollü ama baskıcı olmayan karşılıklı anlaşmaya dayalı bir kontrol mekanizmasının kurulması yararlı olur.

### HASSAS DENGİ

#### Çocukları ortama ve kurallara uyumlu yetiştirmek ile kendi doğrularını savunarak yetiştirmek arasındaki dengeyi nasıl kurabiliriz?

Denge durumuna gelebilmek ve kendi doğrularımızı oluşturabilmek "makul" olana gidiş sürecini ifade eder. Bireyin, denge durumunu sağlaması gerekir. Ancak hize tek tip çocuklar değil, kendi özgünlüğünü koruyarak toplumda yaşayan çocuklar gerek. Kişilik, kendi doğrularımız ile toplumsal doğrular arasındaki eksende kendini bulur.

**Öğretmenler üretiyor**

Yarışmaya katılmak ve sorularımızı göndermek için:

[www.ogretmenleruretiyor.com](http://www.ogretmenleruretiyor.com)