



# OKUL SAĞLIĞI VE BESLENME UYGULAMALARI - ÜLKE ÖRNEKLERİ

Yrd.Doç.Dr. Nurcan Yabancı

yabancı@gazi.edu.tr

Gazi Üniversitesi Mesleki Eğitim Fakültesi

Gıda ve Beslenme Eğitimi AD

*Gelecekteki dünyanın kimi olgularına göz atmak için, süper bilgisayarlarla yapılan tahminlere gerek yok. Gelecek bin yılın pek çok yönü, çocuklarımıza nasıl baktığımızı göre biçimlenmektedir. Yarının dünyasını elbette bilim ve teknoloji de biçimlendirebilir; ama bu dünya, başka her şeyden çok, çocuklarımızın zihinlerinde ve bedenlerinde daha bugünden biçimlenmekte.*



*Kofi A. Annan  
(Birleşmiş Milletler Eski Genel Sekreteri)*



Yeterli ve dengeli beslenme, yaşamın her döneminde sağlıklı ve kaliteli bir yaşam temel koşul iken, büyüme ve gelişmenin hızlandığı, öğrenme ve kavrama işlevlerinin önem kazandığı okul çağında önemi daha da artmaktadır.



# Okul çocuklarında enerji ve besin öğelerinin yetersiz alımı

- ♣ Büyüme ve gelişmeyi ve okul başarısını olumsuz yönde etkiler.
- ♣ Dengesiz beslenme ve yetersiz fiziksel aktivite obezite, kalp damar hastalıkları, kanser, diyabet gibi birçok kronik hastalığa zemin hazırlar.





## Okul çağı,

- ♣ Çocukların fiziksel, bilişsel ve sosyal büyüme ve gelişmelerinin hızlandığı,
- ♣ Beslenme alışkanlıklarının geliştiği,
- ♣ Ev dışında arkadaşlarıyla yemek yemeye başladıkları,
- ♣ Sorumlulukların arttığı,
- ♣ Yetişkin dönemde sağlıklı yaşamın temellerinin atıldığı önemli bir dönemdir.

Bu dönemde, enerji ve besin ögeleri gereksinimleri artar, buna karşın çocuğun sosyal yaşantısı giderek yoğunluk kazanır ve beslenme ihmal edilir.

Çocuk, büyük zamanını dışarıda arkadaşları ile geçirir, yemek saatlerinde evde olmaz, öğünlerini genelde dışarıda arkadaşları ile ayak üstü geçirir.



Çocuğun sağlıklı beslenmeye ilişkin bilgi ve davranışı önce aile çevresinde gelişir, sonra gerek okul öncesinde, gerekse okul yıllarında öğretmenlerinin ve çevresel etmenlerin etkisiyle belirginleşir. Okul, çocuk için genişlemiş bir çevredir. Okulda uyulması gereken kurallar, önceden hiç tanınmayan yaşitlar, öğretmenler, başarılmak zorunda olunan dersler, sorumluluklar ve farklı bir çevre bulunmaktadır.

## Okul Çağı Çocukların Enerji ve Besin Ögeleri Gereksinimleri

**Enerji:** Okul çocuklarının günlük enerji alımları fiziksel aktiviteye bağlı olmakla beraber 1800-2800 kkal arasında değişmektedir. Çocuk ve adolesanların enerji gereksinimlerinin hesaplanması için, yaşı, vücut ağırlığı, boy uzunluğu ve fiziksel aktivite düzeyine göre özel denklemler verilmiştir (DRI, 2002). Her çocuğun enerji gereksinimi, büyüme hızı ve fiziksel aktivite düzeyine bağlı olarak değişir.



Enerji alımı ve harcaması arasındaki dengesizlik, obezite oluşumundaki en önemli etmendir. Çocukluk çağı obezitesi, mortalite ve morbidite ile yakından ilişkilidir. Çocukluk çağındaki vücut ağırlığı, yetişkin dönemdeki ağırlığın göstergesi olup, obez çocukların %20-50'sinin yetişkin dönemde obez olduğu bildirilmiştir (WHO, 2000; Must, 2003).





Harvard Büyüme Çalışmasına göre adolesan dönemde toplu olma, yetişkin dönemde toplu olmaya kıyasla birçok hastalık riski için daha güçlü bir göstergedir.

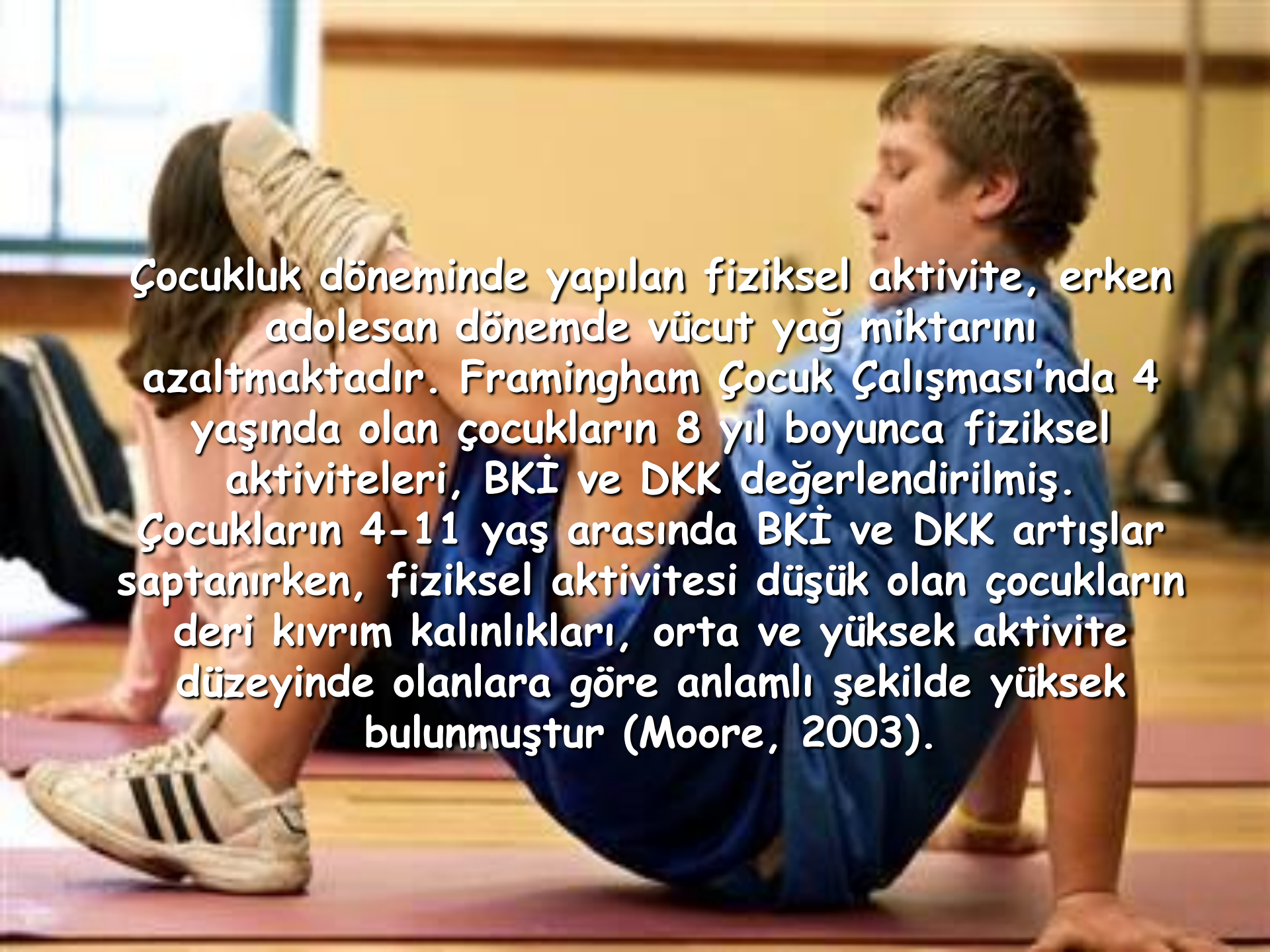
Obezite kardiyovasküler hastalıklar, diabet, inme ve kanser türleri, riskini artıran, gelecekte sağlığı anlamlı şekilde etkileyen ve yaşam boyunca süren kronik bir hastalıktır (Gortmaker ve ark, 1993).

Fiziksel aktivitedeki azalmaya paralel olarak, enerji harcamasının azalması obezitenin en önemli nedenidir.

## Fiziksel aktivite

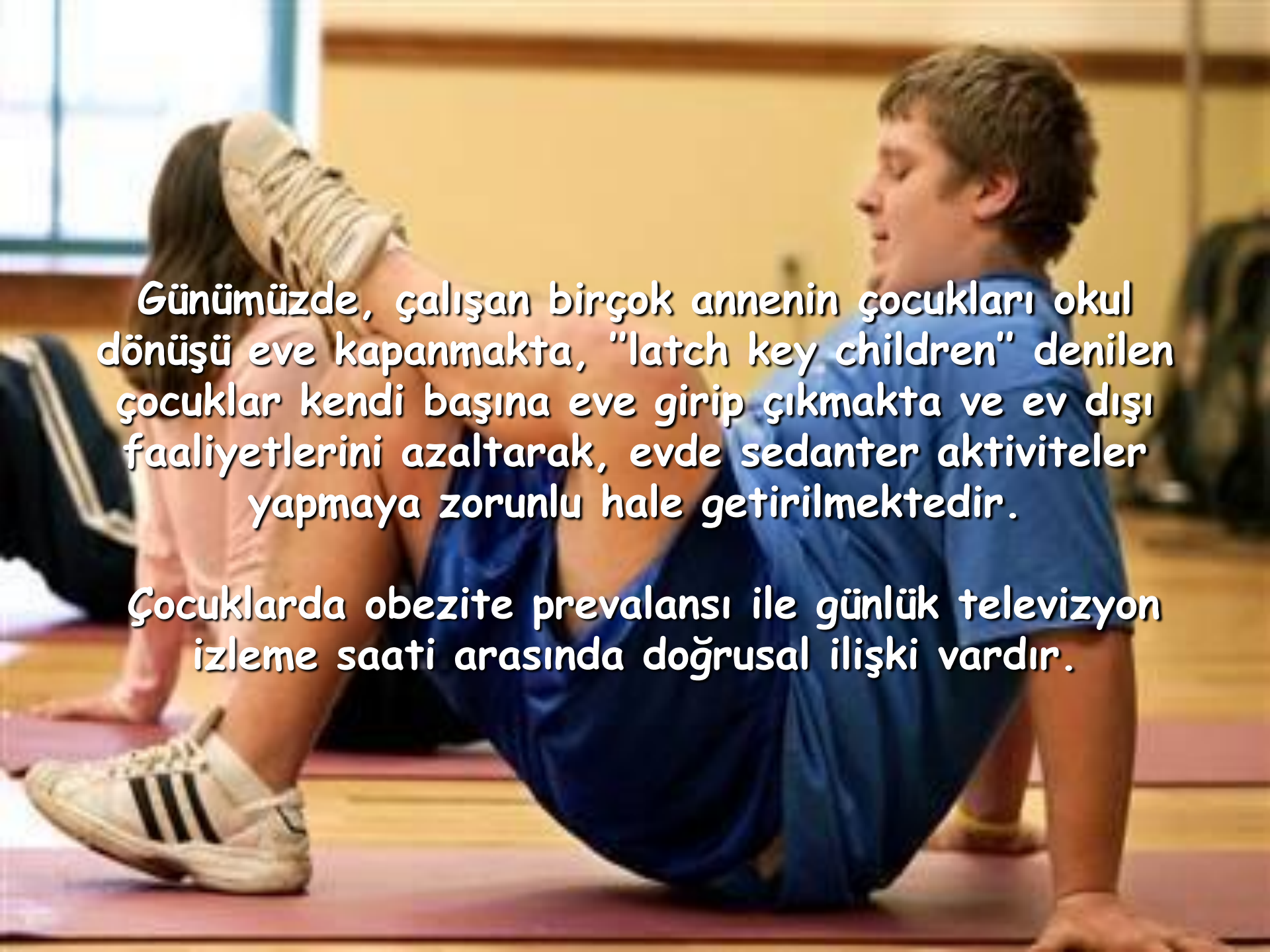
- ☺ Ağırılık kaybı
- ☺ Vücut toplam yağ miktarının azalması
- ☺ Vücuttaki yağ dağılımı
- ☺ İdeal vücut ağırlığı
- ☺ Yağ dağılımının korunması





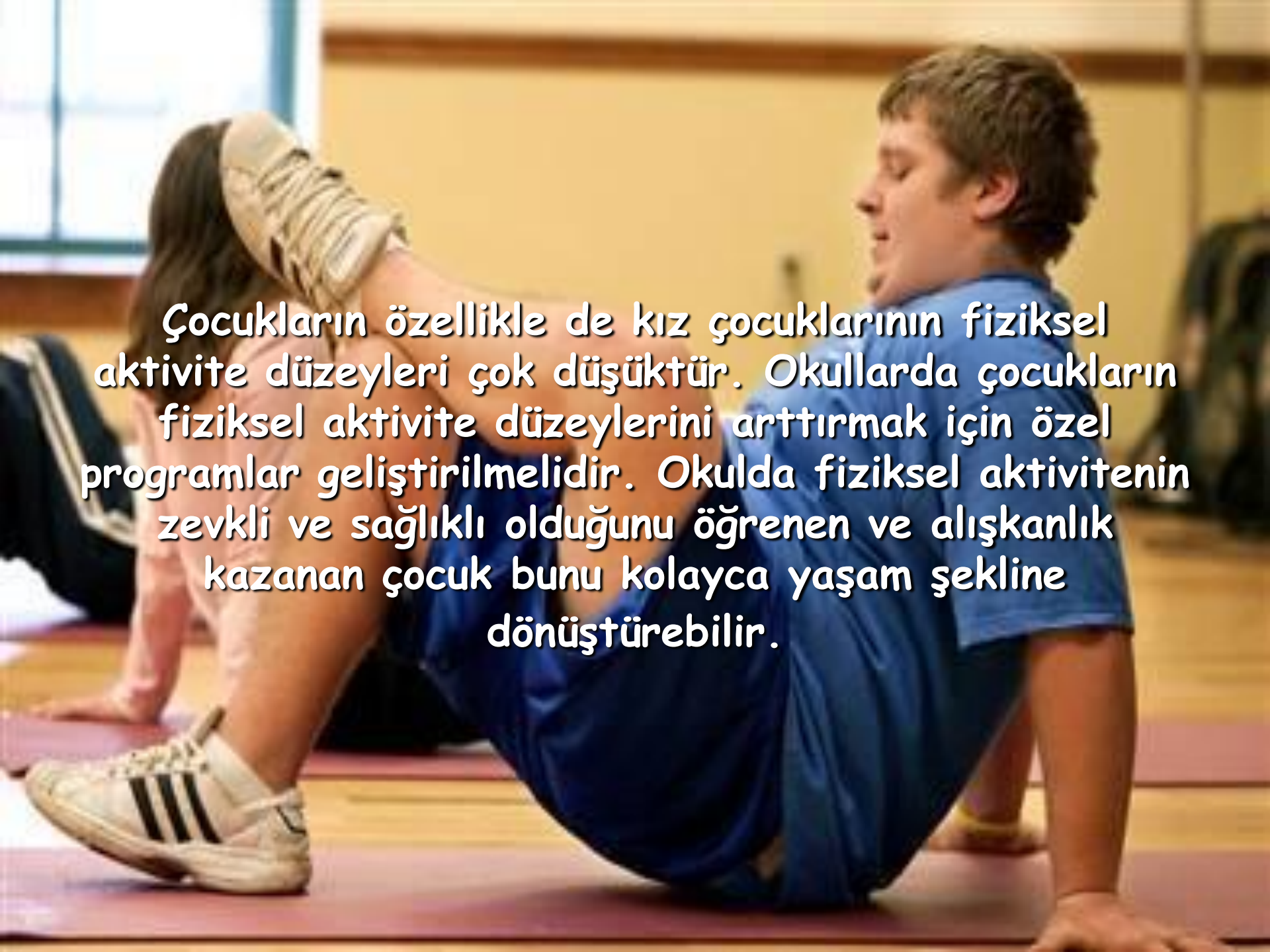
Çocukluk döneminde yapılan fiziksel aktivite, erken adolesan dönemde vücut yağ miktarını azaltmaktadır. Framingham Çocuk Çalışması'nda 4 yaşında olan çocukların 8 yıl boyunca fiziksel aktiviteleri, BKİ ve DKK değerlendirilmiş. Çocukların 4-11 yaş arasında BKİ ve DKK artışlar saptanırken, fiziksel aktivitesi düşük olan çocukların deri kıvrım kalınlıkları, orta ve yüksek aktivite düzeyinde olanlara göre anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur (Moore, 2003).





Günümüzde, çalışan birçok annenin çocukları okul dönüşü eve kapanmakta, "latch key children" denilen çocuklar kendi başına eve girip çıkmakta ve ev dışı faaliyetlerini azaltarak, evde sedanter aktiviteler yapmaya zorunlu hale getirilmektedir.

Çocuklarda obezite prevalansı ile günlük televizyon izleme saati arasında doğrusal ilişki vardır.



Çocukların özellikle de kız çocuklarının fiziksel aktivite düzeyleri çok düşüktür. Okullarda çocukların fiziksel aktivite düzeylerini arttırmak için özel programlar geliştirilmelidir. Okulda fiziksel aktivitenin zevkli ve sağlıklı olduğunu öğrenen ve alışkanlık kazanan çocuk bunu kolayca yaşam şekline dönüştürebilir.



**Vitamin ve Mineral Gereksinimi:** Okul çağı çocuklarda, enerji gereksinimine artışla paralel olarak B1, B2 vitaminleri, niasin; hücre sentezi ile ilişkili olarak da vitamin B6 ve B12 gereksinimleri artar. Bu dönemde iskelet gelişimi için vitamin D, yeni hücrelerin gelişmesi için A, C ve E vitaminleri ihtiyacı artmaktadır. Diğer taraftan, sigara içen adolesanlarda C vitamini yetersizliğini önlemek için diyetle alınan C vitamini artırılmalı, kesinlikle sigara içme alışkanlığı engellenmelidir (Spear, 2002).



Büyümenin hızlandığı bu dönemde tüm besin öğeleri, özellikle kalsiyum, demir ve çinko gereksinimi diğer yaş dönemlerine göre belirgin şekilde artmaktadır. Adölesan diyetlerinde en yetersiz alınan besin öğeleri kalsiyum ve demirdir. Bu yetersiz alımın en önemli nedeni yanlış besin tercihleridir (Spear, 2002).



Okul çağı çocuklarının diyetle önerilen miktarda folat, vitamin B6 ve B12 almaları sağlanmalıdır. Bu yetişkin dönemde kalp hastalıkları için risk etmeni olan hiperhomosisteinemiği engellerken, özellikle kız çocuklarında folatın yeterli düzeyde alınması ileride gebelik döneminde nöral tüp defektlerinin önlenmesi açısından da önemlidir (Whitney ve Rolfes, 2002).

## Çocukluk Çağı Şişmanlığı

Endüstrileşme çocuklara, bilgisayar ve televizyon karşısında sedanter bir yaşam sunarken, fast food dediğimiz ayak üstü beslenme alışkanlığını kazandırmıştır.



Çocukluk çağı obezitesi yetişkinlikte görülen obezitenin en iyi göstergesidir.

Yapılan bir çalışmada, 7 yaştaki BKİ ile 33 yaştaki BKİ arasında anlamlı bir korelasyon bulunmuş, yetişkin dönemde obez olan erkeklerin %17, kadınlarında %18'inin 7 yaşında obez oldukları saptanmıştır (Power ve ark; 1997).



***Aile:*** Obezite riski olan çocuklarda aile çevresi çok etkilidir. Anne babaların obeziteye yaklaşımları, ailelerin beslenme davranışları, spor yapma alışkanlıkları ve boş zaman faaliyetleri çocukların davranışlarını da etkilemektedir (WHO, 2000).

***I. Basamak sağlık hizmetleri:*** Sağlıkçılar çocukluk çağı obezitesinin önlenmesi ve tedavisi için çocukları küçük yaşlarda eğitmeli, düzenli olarak yapılan ev ziyaretleri ile halka obezitenin olumsuz yönleri konusunda bilgiler vermeli, ailelere ve küçük yaşlardan itibaren başlayarak çocuklara spor yapma ve doğru beslenme alışkanlıkları kazandırma konusunda aydınlatmalıdır (WHO, 2000).

## Okul Sağlığı ve Beslenme

Okul Sağlığı, dünyada 1800'l yıllarda zorunlu eğitim kanunun yürürlüğe girmesi ile önem kazanmıştır.

Herkes için Eğitim Kongresi (1990),  
"Eğitimde başarı için sağlık ve beslenme çok  
nemli"

Eğitim-sağlık-beslenme  
Yeterli ve dengeli beslenme, okul sağlığı  
programlarının içerisinde önemli yer  
tutmaktadır.

# Okullar beslenme eğitimi için en ideal yerlerdir.

- ☺ Okullar ile tüm çocuk ve adölesanlara ulaşılır.
- ☺ Okullar, öğrencilere pratik beslenme alışkanlıkları kazandırır. Amerika'da öğrencilerin yarısından çoğu okulda ana öğünden 1/3' 10 öğrenciden biri de, 3 ana öğünden ikisini okulda tüketmektedir.
- ☺ Okullarda, öğretmenlerin yaptırım güçleri yüksektir. Öğrenciler, genelde öğretmenleri model alırlar.

- ☺ Okulda beden derslerine katılım fiziksel aktivite düzeyini arttırırken, sporu sevdirek, yaşam boyu spor yapma alışkanlığı kazandırabilir.
- ☺ Ailede anne ve babaların çalışması, çocuklarına çok zaman ayıramamaları, çocukların ev dışında yemek yeme alışkanlıklarının artması, anne babaların çocuklarının beslenme alışkanlıklarını izlemelerini engellemektedir. Bu nedenlerle okullarda uygulanan beslenme programları önemlidir.



# Okul Başarısı ve Beslenme

Okul çağında beslenme büyüme, gelişme kadar öğrenmeyi ile de yakından ilişkilidir. İyi beslenen çocukların, yetersiz ve dengesiz beslenenlere göre okul başarıları düşüktür.

Okul sağlığı programlarının kalite ve sayısı artıkça çocukların bilişsel gelişimleri ve akademik başarılarının arttığı bildirilmiştir.

Okul çağı çocuklarda, besin ögesi yetersizliklerinin önemine varan bazı ülkelerde değişik uygulamalar yapılmaktadır.





Ghana'da 6 hafta boyunca demir supplementasyonun, plasebo grubuna göre belirgin şekilde okul başarısını arttırdığı, ancak 6 ay sonra iki grup arasında bir farklılık görülmediği saptanmıştır.

Hafif düzeyde beslenme yetersizlikleri çok önemsenmese de, genellikle öğrenme bozukluklarıyla sonuçlanır. Gelişmekte olan ülkelerde çocukların %40'a yakınının büyüme geriliğinden etkilendiği tahmin edilmektedir. Bu çocukların mental gelişmeleri ve okul başarıları da yetersizdir (Fernald ve ark, 1998).

Ghana'da yapılan bir çalışmada, malnutrisyonlu çocukların boyları kısa olduğu için, sağlıklı iyi beslenmiş yaşitlarına göre okula geç başladıkları ve eğitimlerini onlara göre daha geç tamamladıkları bildirilmiştir.

# Okullarda Kahvaltı ve Öğle Yemeği Programları

Öğün atlama okul çağı çocuklarda sık görülen bir sorundur. Öğün atlama, bu yaş grubu için önerilen enerji ve besin öğeleri miktarlarının günün diğer öğünlerinde karşılanması güçleştirmekte, enerji ve besin öğeleri yetersizliklerine zemin hazırlamaktadır.

Okul çağında günün en önemli ve en çok ihmal edilen öğünü kahvaltıdır.



Kahvaltı  
=  
Okul Başarısı





**Çocuk ve adolesanlara kahvaltı yapma alışkanlığı kazandırmak için, öğrenci ve ailelerine kahvaltının önemi anlatılmalı; anne ve babalar kahvaltı konusunda bilgilendirilmeli, bu doğrultuda, okul kahvaltı programları desteklenmelidir.**



Okullarda uygulanan kahvaltı ve öğle yemeği programları özellikle SED düşük olan bölgelerde okula devamı ve okul performansını arttırmıştır.

Okul beslenme programları çocukların okula devamsızlıklarını belirgin şekilde azaltmaktadır. Dominik Cumhuriyeti'nde çocukların %25'den fazlası, özellikle kızlar ve kırsal kesimde yaşayanlar olmak üzere, okulda beslenme programı uygulanmadığı zaman okula devam etmemişlerdir.



Okulda yemek çıkmıyorsa ki, bu ülkemizde yaygın bir durumdur, kantinde karın doyurmak zorunda kalan veya bunu tercih eden çocuklarda yanlış beslenme alışkanlıkları gelişmektedir.

Araştırmalar bozuk para kullanılarak abur cubur satın alınan makinelerin ne yazık ki %78'inin okullarda olduğunu, çocuk ve gençlerin bu makinelere ortalama olarak yılda 736 milyon \$ bıraktığını göstermektedir (Spear, 2002).

Ayrıca, okullarda bozuk para kullanılarak süt satılan makineler konulması süt tüketimini arttıracaktır.

- Amerikan Hükümeti, okullarda çocuklara sabah kahvaltısı ve öğle yemeği verilmesi için çeşitli programlar geliştirmiştir. Okul Kahvaltı Programı ve Ulusal Okul Öğle Yemeği Programı'nın ikisi de ailelerden uygun yardım alınarak uygulanmaktadır.
- Bu programlarda SED düşük ailelerin çocukları ücretsiz yararlanabilmektedir ki, genelde bu öğünler çocuklara ücretsiz verilmektedir. Bu programa katılan çocukların akademik performanslarında artış olduğu belirtilmiştir. Bu öğünler RDA'nın önerilerine göre enerji, protein, vitamin A, C, demir ve kalsiyum içermekte ve her öğünde her besin grubu bulunmaktadır.



## Okullarda Ara Öğün Programları

- Okul çağı çocukları öğün aralarında, özellikle okul sonrası çeşitli besinler atıştırmak isterler.
- Çocuklar arasında yaygın olan sağlıksız abur cubur besinlerin tüketiminin artması çocukluk çağı obezitesine neden olurken, tüketilen diyetin kalitesini de düşürmektedir.



- Çocukların beslenme durumlarını düzeltmek ve günlük yağ alımlarını azaltmak için abur cubur besinlerin tüketimi sınırlandırılmalıdır.
- İlkokul öğrencilerinin okul sonrasında tükettikleri öğle yemeklerine 4 hafta boyunca, haftada 3 kere olmak üzere, düşük yağlı, Ca ve Fe zenginleştirilmiş dondurma eklenmiş, diyetle bu özel dondurmanın eklenmesi ile protein, Fe ve Ca alımı artmış, yağ miktarı çok değişmese de, enerjinin yağdan gelen yüzdesi düşmüş, enerji alımında değişiklik kaydedilmemiştir. Sonuç olarak, öğle yemeklerinde çocuklar tarafından sevilen sağlıklı besinlerin beslenme durumunu olumlu yönde etkilediği belirtilmiştir (Sullivan ve ark, 2002).



- Teksas'da ilkokul sınıflarında Ara Öğün Programı (Elementary School Classroom Snacks) uygulanmaktadır. Bu program her sınıf için ve her gün düzenli olmamak şartıyla, sabah ya da öğle yemeğinden sonra, öğretmen kontrolünde, besleyici bir atıştırmalık besinin öğrencilere verilmesidir. Programın maliyeti, okulda beslenme servisi, veliler, besin sanayi ya da bağış olarak karşılanmaktadır. Öğrencilere 1 porsiyon olarak verilen besinler, Teksas Devlet Okulları Beslenme Politikası'nın sınırladığı zararlı besin öğelerini, katkı maddelerini içermemelidir. En çok servis edilen besinler dondurma, puding, dondurulmuş tatlılar ve evde yapılmış keklerdir.



## Okullarda Sebze ve Meyve Dağıtımı

Çocuklarda sebze ve meyve tüketimini arttırmak için, uygulanan en iyi programlardan biri 5-A-Day'dir.

Program, televizyon reklamları, web sitesindeki oyunlar, tarifeler ile desteklenmekte, program uzmanları, sebze-meyve üreticilerini, satıcılarını, anne babaları, öğretmenleri ve öğrencileri kapsamaktadır.

Günde en az 5 porsiyon sebze meyve tüketmek için 5 önemli sebep





A vibrant basket of fresh produce, including several red apples, two bright orange citrus fruits, a bunch of orange carrots, and several small red radishes, all resting on a bed of green leafy herbs. The basket is set against a dark background.

**Eat  
A Day**

# Okul Sütü Programı

Dünyada 80'den fazla ülkede değişik dönemlerde okul sütü projeleri uygulanmıştır. Okul Sütü Programı başarıyla uygulayan ülkeler, Hollanda, Danimarka, Çek Cumhuriyeti, Çin, Portekiz ve İsveç'tir.



Küçük ölçekli bir işletme tarafından 1996 yılında İsveç'in başkenti Prag'da başlatılan Okul Sütü Programı, 1999 yılına gelindiğinde devlet projesi haline gelmiştir. Bu dönemde hükümet Okul Sütü Projesi finansmanının yarısının devlet tarafından karşılanmasına karar verirken, projenin ülke çapında yaygınlaştırılmasına çalışmıştır.

Okul Sütü Programında örnek gösterilebilecek diğer başarılı bir ülke de Çin'dir. 1999 yılında 4 milyon olan süt tüketimi, 2001 yılında 11 milyon tona yükselmiştir.



# Beslenme Eğitimi Programları

- Çocuk ve adölesanlara beslenme eğitimi verilerek sağlıklı beslenme alışkanlığı kazandırılmalıdır.
- Çocuklar eğlenmeyi sevdikleri için, oyun ve eğlence faaliyetleri ile beslenme eğitimi verilirken, adölesanlara, konunun uzmanları tarafından verilecek panel, sempozyum ile yeterli ve dengeli beslenmeyi öğretmek daha etkili olmaktadır.
- Okul öncesi dönemden 12. sınıfa kadar verilen beslenme eğitimi programları ile birçok hastalık önlenabilmektedir Amerikan Tarım Departmanı beslenme eğitiminin, eğitimin major bir bileşeni olduğunu savunmakta ve tüm okullarda mutlaka beslenme eğitimi programları uygulanmasını istemektedir.



Gençlerin besin tercihleri reklamlardan etkilenmektedir.

Çok TV izleyen çocukların az izleyenlere göre daha yanlış beslenme alışkanlıkları olduğu saptanmıştır.

Bu nedenle Okul Beslenme Programları gençlerin televizyondan yanlış yönde etkilenmelerini azaltacaktır.

Beslenme eğitimi, sınıfta diğer derslerle beraber verilmelidir. Okula beslenme uzmanları çağırılarak, sağlıklı beslenme ile ilgili toplantılar düzenlenmelidir.

Okullarda verilen Beslenme Eğitimi Programları mutlaka öğretmenleri de kapsamalıdır. Öğretmenlerin bazı davranışları çocuklarda gelişen beslenme alışkanlıkları ile yakından ilişkilidir.

# Ülke Örnekleri

Her ülkenin Okul Sağlığı Programları birbirinden farklıdır. Son 10 yılda Afrika, Amerika, Avrupa, Orta Doğu, Güney Doğu Asya ve Avustralya'da okul sağlığı programları konusunda başarılı uygulamalar yapılmaktadır.

Afrika, sağlık ve eğitim konularında önemli adımların atıldığı bir bölgedir. 16 Afrika ülkesinde çocukların yarısından azı ilkolula gönderilmemekte ve bu rakam gün geçtikçe daha da artmaktadır, özellikle kız çocuklarının okutulmaması daha yaygındır.

Açlık ve malnutrisyon bölgede hızla artarken, bu durum çocukların öğrenmesini olumsuz yönde etkilemektedir. Bu nedenlerle, WHO Okul Sağlığını Geliştirme Uzmanlar Komitesi'nin katkılarıyla 1996' da Afrika'da ilk olarak bölgesel Okul Sağlığı Aktiviteleri başlatılmış, bu amaçla okul sağlığı ve uzun dönemli planlar yapılmıştır. Afrika'da her okulda her okul günü bir öğün yemek verilmektedir. Ayrıca, Afrika'da çocukların fiziksel aktiviteyi arttırmaları için, tüm okulların bahçelerinin aynı şekilde yapılması planlanmıştır.



Afrika' da aile öğretmen işbirliğinin yaygın olması, Okul Sağlığı ve Beslenme Programları'nın etkili olmasında önemli rol oynarken, ulusal okul sağlığı politikalarının yetersizliği, çocuk ve adolesan nüfusun çok fazla olması, sınıfların aşırı kalabalık olması, sağlık konusunda öğretmenlerin bilgisizliği, altyapı eksiklikleri, finansal sorunlar, birçok okulun sağlıksız koşullarda inşa edilmesi okullarda bu programların uygulanmasında birer engel oluşturmaktadır.

Birçok Afrika ülkesinde yaklaşık 59 milyon çocuğun aç okula gittiği ve bu çocuklar için Dünya Gıda Programı (World Food Program-WFP) tarafından başlatılan yeni bir kampanyada, "çocukların beslenme kaplarını dolduralım", "Çözümün bir parçası olun" sloganlarıyla, haftada 10 çocuk için 15 \$ kampanyası başlatılmıştır (<http://www.wfp.org>).





More than 850 million people go hungry every day.  
**You Can Make A Difference!**

The 'Fill the Cup' logo features a red cup icon and the text 'fill the cup' in a bold, sans-serif font, with 'wfp.org' below it. The background of the logo is white. To the right of the logo is a black and white photograph of a young child holding a red cup. The child is looking towards the camera with a serious expression. The background of the photo is dark and grainy.

**fill the cup**  
wfp.org

**Donate  
online**

Gelişmemiş ülkeler içinde, bir çocuğun sağlık ve beslenme harcamalarının karşılanması için aylık 26 \$ bağış yapılabilecek internet siteleri de hazırlanmıştır (<http://www.savethechildren.org>).

**Featured Country: Myanmar >>**

Learning how to get healthy and stay that way, is a family affair for children like thirteen-year-old Zaw served by Save the Children's health programs in Myanmar.





**Uganda:** Gelişmekte olan ülkeler arasında planlı ve programlı bir şekilde en iyi Okul sağlığı Programı'nı geliştiren Afrika ülkesi Uganda'dır. Bu ülkede, Okul Sağlığı Programı 1987'de başlatılmıştır UNICEF tarafından desteklenen cocuktan çocuğa (child to child) programı ile Uganda'da doğru beslenme, aşılama ve hijyen konularında anlamlı değişiklikler saptanmıştır.



**Amerika:** Amerika'da 1970'de CDC (Centers for Disease Control and Prevention) katkılarıyla okullarda sağlık ve beslenme programları uygulanmaya başlanmıştır. 1990'larda Amerika'da Okul Sağlığı ve Beslenme Programları konusunda ulusal standartlar geliştirilmiştir. Bu konuda, Amerikan Kanser Derneği, Amerikan Okul Sağlığı Derneği ve Amerikan Sağlık Eğitimi Derneği ortaklaşa çalışmıştır. Bu standartlar çerçevesinde, Amerikan Tarım Departmanı'nın desteğiyle, 1990'ların ortalarında Sağlıklı Okul Menüleri Programı başlatılmış, Amerikan Diyet önerileri ile uyumlu olarak okul beslenme programları hazırlanmış, bu girişimler okullarda verilen beslenme eğitimi programları ile de desteklenmiştir.



- 1990'lara kadar gençlerin davranışlarıyla sağlık riskleri arasındaki ilişkiler çok fazla bilinmezken, günümüzde CDC tarafından yapılan Genç Risk Davranışları Gözleme Sistemi (Youth Risk Behaviour Surveillance Survey-YRBSS) ile bu konuda daha fazla bilgi edinebilmekteyiz.
- YRBSS, Amerika'da 2 yılda bir, bahar döneminde yapılan, devlet ve özel okullarda, 9-12. sınıflarda eğitim gören gençleri kapsayan ve sağlığı olumsuz etkileyen davranışların saptanmasını sağlayan ulusal bir araştırmadır.

- CDC, okullardaki sağlık eğitim programlarını izlemek ve etkinliliklerini arttırmak için 1994'de Okul Sağlığı Politikaları ve Programları Çalışması'nı (School Health Policies and Programs Study-SHPPS) başlatmış, okul sağlığı ve beslenme programları ile gençler arasında görölen riskli davranışların azaldığını bildirmiştir.



- YRBSS, Ağırlık Kontrolü ile ilgili Beslenme Davranışları, hergün  $\geq 5$  porsiyon/gün sebze-meyve tüketimi (7 gün boyunca taze meyve suyu, yeşil salatalar, meyveler, patates-cips ve kızartmalar hariç, havuç ve diğer sebzeler), hergün  $\geq 3$  bardak/gün süt içme (7gün boyunca), kilo almamak veya zayıflamak için az yemek yeme, az yağlı ve düşük enerjili besinler tercih etme, egzersiz yapma, 24 saat ve daha fazla hiçbir şey yememe, kusma ya da laksatif kullanma (1 ay boyunca) gibi alışkanlıklardan oluşmaktadır.

Amerika'da kardiyovasküler hastalıklar, kanser, diabet gibi kronik hastalıkları önlemek için okullarda, sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazandırma, fiziksel aktiviteyi arttırma ve sigara kullanımını yasaklama uygulamaları yapılmaktadır.



- Amerikan Diyetetik Derneği, tüm ocuk ve adolesanlara yaş, cinsiyet, sosyoekonomik durum, din, etnik köken dil ayırımı gözetmeksizin, normal fiziksel, bilişsel ve sosyal büyüme, gelişme için besin ve beslenme programları hazırlamak ile yükümlüdür.
- Bu programlar, besin yardımı, beslenme eğitimi, beslenme durumunun değerlendirilmesi, izlenmesi ve beslenme durumunun iyileştirilmesi için gerekli önerilerin halka verilmesinden oluşur. ocuk ve adolesanlara kolay ulaşılabilen okullarda bu yaş grubu bireylere iyi beslenme alışkanlıkları kazandırılmalıdır (Stang ve Bayerl, 2003).

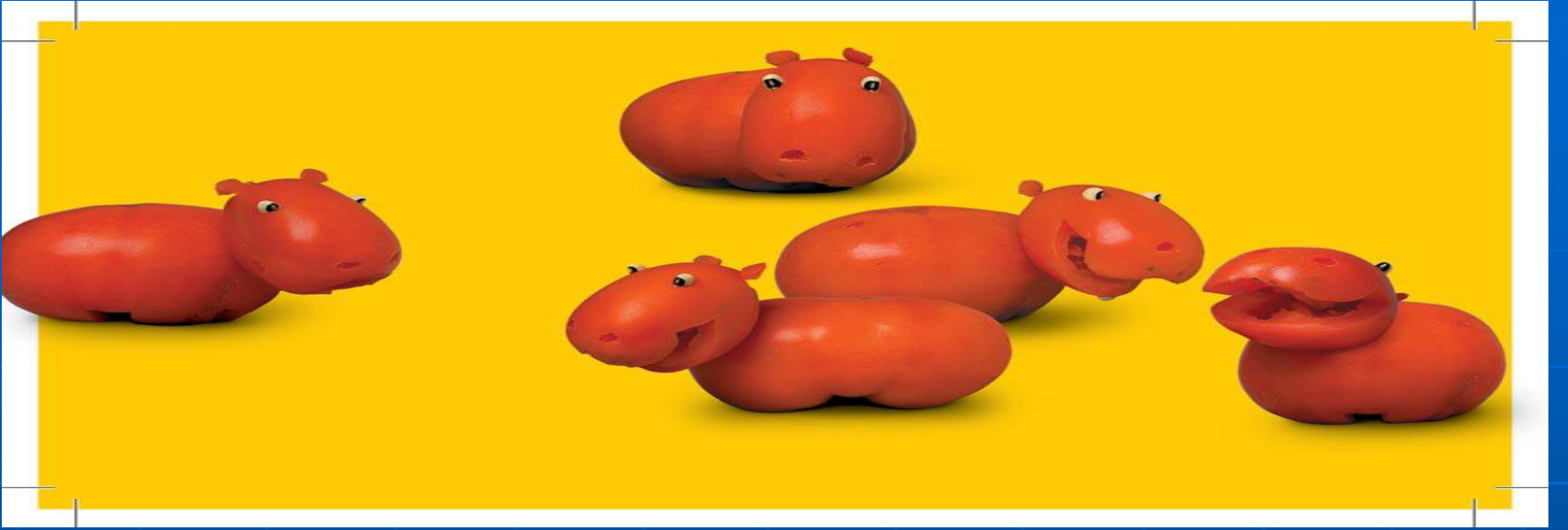
## Amerika' da

- 😊 Okul kahvaltısı,
- 😊 Okul Öğle Yemeği Programı,
- 😊 Yaz Gıda Servisi Programı  
(Summer Food Service Program),
- 😊 Çocuk ve Yetişkin Bakımı Gıda Programları  
(Child and Adult Care Food Program)  
uygulanmaktadır.



**Teksas:** 3-7 Mart 2008 Ulusal Okullarda Kahvaltı Haftası olarak değerlendirilecektir. Teksas' da "Sağlıklı çocuk, sağlıklı aile" bireyi mesajı verilmiş, iyi beslenme ve fiziksel aktivitenin arttırılmasının, başarı anlamına geldiği vurgulanmıştır,

**"İyi beslenme + Aktif yaşam = Okul başarısı"**



Uyan ve her gün egzersiz yap

# Doğru beslen



İyi besinler+Egzersiz=İyi derece





Ayrıca, ilkokul doğum günü partileri düzenlenmekte (Elementary Classroom Bithday Parties), bu partiler öğle yemeğinin ardından kutlanmakta, böylece, besleyici değeri çok olmayan besinler, sağlıklı öğle yemeğinin yerini almamaktadır. Anne babalara, çocuklarının doğum günü partilerini sebze ve meyvelerle kutlamaları ve bu değişiklikten dolayı mutlu olmaları mesajları verilmektedir.

**San Francisco:** Sosyo ekonomik durumu düşük olan 18 okulda Beslenme Eğitimi Programı (Nutrition Education Project-NEP) başlatılmıştır. Amaç, çocuklara her gün sebze meyve tüketmenin ve günde 60 dakika spor yapmanın faydalarını anlatma, öğretmen ve okul personelinin beslenme ve fiziksel aktivite eğitim programlarına katma, ailelerin bu konuların önemini kavramalarını sağlama ve Ulusal Öğle Yemeği Programına katılımı arttırmadır.

**Kanada:** Kanada'da sağlıklı okullar kampanyası başlatılmıştır. Bu çerçevede dengeli beslenmek için okullarda öğle yemeği verilmekte, beslenme eğitimi programları uygulanmakta, sağlıklı besinler sergileri düzenlenmekte ve geleneksel besin hazırlama eğitimleri yapılmaktadır.

**Latin Amerika ve Karayipler:** 1988'de Karayip Gıda ve Beslenme Enstitüsü, ilkokul çocuklarına sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazandırmak amacıyla, okullarda beslenme eğitimi programı başlatmıştır. 1993'de Costa Rica'da Sağlığı Geliştirici Okul Girişimi (Health Promoting School Initiative) ile sadece sağlık eğitimi değil, beslenme ve çevre sağlığını düzeltmek de amaçlanmıştır.

Bolivya ve Costa Rica'da sağlığı geliştirme ve sağlık eğitimi konusunda önemli görevler üstlenmiştir. Bu ülkelerde gelecek ile ilgili planlanan uygulama, okul sağlığı programlarını güçlendirmek için öğretmenlerin eğitilmeleri ve ulusal genç risk davranışlarının saptanmasıdır.




**Avrupa:** 1991'de WHO Avrupa Ofisi ve Avrupa Meclis, Avrupa Sağlığı Geliştirici Okullar Ağı (European Network of Health-Promoting Schools-ENPHS) kurmuşlardır.

Bu Aç'in amacı, okulların fiziksel koşulları başta olmak üzere, okul ağı çocukların sağlıklarını geliştirecek tüm aktivifelerin planlanmasında ve uygulanmasıdır. 1997'de Avrupa Sağlığı Geliştirici Okullar Ağı Kongresi düzenlenmiş, 43 ülke bu kongreye katılmıştır. 1999'da ENPHS, okul sağlığı ve beslenme önerileri geliştirmiş, Avrupa Gençler için Sağlıklı Beslenme, Okul Temelli Beslenme Eğitimi Rehberi hazırlamıştır. Avrupa'da okul sağlığı programlarında en önemli amaç, herkesin eğitim ve sağlık koşullarından eşit yararlanmalarını sağlamaktır.

**İspanya:** İspanya Okul Beslenmesi Projesi, 1988'den beri başarı ile sürdürülmektedir. Bu program, öğretmenleri, okul yönetimini, beslenme uzmanlarını, okul sağlık ekibini, öğrencileri ve aileleri kapsamaktadır. Programın amacı, çocuklarda sağlıklı beslenme alışkanlıkları geliştirmek ve çocukların doğru beslenmelerini sağlamaktır.

Sınıfta, okul yemekhanesinde, düzenlenen toplantılarda beslenme uzmanları çocukların beslenme alışkanlıklarını gözlemleyerek veya sorgulayarak, çocuklara ve ailelerine beslenme önerileri sunmakta, besin hazırlama wokshopları yapılmaktadır.





Bu programın başlamasından 2 yıl sonra, öğrencilerin beslenme ile ilgili bilgi ve becerilerinin arttığı, sebze, meyve ve kurubaklagil tüketiminin yükseldiği, kişisel hijyen alışkanlıklarında pozitif yönde değişiklikler olduğu kaydedilmiştir.

**Orta Doğu:** Çocuk Dostu Okullar projesi başlatılmıştır. Okullarda sağlık ve eğitimi birleştirmek, sağlık ve beslenmenin eğitimin ayrılmaz parçaları olduğuna inanılmaktadır.

**Asya ve Batı Pasifik:** WHO'nun 1994 bölgesel çalışmalarıyla Çin, Malezya, Vietnam ve Moğolistan'da Sağlığı Geliştirici Okullar Projesi başlatılmış, ilk olarak su ve sanitasyon üzerinde duurulmuştur.



- **Filipinler:** Sağlık ve Beslenme Merkezi, okullarda Okul Sağlık ve Beslenme Programı geliştirmiş, öğrenci, öğretmen ve anne-baba yaklaşımı ile program uygulanmaktadır.
- Filipinler' de okul sütü ve kahvaltı programları uygulanmaktadır. Okul Sütü Programı; birinci kademedeki seçilmiş okullarda iyi beslenmemiş okul çocuklarına 120 gün boyunca çikolatalı süt verilmektedir.
- Kahvaltı programı; aktif öğrenme kapasitesini arttırmak amacıyla, gene I. kademedeki seçilmiş okullardaki çocuklara 300kcal enerji, 10g. protein, 800IU  $\beta$ -kroten ve iyotla zenginleştirilmiş kahvaltılar verilmektedir

- Filipin Eğitim Bakanlığı Temmuz ayını beslenme ayı olarak değerlendirmektedirler. Bu ayda Filipinli çocuk ve adolesanların ihtiyaçları olan beslenme ve sağlık konuları üzerine yoğunlaşmakta, özellikle büyüme ve gelişme sürecinde artan besin öğeleri gereksinimlerinin karşılanmasının çok önemli olduğu vurgulanılmaktadır. Bu ayda, ana tema, çocuk ve adolesanlara sağlıklı beslenmeyi öğreterek, sağlıklı yetişkinler olmalarını sağlamaktır.
- Filipinlerde okul kantinlerinde sadece sağlıklı ve besleyici besinler satılmaktadır. Ayrıca bu ülkede, Yeşil ve Temiz Okul Kampanyası başlatılmış, böylece hem çevre bilinci kazandırma, hem de çocukların aktivitelerini artıracak ortamlar sağlanması amaçlanmaktadır.



**Avusturalya:** Okul sağlığını geliştirmek için ilk defa 1994'de çalışmalara başlanmış, Sağlık ve Eğitim Bakanlıklarının katkılarıyla okullarda Sağlığı Geliştirme ile ilgili yayınlar hazırlanmıştır. Bu lkede, Ulusal Kahvaltı ve Ulusal Oğle Yemeği haftaları düzenlenmekte, bu haftalarda öğrenciler, veliler, eğitimciler, okul çalışanları ve uzmanlar bir araya gelerek beslenmenin, özellikle kahvaltı ve öğle yemeklerinin önemi anlatılmaktadır.

Avusturalya Sağlığı Geliştirici Okullar Derneği, 2-4 Nisan 2008'de Ulusal Sağlığı Geliştirici Okullar Kongresi düzenlemeyi planlamaktadır ([www.sapmea.asn.au/ahpsa2008](http://www.sapmea.asn.au/ahpsa2008)). Kongrenin asıl teması, ne kadar sağlıklı olursan, o kadar iyi öğrenirsin' dir. Kongre programında okul sağlığı programlarını başarıyla uygulayan okullara ziyaretler düzenlenecektir.

**Rodos Adası:** Rodos Adası Sağlık Bakanlığı internet sistesinde ([www.kidsnet.heath.ri.gov](http://www.kidsnet.heath.ri.gov)) okul çocuklarının dengeli beslenmeleri, abur cubur besinler, besin zehirlenmelerinin önlenmesi, etiket okuma, sebze-meyve tüketimi, süt içme, sağlık için beslenmede ipuçları, sağlıklı yemek tarifleri, anne ve babalara çocukları ile oynayabilecekleri aktiviteler bulunmaktadır. Burada amaç, okul çocuklarının sağlığını geliştirmektir.



- ☺ UNICEF, "her okul müdürü, okulun sağlık müdürü, her sınıf öğretmeni de sınıfın sağlık müdürü olmalıdır" sözü ile, her sınıfın, her gün, her hafta ve her dönem için sağlıkla ilgili planlar yapmasını önermektedir.
- ☺ WHO, UNESCO, UNICEF ve Dünya Bankası ortak olarak okul sağlığı ile ilgili kongreler düzenlemelidir. 2015'de düzenlenecek Herkez İçin Eğitim Kongresi'nde gündemde olacak faaliyetler; tüm okullarda okul sağlığı ve beslenme programlarını uygulamak ve okul sağlığı, beslenme ve hijyen konularında başarılı olmaktır.

- ☺ Okul Sağlığı ve Beslenme Programlarına ulusal olarak öncelik verilmelidir.
- ☺ Hükümetler, Sağlık, Milli Eğitim ve Tarım Bakanlıkları, doktorlar, diyetisyenler, öğretmenler, aileler, sivil toplum örgütleri, besin sanayi, gıdayla ilgilenen tüm kişi ve kuruluşlar, dini kurumlar, kitle iletişim araçları okul sağlığı ve beslenme programları hazırlamalı ve bu programlarda aktif rol almalıdırlar.

😊 Okullarda beslenme eğitimi ve okul kahvaltısı, okul öğle yemekleri, eğitim programının bir parçası olmalıdır. Ülkemizde de bir hafta Ulusal Okul Kahvaltısı, bir hafta da Ulusal Öğle Yemeği Haftası, bir hafta Okulda Beslenme Haftası olarak kutlanmalı, bu haftalarda sağlıklı besin hazırlama, sağlıklı beslenme konularında öğrencilere, öğretmenlere, ailelere ve okul personeline bilgi verilmeli, fiziksel aktivitenin arttırılmasının önemi anlatılmalıdır.

😊 Okul Sütü Programları, Kahvaltı ve Öğle Yemeği programları, özellikle sosyoekonomik durumu düşük olan okullarda mutlaka uygulanmaya başlanmalı ve yaygınlaştırılmalıdır.

😊 Kafeterya, sınıf ve herkesin rahatlıkla görebileceği yerlere, sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivitenin arttırılması ile ilgili mesajları içeren, çocukların ilgisini çekecek şekilde hazırlanmış posterler asılmalıdır.



- ☺ Okul menüleri ve tarifler hazırlanırken, öğrencilerden yardım alınmalı, öğrencilerin bu aktivitelere bizzat katılmaları sağlanmalıdır.
- ☺ Fiziksel aktivitenin arttırılması ve çocuklara spor yapma alışkanlığını kazandırmak için, okul bahçeleri ve okullarda spor salonları düzenlenmelidir.

Okulların, sağlık personelinin sağlık ve beslenme konusundaki bilgilerine ihtiyaçları var.

Okul Sağlığı ve Beslenme Programları konusunda hep birlikte işbirliği yapılması ve yeni programlar geliştirilmesi sağlıklı Türkiye'nin teminatı olacaktır.

