



**T.C.  
SAĞLIK BAKANLIĞI  
TEMEL SAĞLIK HİZMETLERİ GENEL MÜDÜRLÜĞÜ**

### **Değerli Eğitimciler;**

Okul çağı, büyüme ve gelişmenin en hızlı olduğu ve yaşam boyu sürebilecek davranışların büyük ölçüde olduğu çok önemli bir dönemdir. Bu dönemde çocuklar yetersiz ve dengesiz beslenirse, hastalıklara karşı dirençsiz olur; sık hastalanır, hastalığı ağır seyrederek ve devamsızlık nedeni ile okul başarısı düşer. Okul başarısını artırmak, eğitim ve öğretimin kalitesini yükseltmek ve gelecek nesillerin daha güçlü ve sağlıklı olmalarına temel hazırlamak için çocuklarımızın sağlıklı beslenmelerine önem verilmelidir. Ancak ülkemizde okul çağı çocuklarımız, yetersiz ve dengesiz beslenmeye bağlı bazı sağlık problemleri ile karşı karşıya kalabilmektedir. Bu ekonomik güçsüzlükten daha çok bilgi eksikliğinden kaynaklanmaktadır. Bu nedenle ailenin, okul yönetiminin ve özellikle öğretmenlerin beslenme konusundaki tutumu çok önem kazanmaktadır.

Bu sorunlardan bazıları olan anemi, iyot yetersizliği hastalıkları, şişmanlık, zayıflık, raşitizm, diş çürükleri ve beslenmeye bağlı vitamin ve mineral yetersizlikleri, öğrencilerin öğrenme kapasitesini ve algılama performansını, ileriki yaş dönemlerinde de yaşam kalitesini ve üretkenliğini olumsuz yönde etkilemektedir. Yavrularımızın ileriki yaşlarda sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazanmalarına destek olmak, bedensel ve zihinsel gelişimlerini en iyi şekilde tamamlamalarını sağlamaya yardımcı olmak gerekir.

Bildiğiniz üzere eğitim süreklilik gerektirir ve öğrencilerinizin bugün öğrendiklerinin olumlu davranışlara dönüşmesi için verilen mesajların sık aralıklarla tekrarlanması gerekmektedir. Beslenme uzmanlarının her zaman okulunuzu ziyaret etmesi mümkün olamayabilir. Bu nedenle öğrencilerimizin daha sağlıklı, daha zeki ve daha üretken bireyler olması için sizden aşağıdaki aktivitelere zaman ayırmanızı rica ediyoruz.

Yetiştirdiğiniz öğrenciler için teşekkür eder; çalışmalarınızda başarılar dileriz.

- Öğrencilerimiz için hazırlanan ve [www.saglik.gov.tr](http://www.saglik.gov.tr) internet adresinde bulunan "İlköğretim Çocukları İçin Sağlıklı Beslenme" kitabında yer alan mesajları zaman zaman tekrarlayınız, öğrencilerinizle tartışınız, bunları davranışa dönüştürüp dönüştürmediklerini izleyiniz.
- Öğrencilerinizle birlikte sınıfınızda yeterli ve dengeli beslenme konularının yer aldığı bir köşe hazırlayınız ve bunu zaman zaman güncelleyiniz.
- Beslenme konulu şiir, kompozisyon ve bilgi yarışması vb. etkinlikler düzenleyiniz.
- Akran eğitiminden yararlanarak öğrencilerin birbirlerini eğitmelerine ve beslenme konularını birlikte tartışmalarına zemin hazırlayınız.
- Okullardaki "Sağlık, Temizlik, Beslenme ve Yeşilay Kulübü" ile beslenme konularının gündemde kalmasını sağlayınız, bununla ilgili çeşitli etkinlikler düzenleyiniz.
- Sık aralıklarla öğrencilerinizin kahvaltı yapıp yapmadıklarını sorgulayınız. Yapılan araştırmalar öğrenilen bilgilerin unutulmamasında kahvaltı yapmanın çok önemli olduğunu ortaya koymuştur.
- Öğrencileri açıkta satılan yiyecekleri tüketmemeleri konusunda uyarınız.
- Beslenme saatlerinde bazı öğrencilerin patates kızartması, şeker, çikolata vb. yerine 4 besin grubunda yer alan besinlerden uygun olanlarını seçmelerini isteyiniz. Beslenme çantasında sulu yemekleri taşımak zordur. Dengeli bir şekilde hazırlanmış ekmek arası yiyeceklerle de sağlıklı öğünler oluşturulabilir. Öğrencilerden aşağıdaki tablonun 1 nci grubunda bulunan besinlerden seçerek ekmek arasına koymaları istenilebilir. Bunun yanında 2 nci gruptaki iyi yıkanmış sebze veya meyveler öğrencilerin vitamin ihtiyacını karşılayacaktır. İçecek olarak ayran, süt veya meyve suyu iyi bir seçimdir.

1.Grup	Haşlanmış yumurta, peynir, ızgara köfte, haşlanmış tavuk, haşlanmış et
2.Grup	Mevsimine uygun, iyi yıkanmış, taze sebze ve meyvelerden biri (domates, salatalık, havuç, mandalina, elma, üzüm, kiraz gibi)
Bunların yanına imkânlar çerçevesinde fındık, ceviz gibi kuruyemişlerin eklenmesi enerji, protein ve mineral alımınıza destek olur.	

- Beslenme çantalarının temiz olmasına özen gösteriniz ve sık sık kontrol ediniz.
- Yeterli ve dengeli beslenme konusunda örnek davranış gösteren çocukları ödüllendiriniz.
- Veli toplantısında anne ve babalardan çocukların sağlıklı beslenmeleri ve özellikle kahvaltı yapma alışkanlığı kazanmaları konusunda hassasiyet göstermelerini isteyiniz.
- Bölgenize yakın bir sağlık kuruluşunda görevli sağlık personellerini sınıfınıza davet ediniz ve öğrencilerin beslenme ve sağlık konularını tartışmalarına ve kendilerini ifade etmelerine fırsat tanıyınız.
- Öğrencilerinizin boy ve kilo artışlarını takip edin ve değerlendiriniz. Uzun süreli duraksamalarda bir sağlık kuruluşuna yönlendiriniz.
- Çabuk yorulan, soluk, konsantrasyonu zayıf, düşük ağırlıklı ya da aşırı kilolu öğrencilerinizi de sağlık kuruluşuna yönlendiriniz.
- Bölgenize bağlı sağlık personelinin her türlü sağlık ve beslenme probleminde size destek olacağını unutmayınız.