

# OKULDA BAŞARININ SIRRI DOĞRU BESLENMEK

YETERSİZ BESLENEN ÇOCUK ÖĞRENME GÜÇLÜĞÜ YAŞIYOR

thi – Solunum yolu hastalıkları, zatürre, orta kulak iltihabı gibi en sık karşılaşılan çocuk hastalıkları tüm annelerin korkulu rüyası. Ancak bu hastalıklara davet çıkaran tek etken sadece mikroplar değil. Sağlıklı ve düzenli bir beslenme koşullarından uzak yetişen çocuklar hastalıklara daha açık hale gelebildiği gibi; okul yaşamlarında, başta dikkat bozukluğu olmak üzere, pek çok sorunla karşılaşabiliyor.

Bütün bir kış mevsimi boyunca çocuklarını hastalıktan uzak tutmak için yoğun bir mesai harcayan anneler için tehlike, baharın gelmesiyle sona ermiş değil. Çünkü sanıldığı gibi çocukların sık hastalanmasının tek sebebi mevsimsel koşullar değil. Beslenmeden tutun da hijyene kadar; çocuğunuzun bağışıklık sistemini etkileyen pek çok unsur var. Özellikle solunum yoluna bağlı hastalıklar, çocuklarınızın kış aylarında yatağa düşmelerinin başlıca nedeni olarak sayılabilir. Eğer siz de çocuğunuzu sağlıklı bir bünyeye kavuşturmak istiyorsanız, bebeklik döneminde düzenli anne sütü almasını sağlayarak ilk adımı atmalısınız. İlerleyen yaşlarda da sağlıklı bir beslenme alışkanlığı kazandırdığınız çocuğunuz, basit tedbirlerle yaşamı boyunca sağlıklı bir bünyeye sahip olabilir. Üstelik doğru ve düzenli beslenen çocuklar sağlıklı olduğu kadar, okul yaşamlarında da başarılı olabilir. **Medical Park Göztepe Hastanesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Prof. Dr. İpek Akman**, bebeklikten çocukluk evresine kadar sağlıklı ve eğitim hayatında başarılı kuşaklar yetiştirmek

için alınması gereken önlemleri şu şekilde sıralıyor:

## **DÜZENLİ SPOR KRONİK HASTALIK RİSKİNİ AZALTIYOR**

Yapılan çalışmalarda yetersiz ve dengesiz beslenen çocukların dikkat sürelerinin kısaldığı, algılamalarının azaldığı, öğrenmede güçlük çektikleri ve davranış bozuklukları olduğu, okulda devamsızlık sürelerinin uzadığı ve okul başarılarının düşük olduğu ortaya konulmuştur. Çocukların daha sağlıklı, üretken ve başarılı olmalarında sağlıklı beslenmeleri kadar hareketli bir yaşam sürmeleri de çok önemlidir. Çocuğun bu dönemde düzenli yaptığı spor etkinlikleri, sağlıklı bir fiziksel yapının gelişmesini sağlarken ileriki dönemde sağlıklı beslenmeyle birlikte birçok kronik hastalığın oluşma riskini de azaltmaktadır. Büyüme ve gelişme çağındaki çocuğun beslenme alışkanlıkları ve hangi besinlerle beslendiği çok önemlidir. Çünkü gelişme döneminde zihin gelişiminden tutun da boy, kilo durumuna kadar her şey çocuğun beslenmesiyle doğrudan bağlantılıdır.

## **SOLUNUM YOLU ENFEKSİYONLARI İHMALE GELMEZ**

Solunum yolları enfeksiyonları enfeksiyonun yerleştiği bölgeye göre üst ve alt solunum yolları enfeksiyonları olarak ikiye ayrılır. Üst solunum yolu enfeksiyonu (ÜSYE) dediğimizde; kulak, burun, boğaz bölgesi enfeksiyonları, alt solunum yolu enfeksiyonları dediğimizde ise bronşitler ve zatürre dediğimiz enfeksiyonlar kastedilir. Tüm solunum yolu enfeksiyonları için önemli olan; başlangıçta kişinin vücut direncini yüksek tutmasıdır. Vücut direnci düştüğü zaman enfeksiyon ilerleyebilir, olaya eklenen bakteriler enfeksiyonu ağırlaştırabilir. Alt solunum yolları enfeksiyonlarında öksürük ve göğüste yanma hissi, balgam çıkarma, nefes darlığı gibi şikayetler görülebilir. Genel durum bozukluğu, aşırı halsizlik ve ateş önemli bulgulardır. Örneğin zatürrede genellikle üşüme ve titreme ile birlikte yükselen ateş olabilir. Enfeksiyonu olan çocuğun uzman bir doktor tarafından değerlendirilmesi ve tedavisinin planlanması çok önemlidir.

## **SİGARA DUMANI ORTA KULAK İLTİHABINI TETİKLEYEBİLİR**

Çocukların yüzde 80'inden fazlası 3 yaşına gelene kadar en az bir kez orta kulak iltihabı geçirmektedir. Bunun nedeni, çocuklarda üstaki tüpünün hem gelişimini tamamlamamış olması, hem de anatomik özellikleri nedeniyle mikropların genizden orta kulağa daha kolay geçebilmesidir. Bebeklere en az altı ay anne sütü verilmesinin orta kulak iltihabı sıklığını azalttığı söylenebilir. Çocukları, mümkün olduğunca kalabalık ortamlarda bulundurmamak, üst solunum yolu enfeksiyonları ve dolaylı olarak da orta kulak iltihabı gelişme riskini azaltabilir. Çocukları sigara dumanından korumak da sıklığı azaltacak diğer bir faktördür.

## **ZATÜRRE GEÇİRİYORSA HİÇ VAKİT KAYBETMEYİN**

Zatürre akciğer dokusunun iltihaplanmasıdır. Bakteriler başta olmak üzere çeşitli mikroorganizmalara bağlı olarak meydana gelir. 0-3 yaş arasındaki çocuklarda en sık hastaneye yatış nedenidir. Genellikle bir üst solunum yolu enfeksiyonundan birkaç gün sonra aniden yükselen ateş, artan öksürük, balgam çıkarma ve solunum güçlüğü zatürreyi akla getirmelidir. Çocukta solunum zorluğu, göğsünden hırıltı gelmesi, sıvı gıdaları içememesi, dudak çevresinin morarması durumlarında hemen bir sağlık kuruluşuna başvurulmalıdır.

## **ANNE SÜTÜ VE TURUNÇGİLLER BAĞIŞIKLIĞI GÜÇLENDİRİYOR**

Büyüme ve gelişme çağındaki çocuğun beslenme alışkanlıkları, hangi besinlerle beslendiği çok önemlidir. Çünkü gelişme döneminde zihin gelişiminden tutun da boy, kilo durumuna kadar her şey çocuğun beslenmesiyle doğrudan bağlantılıdır. Beslenme bozuklukları, bağışıklık sistemini zayıflatarak sık sık enfeksiyonlara yol açabilir. Özellikle 1 yaşına kadar anne sütü ile beslenmiş bebekler sütteki koruyucu hücreler ve antikolar sayesinde daha az enfeksiyon geçirirler. Daha ileriki yaşlarda tüm besin gruplarını dengeli oranlarda içeren, yaşa uygun beslenme programı bünyeyi güçlü tutar.

Sağlıklı beslenen kişinin sürekli vitamin alması gerekli değildir. Bilimsel açıdan vitaminlerin solunum yolları enfeksiyonlarına karşı koruyucu bir özelliği olduğu gösterilmemiştir. Ancak vücutta birtakım vitaminlerin eksik olduğu saptanırsa vitamin kullanılabilir. Vitaminleri doğal gıdalardan almak daha yararlıdır. Örneğin turunçgillerin bol tüketimi önerilir.

### **GÜNDE 2-3 BARDAK SÜT, 100 GRAM ET TÜKETMELİLER**

Çocuklar, her gün iki-üç bardak süt veya süt ürünü tüketmelidirler. Tüketilen süt günlük ve pastörize olmalıdır. Hiç süt içmeyen bir çocuk eğer yoğurt veya ayran tüketiyorsa, süt tüketimi için zorlanmamalıdır. Çocukların gün içerisinde tüketmesi gereken et miktarı ortalama 100 gram kadar olmalıdır. Bu durum çocuğun yaşına ve kilosuna göre değişebilir. Tavuk, balık ve kırmızı et; dönüşümlü olarak çocuğa sevdiği şekilde verilmelidir. Çocukların beslenmelerinde en gerekli olan besin türü sebzelerdir. Hemen hemen bütün vitaminler farklı sebze ve meyvelerde bulunur. Bu nedenle çocuğa sebze-meyve yedirirken mümkün olduğunca çeşitlilik sağlanmalı, aynı zamanda mutlaka mevsimine uygun sebze ve meyveler tercih edilmelidir. Başta ekmek olmak üzere diğer karbonhidrat kaynakları da çocukların beslenmesinde önemli bir besin grubudur. Sadece yetişkinler değil çocuklar da beyaz ekmek yerine tam tahıllı ekmekleri tüketmelidir.

### **KURU BAKLAGİLLER HAFTADA 2-3 KEZ TÜKETİLMELİ**

Kuru baklagiller olarak adlandırılan kuru fasulye, nohut, mercimek; haftada iki-üç kez çocuklara mutlaka verilmelidir. Çocukların bağırsaklarının düzgün çalışması için lifli besinler oldukça önem taşır. Çocukların sıvı ihtiyaçlarını mümkün olduğu kadar sudan karşılamaları sağlanmalıdır. Çocukların beslenmesinde karşımıza çıkan en büyük sorunlardan biri fast food yiyecekler ve abur-cuburlardır. Bu tür yiyecekleri evde hazırlamak çok daha sağlıklı olur. Çikolata, bisküvi, gofret gibi atıştırmalıkların yerine de meyve, evde

yapılmış az yağlı kurabiye, kekler tercih edilmelidir.

## **KREŞE YENİ BAŞLAYAN ÇOCUKLAR DAHA SIK HASTALANABİLİR**

Çocuğun bulunduğu ortamın kalabalık olması çocukların birbirlerine enfeksiyon bulaştırma ihtimalini artırır. Kreşe yeni başlayan çocuk o sene farklı mikroplarla tanışarak sık enfeksiyon geçirebilir. Solunum yolu enfeksiyonuna neden olan mikroplar hasta kişilerin bulunduğu ortamda nefes yoluyla veya öpüşürken, el sıkışırken ortaya çıkan damlacık enfeksiyonu yoluyla alınır. Bu yüzden el yıkamasına dikkat etmek solunum yolu enfeksiyonlarından korunmada birincil koruma yöntemi olarak kabul edilir. Ayrıca havalandırmasız veya sigara içilmiş kapalı ortamlarda bulunma da enfeksiyonların yayılmasını kolaylaştırır.