



Geleneksel Gıdaların Okul Çağı Çocuklarının Beslenmesindeki Rolü

Üzerine Bir Araştırma

Hamdi KARAKAŞ^{1*}, Fatih TÖRNÜK²

¹Cumhuriyet Üniversitesi Aşık Veysel MYO Çocuk Gelişimi Bölümü, 58400, Şarkışla, Sivas, Türkiye

²Yıldız Teknik Üniversitesi, Kimya Metalürji Fakültesi, Gıda Mühendisliği Bölümü, 34210, Esenler, İstanbul, Türkiye

Received: 07.06.2016; Accepted: 28.09.2016

Özet. 6-12 yaş arası zamanı kapsayan okul çağı, çocukların fiziksel ve duygusal gelişimlerinin yoğun olarak gerçekleştiği bir dönemdir. Bu dönemde, çocuklar okulda para harcamaya ve tüketeceği yiyecekleri kendi başlarına seçmeye meyillidirler. Küreselleşen dünyanın çocukların yaşamına en büyük yansımalarından birisi de fast-food (ayaküstü) tüketim alanlarının artmasıdır. Fast-food yiyecek ve içecekler, çoğunlukla yüksek kalori, yağ ve tuz oranı gibi birçok sağlık riskini bünyelerinde barındırırlar. Okul çağındaki çocuklar arasında bu tür zararlı yiyecekleri satın alma oldukça yaygındır. Bu çalışmada, yoğurt ve pekmez gibi geleneksel gıdaların yanı sıra minimal işlenmiş/işlenmemiş gıdaların modern tüketim modeline karşı üstünlükleri ve okul çağı çocuklarının beslenmesi üzerindeki faydaları üzerinde durulmuştur. Sonuç olarak, çocuk menülerinin yanı sıra okul kantinlerinde ve öğrenci yemekhanelerinde geleneksel gıdaların dâhil edilmesinin öğrencilere daha sağlıklı bir beslenme alışkanlığı sağlayacağı ve onların geleneksel gıdaları daha fazla tüketmeleri için teşvik edilmeleri gerektiği anlaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Okul çağı, çocuk, fast-food, geleneksel gıdalar, az işlenmiş/işlenmemiş gıdalar

An Investigation on Role of Traditonal Foods on Nutrition of School Age Children

Abstract. School-age, which comprises the stage between 6-12 age, is a period that an intense physical and sensual growth of children occurs. In this period, children are willing spend money and select foods for consumption themselves at school. One of the responses of globalizing world on children lifestyle is increase of fast-food areas. Fast-foods and beverages contain many health risks such as high calorie, high fat and salt ratio. Spending of pocket-money for these type of unhealthy foods is common among the children. In this study, superiorities of traditional foods including yogurt and pekmez as well as minimally processed/unprocessed foods against modern consumption model and importance of these type of foods on nutrition of school-age children were discussed. In conclusion, it was understood that inclusion of traditional foods in school canteens and student cafeterias as well as in children diets provide healthier nutrition habits to students and they should be encouraged consume traditional foods.

Keyword: School-age, child, fast-food, traditional foods, minimally processed/unprocessed foods

1. GİRİŞ

Beslenme; insanın, büyümesi, gelişmesi, sağlıklı ve üretken olarak uzun süre yaşaması için gerekli olan besin öğelerini yeterli miktarda alıp vücutta kullanılmasını ifade etmektedir. Yeterli ve dengeli beslenme ise; vücudun büyümesi, dokuların yenilenmesi ve çalışması için gerekli olan tüm besin öğelerinin her birinin yeterli miktarda ve gerekli oranda alınması ve vücutta uygun biçimde kullanılmasıdır [1]. Yeterli ve dengeli beslenme ile insan yaşamı boyunca fizyolojik, psikolojik ve sosyolojik gereksinimlerinin karşılanması da sağlanmış olur [2]. Böylece birey sağlıklı bir bütünsel gelişimi dengeli beslenme alışkanlığı ile sağlayacak, daha sağlıklı olma yolunda ilerleyecektir.

* Corresponding author. Email address: hamdikarakas58@yahoo.com.tr

Okul çağı dönem, 7-12 yaş aralığını kapsayan, bireyin enerjisini daha çok derslere ve okuldaki aktivitelere ayırdığı dönemdir. Okul çağı dönemindeki çocuklarda fiziksel büyüme devamlıdır, ancak yavaş yavaş gerçekleşmektedir [3]. Okul çağı grubunun beslenmesinde amaç, sağlıklı büyüme ve gelişmeyi sağlamaktır. Yeterli ve dengeli beslenme sayesinde bu dönem çocuklarından beklenen büyüme ve gelişme sağlanmakta, hastalıklara karşı dirençleri artmaktadır [4]. Bu nedenle doğru ve yararlı beslenme için ne, ne kadar, ne zaman, nasıl, nerede ve kimin tarafından soruları cevaplanmalıdır [5]. Ailenin yemek yeme alışkanlıkları, hoşlandığı ve hoşlanmadığı besinler yaşamın ilk yıllarından ergenlik dönemine kadar çocuk üzerinde etkili olmaktadır. Okul çağına gelinceye kadar çocuklar, ailelerinin yeme alışkanlıklarını da taklit edebilmektedirler [3]. Ancak günümüzde, kadının daha çok çalışma hayatına katılması ile hazır ya da yarı hazır besin tüketimi artmakta, acele ile hazırlanan öğünlerle yemek yeme işi tamamlanmaktadır. Bunun yanı sıra, okulda geçirilen zamanın daha fazla olması, ailelerin çocuklarını kontrol edememelerine, beslenme alışkanlıklarını düzenleyememelerine neden olabilmektedir. Bu noktada okul çağı döneminde dengeli beslenme alışkanlığı kazandırma noktasında okul ve eğitim süreci önem kazanmaktadır. Tayland'da 1990 yılında gerçekleşen Herkes İçin Eğitim Kongresi'nde bir araya gelen dünya liderleri; eğitimde okul, öğretmen ve çeşitli öğrenme yöntemleri ile ilgili önemli kararlar almakla beraber, eğitimde başarı için sağlık ve beslenmenin çok önemli olduğunu bildirmişlerdir [6]. Okul bileşeni içerisinde yer alan paydaşların çocukları doğru beslenme alışkanlıklarına yönlendirmeleri bu açıdan önemlidir. Okullarda uygulanacak olan beslenme programları, okul kantinlerinde satılacak yiyecekler ve okul menülerinde öğrencilere sunulacak yiyeceklerin niteliği bu dönem çocuklarında oluşacak beslenme alışkanlıklarının da temelini atacaktır. Yapılan birçok araştırmada alkol, uyuşturucu kullanma gibi tehlikeli alışkanlıkların yanı sıra kötü beslenme alışkanlığının da okul çağında kazanıldığı ifade edilmiştir [7].

Bunun yanı sıra, okul çağındaki çocuklarda büyüme ve gelişme devam ederken çevre etkisi artacak ve arkadaş çevresi daha da genişleyecektir. Bu dönemde gelişen arkadaş çevresi ile para harcama, kendi başına yiyecek seçme ve onları satın alma da başlar. Doğru yönlendirme yapılmadığında bu dönem çocuklarında yanlış beslenme alışkanlıkları oluşacak ve çeşitli sağlık sorunlarını da beraberinde getirecektir. Çünkü bu dönemdeki çocuklar ergenlik öncesi dönemle birlikte artık kimlik arayışı içindedirler. Bu dönemde bağımsız olmaya, kabul görmeye çabalarlar ve dış görünüşleri ile fazla ilgilidirler. Düzensiz öğün ve öğün aralarında atıştırma, ev dışında yemek yeme alışkanlığı ve ayaküstü beslenme (fast-food) biçimi, bu dönemdeki beslenme alışkanlıklarının tipik özelliklerindedir [4]. Aynı şekilde bu yaş grubu, zamanlarının büyük kısmını okulda geçirdikleri ve en az bir öğünlerini okulda tükettikleri için, okulda pratik beslenme alışkanlıkları da kazanabilirler. Anne ve babaların çalışması beraberinde çocuklarına zaman ayıramamaya neden olabilmekte dolayısıyla ebeveynlerin çocuklarının beslenme alışkanlıklarını izleyebilmelerini de engellemektedir [6].

Geleneksel Gıdaların Okul Çağı Çocuklarının

Okul çağı çocukları yaklaşık 20-30 kg arasındadır. Yedinci yaştan itibaren yılda ortalama 5-6 cm uzarlar. Bu dönemde ortalama günlük 1800-2200 kalori enerji almaları gerekir. Önerilen enerjinin altında alımı durumunda ise zayıflık ve büyüme geriliği görülür. Bu durumda olan çocuklarda fiziksel, biyolojik ve psikolojik problemler ortaya çıkabilir. Enerjinin önerilen miktardan fazla alınması ise önce kilo fazlalığına, sonra ise şişmanlığa yol açar [3]. Demirezen ve Çoşansu [4]'nun yapmış oldukları çalışmada öğrencilerin önemli ölçüde sağlıksız beslenme alışkanlıklarına sahip oldukları ve bu açıdan önemli risk taşıdıklarını göstermektedir. Sağlıksız beslenme alışkanlıklarının yaşla birlikte artış göstermesi, erken dönemden başlayarak çocuk ve gençlerde sağlıklı beslenme alışkanlıklarının kazandırılmasına yönelik koruyucu girişimlerin önemine işaret etmektedir. Aynı şekilde Turan et al. [1] yapmış oldukları araştırmada öğrencilerin çoğunun beslenme alışkanlıkları yönünden risk taşıdığı sonucuna ulaşmışlardır. Öğrencilerin yaşları ile beslenme alışkanlıkları risk düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu sonucuna ulaşarak öğrenci yaşlarının büyüdükçe beslenme alışkanlıklarının da bozulduğunu ifade etmişlerdir. Dolayısıyla, yetersiz, dengesiz ve düzensiz beslenme alışkanlıkları yüzünden bu dönemdeki çocukların zihinsel, bedensel ve motor gelişimleri önemli oranda zarar görmektedir [8].

Günün sekiz saatini okulda geçiren çocuk besin tüketimine gereksinim duymaktadır. Okullarımızın çoğunda, son yıllarda sınıf sayılarını artırmak adına okul yemekhanelerini kaldırılmakta ve okullarda beslenme tamamen “kantinlere” bırakılmaktadır. Öğrencilerin çoğu, sabah kahvaltısında olduğu gibi öğle yemeğinde de kantinlerde patates kızartması, hamburger, tost, bisküvi, şekerleme turu yiyecek ve her türlü gazlı içeceklerle öğünlerini geçiştirmektedirler. Dolayısıyla çocukların sebze meyve tüketimi azalmaktadır [9]. Ayrıca uzun süre okulda oturarak geçirilen zamandan sonra, evde televizyon ve bilgisayar başında geçirilen zamanın çok fazla olması, çocuklarda fiziksel aktivite yetersizliğini meydana getirmekte ve fazla kiloya yol açmaktadır [3]. Bunun yanı sıra televizyon, sinema vb. araçlar her yaş grubunu etkilediği gibi çocukları da etkilemekte ve çocuk programlarında yer alan yiyecek reklamları oldukça geniş yer tutmaktadır. Ancak reklam yapılan yiyeceklerin birçoğu yağlı, şekerli ve tuzlu besinler ile fast – food tarzı yiyeceklerdir. Ticari besin reklamlarında temelde besinin besin değerinden çok duygusal ve psikolojik görüntüsü önem kazanmaktadır ve fazla kilo almaya, yani obeziteye neden olmaktadır. Obezite, kısaca vücutta depolanan yağ miktarının fazla olması biçiminde tanımlanabilir [10]. Bu hastalık, vücutta normalden fazla miktarda yağ dokusunun olması sebebiyle gelişir, çok sayıda faktöre bağlıdır ve tıbbi tedavi gerektirir. Obezitenin en önemli risk faktörlerini; fiziksel aktivitede azalma, beslenme alışkanlıkları, yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi ve genetik oluşturmaktadır [11]. Çocukluk dönemindeki obezitenin %90'ı, büyüme için gerekenden daha fazla kalori alınması sonucu ortaya çıkar [10]. Aynı şekilde son yıllarda yapılmış olan çalışmalara bakıldığında, obezite sıklığındaki artışın asıl önemli nedeni; endüstriyel gelişme ile birlikte, fiziksel güce dayalı yaşam tarzından yeterli fiziksel aktiviteye dayalı olmayan yaşam tarzına geçiş ve yoğun kalori içeren besinlerin tüketilmesi olarak görünmektedir. Kudaş et al. [12] yapmış oldukları çalışmada,

çocukların okul saatlerindeki fiziksel aktivite düzeylerinin düşüş göstermekte olduğunu ve bu düşüşün obeziteyi tetiklediğini ifade etmişlerdir. Turan ve ark. [1] öğrencilerin genetik yatkınlığının yanında beslenme alışkanlıklarının da obezite oluşumunda etkin olabileceğini göstermişlerdir. DüNDAR ve ark. [13] ise obezitenin okul çağında önemli bir sorun olduğunu belirlemişler, okullardaki sağlık programlarında sağlıklı beslenme ve aktivite programlarına önem verilmesi gerektiğini ifade etmişlerdir. Aynı şekilde, daha erken döneme yönelik yapılmış bir çalışmada okul öncesi dönemde şişmanlığın önemli bir sorun olduğu ifade edilerek, çocuklara sağlıklı beslenme ve düzenli fiziksel aktivite yapma alışkanlıkları kazandırılması gerekliliği vurgulanmıştır. Çünkü çocukluk döneminde doğru alışkanlıklar edinmemiş bireylerin yetişkinlik döneminde bu alışkanlıklarından kurtulmaları zor olmaktadır [2].

Toplumun anahtarı sağlıklı yetişen nesillere bağlıdır. Bu bağlamda obezite ile etkin mücadelenin eğitim kurumlarından başlatılması gerektiği söylenebilir [9]. Bu noktadan hareketle okul çağı çocuklarına yönelik gerekli tedbirlerin alınması şarttır. Bu bağlamda Sağlık Bakanlığı “Beslenme Dostu Okul Projesi” ile okullarda sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam konularında duyarlılığın artırılmasını sağlamaya çalışmaktadır [14]. Bu proje ile okullarda obezite ile mücadele, öğrencilere yeterli ve dengeli beslenme alışkanlığı, düzenli ve fiziksel aktivite alışkanlığı kazandırma çalışmalarının yürütülmesi hedeflenmiştir. Aynı şekilde okul çağı çocuklarda sağlıklı beslenme alışkanlığı kazandırmada beslenme eğitimi programları etkili bir yöntemdir. Beslenme eğitimi, okulda diğer derslerle beraber verilmelidir; örneğin matematik dersinde, çocukların günlük enerji ve besin öğeleri değerleri hesaplatılmalı, ya da okuma derslerinde beslenme ile ilgili metinler seçilmelidir [6]. Bununla birlikte fast - food tarzı beslenmeye yönelik gerekli tedbirlerin alınması gerekir. Bu tedbirlerden bazıları; okul kantinlerinin düzenlenmesi, kantinlerde bu besinlerin satışının yasaklanması ve görsel - yazılı medyada bu besinlerin reklâmlarının yasaklanması ya da yayın saatinin düzenlenmesi olabilir [1]. Ayrıca obeziteye yol açan risk etmenlerine karşı sigara karşıtı benzeri kampanyalar ve yasal önlemler uygulanabilir. Bazı İskandinav ülkelerinde çocuk televizyonlarında besin reklamları yasaklanmıştır. Finlandiya'da okul yemeklerinin kalori ve beslenme içeriğinin ilan edilmesi zorunlu kılınmıştır [10].

Okul çağı çocuklarını yukarıda belirtilen problemlerden korumanın bir yolu da, onlara daha geleneksel bir beslenme alışkanlığını kazandırılmasıdır. Daha az yağlı, şekerli ve tuzlu geleneksel ürünlere yönelmenin çocuklarımızı daha aktif bir hayata yönlendirmesi yanında onların daha sağlıklı bireyler olarak hayatlarını devam ettirmelerine yardımcı olacakları açıktır. Çünkü okul çağı döneminde günlük alınan toplam enerji kadar, enerjinin hangi kaynaklardan sağlandığı da oldukça önemlidir [3]. Yoğurt, pekmez, tarhana, turşu gibi geleneksel gıdalarımızın yanı sıra az işlenmiş/işlenmemiş gıdaların okul çağı çocuklarınca tüketilmesi, modern tüketim modeline karşı daha sağlıklı ve dengeli beslenmeyi sağlayacaktır. Bu çalışmada, yoğurt ve pekmez gibi geleneksel gıdaların yanı sıra minimal işlenmiş/işlenmemiş gıdaların modern tüketim modeline karşı üstünlükleri ve okul çağı çocuklarının beslenmesi üzerindeki faydaları üzerinde durulmuştur.

2. GELENEKSEL GIDALAR

Geleneksel gıda terimi genel olarak; bir yöre ile ilişkili ve o yöreyi temsil eden, o yörenin geleneklerinin bir parçası olarak üretilmiş ve yıllar boyunca devamlılık arz etmiş olan gıda maddesi olarak tanımlanmaktadır [15]. Diğer bir deyişle, atalarımızın yediği ve çeşitli değişikliklere uğrayarak günümüze kadar ulaşan gıdalar olarak da ifade edilebilmektedir. Bununla birlikte, halk arasında geleneksel gıda terimi farklı şekillerde tanımlanabilmekte ya da bu terime farklı insanlar tarafından farklı anlamlar yüklenebilmektedir. Örneğin bir kısım insanlar, modern gıda işlem prosesleri uygulanmamış gıdaları geleneksel gıda olarak tanımlarken bazıları ise vitamin ve mineraller gibi besin elementlerini bünyesinde barındıran gıdalar olarak da tanımlayabilmektedir. 2006 yılında Avrupa Komisyonu, gıdalar ile ilişkili olan “geleneksel” terimini şu şekilde ifade etmiştir: “*Geleneksel, nesiller arasında geçiş olduğunu kanıtlayan bir zaman periyodu boyunca halk arasında kullanılma demektir; bu periyot genellikle bir insan ömrü kadar olup en az 25 yıldır*” [16].

Geleneksel gıdalar, bir bölgenin karakteristiğini, kültürünü, kimliğini ve mirasını yansıtmakla birlikte kırsal bölgelerden göçü önleyerek o bölgelerin gelişimi ve devamlılığına da yardımcı olmaktadır [17]. Son yüzyılda dünyada yaşanan hızlı küreselleşme, dünyayı küçük bir köy haline getirmekle kalmamış, geleneksel gıdaların yaygınlaşması üzerinde de etkisini göstermiştir. Bu sayede, birçok geleneksel ürün yöresel olmaktan çıkıp yaygınlaşmış ve modern gıda işleme teknolojileri çeşitli geleneksel gıdaların üretimine adapte edilmeye başlanmıştır. Fast-food tarzı beslenmenin yaygınlaşmasına karşın, yine son yıllarda insanlar çoğunlukla yüksek kaliteli olarak algılanan belli bir yöreye ait yerel ürünlere daha fazla ilgi göstermeye başlamışlardır [18]. Geleneksel gıdalar daha sağlıklı olarak algılanmalarının yanı sıra genellikle daha hoş giden ürünler olarak da düşünülmektedir [19].

Geleneksel gıdalar genel anlamda potansiyel olarak sağlıklı ürünlerdir. Çünkü zaman içerisinde test edilmiş ve halk tarafından kabul görmüşlerdir [19]. Ayrıca kimisinin de olumlu sağlık etkileri yapılan bilimsel çalışmalarla kanıtlanmıştır. Geleneksel gıdaların yeryüzüne dağılımı hususunda kültür ve etnik köken belirleyici olduğu gibi diğer bir önemli faktör de insanların yaşadığı coğrafyadır. Örneğin; Türkiye'nin de yer aldığı Akdeniz ilkim kuşağında yer alan toplumların diyeti Akdeniz diyeti diye adlandırılmakta ve zeytinyağı başta olmak üzere bitkisel yağlar bu bölgelerin geleneksel gıdalarının önemli bir parçası konumunda bulunmaktadır [19]. Dolayısıyla Akdeniz diyeti, dünyadaki en sağlıklı diyetlerden birisi olarak da bilinmektedir.

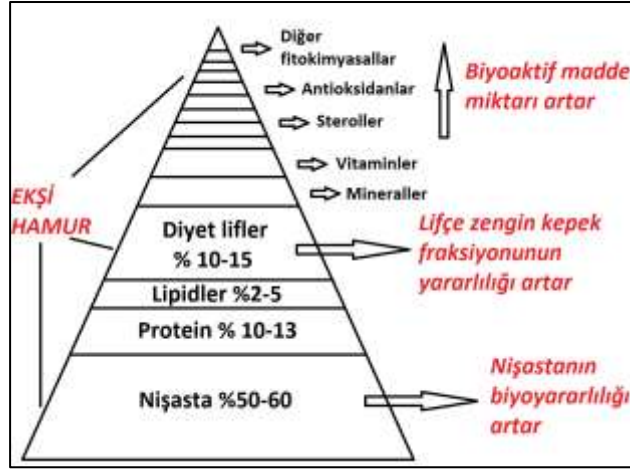
Türkiye, geleneksel gıdaların varlığı bakımından bir sentez alanı olarak düşünülebilir. Ülkemizde yer alan geleneksel gıdalar, Akdeniz kültürünün yanı sıra Orta Asya, Kafkasya, Arap coğrafyası ve diğer Ortadoğu ülkelerinin yer aldığı coğrafya ile etkileşime girmiş ve günümüze kadar ulaşmıştır. Bunlara ilaveten Türk geleneksel gıda kültürü üzerinde göçebe yaşam kültürünün, Selçuklu mirasının, Bizans ile İran-Abbasi mutfak geleneğinin ve uzun Osmanlı geçmişinin etkisi de yadsınamaz. Böylelikle zengin ve olgun bir kültürel miras ortaya çıkmıştır [20].

Tarih süzgecinden geçerek günümüze kadar gelen Türk geleneksel gıdaları, sayısı ve kullanılan hammaddeler bakımından oldukça zengin bir temele sahiptir. Geleneksel gıdalarımızı süt, et, tahıl, meyve-sebze kökenli olanlar ve özel (diğer) geleneksel gıdalar şeklinde sınıflandırmaya tabi tutabiliriz. Sayısız geleneksel gıdamız arasında en yaygın olanlara yoğurt, ayran, tarhana, boza, bulgur, Vakfikebir ekmeği, tandır ekmeği, mesir macunu, mantı, lavaş, kurutulmuş meyveler, pekmez, pastırma, pişmaniye, fermente sucuk ve hoşşerim örnek olarak verilebilir [21].

Yoğurt, dünyaya yayılmış ve Anadolu'da çok sayıda çeşidiyle varlığını sürdüren en önemli geleneksel gıdalarımızdan bir tanesidir. Yoğurdun kökeni kesin olarak bilinmese de tarihte ilk olarak Asya'da göçebe olarak yaşayan Türkler tarafından sütü uzun süre muhafaza etmek amacıyla üretildiği tahmin edilmektedir [22]. Yoğurt ticari olarak saf starter kültür kullanılarak üretilse de geleneksel yoğurt üretimi önceki yoğurt kitlesinin süte ilave edilip fermente edilmesi ile üretilir. Yoğurt potansiyel olarak probiyotik bir üründür. Yani, bünyesinde bağırsak mikroflorasını olumlu yönde etkileyen, sindirimi kolaylaştıran ve böylelikle sağlığa faydası olan mikroorganizmaları barındırır [21]. Yoğurt ayrıca içerdiği D vitamini ve kalsiyum nedeniyle kemikleri güçlendirici ve kemik sağlığını koruyucu etkiye sahiptir. Yoğurdun diğer bir önemli özelliği, fermentasyonu sırasında mevcut olan süt şekerini olan laktozun bakteriler tarafından hemen hemen tamamen parçalanmasıdır. Dolayısıyla geleneksel bir gıdamız olan yoğurt, laktoz intoleransı görülen çocuklar ve yetişkinler tarafından rahatlıkla tüketilebilen bir üründür. Ayran ise yoğurdun sulandırılması ile yapılarak içilebilir kıvama getirilen diğer bir geleneksel üründür. Ayranı da probiyotik gıdalar arasında sayabiliriz.

Bulgur, Anadolu'ya ait en eski yöresel ürünlerden bir tanesidir. Beyaz unda kaybolan kepekte kalan B grubu vitaminler, su tarafından emilerek taneye geçtiğinden dolayı bulgurda bu minerallerin kaybı yaşanmamaktadır. Dolayısıyla bulgur başta B12 vitamini olmak üzere mineralleri önemli düzeyde içermektedir. Bulgurun glisemik indeksinin düşük olması ise diyet hastaları için önem taşımaktadır [23].

Ülkemizde yaygın olarak tüketilen beyaz ekmeğ, kalorisinin yüksek olması, vitamin ve minerallerce fakir olması ve tuz içermesi gibi çeşitli dezavantajlara sahiptir. Ekşi hamur, hamur bünyesinde doğal olarak bulunan laktik asit bakterileri ve mayalarla üretilen hamur kütlesi olup ekşi hamurdan üretilen ekmeğler, beyaz ekmeğ yokken mayalanarak üretilen ekmeğlerin en eski ve en özgün şeklidir. Trabzon Vakfikebir ekmeği, ekşi hamur ekmeğinin ülkemizdeki en bilinen temsilcisidir [24]. Ekşi hamur fermentasyonunun göz önünde bulundurulmuş faydası ekmeğlerin yapısal ve aromatik özelliklerini geliştirmeleridir. Bununla birlikte, ekşi hamur fermentasyonu ile tahılların biyoyararlılığı ve sağlık faydaları da geliştirilebilmektedir. Şekil 1'de tahılların biyoaktivitesinde ekşi hamur ile meydana gelen artışlar görülmektedir [25].



Şekil 1. Tahılların biyoaktivitelerin artırılmasında ekşi hamur fermentasyonunun rolü..

Dut, keçiyoynuzu, elma gibi meyvelerden üretilen pekmez yoğun olarak üzümünden üretilen diğer bir yaygın geleneksel gıdamızdır [23]. Pekmez, yüksek karbonhidrat (glukoz ve früktoz) içeriği nedeniyle iyi bir enerji kaynağı olup bu karbonhidratlar kanda doğrudan emilebilmektedir [26]. Bu özellikleri sebebiyle de bebek ve çocukların yanı sıra yoğun ve hızlı enerjiye ihtiyaç duyan sporcuların beslenmelerinde önemli yere sahiptir [23]. Pekmezde bulunan glikozun fiziksel ve zihinsel performans ile yakından ilişkilidir. Bebeklik döneminde beyin gelişiminde oldukça yüksek düzeyde enerjiye ihtiyacı vardır. Dolayısıyla kana kolaylıkla geçen basit şekerler pekmezde bol miktarda bulunmaktadır. Pekmez bu özelliğinin yanı sıra iyi bir de mineral kaynağıdır. Pekmezde mevcut minerallerden en önemlisi +2 değerlikli demirdir. Pekmezdeki demir kan tarafından doğrudan emilmekte olup kansızlık hastalığı olan insanların beslenmesi için pekmezin önemi büyüktür. Diyetle pekmez bulunması ile günlük demir ihtiyacının %35'i sadece pekmez ile karşılanabilmektedir [27].

3. OKUL MENÜLERİNE GELENEKSEL GIDALARIN ADAPTASYONU

Okullar tek başlarına tüm sağlık sorunlarını çözemezler fakat birçok sağlık sorunun çözümünde güçlü okul temelli politikalar ve programlar etkili olmaktadır. Çünkü okul temelli beslenme ve fiziksel aktivite değişiklikleri, ileride çocuklarda oluşacak şişmanlık ve kronik hastalık riskini ve sağlık harcamalarını azaltır [6]. Bunun yanı sıra okullarda beslenme eğitimi ve rehberliğinin verilmesi, okul yönetiminin konuya önem vermesi, yemek verilen okullarda kaliteli yemek hizmeti sunumu ve sürekliliğinin sağlanmasında diyetisyenlerin görev alması, kantinlerde ilgili genelgeler çerçevesinde okul yönetiminin yeterli ve dengeli beslenmeye yönelik yiyecek ve içeceklerin satılmasını sağlaması ve denetlemesi önemlidir [14]. Bu amaçla, Milli Eğitim Bakanlığı gerekli yasal düzenlemeleri yaparak okul çağı öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarını düzenlenmeye ve öğrencileri yönlendirmeye çalışmaktadır. Özellikle Beslenme Dostu Okul Projesi'nin hayata geçirilmesi ile öğrencilerin sağlıklı ve dengeli beslenme alışkanlıkları kazanmaları amaçlanmıştır. Aynı şekilde okul kantinleri, yemekhaneler, büfe vb. yerlerde çocukların dengesiz beslenmesine sebep olabilecek enerji yoğunluğu yüksek, besin değeri düşük olan gazlı ve aromalı içecekler ile kızartma ve cipslerin satışı yasaklanmıştır. Bunun yerine süt,

ayran, yoğurt, taze sıkılmış meyve suyu ve tane ile satış yapılabilen meyvelerin bulundurulması gerektiği belirtilmiştir [28]. Bu bağlamda geleneksel gıdaların da okul kantinlerinde, yemekhanelerde, beslenme saatleri içerisinde öğrencilere sunulması, okul ve beslenme menülerine eklenerek okul çağı çocuklarının beslenme alışkanlıkları içerisinde yer alması önem arz etmektedir. Çünkü geleneksel gıdalarımız geçmişten günümüze kadar halk tarafından sevilerek tüketilen ve sağlıklı oldukları zaman süzgecinden geçmesi ile ortaya çıkmış olan yiyeceklerimizdir. Geleneksel gıdaların hem yetişkinler, hem de çocuklar ve bebekler üzerindeki sağlık faydaları yukarıda bahsedilen çeşitli bilimsel araştırmalarla ortaya konulmuştur.

Okul çağı çocukları, derslerde ya da teneffüslerde harcadığı enerjiyi beslenme saatlerinden, teneffüslerde okul kantinlerinden veya okul yemekhanesinden gidermeye çalışmaktadırlar. Okul kantinlerinde yer alacak paketlenmiş ve ambalajlaması kolay olan yoğurt, pekmez, geleneksel ekmek vb. geleneksel gıdalar çocukları popüler kültür beslenme alışkanlıklarından uzak tutacaktır. Okul kantinlerinde yer alacak bu gıdalar öğrenciler için bir alternatif konumda olacak ve çocuklar gerekli besin ve enerjiyi daha sağlıklı ve besin düzeyi daha yüksek olan geleneksel gıdalardan alacaklardır. Aynı şekilde öğrenci yemekhanelerinde verilen ana öğünlerde geleneksel gıdaların tamamlayıcı besin olarak yer alması sağlıklı nesillerin yetişmesinde etkili rol oynayacaktır. Bunun yanı sıra okullarda genellikle çocuklara yönelik ara öğün olarak evden getirdikleri yiyeceklerle beslendikleri beslenme saati uygulaması yapılmaktadır. Bu beslenme saatlerinde menüye dâhil edilecek geleneksel gıdalar ailelerin çocukların beslenme alışkanlıklarını okulda da kontrol edebilmelerine fırsat tanıyacaktır.

Ayrıca ülkemizde okul çağı çocuklarına yönelik okul sütü ve okul üzümü projeleri de uygulanmaktadır. Ülke genelinde bulunan bütün okul öncesi kurumlarına ve ilkokullara haftada 3 gün ücretsiz olarak süt ve kuru üzüm dağıtımı yapılarak okul çağı çocuklarının beslenme ve gelişimi desteklenmektedir. Ülkemizde bulunan geleneksel gıdaların çeşitliliği dikkate alındığında bu tip projelere geleneksel gıdalar da eklenebilir. Dönemsel olarak bölgeler arasında farklılık gösteren geleneksel gıdaların öğrencilere dağıtımının yapılması aynı şekilde düzenli ve dengeli bir beslenme alışkanlığına zemin oluşturacaktır.

Yukarıdaki örneklerde de sıralandığı gibi, ülkemiz geleneksel gıdaların varlığı bakımından dünyanın en önemli coğrafyasında yer almaktadır. Türkiye, binlerce geleneksel gıdaya sahiptir ve bu gıdaların menülerde geniş bir şekilde yer alması gereklidir. Bu noktada okul yöneticilerine, öğretmenlere önemli görevler düşmektedir. Okul kantinleri ve yemekhanelerin denetlenmesi, kantinlerde ve yemekhanelerde bulunan yiyeceklerin kontrol edilmesi, bu mekânlarda geleneksel gıdaların yer alması, öğrencileri ve velileri geleneksel gıdalara yönlendirilmesi yöneticilerin ve öğretmenlerin eş güdüm içerisinde çalışması ile mümkündür. Özellikle okul çağı çocukları için öğretmen önemli bir rol modelidir. Öğretmenin derslerde beslenme alışkanlıklarına yönelik yapacağı rehberlik faaliyetleri, müfredat programlarında belirlenmiş beslenmeye yönelik kazanımların (Hayat Bilgisi ve Sosyal Bilgiler ve Fen Bilimleri müfredatı) derslerde geleneksel gıdalarla ilişkilendirilmesi öğrencilerin de geleneksel gıdalara

yönelimleri arttıracaktır. Aynı zamanda okul yönetiminin öncülüğünde yapılacak bilgilendirme faaliyetleri, poster, afiş, slogan çalışmaları, davet edilecek uzman seminerleri ile geleneksel gıdalara yönelik farkındalık oluşturulmalıdır. Dengeli beslenme alışkanlığı kazanmış, sağlıklı bireylerin erken yaşlardan itibaren yetişmesi ancak gerekli tedbirlerin okul - öğretmen - veli bileşenlerinin gayretleri ile oluşabileceği unutulmamalıdır.

4. SONUÇ ve ÖNERİLER

Okul faaliyetleri sonrası eve hapsolmuş, fiziksel aktiviteleri azalmış, sağlıksız ve dengesiz beslenen, fast – food beslenme alışkanlığına yönelen, obeziteye yakalanmış çocukların sayısı son dönemlerde önemli derecede artmıştır. Bunun yanı sıra popüler kültürün etkisi, TV reklamları ve bireysel para harcama isteği ile okul çağı çocuklarında yeni nesil beslenme alışkanlıklarının ortaya çıkmasına neden olmuştur. Toplumun geleceği olan nesillerin sağlıklı birey olarak yetişmesini istiyorsak erken yaşlardan itibaren gerekli tedbirlerin alınması gereklidir. Bu amaçla ülkemizde Milli Eğitim Bakanlığı obezite ile mücadele etmeye çalışmakta, öğrencilere sağlıklı ve dengeli beslenme alışkanlığı kazandırmak amacıyla çeşitli projeler, eğitimler ve destekler sunmaktadır.

Okul çağı çocuklarını sağlıklı birer birey olarak geleceğe hazırlamanın bir diğer yolu da, onlara daha geleneksel bir beslenme alışkanlığını kazandırılmasıdır. Daha az yağlı, şekerli ve tuzlu geleneksel ürünlere yönelmenin çocuklarımızı daha aktif bir hayata yönlendirmesi yanında onların daha sağlıklı bireyler olarak hayatlarını devam ettirmeye yardımcı olacaktır. Yoğurt, pekmez, bulgur, turşu gibi geleneksel gıdalarımızın yanı sıra az işlenmiş/işlenmemiş gıdaların okul çağı çocuklarınca tüketilmesi, modern tüketim modeline karşı daha sağlıklı ve dengeli beslenmeyi sağlayacaktır. Okul kantinlerinde, beslenme saatlerinde ve öğrenci yemekhanelerinde bulundurulacak geleneksel gıdalar ve bu gıdaların beslenme menülerine dâhil edilmesi ile öğrenciler daha sağlıklı beslenme alışkanlıklarına yönleneceklerdir. Ayrıca ulusal anlamda düzenlenen projelere daha farklı geleneksel gıdalar da eklenerek ülke genelinde geleneksel gıdaların tüketilmesi yaygınlaştırılmalıdır. Ancak yapılacak bu çalışmalarda okul yönetimi, öğretmen ve veli etkileşiminin sağlanması ve gerekli düzenlemeleri hayata geçirmeleri noktasında önemli görevler düşmektedir.

5. KAYNAKLAR

1. Turan, T., Ceylan, S. S., Çetinkaya, B., Altundağ, S. (2009). Meslek lisesi öğrencilerinin obezite sıklığının ve beslenme alışkanlıklarının incelenmesi. TAF Preventive Medicine Bulletin, 8 (1), 5-12.
2. Yabancı, N., Şimşek I., İstanbulluoğlu, H., Bakır, B. (2009). Ankara’da bir anaokulunda şişmanlık prevalansı ve etkileyen etmenler. TAF Preventive Medicine Bulletin, 8 (5), 397-404.
3. Küçükömürler, S., (2012). Anne ve Çocuk Beslenmesi. Pegem Akademi: Ankara

4. Demirsezen, E., Coşansu, G. (2005). Adölesan çağı öğrencilerde beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi STED*, 14 (8), 174-178.
5. Özmert, E. N. (2005). Erken çocukluk gelişiminin desteklenmesi-I: Beslenme. *Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi*, 48, 179-195.
6. Yabancı, N. (2011). Okul sağlığı ve beslenme programları. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 10 (3), 361-368.
7. Güler, G., Kubilay, G. (2004). Bir ilköğretim okulu öğrencilerinin fiziksel bakım sorunlarının belirlenmesi. *Cumhuriyet Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 26 (2), 60-65.
8. Swith, J. T. S., (2013). İlkokul Yıllarında Fiziksel Büyüme ve Motor Gelişim (14. Bölüm). *Erken Çocukluk Döneminde Gelişim Nobel: Ankara*
9. Doğan, S., Uğurlu C. T., Çetinkaya, M. (2015). Öğretmen görüşlerine göre obezitenin eğitim öğretim süreçlerine yansımaları. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 14 (54), 173-191.
10. Babaoğlu, K., Hatun, Ş. (2002). Çocukluk Çağında Obezite. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi STED*, 11 (1), 8-10
11. Altunkaynak, B. Z., Özbek, E. (2006). Obezite: nedenleri ve tedavi seçenekleri. *Van Tıp Dergisi*, 13 (4), 138-142
12. Kudaş, S., Ülkar, Bülent, Erdoğan, A., Çırçı, E. (2005). Ankara ili 11-12 yaş grubu çocukların fiziksel aktivite ve bazı beslenme alışkanlıkları. *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*, 16 (1), 19-29
13. DüNDAR, Y., Evliyaoğlu, O., Hatun, Ş. (2000). Okul çocuklarında boy kısalığı ve obesite: ihmal edilen bir sorun. *Türkiye Klinikleri Journal of Pediatrics*, 9 (1), 19-22
14. Sağlık Bakanlığı (2013). Okul öncesi ve okul çağı çocuklara yönelik beslenme önerileri ve menü programları. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Kurumu: Ankara.
15. Jordana J. (2000). Traditional foods: challenges facing the European food industry. *Food Research International*, 33, 147-152.
16. AB (2006). Avrupa Birliği Council Regulation (EC) No 509/2006 of 20 March 2006 on agricultural products and foodstuffs as traditional specialities guaranteed. *Official Journal of the European Union L 93/1*
17. Guerrero, L, Guardia, M.D., Xicola, J., Verbeke, W., Vanhonacker, F., Zakowska-Biemans, S., Sajdakowska, M., Sulmont-Rosse, C., Issanchou, S., Contel, M., Scalvedi, M.L., Granli, B.S., Hersleth, M. (2009). Consumer-driven definition of traditional food products and innovation in traditional foods. A qualitative cross-cultural study. *Appetite*, 52, 345–354.
18. Chambers, S., Lobb, A., Butler, L., Harvey, K., Traill, B. (2007). Local, national and imported foods: a qualitative study. *Appetite*, 49, 208–213.
19. Trichopoulou, A., Vasilopoulou, E., Georga, K., Soukara, S., Dilis, V. (2006). Traditional foods: why and how to sustain them. *Trends in Food Science & Technology*, 17, 498–504.
20. İnanç, N. (2010). Geleneksel Türk mutfağı ve sağlık, 1. Uluslararası Adriyatikten Kafkaslara Geleneksel Gıdalar Sempozyumu, Tekirdağ, 13-15.

Geleneksel Gıdaların Okul Çağı Çocuklarının

21. Artık, N., Poyrazoğlu, E.S. (2010). Geleneksel Türk mutfağı ve sağlık, 1. Uluslararası Adriyatikten Kafkaslara Geleneksel Gıdalar Sempozyumu, Tekirdağ, 1-12.
22. Shah, N.P. (2013). Health benefits of yogurt and fermented milks. In: Manufacturing Yogurt and Fermented Milks, 2nd Edition, Edited by Candan, R.C., Kilara, A., Blackwell Publishing Ltd., Oxford, UK.
23. Baysal, A. (2009). Geleneksel gıdaların sağlık üzerine etkileri. 2. Geleneksel Gıdalar Sempozyumu, Van, 5-6.
24. Kotancılar, H. G., Gerçekaslan, K.E., Karaoğlu, M.M. (2009). 2. Geleneksel Gıdalar Sempozyumu, Van, 58-61.
25. Katina, K., Arendt, E., Liukkonen, K.H., Autio, K., Flander, L., Poutanen, K. (2005). Potential of sourdough for healthier cereal products. Trends in Food Science & Technology, 16, 104–112.
26. Batu, A. (2006). Klasik ve modern yonteme göre sıvı ve beyaz katı ¼z¼m pekmezi (Zile pekmezi) ¼retimi. Gıda Teknolojileri Elektronik Dergisi, 2, 9-26.
27. Batu, A., Gök, V. (2006). Pekmez ¼retiminde HACCP uygulaması. Gıda Teknolojileri Elektronik Dergisi, 3, 1-18.
28. MEB (2011). Okul Kantinlerindeki Gıda Satışı Genelgesi, Milli Eğitim Bakanlığı, 2011/41 Sayı:1782