HAYATIMIZDA KAHVALTININ ÖNEMİ

 Vücudun düzenli çalışması için kan şekeri düzeyinin belirli bir düzeyde olması gerekmektedir. Akşam yemeği ile sabah kahvaltısı arasında geçen yaklaşık 10-12 saatlik süre kan şekeri üzerinde çok etkilidir. Bu süre içinde kan şekeri düşer ve kişi kendini yorgun hisseder. Uyanır uyanmaz gereksinim duyulan tüm besinleri karşılayıp vücudun güne hazır hale getirilmesi gerekir ki bu da çocukları fiziksel ve psikolojik olarak çok fazla etkiler.

 Güne zinde bir şekilde başlamak ve gün içinde bulunduğumuz faaliyetlerde anlama, algılama ve verimli bir şekilde çalışma üzerinde kahvaltının çok önemli etkileri vardır. Kahvaltı günün en önemli öğünü olmasına karşın aynı zamanda günün en çok atlanan öğünü haline gelmiştir. Bunun başlıca nedeni kişilerin sabahları açlık hissetmediklerini belirtmeleri ve zaman darlığıdır. Kahvaltının önemi ile ilgili yapılan birçok çalışma, güne iyi bir kahvaltı ile başlamanın her yaş grubu bireyde önemli yararlarının olduğunu göstermektedir.

 Öğün atlanmasının ve Kahvaltı yapmadan güne başlamanın birçok sakıncaları vardır:

1. Vücutta gece boyunca düşen

Metabolizma hızı kahvaltı ile

%20-30 artmaktadır. Kahvaltı atlandığında ise vücut bir sonraki öğünde yenilmeyeceğini sanarak bir sonraki öğünde yenenleri yağ olarak depolamaktadır. Yani vücut yağ oranı artmakta şişmanlama riski oluşmaktadır.

1. Vücut proteini suyu azalır.
2. Tiroid enzim aktivitesi azalır.
3. Kan kolesterol ve lipitleri artar. Kalp

Damar hastalıkları riski oluşabilir.

1. Diyabet hastalığı riski artar.
2. Hipertansiyon riski gelişebilir.

Günlük enerji ihtiyacının yaklaşık ¼ ‘ünün kahvaltı ile karşılanması gerekmektedir. Uygun bir kahvaltıda süt grubu (Süt,Yoğurt,Peynir)Etgrubu(Yumurta)ekmek grubu (Ekmek yada tahıllı bir besin)domates,salatalık,Havuç gibi bir sebze, portakal, elma(bunların taze sıkılmış suları olabilir)Zeytin gibi yiyecekleri bulunması uygundur.Kahvaltıda enerji içeriği yüksek bal,reçel,tahin pekmez v.b çeşitlerin olması da çocukların enerji ihtiyaçlarını karşılayarak vücudun güne daha hızlı hazırlanmasında etkili seçenekler olabilir. Çocuklar genellikle kahvaltı öğünlerinde isteksiz davranabilirler. Bunun

için kahvaltıların çeşitlendirilmesi uygun olabilir.

Örneğin;

\*Simit, Peynir, domates, salatalık ve meyve suyu

\*Süt, Yağ bal, peynir yada tahin pekmez v.b

\* Peynirli ya da kıymalı bir börek ve yanında domates, salatalık

v.b sebze, meyve suyu

\* Peynirli ve sucuklu tost yanında zeytin meyve suyu ya da bitki çayları

\* Omlet(içine peynir v.b eklenebilir)Yanında

zeytin, domates, salatalık, havuç v.b

\* Kıyma veya kuru baklagillerle zenginleştirilmiş çorbalar kahvaltılarda yer alabilirler.

UNUTMAYIN Kİ :

\*Çocuklar hızlı bir büyüme ve gelişme sürecinde olduklarından yeterli ve dengeli beslenmeye ihtiyaçları daha fazladır.

\*Bağışıklık sistemlerinin gelişmesi için her sabah karbonhidrat ve protein kaynaklarından zengin bir kahvaltı yapmaları gerekmektedir.

\*Her sabah sağlıklı bir kahvaltı yapan çocukların kilolarını korudukları, daha düşük kolesterol ve daha dengeli kan şekeri

seviyelerinin olduğu bilinmektedir.

\*Düzenli kahvaltı yapan çocuklarda vitamin ve mineral eksiklikleri daha az görülmektedir.

Geleceğin büyük bireyleri olan çocuklarımıza, kahvaltı etme alışkanlığının kazandırılması tüm toplumumuz açısından büyük önem taşımaktadır. Büyükler(Anne Babalar) olarak bizler de bu alışkanlığı kazanmalı, kahvaltıyı da tüm öğünler gibi, yalnızca karın doyurmak değil sağlıklı beslenmenin ilk adımı olarak kabul etmeliyiz. Çocuklarımıza bu yönde örnek olmalıyız.

ARAŞTIRMALAR DİYOR Kİ:

• Genelde okul çocuklarının yüzde 5-30’u zayıf, yüzde 6-27’si ise şişmandır. Her iki durumun tedavisinde de kahvaltı ve dengeli beslenme en önemli noktadır.
• Yapılan çalışmalar, kahvaltı etmeyen çocukların gün içinde daha fazla kalori aldıklarını bu nedenle de mevcut kilolarını korumada başarılı olamadıklarını göstermektedir. Ayrıca yapılan çalışmalarda, bu çocukların vücut kitle indekslerinin daha yüksek olduğu ortaya konmuş, sabah öğününü atlayanlarda obezite gelişme riskinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir.
• Öğrencilere bakıldığında düzenli kahvaltı etmeyen çocukların sayısı yaklaşık yüzde 14-39, kahvaltısı yetersiz ve dengesiz olanların sayısı ise yaklaşık yüzde 38-63’tür.
• Sabahları kahvaltı ederek okula gelen

öğrencilerin özellikle matematik ve okuma gibi derslerde daha yüksek başarı elde ettiklerigörülmüştür.
• Amerikan Diyetisyenler Derneği’nin yaptığı bir başka araştırmada ise; kahvaltı eden öğrencilerin okula devamlılıklarının daha iyi olduğu, günlük almaları gereken besin öğelerinin büyük kısmını karşılayabildikleri, düşük kan kolesterolü değerine sahip oldukları ortaya konmuştur.
• Kahvaltı etmeyen çocukların okul başarıları daha düşüktür. Kahvaltı edenlerin ise, gerek akademik performansları, gerekse okuldaki fizik aktivitelere katılımları daha yüksektir. Günlük yaşam enerjileri daha yüksektir. Daha hareketli çocuklardır.
• Yapılan bilimsel çalışmalar, kahvaltı etmeyen çocukların günlük demir ve kalsiyum alımlarının yetersiz olduğunu ve kahvaltı edenlere göre belirgin derecede düşük olduğunu işaret etmektedir. Bu nedenle demir eksikliğine bağlı kansızlık dahasıktır.
• Japonya’da yapılan bir çalışmada ise, kahvaltı yapan çocukların kendilerine güvenlerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu çocukların daha uyumlu oldukları ve sosyal becerilerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

***Okul Rehber Öğretmeni***

***Hatice KAYA HAKKAN***

![C:\Users\Melih\Desktop\elanur\Yeni klasör\24ox5k3[1].gif]()

HAYATIMIZDA KAHVALTININ ÖNEMİ

**SERDAR ZEREN** **İLKOKULU**

 **REHBERLİK SERVİSİ**