



İş Yeri
Sağlık ve Güvenlik
Birimi

Çocukluk Çağı Obezitesi, Okul Çağında Beslenme ve Fiziksel Aktivitenin Önemi

2021

Çocukluk Çağı Obezitesi, Okul Çağında Beslenme

Obezite= Vücutta sağlığı bozacak ölçüde anormal ve aşırı yağ birikmesi

Obezitenin neden olduğu sağlık problemleri

- Tip II diyabet
- İnsülin direnci
- Hipertansiyon
- Koroner arter hastalığı
- Hiperlipidemi
- Karaciğer yağlanması
- Metabolik sendrom
- Astım
- Solunum güçlüğü
- Uyku apnesi
- Osteoartrit
- Felç
- Kas iskelet sistemi hastalıkları
- Gebelik komplikasyonları
- Ameliyat risklerinin artması
- Bazı kanser türleri
 - Yumurtalık, meme, kolon, prostat vb.
- Safra kesesi hastalıkları
- Hormon bozuklukları
- Psikolojik problemler
 - Gece yeme sendromu
 - Blumia nervoza
 - Anoreksia nervoza
 - Tıkanırmasına yeme vb.
- Toplumsal uyumsuzluk

Çocukluk Çağı Obezitesi, Okul Çağında Beslenme OBEZİTENİN NEDENLERİ

- Yaş
- Cinsiyet
- Genetik yatkınlık
- Aşırı ve yanlış beslenme alışkanlıkları
- Yetersiz fiziksel aktivite
- Sık aralıklarla çok düşük enerjili diyetler uygulama
- Sigara ve alkol kullanma
- Eğitim düzeyi
- Sosyokültürel durum
- Gelir durumu
- Psikolojik problemler
- Kullanılan bazı ilaçlar (antidepresanlar vb.)
- Hormonal ve metabolik etmenler
- Doğum sayısı ve doğumlar arası süre

Çocukluk Çağı Obezitesi, Okul Çağında Beslenme

D¼nyada obezite artmakta!

1975'ten bu yana neredeyse **¼ kat** artmıŐtır.



Çocukluk Çağı Obezitesi, Okul Çağında Beslenme

2016 yılında;

5 yaş altı

41 milyon çocuk fazla kilolu veya obez (1990'da 32 milyon)

155 milyon çocuk bodur (yaşa göre boyun kısa kalması)

5-19 yaş

340 milyon çocuk ve adolesan fazla kilolu veya obez

18 yaş ve üzeri yetişkinlerin

1,9 milyarı fazla kilolu, bunların 650 milyonundan fazlası obez (DÜNYADA)

Çocukluk Çağı Obezitesi, Okul Çağında Beslenme



**ŐiŐmanlık g¼r¼lme sıklığında mevcut artma hızı
devam ederse
2025 yılında t¼m d¼nyadaki fazla kilolu ve őiŐman
çocuk sayısı
→ 70 milyon**

Basit bir matematikle **26 yılda 9 milyon artış** (olan), **9 yılda 29 milyon artış** (olması muhtemel)

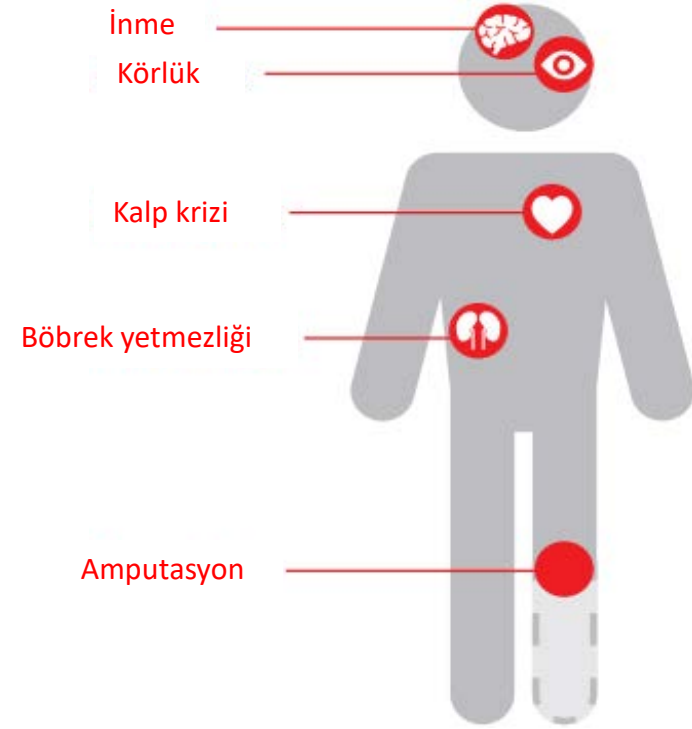
Çocukluk Çağı Obezitesi, Okul Çağında Beslenme

Diyabet görülme sıklığı gitgide artmakta

**Dünyada 422 milyon yetişkin
diyabetli**

3,7 milyon ölüm diyabet ve
yüksek kan glukozu ile ilgili

1,5 milyon ölüm → direk
olarak diyabet yüzünden



HER 11 KİŞİDEN 1'İ DİYABETLİ

THAT'S 1 PERSON IN 11



Çocukluk Çağı Obezitesi, Okul Çağında Beslenme

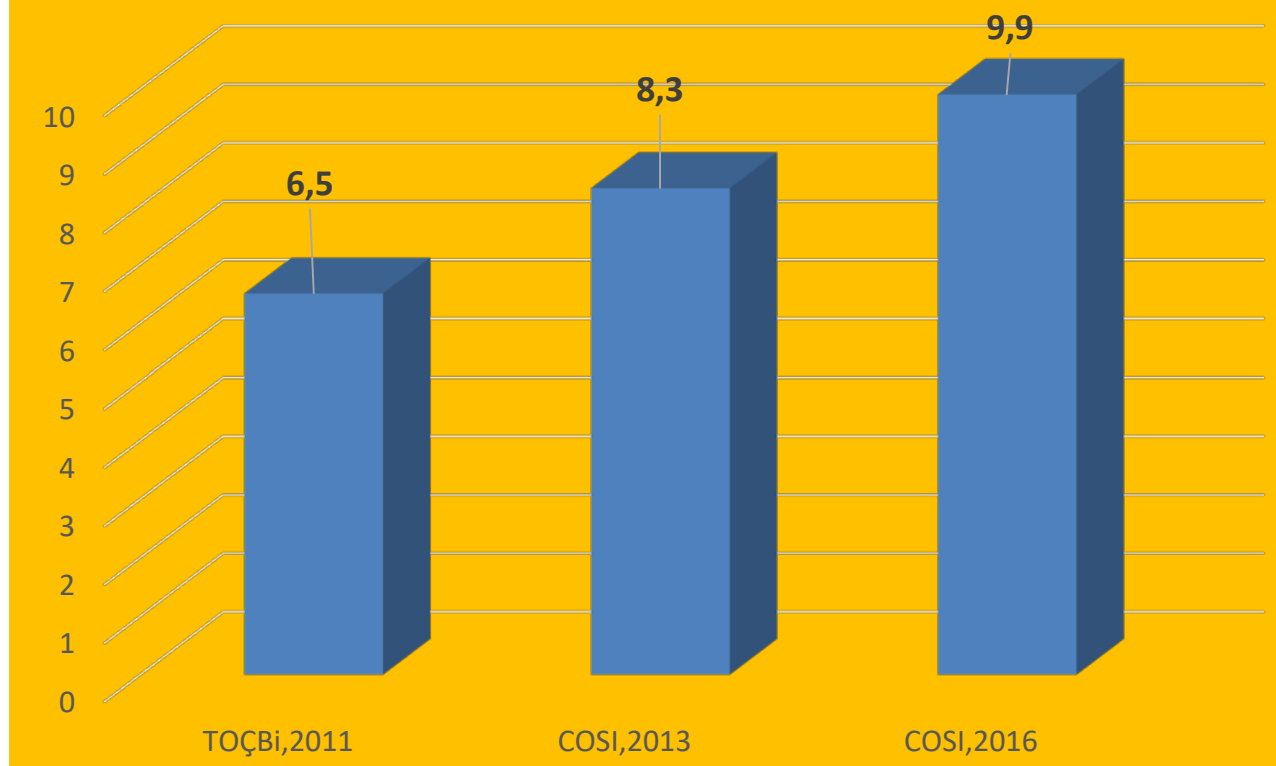
Bulaşıcı olmayan hastalıklar yüzünden her yıl 40 milyon insan hayatını kaybetmekte (*tüm ölümlerin %70'i*)

- Fazla kiloluluk veya obezite sebebiyle → 2,8 milyon insan
- Fazla tuz/sodyum alımı nedeniyle → 4,1 milyon insan
- Yetersiz fiziksel aktivite sebebiyle → 1,6 milyon insan
- Diyabet yüzünden → 1,6 milyon insan

hayatını kaybetmekte.

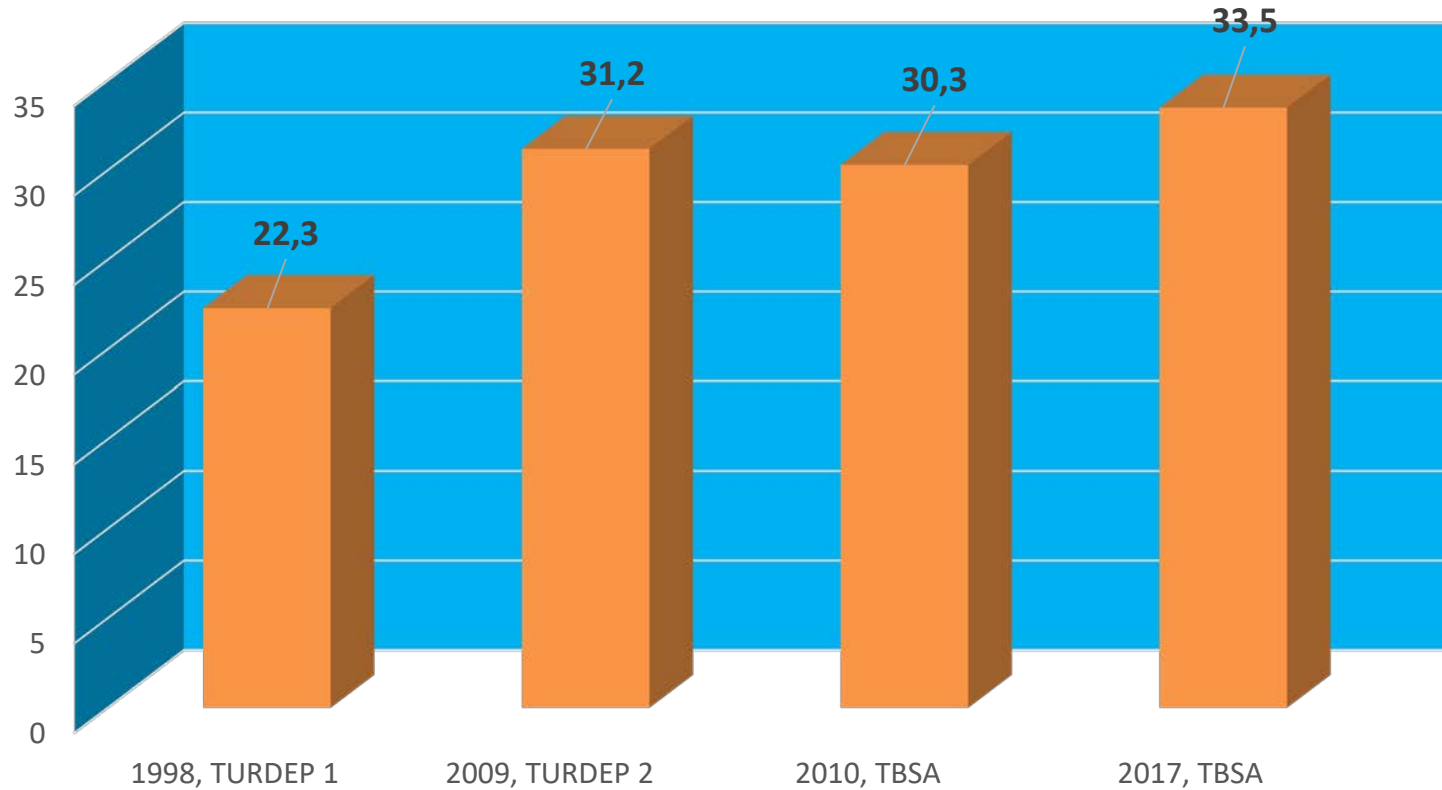
Çocukluk Çağı Obezitesi, Okul Çağında Beslenme

Araştırmalar gösteriyor ki
Türkiye'de de çocukluk çağı obezitesi artıyor (7-8 Yaş)



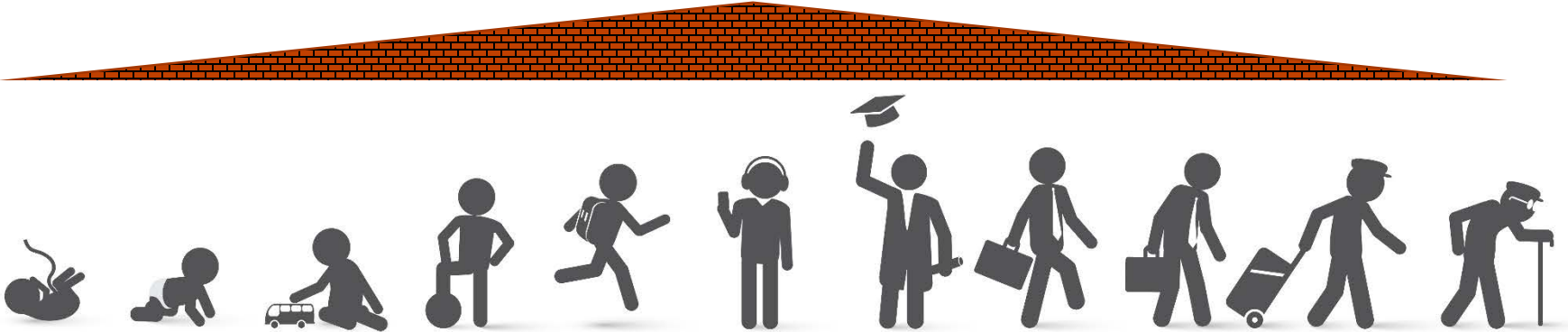
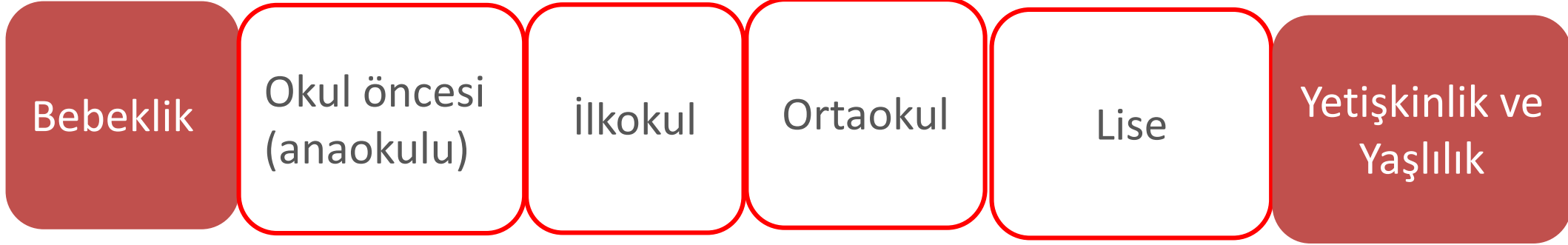
Çocukluk Çağı Obezitesi, Okul Çağında Beslenme

Yetişkin obezitesi de artıyor (19 yaş ve ¼zeri)



Çocukluk Çაđı Obezitesi, Okul Çაđında Beslenme

**BU VERİLER
OKUL ÇAĞININ ÖNEMİNİ
DAHA FAZLA ARTIRIYOR!**



OKUL ÇAĞININ ÖNEMİ

Fizyolojik, psikolojik ve sosyal gelişimin hızlı olduğu



Yaşam boyu devam edebilecek davranışların büyük ölçüde oluştuğu



Bilgi almaya ve alışkanlık kazanmaya en uygun



Yetişkinlik hastalıklarının gelişimi açısından ise **en riskli dönem!**

OKUL ÇAĞININ ÖNEMİ

- ★ Okul çağında çocuklar, **aile ortamından sonra ilk defa sosyal ortama dâhil olurlar**
- ★ Yeni tanıştıkları sosyal çevre çok önemli hale gelir
- ★ Motor becerilerde uyum artar
- ★ Bilişsel ve konuşma yeteneği önemli ölçüde ilerler
- ★ Kendini ispat etme isteği daha önemli olmaya başlar
- ★ Üretmek, yaptığı işlerde başarılı olma isteği gibi yeni davranış modelleri geliştirirler

OKUL ÇAĞININ ÖNEMİ

Dolayısı ile okul çağı dönemi


Sağlıklı beslenme ve yaşam biçimi alışkanlığının kazandırılması

Sağlıklı yaşam bilincinin yerleştirilmesi

Yetişkinlik dönemi hastalıklarının önlenmesi açısından atılacak adımlar için temeldir.

Okul Çağında Beslenme ve Fiziksel Aktivitenin Önemi

Okul çağında

1. Fiziksel büyüme ve gelişme hızlı olduğu için
Enerji ve besin öğeleri gereksinimini 
2. Beslenmeye bağlı bazı kronik hastalıkların temeli atıldığı için
Yetişkinlikte görülebilecek obezite, kalp hastalıkları, diyabet ve
kanser gibi kronik hastalıkların önlenmesinde

Yeterli ve Dengeli Beslenme + Düzenli Fiziksel Aktivite

ÇOK ÖNEMLİ

Okul Çağında Beslenme ve Fiziksel Aktivitenin Önemi

Okul çağında beslenme → okul başarısını etkileyen en önemli etmenlerden biridir.

- Beslenme alışkanlıkları ve akademik başarı arasında anlamlı ilişki olduğunu gösteren çalışmalar mevcut

Bu çalışmalarda yeterli ve dengeli beslenen çocukların, yeterli ve dengeli beslenmeyen çocuklara göre okul başarılarının daha yüksek olduğu bildirilmekte

- Düşük kan şekeri düzeyi ile saldırganlık/agresiflik arasında anlamlı ilişki olduğunu bildiren çalışmalar mevcut

- Kahvaltının sınıf içi davranışlarda olumlu etkisi

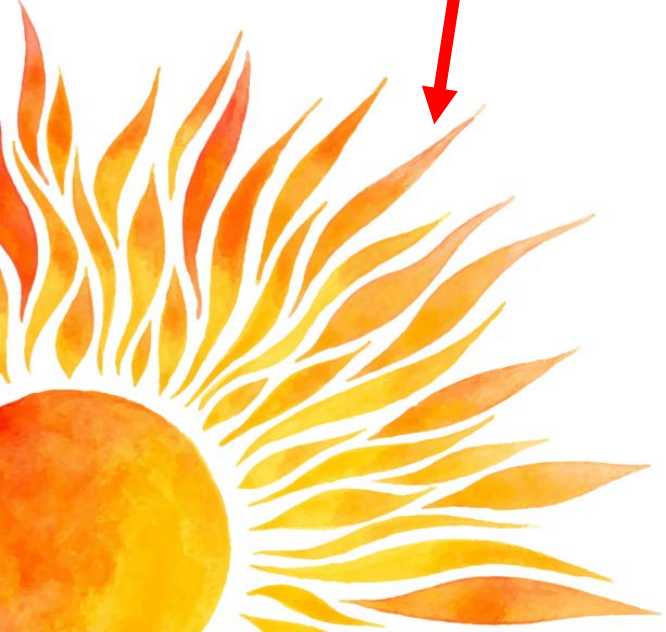
Kahvaltı sıklığı ile okul notları arasında paralellik mevcut

Okul Çağında Yaygın Görülen Beslenme Sorunları

- **D vitamini, kalsiyum ve iyot yetersizlikleri**
- **Demir yetersizliği anemisi**
- **Obezite**
- **Yeme davranışı bozuklukları**
- **Diş çürükleri**

Okul Çağında Yaygın Görülen Beslenme Sorunları ve Çözüm Önerileri

D vitamini, kalsiyum ve iyot yetersizlikleri için çözüm önerileri



Okul Çağında Yaygın Görülen Beslenme Sorunları ve Çözüm Önerileri

Demir yetersizliği anemisi için çözüm önerileri

Demir kaynağı besinler → Kırmızı et ve ürünleri, yumurta, tavuk, zenginleştirilmiş tahıl ürünleri, koyu yeşil yapraklı sebzeler, kuru meyveler



Her gün bir yumurta



Okul Çağında Yaygın Görülen Beslenme Sorunları ve Çözüm Önerileri

Obezite ile mücadelede çözüm önerileri

Öğün atlanmamalı

Her gün kahvaltı ile güne başlanıp 3 ana, 2-3 ara öğün tüketilmeli

Yeterli ve dengeli beslenmeye özen gösterilmeli

Hazır, işlenmiş gıdalardan uzak durulmalı

Etiket okuma alışkanlığı edinerek sağlıklı besin seçilmeli

(Eklenmiş şeker

Doymuş yağ

Trans yağ

Sodyum (Na))

Okul Çağında Yaygın Görülen Beslenme Sorunları ve Çözüm Önerileri

Obezite ile mücadelede çözüm önerileri

Düzenli fiziksel aktivite çocuk ve gençlerin:

Sağlıklı büyüme ve gelişmelerine katkı sağlar

İstenmeyen alışkanlıklardan korunmalarına yardımcı

Çocuk ve gençlerin benlik saygılarının artmasına yardımcı

Bilişsel performansları ve okul başarılarının yükselmesine katkı sağlar

Sosyal uyum sağlamasını ve sosyal çevresinde kabul görme oranını arttırır

Sağlığı koruyucu ve geliştirici etkisinin görülebilmesi, günlük aktivitelerle beraber;
fiziksel aktivitenin planlı, tekrarlı ve düzenli yapılmasıyla mümkün!

Okul Çağında Yaygın G¼r¼len Beslenme Sorunları ve Ç¼z¼m Önerileri

Yeme davranışı bozuklukları için ç¼z¼m önerileri

Çocuğun

Yeterli ve dengeli beslenme alışkanlıkları desteklenmeli

İsrarcı olmadan!

Beden algısı ve v¼cut ağırlığına ulaşma ile ilgili ısrarlardan kaçınılmalı



Okul Çağında Yaygın Görülen Beslenme Sorunları ve Çözüm Önerileri

Yeme davranışı bozuklukları için çözüm önerileri

Çocuğun

Sınırlı diyetler veya zararlı ağırlık kontrolü davranıŐlarından sakınılmalı

Yediğini kusma, aşırı laksatif (*ishal yapıcı*) kullanımı, aşırı düşük kalorili diyet yapma vb.

Ruhsal sağlık iyi yönde teşvik edilmeli



Okul Çağında Yaygın G¼r¼len Beslenme Sorunları ve Ç¼z¼m Önerileri

Diş ç¼r¼kleri → ana etkeni Şeker (karbonhidrat)
Sağlıklı diŐler için;

✓ S¼t ve s¼t ¼r¼nleri, meyve, sebze, tam tahıllı gıdalar, et, balık, yumurta ve fıstık gibi sağlıklı besinler t¼ketilmelidir.

✓ Çikolata, kek, kurabiye gibi Őekerli yiyeceklerin diş ç¼r¼ė¼ne neden olduğu unutulmamalıdır. Bu yiyecekler sınırlı miktarda t¼ketilmelidir.

✓ Asitli ve Őekerli içeceklerden kaçınılmalıdır.



*Yeterli ve Dengeli
Beslenelim
Sağlıklı Büy¼yelim
Mutlu Yaşayalım*



Hareket Edelim
Aktif Olalım
Mutlu Yaşayalım

Teşekkürler...

Gülnur BARUT

**Eskişehir İl Millî Eğitim Müdürlüğü
İşyeri Sağlık ve Güvenlik Birimi
Sağlık Hizmetleri Sorumlusu**