**OKUL ÇOCUKLARINDA KAHVALTININ ÖNEMİ**

Okullar açıldı...

Çalar saatlerin devreye girmesi ile sabahın ilk ışıklarıyla uyanıp, uyku mahmurluğundan silkinmek, yorucu bir güne hazırlanmak ve zamana karşı yarışmak için start verildi.

Bir gün önceden hazırlanmış çantaları sırtınıza vurup servislere yetişme telaşı içinde kendinizi günün içine bırakırken acaba bir şey unutmuşmusunuzdur ? Ödevler, defterler, kitaplar, dosyalar......

Peki ya kahvaltı ?

Metropolitan şehir yaşam tarzının benimsenmesinin giderek yaygınlaştığı tüm toplumlarda olduğu gibi, Türkiye'de de geleneksel kahvaltı alışkanlığından hızlı bir uzaklaşma gözlemleniyor.

Günün en önemli öğünü olan ve sağlıklı beslenmenin olmazsa olmaz koşulu olarak kabul edilen kahvaltının önemi (özellikle okul çocukları açısından) nereden geliyor?

Kan Şekeri düzeyini dengeler:

Uyurken de gün içinde depolanan enerjiyi kullanarak yaşamsal faaliyetlerini devam ettiren vücut, ortalama 10-12 saat kadar enerji sağlayacak yakıt alamadığından büyük bir enerji kaybıyla yeni güne başlar. Bu şartlar altında kahvaltı, gün boyunca sürecek yoğun fiziksel ve zihinsel aktiviteler için vücudun gereksinim duyduğu enerjiyi sağlayacak ilk yakıt olma özelliğini taşır. Vücudun azalan enerji stoğunu yenileyen kahvaltı ile kan şeker düzeyi tekrar normal seviyelere yükselir. Beynin enerji ihtiyacını glikozdan sağladığı ve enerji depolama kapasitesinin az olduğu düşünülürse, eğer güne başlarken kahvaltı edilmezse kanın şeker konsantrasyonu düşük seviyelerde seyredeceğinden beynin enerji kaynağı sınırlanmış olur. Başlangıçta açlık sinyalleriyle kendini gösteren kan şekeri düşüklüğü, kritik değerlerde huzursuzluk, gerginlik, algılama ve ifade güçlüğü, konsantrasyon bozukluğu, uyku hali hatta çarpıntı ve bilinç bozukluklarına varabilecek ciddi sorunlara neden olmaktadır. Bilişsel aktivitelerin yanısıra fiziksel aktivitelerin yeterli enerji ihtiyacının sağlanamaması durumunda bitkinlik, halsizlik ve yorgunluk halleri de ortaya çıkmaktadır.

Metabolizma hızını düzenler:

Kahvaltının kandaki şeker miktarının düşmesinin sonucu olarak ortaya çıkan açlık hissini bastırma fonksiyonuna ek olarak, metabolizmanın daha verimli çalışmasına yardımcı olma görevi de vardır. Araştırmalar, kahvaltının, gece boyunca düşük seviyelerde faaliyet gösteren metabolizmanın hızını %20-30 oranında artırdığını göstermektedir. Kahvaltı ihmal edildiğinde ise metabolizma, geliştirdiği savunma mekanizması yoluyla bir sonraki öğünde yenilenleri yağa dönüştürerek depolamaktadır. Aşırı tatlı tüketmek, hızlı yemek, az su içmek, az posalı yiyecekler yemek gibi beslenme davranışı bozukluklarının en önemlisi öğün atlamanın, obeziteye varan şişmanlık problemleri durumlarında çok sık görülmesi de verileri destekler niteliktedir. Bu şartlar altında, kahvaltı ile güne başlayanların kilo alma eğilimlerinin daha az, kilo aldıklarında ise vermelerinin daha kolay olduğu, bu kişilerin bulundukları kiloyu daha kolay koruyabildikleri sonucu doğmaktadır.

Düzenli kahvaltı alışkanlığı sahibi olmayan kişilerde obeziteye varan kilo problemleri ile kolesterol ve kalp-damar hastalıklarına eğilimin daha yüksek olduğu belirtilmektedir.

İş ve Okul Hayatında Başarıyı Artırır:

Kahvaltı, iş hayatında vücut üzerinde gözlenen zihinsel ve fizyolojik etkilerinden dolayı çok önemli bir yere sahiptir. Günlük hayatın yoğun temposu içinde koşuşturan bireylerden kahvaltı alışkanlığına sahip olanlarda odaklanma problemlerine, yorgunluk, bitkinlik gibi problemlere daha az rastlanmaktadır. Ayrıca, ilk öğünümüzün yaşlanmayı geciktirdiği ve yaşlılık döneminde ortaya çıkması muhtemel bellek ve algı kusurları ile kas zayıflıklıklarına engel olduğu da ileri sürülmektedir. Bütün bu faydalar bir araya getirildiğinde ise kahvaltının işte verimliliğin derecesi ve ömrüyle doğrudan ilişkisi gözler önüne serilmektedir.

Okul hayatında kahvaltının önemi daha da artmaktadır. Gelişim sürecini henüz tamamlamamış bireylerin hızlı değişimleri yeterli ve dengeli beslenmeyle desteklenmelidir. Gerekli olan karbonhidrat, protein, yağ, vitamin ve minerallerden oluşan besin öğelerinin doğru öğünlerde yeterli miktarlarda alınmaması sonucu bağışıklık sistemleri zayıf yeni bireylerin sayısı giderek artmaktadır. İncelemeler sonucu, çocuklarda öğrenme kapasitesi beslenme alışkanlıkları ile doğrudan ilişkilendirilmiştir. Düzenli kahvaltı eden çocukların derslerdeki fiziksel ve zihinsel performans, motivasyon ve katılımlarında daha yüksek başarı tespit edilmiştir. Ayrıca bu bireylerde davranış bozukluklarına, uyum problemlerine daha az rastlanması, uzmanlarca, kahvaltının sigara tiryakiliği, alkol ve uyuşturucu kullanımı gibi alışkanlıklarla da ilişkilendirilebileceği görüşünün ortaya atılmasına bile sebep olmuştur.

Kahvaltı Nasıl Olmalı?

İyi bir kahvaltı temelde, hücrelerin yapılandırılması ve onarılması için gerekli protein, enerji yıkımı için karbonhidrat, sağlıklı sindirim işleyişi için lif, kemiklerin sağlamlaştırılması için kalsiyum, kırmızı kan hücreleri ve vücuttaki oksijen döngüsü için demir ile bağışıklık sistemi için vitamin ve mineral ihtiyaçlarını karşılar nitelikte olmalıdır.

Protein ihtiyacı yumurtadan, sütten ve peynir, yoğurt gibi süt ürünlerinden karşılanabilmektedir. İhtiyaçları yaşa göre değişse de ortalama 1 ya da 2 kibrit kutusu peynir (30 - 60 gr) , sağlıklı bir insanın günlük protein ihtiyacını karşılar niteliktedir.

Ekmek tüketiminin oldukça fazla olduğu toplumumuzda tercih edilen beyaz ekmeğin yerine lif oranı yüksek esmer kepek, çavdar, yulaf ekmeklerinin tüketilmesi önerilmektedir; çünkü lifli gıdaların sindirim sisteminin daha etkin çalışmasını sağladığı ve bağırsakta kanser yapıcı maddeleri yapılarına bağlayıp vücuttan uzaklaştırarak kanser riskini azalttığı ileri sürülmektedir.

Toksik maddeleri nötralize ettiği bilinen kalsiyumun deposu süt ve süt ürünleri yaşa ve özel durumlara bağlı olarak belli miktarlarda tüketilmelidir.

B vitamini yönünden zengin kahvaltılıklar ise peynir ve buğdaydır. Ancak buğdayın soframıza beyaz ekmek olarak ulaşması aşamalarında büyük oranda B1 vitamini kaybı olur. Son dönemlerde giderek yaygınlaşan B vitamini yönünden zenginleştirilmiş gevrek çeşitleri geleneksel kahvaltımızı destekler şekilde farklı bir alternatif olarak sunulmaktadır.

Günlük vitamin ve mineral ihtiyacının en önemli adresi meyve, doğal meyve suları ve sebzelerdir. C vitamini gereksinimi için özellikle domates (1 küçük boy) veya yeşil biber (2 - 4 adet), kan yapıcı özelliği düşünülerek 1- 2 tatlı kaşığı kadar da böğürtlen-kuşburnu marmelatı yenmelidir.

Mide, tansiyon, kalp ve damar hastalıklarına neden olduğu bilinen "tanen" içerdiği bilinen çay ve kahveden özellikle çay geleneksel kahvaltı anlayışımızla bütünleşmiştir. Demir emilimini güçleştirerek kansızlığa yol açan çay içindeki "tanen" miktarının açık ve limonlu çay tüketimiyle azaltılacağını belirten araştırmalar, yeşil çayın kalp dostu olması yönüyle kahvaltıya daha uygun olduğunu ortaya koymuştur.

Kahvaltı üzerine yapılmış tüm araştırma sonuçları, bireyin her koşulda alacağı toplam kalorinin yaklaşık olarak %40'nın güne başlangıç öğünü kahvaltıda alınmasının sağlık açısından önemini vurgulamaktadır.

Kahvaltı atlamanın etkileri

Kahvaltı atlamanın etkilerini göstermede kullanılan en kapsamlı çalışma kısa süreli hafızanın etkilenmesi ile ilgilidir. Bu çalışmalarda çocuklarda görsel ve işitsel kısa süreli hafıza testlerinin doğruluğu ve hızı, çabuk hatırlama, tanıma hafızası ve uzamsal hafıza incelenmiştir. Çalışmaların sonucunda kahvaltı öğününü atlamanın hafıza ile ilişkili olmayan bilişsel fonksiyonları da etkilediği gösterilmiştir. Yapılan çalışmalar kahvaltı atlamanın en çok 13-16 yaşları arasında yoğunlaştığını ve kızların kiloları ile ilgili endişeleri nedeni ile kahvaltıyı erkeklere oranla daha fazla atladıklarını göstermektedir. Ayrıca, okula gitmeden önce kahvaltı yapacak zamanın olmaması, hazırlayanın olmaması da kahvaltının atlanmasında önemli etkenlerdir.

İlk ve orta öğretimdeki öğrenci sayısı 12 milyonu geçen Türkiye'de öğrencilerin beslenme alışkanlığı incelendiğinde ise %60-85'inin sabah kahvaltı yapmadığı gözlemlenmiştir. Harvard Üniversitesi tarafından yapılan çalışmalarda okula kahvaltı yapmadan gelen öğrencilerin, kahvaltı yapan öğrencilere göre daha başarısız oldukları kanıtlanmıştır; çünkü kahvaltı, öğrenmenin getireceği zorluklara karşı öğrencilerin hazırlıklı olmasını sağlamaktadır. Beslenme uzmanları, sabah oluşan açlığın öğrenme üzerindeki olumsuz etkilerine dikkat çekerek konsantrasyonun, problem çözmenin, okuma, yazma ve aritmetik gibi genel öğrenme becerilerinde azalmanın veya güçleşmenin olduğunu belirtmektedir. Kahvaltının yapılmadığı durumlarda karın ağrısı veya şiddetli açlık ağrıları çocukların söylediği en önemli şikayetlerdendir.

TED Ankara Koleji Okulları Sağlık Merkezine başvurularda; kahvaltı yapmadan gelen çocuklarda kan şekeri düşüklüğüne bağlı şikayetler (halsizlik, baş dönmesi, bayılma hissi, terleme, çarpıntı), baş ağrısı, mide ağrısı ve bulantı, karın ağrıları sıkça gözlenmekte olup bu belirtiler çocukların bir şeyler yemesi ile düzelse de ilerleyen saatlerde öğrenme üzerindeki etkileri düzeltilememektedir. Güne kan şekeri düşüklüğü ile başlayan çocukta metabolik denge bozulup, vücut enerji sağlayabilmek için katabolizmaya, yani yıkıma gittiğinden uzun süre bu dengesizliğin etkisinde kalabilmektedir.

Unutmayın! düzenli kahvaltı yapmak öğrenme, dikkat, verimlilik, yaratıcılık gücünde artış ve fiziksel dayanıklılık açısından son derece önemlidir. Okula gelen her öğrencinin mutlaka evden çıkmadan önce kahvaltı yapması sağlanmalı, yapamıyorsa okulda kahvaltı yapmalarına uygun koşullar yaratılmalıdır.