

BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ FAKÜLTESİ  
BESLENME VE DİYETETİK BÖLÜMÜ

# YAŞAM DÖNGÜSÜNDE

## BESLENME İLE İLGİLİ MERAK EDİLEN SORULAR ve CEVAPLARI



Ankara

# BEBEKLIK DÖNEMİ

## 1) İlk 6 ay emzirmenin bebeğe faydaları nelerdir?

- \*İçerdiği büyüme faktörleri ve hormonlar sağlıklı büyüme ve gelişmeyi sağlar.
- \*İçerdiği sindirimi kolaylaştırıcı enzimler sayesinde bebeği yormaz.
- \*Hem steril olması hem de içerdiği bağışıklığı güçlendirici faktörlerden dolayı alt ve üst solunum yolu, orta kulak, mide ve bağırsak enfeksiyonlarına karşı koruyucudur.
- \*Emzirme bebeğin çene, diş gelişimi, ruhsal, bedensel ve fiziksel gelişimine yardımcıdır.
- \*Bazı kronik hastalıkların (tip 1 diyabet, çölyak hastalığı, obezite) görülme riski azalır.
- \*Bağışıklık sistemine yardımcı öğeler içerdiği için alerji gelişimine karşı koruyucudur.
- \*Anne ve bebeği arasındaki duygusal bağı güçlendirerek sevgi dolu bir ilişkiyi kolaylaştırır.

## 2) Bebeğin yeterli beslendiğinin göstergesi nedir?

Bebeğinizin günde 25-30 gr kazanması ya da ilk 6 aylık süreçte ayda 600-1000 gram, sonraki 6 aylık süreçte ayda 400-600 gram kazanması bebeğin yeterli beslendiğinin (annenin sütünün yettiğinin) göstergesidir. Anne sütü alan bebekler günde 5-6 kez dışkılarlar. Dışkının kıvamı ve sıklığı da yeterli beslenmenin göstergesi olarak kullanılmaktadır. Kontrollere gittiğinizde, bebeğin yaşa göre vücut ağırlığı, yaşa göre boy uzunluğu, boya göre ağırlık, yaşa göre baş çevresi ölçümleri diyetisyen/doktor tarafından değerlendirilerek büyümesi izlenmektedir.

## 3) Bebek ne kadar sıklıkla ve kaç dakika emzirilmelidir?

İlk ay bebeğin her ağladığında emzirilmesi tavsiye edilmektedir. Her iki memeden de emmesini sağlamak ve bir memede 15-30 dakika tutmak gerekmektedir. Emzirmenin başında gelen süt ile sonunda gelen sütün bileşimi farklı ve her ikisi de bebek için önemlidir. Bu yüzden çok kısa süreli emzirmeler tavsiye edilmemektedir. Daha sonraki aylarda emzirmeyi bebek doyduğunda kendinin sonlandırmasına izin vermeniz önemlidir. Bebeğin doyduğu memeyi bırakması, tekrar almak istememesi, uykuya dalması gibi durumlarla anlayabilirsiniz. Bebek 3-4 saatten uzun süre uyuyorsa uyandırılıp emzirilmesi gerekmektedir. Prematüre bebeklerin beslenme aralıkları daha az olmalı, prematürelilik derecesine göre saat başı ya da iki saatte bir emzirilmeleri gerekmektedir.

## 4) Anne sütü alan bebeğe ilk 6 ay su verilmeli midir?

Anne sütünün yaklaşık %87'si zaten sudur. Anne sütü alan bir bebeğin ekstra su almaya ihtiyacı yoktur. Dışarıdan verilecek su miktarı bebeğin tam olarak gelişmemiş böbrekleri için risk oluşturabilir. Ayrıca bebeklerin çok küçük olan mide kapasitelerini (1 öğünde 30 x bebeğin ağırlığı) su vererek azaltmak, anne sütünden daha az yararlanmaya neden olacaktır.

### **5) Bir yaşını doldurmamış bebeklere şeker verilir mi?**

Şeker vücuda enerji sağlar ancak boş enerji kaynağı olduğu için bebeğin istenenden daha fazla ağırlık kazanmasına ve şekerli tada alışarak daha sonra verilecek besinlerde de bu tadı araması ve tatlı olmayanları reddetmesine yol açabilir. Şeker yerine güvenilir bir yerden alınacak pekmezin kullanılması daha uygundur. Az miktarda tüketilmesinde sakınca yoktur ancak diş çürükleri, obezite, iştahsızlık, ileriye yönelik yanlış beslenme alışkanlıklarının edinilmesine dikkat edilmelidir.

### **6) Bebek mamaları kullanılmalı mıdır?**

Bebek mamaları özellikle anne sütü alamayan bebekler için anne sütüne en yakın şekilde tasarlanmış olup, uzun yıllardır süren içerik çalışmaları ve eklenen besin öğelerine rağmen anne sütü kalitesine ulaşamayan ticari ürünlerdir. Bebek anne sütü alamıyorsa anne sütüne en yakın bileşim olduklarından dolayı kullanılmaları önerilmektedir. Ancak anne sütü alan ve büyüme-gelişmesi normal olan bir bebekte, anne sütü yerine kullanılmaları ya da anne sütüne ek olarak kullanılmaları oldukça yanlış davranışlardır. Ancak anne sütü azaldığında ya da tamamen olmadığında kullanılabilirler.

### **7) Et, kemik ya da yemeklerin suları besleyici midir?**

Et suyu, kemik suyu ya da yemek suları bebeğinizin beslenmesi için yeterli değildir. Kemik suyunun sirkeyle kaynatılması sonucu bir miktar kalsiyum suya geçer fakat bu hiçbir zaman bebeğin günlük kalsiyum ihtiyacını karşılayacak düzeyde değildir. Et ve kemik sularının yemeklere en büyük katkısı lezzet verici olmasıdır. Sanıldığı gibi aksine besinlerin içerdiği besin öğeleri pişirme ile suya geçmez, ancak bir miktar suda eriyen vitaminler geçebilir. Bebeklere yemeklerin suyu değil kendisi verilmelidir.

### **8) Tamamlayıcı (ek) besinlere kaçınıcı ayda başlamalıyım?**

Tamamlayıcı (ek) besinlere başlama zamanı anne sütünün miktarı ve çocuğa yetip yetmediği ile alakalıdır. İlk 6 ay bebekler mutlaka emzirilmelidir. Anne sütü alan bir bebekte altı ay boyunca büyüme eğrisi yukarı doğru gidiyorsa (büyüme gelişmesinde duraklama/kayıp yoksa) tamamlayıcı besinlere 6. ayın sonunda başlanmalıdır. Büyüme eğrisinde duraklama var ya da annenin sütü eskisi kadar çok değilse, ilk önce anne sütünün artırılmasına yönelik tavsiyeler verilmeli ve 4. aydan sonra tamamlayıcı besinlere başlanmalıdır. Tamamlayıcı besinlere başlama zamanı çok önemli bir konudur, erken ve geç başlanmasının ileride gelişebilecek birçok hastalıkla ilişkisi tanımlanmıştır. Bu yüzden bir diyetisyenden yardım alınması uygundur.

### 9) İshal olan bebek beslenmeli midir?

İshal günde 3 kez ve daha fazla kıvamı bozuk ve kötü kokulu dışkılamadır. Anne sütü alan bebekler özellikle ilk aylarda sık dışkılayabilirler, bu sağlıklı bir durumdur. Dışkıda ishali düşündüren kıvam bozukluğu, koku ve renk değişiklikleri olmalıdır. İshal olan bebeğin beslenmesine kesinlikle ara verilmemeli, hatta öğün sayısını arttırmak gerekebilmektedir. Sıvı ve kaybedilen elementlerin yerine konması son derece önemlidir. Bu yüzden ORS (oral rehidratasyon sıvısı), su ve sıvı besinlerden faydalanılır. Her dışkılama sonrası 2 yaşın altında çocuklar için 1 çay bardağı, 2 yaşın üzerinde çocuklar için 1 su bardağı ORS verilmelidir. Aynı zamanda bağırsaklar için yararlı bakteriler (probiyotik) içeren yoğurt, pektin içeriği yüksek meyveler (elma ve şeftali suyu ya da püresi), su tutucu özelliklerinden dolayı haşlanmış patates, pirinç tüketimi önemlidir.

### 10) Tamamlayıcı (ek) besinlere başlarken dikkat edilmesi gereken konular nelerdir?

\*Bebeğe ilk verilecek ek besinler meyve suyu (öncelikle elma), sebze suyu (öncelikle havuç), yoğurt (pastörize süt ile evde mayalanan) olmalıdır. Zamanla çorbalar (sebze/tarhana), tahıllar (öncelikle pirinç), sebze ve meyve püreleri, yumurta sarısı, kıyma, kuru baklagiller başlanmalıdır. Bebek 8. Ayını bitirdiğinde evde pişen tüm yemeklerden (tuzsuz, salçasız, baharatsız olmak koşulu ile) ezilerek verilebilir.

\*Verilecek tamamlayıcı besinler, bebeğin sakin ve aç olduğu zamanlarda denenmelidir. Besinlerin çok hızlı ya da yavaş verilmesi önerilmemektedir.

\*Bir gün içinde birden fazla tamamlayıcı besine başlanmamalıdır. Başlanan besin az miktarda denenerak başlanmalı, gün içinde küçük artışlar yapılarak bebeğin alışması izlenmelidir.

\*Bebeğiniz besini almayı reddediyorsa, bebek zorlanmamalı, o besin birkaç gün verilmemeli, daha sonra tekrar denenmelidir.

\*Bebek için hazırlanan besinlerin tuz, salça ve baharat içermediğinden emin olunmalıdır.

\*Anne sütünün yetersiz olduğu durumlarda, inek sütünün 1 yaşa kadar ana içecek olarak verilmemesinin yararlı olduğuna dair görüşler vardır, ancak tek başına verilmediği sürece az miktarda inek sütü ile hazırlanan besinlerin kullanılması sorun yaratmaz. Anne sütü miktarı yeterli düzeyde ise 6. aydan sonra (>500 ml/gün), bebeklere ayrıca inek sütü vermeye gerek yoktur.

# OKUL ÇAĞI ÖNCESİ ÇOCUKLUK DÖNEMİ

## 11) Okul öncesi dönemde çocuklarda beslenmenin önemi nedir?

Okul öncesi dönem 1 – 5 yaş arası çocukları kapsamaktadır. Bu dönemde hızlı büyüme ve gelişme nedeniyle birçok besin ögesine olan gereksinim yaşamının diğer dönemlerine oranla daha fazladır. Bu dönemde yeterli ve dengeli beslenme ile kazanılan doğru beslenme alışkanlıkları çocukların bedensel, sosyal ve duygusal gelişimi üzerinde önemli etkiye sahipken, sonraki dönemlerde oluşabilecek birçok kronik hastalığın da önlenmesi için oldukça önemlidir. Yapılan bazı çalışmalar; bu dönemde yetersiz ve dengesiz beslenen çocuklarda; okula başlanan dönemde adaptasyon güçlüğü, herhangi bir olay veya durum üzerinde dikkat eksikliği, algılama azlığı, öğrenmede güçlük ve çeşitli davranış bozukluklarının geliştiğini göstermektedir. Ayrıca beslenme ile direkt ilişkili birçok hastalık bulunmaktadır. Özellikle ülkemizde bu dönemde görülen önemli sağlık sorunları arasında; protein-enerji malnütrisyonu, D vitamini yetersizliği, anemi, çeşitli vitamin yetersizlikleri, basit guatr ve yaygın diş çürükleri yer almaktadır. Buna ek son yıllarda tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de okul öncesi ve okul çağı çocuklarında görülen obezite (şişmanlık); yaşam şeklinde ve beslenme alışkanlıklarındaki hızlı değişimlere bağlı olarak hızla artan bir sağlık sorunu haline gelmiştir. Sonuç olarak sağlıklı bireyler ve sağlıklı bir toplum için, özellikle yaşamın bu yıllarında beslenmenin önemi oldukça fazladır.

## 12) Okul öncesi dönemde çocukların beslenmesinde nelere dikkat edilmelidir?

Öncelikle bu dönemde çocukların günlük diyeti ile besin ögesi gereksinimi ve besin çeşitliliği sağlanmalıdır. Buradaki yetersizlik ve eksikliklerin tespiti için çocuğun ortalama 2 – 3 ayda bir tartılıp boyunun ölçülmesi ile büyüme- gelişme süreci sürekli takip edilmelidir. Öncelikle çocuğun bir yaşından itibaren kendi kendine kaşık kullanması ve aile sofrasına oturtularak kendi kendine yemek yeme alışkanlığını kazanması desteklenmelidir. Çocuk, dudak ve dilini kullanmayı ve çiğnemeyi öğrenmiş olmalıdır (pütürlü yiyeceklere zamanında başlanmalıdır). Besin çeşitliliği fazla, besleyici değeri yüksek, az miktarla gereksinmeyi karşılayabilecek yemekler hazırlanması çok önemlidir ( Örneğin; Etli kabak dolması ve yoğurt veya et ve yoğurt içeren çorbalar vb.). Çocuk, aile ile aynı yemekleri yiyebilir. Özel olarak yemek hazırlanmasına gerek yoktur. Yemeklerinin belirli saatte yedirilmesi, öğünler dışında abur cubur olarak nitelendirilen bisküvi, kraker, cips, gazlı içecekler, çikolata vb. besinlerin yenmesine izin verilmemesi gibi önlemlerle çocuğu düzenli bir beslenme programına alıştırmaya çalışılmalıdır. Ayrıca bu dönemdeki çocukların beslenme alışkanlıkları doğrudan veya dolaylı olarak ailenin, özellikle anne ve babanın beslenme alışkanlıklarından etkilenmektedir. Bu yaş grubundaki çocuklar; beslenme bakımından kendisine sunulan yiyeceklere tabidir. Anne, baba ve varsa bakıcılar kendi yiyecek alışkanlıklarının, sevdikleri ve sevmedikleri şeylerin çocuk tarafından

taklit edileceğini unutmamalıdır. Anne ve babanın yedirme için ısrarları, ödüllendirme, ceza verme gibi yemek yeme sürecini vurgulayan tutumları çocuğun yeme alışkanlıklarını olumsuz yönde etkileyebilir. Buna ek çocukların her sabah düzenli olarak kahvaltı yapma alışkanlığı kazanmalarına özen gösterilmelidir. Bütün gece süren açlıktan sonra vücudun ve beynin güne başlamak için enerjiye gereksinimi vardır. Peynir, haşlanmış yumurta, birkaç dilim ekmek, taze meyve suyu veya 1 bardak süttten oluşabilecek uygun bir kahvaltı bu enerji ihtiyacını karşılar.

### **13) Okul öncesi dönemde çocukların temel beslenme önerileri nelerdir?**

Genel olarak bu dönemde çocukların sağlıklı beslenmesi için dört besin grubunda bulunan çeşitli besinlerden yeterli ve dengeli bir şekilde tüketmeleri gerekmektedir. Süt grubunda yer alan süt, yoğurt; et grubunda yer alan et, tavuk, yumurta, peynir, kuru baklagiller; sebze grubu, meyve grubu ve tahıl grubuna giren ekmek, bulgur, makarna, pirinç vb. besinlerin her öğünde yeterli miktarlarda tüketilmesi önerilmektedir. Örneğin çocukların özellikle kemik ve diş gelişimi için günde 2-3 su bardağı kadar süt veya yoğurt, 1 kibrit kutusu kadar beyaz peynir tüketmeleri önemlidir. Günlük beslenme planı içinde yüksek kaliteli proteinlerden 1 yumurta, 500 ml süt veya yoğurt, 1 köfte kadar et veya 1 porsiyon kurubaklagil tüketimi ile yeterli protein alımı sağlanır. Ayrıca yeterli vitamin ve mineral alımı ile hastalıklara karşı daha dirençli olmaları ve bilişsel fonksiyonlarının da gelişimi sağlanmaktadır. Bu nedenle günde toplam 5 porsiyon mevsimine uygun sebze ve meyve tüketmeleri önerilmektedir. Bu dönem çocuklar için enerji ihtiyacının büyük bölümünün sağlandığı ve özellikle B grubu vitaminlerinden zengin ekmek ve tahıl grubundan her öğünde 1-2 dilim ekmek, 1 kepçe çorba, 2-3 yemek kaşığı pirinç pilavı veya erişte v.b. günlük 3-6 porsiyon kadar bu gruptan tüketmeleri gerekmektedir. Gün boyu fiziksel ve zihinsel performansın en üst düzeyde tutulabilmesi, düzenli olarak ara ve ana öğünlerin tüketilmesi ile mümkündür. Bu nedenle, öğün atlanmamalıdır. Günlük tüketilecek besinlerin 3 ana, 2 ara öğünde alınması en uygun olanıdır. Tüm bunlara ek fizyolojik süreçlerin işleyişi için yeterli su tüketimi çok önemlidir. Günlük 1-1.5 litre arası su tüketimi sağlanmalı ve diğer içeceklerin hiçbir zaman suyun yerine geçemeyeceği unutulmamalıdır.

### **14) Okul öncesi dönemde çocuklar tüketmemesi gereken besinler nelerdir?**

Bu dönemde yüksek oranda şeker, yüksek oranda yağ ve yüksek oranda tuz içeren besinler çocukların beslenmesi için olumlu değildir. Yetişkinlere ve okul çağındaki çocuklara kıyasla okul öncesi çocukların beslenmesinde şeker ve şeker içeren besinler alınan enerjinin büyük bir kısmını oluşturmaktadır. Ancak burada şekerli aldıkları kaynak çok önemlidir. Şekerlemeler, çikolata, hazır tatlılar, bisküviler, hazır meyve suları, kolalı içecekler v.b. besinler yerine ev yapımı kek, ev yapımı marmelatlar, kuru meyveler, komposto, taze sıkılmış meyve suları, taze meyve vb. gıdaların tüketimi tercih edilmelidir. Ayrıca şeker alımı ile iştahsızlık ve diş çürümeleri arasında sıkı bir ilişki vardır. Bu riski azaltmak veya en aza indirmek için şekerli besinlerin fazla

tüketilmemesi ve bu besinlerle çocuğun tanışmasını olabildiğince geciktirilmesi önerilmektedir. Buna ek yüksek yağ ve tuz içeren fast food adı altındaki besinler ileriki dönemde oluşabilecek birçok kronik hastalığa zemin hazırlamaktadır. Özellikle tüm dünya ve ülkemizde görülme sıklığı gittikçe artan obezite başta olmak üzere kalp damar hastalıkları, şeker hastalığı v.b. hastalıklardan korunmak için bu tür besinleri tüketmemelidirler.

**15) Okul öncesi dönemde en sık görülen beslenme ile ilişkili sağlık sorunları nelerdir?**

Bu dönemde protein- enerji yetersizliği, demir yetersizliği anemisi (kansızlık), iyot yetersizliği hastalıkları (guatr, cücelik, zekâ geriliği vb.), vitamin ve mineral yetersizlikleri (diş ve kemik bozuklukları) ve şişmanlık en sık karşılaşılan sağlık sorunlarından. Bu tür sağlık sorunları için hekim kontrolünde çocuğun tedavisinin yapılması gerekir. Ancak hastalıkların yanı sıra bu dönemde iştahsızlık, yemek seçme ve aşırı yemek yeme en sık yaşanan sorunlardandır. Bu durumun tespiti için çocuğun yaşına göre boy uzunluğu ve vücut ağırlığının normal sınırlar arasında olup olmadığı saptanır. İştahsız bir çocuğa besinler ve yemekler farklı sunumlarla (süslenerek, farklı renk ve desende tabaklarla vb.) verilebilir. İştahsız çocukların anne ile birlikte yemek hazırlamaya katılması sağlanabilir. Böylece çocuk, katkı verdiği yemeğe daha yakın ve istekli olabilir. Yemek seçen bir çocuğa ise, istemediği besin farklı yemek içinde sunulabilir. Örneğin yumurta sevmeyen bir çocuğa, sütlü bir tatlı yumurta ile birlikte pişirilerek veya menemen ya da sebzeli yumurta şeklinde sunulabilir. Aşırı yemek yiyen çocukların ise tabağına büyük porsiyonlar servis edilmemeli, öğün aralarında abur cubur ve atıştırmalık yiyecekler verilmemeli, doyup doyamadığının farkında olamayacağı için oyun oynarken ve televizyon seyrederken yiyecek verilmemesi bu durumun kontrolü için gereklidir.

**16) Okul öncesi dönemde çocukların beslenmesinde balık tüketiminin önemi nedir?**

Özellikle balık yağı yani omega-3 yağ asidinin başta beyin gelişimi olmak üzere vücutta birçok fonksiyonu bulunmaktadır. Yapılan birçok çalışma; çocukluk döneminde omega-3 yağ asidi tüketiminin; dikkat eksikliği, davranış bozukluğu ve öğrenme üzerine olumlu etkileri olduğunu göstermektedir. Genel olarak; bu dönem için önerilen günlük omega-3 alımı; 0.5-1 gr.'dır. Bu durumda haftada 2-3 kez balık yiyen bir çocuk yeterli miktarda omega-3 almış olur. Vücutta sentezlenemediği için dışarıdan alınması gereken bu yağ asidi özellikle uskumru, ringa, tuna, somon, sardalye v.b. gibi yağlı balıklarda daha çok bulunur.

**17) Okul öncesi dönemde çocuklara vitamin ve mineral takviyesi yapılmalıdır?**

Hekim tarafından çeşitli testlerden sonra yetersizliği görülen vitamin ve minerallerin takviyesi yapılabilir. Örneğin demir yetersizliğine bağlı anemisi gelişen bir çocuğa demir supplementasyonu yapılabilir. Ancak herhangi bir kronik hastalığı ve özel durumu bulunmayan sağlıklı çocukların; yeterli ve dengeli beslendikleri sürece dışarıdan herhangi bir besin takviyesi almalarına gerek

bulunmamaktadır. Anne ve babalar hekim tarafından takibi ve çeşitli testleri yapılmadan kulaktan dolma bilgilerle çocuklarına bu preparatları asla vermemelidir. Çeşitliliği sağlanmış bir beslenme programı olan çocuk, özellikle yeterli süt grubu, sebze ve meyve tüketimi ile ihtiyacı olan birçok vitamin ve mineral almaktadır. Ayrıca unutulmamalıdır ki; hekim kontrolü olmadan verilen vitamin-mineral takviyesi adı altında çeşitli ilaçlar beklenmedik sorunlar oluşturabilir.

## OKUL ÇAĞI ÇOCUKLUK DÖNEMİ

### 18) Okul çağındaki çocukların yanlış beslenme nedeni ile karşılaştıkları sorunlar nelerdir?

Okul çağında çocuklar yalnızca fiziksel olarak değil, bilişsel ve psikososyal yönden de gelişimlerini sürdürmektedirler. Düzensiz öğün ve öğün aralarında atıştırma örüntüsü, ev dışında yemek yeme ve ayak üstü beslenme (fast-food) biçimi, beslenme alışkanlıklarını olumsuz yönde etkilemektedir. Bu alışkanlıkları genellikle aile, akranlar ve medyayı kapsayan birçok etmen etkilemektedir. Okul çağında beslenme bozuklukları boy kısalığı ve obezite nedeni olarak önemli bir sorundur. Yetersiz ve dengesiz beslenme demir eksikliği anemisi başta olmak üzere birçok vitamin ve mineral eksikliklerine bağlı olan birçok hastalığa neden olmaktadır. Beslenmede değişik derecelerde protein ve enerji eksikliği sonucunda malnütrisyon görülmektedir. Bu durum sık olarak enfeksiyonların da eşlik ettiği bir hastalıklar bütünüdür. Ayrıca yapılan birçok çalışmada kalp damar hastalıkları diyabet gibi bulaşıcı olmayan kronik hastalıkların çocukluk dönemindeki yanlış beslenme alışkanlıklarıyla ilişkili olduğu saptanmıştır.

### 19) Okul çağındaki çocukların beslenme çantalarında neler olmalıdır?

Besinler içerdikleri protein, yağ, karbonhidrat, vitamin ve mineraller ile görünüş, şekil ve lezzet yönünden belirli gruplarda toplanabilir.

1. Et Grubu: sığır koyun, kümes hayvanları, balıklar, kurubaklagiller, fındık, fıstık, ceviz vb yiyeceklerle yumurta bu grupta yer alır. Diğer gruplara göre protein yoğunluğu fazladır. Demir, çinko ve B vitaminlerinden zengindir.

2. Süt Grubu: süt, yoğurt, peynir bu gruptadır. Bu gruptaki besinler protein ve kalsiyumdan zengindirler.

3. Tahıl Grubu buğday, pirinç, mısır ve bunlardan yapılan un, ekmek, makarna, bulgur vb besinler bu gruba girer. Bu grup besinlerin önemli kısmı karbonhidratlardır. B grubu vitaminleri bulunmaktadır.

4. Sebze ve meyve grubu: her türlü sebze ve meyve bu grup altında toplanır. Bu grup özellikle C vitamini için önemlidir.



Sağlıklı ve dengeli beslenmek için gün içinde bu besin gruplarından gereksinme kadar tüketilmelidir. Beslenme çantaları hazırlanırken mevsimlere, bölgelere, satın alma durumuna göre her gruptan veya gün içinde yetersiz kalan besin grubundan seçim yapılmalıdır Okula giderken çocukların yanlarına mutlaka su verilmeli; böylece su içme alışkanlıklarının oluşturulması sağlanmalıdır.

**20) Okul çıkışlarında satılan besinlerin sağlık üzerine riskleri nelerdir?**

Tüketime hazır, açıkta satılan besinler her yerde bulunmaktadır ve bunlara ulaşım oldukça kolaydır. Açıkta satılan besinlerin en çok eleştirildiği ve sağlığa tehdit unsuru olarak görüldüğü nokta, buldukları ortamın kirlenmeye açık olması ve ambalajsız olan bu besinlerin tadına bakmak amacıyla tümüne dokunulması konusudur. Kullanılan alüminyum kaplar, eski naylon poşetler, peçete yerine kullanılan gazete kâğıtları da bunlara örnek gösterilebilir. Bununla beraber üreticiler açıkta satılacak besinlerde en iyi kalite malzemeyi kullanmamaktadır. Besin zehirlenmelerine zemin hazırlayan bu durumun kontrol edilebilmesi oldukça güçtür. Besin tüketimi sağlık riskleri ile ilişkilidir. Satın alınan yiyeceğin hastalık ile sonuçlanabileceği ve hayatı tehdit edebileceği kaygısı tüketicileri rahatsız eder. Yapılan araştırmalara göre açıkta satılan besinlerin hastalıklarla ilişkili olduğu kanıtlanmıştır. Açıkta satılan besinlerdeki *Salmonella*, *Shigella*, *E. coli*, *Listeria*, *Campylobacter* ve *S. aureus* gibi mikroorganizmalar diyare, ağrı, kusma, mide bulantısı gibi semptomlar oluşturmaktadır. Bu durum görünür yağ alımının artışına, çocukluk çağı obezitesine, düzensiz beslenmeye ve sağlığı tehdit eden birçok faktörün oluşmasına neden olur.

**21) Okul başarısında kahvaltının önemi nedir?**

İnsanların gelişmesi; fizyolojik, biyolojik, psikolojik ve sosyal yönleri ile olgunlaşma devresinin tümünü kapsamaktadır. Bu süreçte en önemli etkenlerden biri beslenmedir. Beslenme, büyüme ve gelişme sürecinin çok hızlı olduğu okul çağı çocuklarında daha fazla önem kazanmaktadır. Vücut gereksinmelerini karşılayacak enerji ve besin öğelerinin önerilen miktarda olması; bireyin sağlıklı olarak yaşamını devam ettirebilmesi, okul başarısı ile obezite, kalp-damar hastalıkları, diyabet gibi kronik hastalıkların önlenmesi açısından büyük önem taşımaktadır. Bunun içinde günde en az 3 ana öğün besin tüketmek; tek yönlü beslenme, aç kalma veya aşırı beslenme gibi sağlığı bozucu durumlardan sakınmak gerekmektedir. Kahvaltının beslenmede önemli bileşenlerden biri olduğu bilinmektedir. Yapılan çalışmalarda sabah kahvaltısı yapılmamasının bilişsel fonksiyonlarda ve özellikle hatırlama performansında gerilemeye yol açtığı gösterilmiştir. Akşam yemeği ile sabah arasında yaklaşık 12 saatlik bir süre geçmekte ve bu süre içinde vücut, besinlerin tümünü kullanmaktadır. Sabah öğününde kahvaltı yapılmazsa, beyinde yeterince enerji oluşmamakta ve bu durumda yorgunluk, baş ağrısı, dikkat azlığı gibi sıkıntılar yaşanabilmektedir. Kahvaltı

yapmak güç ve dayanıklılığı yükseltmekte, okulda öğrencilerin daha verimli eğitim almalarını sağlamaktadır.

## **22) Sınav döneminde beslenme nasıl olmalıdır?**

Sınav dönemleri psikolojik olarak kişilerde ağır bir yüke neden olmaktadır. Bu dönemde başarıyı artırmak, dikkati sağlamak, stresi en aza indirmek ve olumsuzlukların önüne geçmek için sağlıklı beslenmeye önem verilmelidir. Aşırı karbonhidrat ve şeker tüketimi, uzun süre aç kalma ve öğün atlama hafızayı zayıflatabilir. Bu nedenle sınav haftasında öğün atlanmamalı yeterli ve dengeli beslenmeye özen gösterilmelidir. Ceviz, fındık, badem zengin mineral ve vitamin içerikleriyle tüketilmesi önemlidir.

Sınavdan 1 gün önce öğünler evde tüketilmelidir. Aşırı yağlı, şekerli, baharatlı besinler akut mide rahatsızlıklarına neden olmaktadır. Çay ve kahve tüketimi an az düzeyde olmalıdır. Günde sekiz-on bardak çay ya da iki-üç fincan kahve ya da iki-üç kutu kolalı içecek ile orta düzeyde (200- 300 mg) alınan kafeinin, sağlıklı yetişkinlerde, sağlığı olumsuz etkilemediği bildirilmektedir. Aynı miktardaki kafeinin yetişkinlere göre çok daha duyarlı olan çocuklar için de riskli olabileceği, bu nedenle günlük kafein alımının çocuklarda 125 mg'ı geçmemesi önerilmektedir. Sınav sabahı mutlaka kahvaltı yapılmalıdır. Kahvaltı menüsünde yumurta, peynir ve süt gibi protein kaynakları bulunmalıdır. Basit karbonhidratlar yerine kompleks karbonhidratlar tüketilmelidir. Sınav sabahı her zaman yapılan kahvaltının alışkanlıklarının dışına çıkılmamalıdır.

## **23) Okul çağındaki çocuklar için meyve suyu tüketimi iyi bir seçim midir?**

Vücuda alınan su (sıvı) içerisinde bulundurduğu maddelerden dolayı, besin öğelerinin sindirimi, emilimi, taşınma, vücut ısısının denetimi, eklemlerin kayganlığı, artık ve zararlı maddelerin atılmasında büyük bir rol oynamaktadır. Food and Drug Administration (FDA) meyve suyu olarak etiketlenmiş ürünün %100 meyve suyu olmasını şart koşmuştur. Meyve suyu konsantresinden elde edilmişse etikette ürünün konsantre olduğu yazılmalıdır. Meyveli içeceğin %100 meyve suyundan daha az olması durumunda meyve suyu yüzdesi yazılmalıdır, içeceğin cinsi, meyveli içecek, kokteyl, meşrubat gibi tanımlanmaktadır. Meyve suyunda az miktarda protein ve mineral bulunur. Bazı meyve sularında potasyum, vitamin A ve vitamin C yüksek miktarlarda bulunur. Ek olarak bazı meyve suları ve meyveli içecekler vitamin C ve kalsiyum ile desteklenmiştir. Meyve sularındaki vitamin C ve flavonoidlerin kanser ve kalp hastalıkları riskini azaltmak gibi uzun dönem etkileri olduğu bilinmektedir. C vitamini içeren meyve suları yiyeceklerle aynı anda tüketildiğinde demir emilimi iki kat artırabilir. Bu durum düşük demir içeren yiyeceklerle beslenen çocuklar için önemli olabilir. Beslenme örüntüsünde gazlı içecekler veya meşrubatlar yerine %100 meyve suyu tüketimi daha sağlıklı bir seçim olacaktır.

**24) Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu olan çocuklarda beslenme nasıl olmalıdır?**

Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu (DEHB), dünya çapında çocukların %8-12'sini etkileyen son derece yaygın bir bozukluktur. DEHB semptomlarını azaltmada ilaçların yanı sıra beslenme ve diyet çok önemlidir. Bu bazı besin öğelerinin (omega-3 ve omega-6 yağ asitleri, çinko, demir, magnezyum, vitamin B6, vitamin D ve iyot) eksikliği söz konusu olduğunda suplementasyonla veya besinlerle desteklenebilmektedir. Şeker, yapay gıda boyaları ve besin alerjilerine bu bozuklukta dikkat çekilmekte ve kısıtlama önerilmektedir. DEHB durumunda kullanılan ilaçlar iştahı baskılamaktadır ve çocuk ile ailenin bu durumun üstesinden gelmesi için diyetisyen ve doktor işbirliği içerisinde ilaç zamanlaması ve sağlıklı beslenme örüntüsünü sağlaması gerekmektedir.

**25) Beslenmenin diş sağlığı üzerine etkileri nelerdir?**

Beslenme alışkanlığı ağız içinde bazı hastalıkların ortaya çıkmasına neden olabilmektedir. Benzer şekilde ağızdaki bulaşıcı hastalıklar ve akut, kronik ve terminal sistem hastalıkları yemeyi, beslenme durumunu etkilemektedir. Çürük riski bebek ve çocuk besleme alışkanlıkları ile beraber artmaktadır ve tekrar tekrar fermente olabilen karbonhidrat tüketimi olduğunda yükselmektedir. Aşırı şeker alımı çocuklarda diş çürüklerine neden olabilir. Diş çürüklerini önlemek için yiyecek ve içecekler mümkün olduğunca en az şeker eklenerek hazırlanmalı ve tatlandırıcıların diş sağlığına yönelik tehditleri de diş hijyeni titizlikle uygulanarak engellenmelidir. Tatlı besinlerin tüketimi dişlerdeki çürümeleri engellemek için sınırlandırılmalıdır.

**26) Ailede ve okulda farklı beslenme düzenlerinin sonuçları nelerdir?**

Bu dönemdeki çocukların gerek ailelerinin, gerekse öğretmenlerinin beslenme konusundaki bilgilerinin doğru ve tutarlı olması oldukça önemlidir. Bu dönemde beslenmede en önemli sorun çocukların yanlış beslenme alışkanlığı kazanmalarına bağlı olarak ortaya çıkmaktadır. Yanlış beslenme alışkanlığının sürekli olması öncelikle yetersiz ve dengesiz beslenmeye yani malnütrisyonu yol açmaktadır. Bununla beraber makro ve mikro besin öğelerinin de yetersizliği görülebilir. Ailenin kendi çocuğunu başka çocuklarla karşılaştırarak onlara ihtiyacından fazla besin vermesi şişmanlık sorununun ortaya çıkmasına veya çocuğun besinlere isteksizlik duymasına ve yemek istememesine yol açmaktadır. Obez çocukların fazla yeme isteğinin ve beslenme biçiminin aile çevresinden edinilen bir alışkanlık olduğu çalışmalarca bildirilmiştir. Ailenin ve öğretmenlerin çocuğu şeker ve çikolatalarla ödüllendirmesi de yanlış beslenme tarzlarının ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Ailelerin ve öğretmenlerin bu ve bunun gibi yanlış tutumları çocukların sağlıklarının tehlikeye atmakta ve birçok kronik hastalığa zemin hazırlamaktadır.

## 27) Çocukluk çağı obezitesine neden olan faktörler nelerdir?

Obezitenin gelişmiş ülkelerde düşük sosyoekonomik düzeylerde, gelişmekte olan ülkelerde ise yüksek sosyoekonomik düzeye sahip kesimlerde daha sık olduğu gösterilmiştir. Şiddetli obezite ise sosyoekonomik durumdan bağımsızdır. Beslenme biçimi ve beslenme alışkanlığı olarak yüksek kalorili yiyeceklerle beslenen çocuklarda obezite daha kolay gelişmektedir. Çocukluk obezitesinde çevresel etmenler içinde ailenin beslenme biçimi ve aktivite azlığı bulunmaktadır. Uzun süre televizyon izleyen ve televizyon izlerken yüksek kalorili yiyeceklerin tüketilmesi obeziteyi daha da artırmaktadır. Obezite ve psikolojik etmenler arasında bir ilişki olduğu kabul edilmektedir. Anne-baba- çocuk arasındaki olumsuz ilişkiler çocuğun ruhsal yapısını etkileyip aşırı yemeye neden olabilmektedir. Obezite ve genetik etmenler üzerinde yapılan araştırmalarda her iki ebeveyn obez ise çocuğun obez olma şansı %80, yalnızca biri obez ise oran %50, ikisi de obez değilse oran %9 olarak bulunmuştur. Son 10-20 yıl içerisinde obezite sıklığındaki bu artışın asıl önemli nedeni; endüstriyel gelişme ile birlikte, fiziksel güce dayalı yaşam tarzından inaktiviteye dayalı yaşam tarzına geçiş ve yoğun kalori içeren besinlerin tüketilmesi olarak görülmektedir.

## ADÖLESAN DÖNEMİ

## 28) Adölesan dönemde sürekli fast food ile beslenmek zararlı mıdır?

Fast food tarzı beslenme yağ,tuz, şeker yönünden zengin, vitamin ve mineral yönünden fakir ayaküstü beslenme şeklidir.Son yıllarda Amerika Birleşik Devletleri kökenli hamburger adlı ekmek-köfte,tavuk burger adlı ekmek-tavuk,patates kızartması,asitli içecekler geleneksel yöntemlerle yarış halindedir. Ülkemizdeki adölesanların % 50'den fazlasının "fast-food"u tükettiği saptanmıştır. Bu besinler önceden hazırlanıp paketlenmeleri için doymuş yağ, şeker ve tuz oranları yüksek, C vitamini, Avitamini,kalsiyum olmak üzere besin öğeleri açısından dengesizdir. Günün büyük bölümünü evden uzakta geçiren adölesanlarda öğün atlamak ve "fast-food"la hızlı ve hazır yemek yeme kötü alışkanlığı gelişir. Bu da gelişme çağındaki çocukların yeterli vitamin ve mineral desteğinden uzak kalması yani yetersiz ve dengesiz beslenmesine ve buna bağlı kalp damar hastalıkları,diyabet, obezite gibi hastalıklara neden olabilir.Ayrıca hamburgerin eti yüksek sıcaklıkta hızlı pişirildiğinden polisiklik aromatik hidrokarbonlar,nitrozamin gibi kanser yapıcı öğeleri içermektedir.Et doymuş yağ içerdiğinden uzun dönemde tüketilmesi kalp damar hastalığı riskini arttırabilir. Adölesan dönemde beslenmenin karın doyurmanın ötesinde, yaşamın devamlılığı için gerektiği ve bu dönemin, adölesanın genetik potansiyeline uygun olarak erişkin bir birey olarak son şeklini aldığı dönem olduğu unutulmamalıdır ve bu konuda bilinçli olunmalıdır.

### **29) Kahvaltı öğünü atlamak adölesanları nasıl etkiler?**

Sağlıklı beslenmede öğünlerin düzenli tüketilmesinin, özellikle de güne istekli başlamada, aktiviteyi elverişli bir şekilde sürdürmede ve öğrenme üzerinde, sabah kahvaltısının çok önemli rolü vardır. Güne istekli başlamak ve elverişli bir biçimde sürdürmek için sabah kahvaltısının miktarı ve içeriği büyük önem taşımaktadır. Akşam yemeği ile sabah arasında yaklaşık 12 saatlik bir süre geçmekte ve bu süre içinde vücut, besinlerin tümünü kullanmaktadır. Sabah öğününde kahvaltı yapılmazsa, beyinde yeterince enerji oluşmamakta ve bu durumda yorgunluk, baş ağrısı, dikkat azlığı, okulda anlatılan dersleri iyi anlamama ve öğrenmeme gibi sıkıntılar yaşanabilmektedir. Kahvaltı yapmayan bireylerde öğrenme etkin ve kalıcı olmaz ve hastalıklar karşısında direnci düşer. Kahvaltı günün en önemli öğünü olmasına karşın en çok ihmal edilenidir. Özellikle okul çocuklarının yeterli ve dengeli kahvaltı yapmaları gerekirken çeşitli nedenlerle ya hiç yapmadıkları ya da çocukların dengesiz bir kahvaltıyla okula gittikleri ayrıca çalışmayan annelerin çocuklarında kahvaltı yapmama alışkanlığının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Kahvaltı yapmak güç ve dayanıklılığı yükseltmekte, okulda öğrencilerin daha verimli eğitim almalarını sağlamaktadır. Genelde düzenli olarak kahvaltı yapan bireylerde daha yüksek düzeyde mikro besin ögesi alınmakta ve böylece alınan enerjinin yağdan gelen yüzdesi daha düşük, alınan posa miktarı ise daha yüksek olmaktadır. Kahvaltının beyin işlevindeki etkisi, bireyin kahvaltı ile akşam yemeğinin niteliğine ve genel beslenme durumuna göre farklılık göstermektedir. Kahvaltıda günlük enerjinin dörtte birinin karşılanması gerekir. Günlük 2200 kalori enerji alması gereken bir çocuğun kahvaltıda alması gereken kalori miktarı 400-500'dür. Özellikle aile ve öğretmenler, profesyoneller ergenleri bu konuda bilinçlendirmelidirler. Yapılan araştırmalar, öğrenilen bilgilerin beyinde korunabilmesi için öğrenimden sonra yeterli ve dengeli beslenmenin gereğini ortaya koymaktadırlar. Bu da kahvaltı ara öğün ve/veya ana öğünü ile sağlanabilir.

### **30) Adölesan beslenmesinde önemli olan ara öğünlerde hangi besinlerden seçilebilir?**

Okulda veya özellikle okuldan eve gelindiğinde, dinlenirken ve ders çalışırken açlık hissedildiğinde ara öğünlerde seçilecek besinler alınan enerji miktarını etkiler. Şeker ve yağ içeriği fazla olan yiyeceklerle gereksiz yere fazla enerji alınmış olur. Ara öğünlerde meyve, ayran, süt, taze meyve suları, peynir-ekmek, küçük kek veya poğaça gibi yiyecek ve içeceklerle vitamin ve minerallerden zengin daha sağlıklı beslenilir. Tatlı yemek istendiği zaman en iyi seçim kalsiyumdan zengin sütlaç veya muhallebi gibi sütlü tatlılardır.

### **31) Adölesan dönemde şişmanlamamak için neler yapmalıyız?**

Beslenme, büyüme ve gelişme sürecinin çok hızlı olduğu ergenlik çağında daha fazla önem kazanmaktadır. Ergenlik öncesi ve ergenlik dönemlerinin sağlıklı geçmesinin sağlıklı yetişkinler kazanılmasında önemi büyüktür. Sağlıklı nesiller ise sağlıklı toplumsal kalkınmanın temel

unsurudur. Adölesan dönemdeki çocuklar hızlı büyüme ve gelişme gösterdikleri için enerji, protein, karbonhidrat, yağ ve diğer besin öğelerine olan gereksinimleri fazladır ve bu gereksinimi karşılayabilmek ve kilo almamak için yeterli ve dengeli beslenme son derece önemlidir. Adölesan döneminde ergenlerin günde en az 3 ana, 2 ara öğün tüketmeleri gerekmektedir. Öğün araları en az 3 saat olmalı ve kesinlikle öğün atlanmamalıdır. Ergenlik döneminde boy ve ağırlıklar fark ettiğinden genelde kızların enerji gereksinimi 1800-2500 kalori/gün, erkeklerinde 2500-3000 kalori/gün'dür. Burada önemli olan alınan enerjinin protein, yağ ve karbonhidratlardan gelen oranıdır. Hücre ve dokularımızın gelişimi ve korunması için gerekli maddelerle birlikte vücudumuza enerji sağlarlar. Vitamin ve mineraller de eşit derecede önemlidir. Örneğin; kas gelimi için protein, enerji için yağ ve bu metabolik olayların gerçekleşmesi için vitamin ve minerallere gereksinim duyulmaktadır. Ergenlik döneminde enerji gereksinimindeki artışa paralel olarak tiamin, riboflavin, niasin, folik asit ve B12 vitaminlerine ihtiyaç artar. Cinsel olgunluk dönemine geçilen bu safhada ayrıca A, C, E vitaminleri ve kemik yoğunluğunun yeterli hale gelebilmesi için D vitaminine ve özellikle kalsiyum ve demire ihtiyaç da artmıştır. Bu besin öğelerini vücuda sağlayabilmek ve yeterli ve dengeli beslenmek için her gün dört temel besin grubunda yer alan besinlerden önerilen miktarlarda tüketilmelidir.

Birinci grup et, balık, tavuk, yumurta ve kurubaklagiller grubudur. Bu grup protein, B grubu vitaminleri, demir ve çinko gibi mineralleri sağlar. Bu gruptan günde en az üç porsiyon almak gerekir. Bir öğünde balık, et, tavuk veya yumurta diğer öğünde de baklagiller tercih edilirse, günlük ihtiyaç karşılanmış olur.

İkinci grup süt, yoğurt ve peynir grubudur. Vücudumuza kalsiyum, riboflavin ve protein sağlar. Bu gruptan günlük alınması gereken miktar iki su bardağı kadardır. Her gün iki su bardağı süt veya yoğurt, bir kibrit kutusu peynir almak dengeli beslenmek için ilk koşuldur. Bir öğün peynir, bir öğün süt veya yoğurt alınarak bu gruba olan gereksinim karşılanabilir. Üçüncü grup sebze ve meyve grubudur. Başta A vitamininin ön maddesi olan karoten ve C vitamini olmak üzere pek çok vitamin ve mineral bu gruptan sağlanır. Sebze ve meyve grubundan günde beş porsiyon alınması gereklidir.

Dördüncü grup ekmek ve tahıl grubudur. Bu grup niasin ve tiamin gibi B grubu vitaminleri sağlar ve önemli bir enerji kaynağıdır. Bu gruptan günde 8-10 porsiyon almak yeterlidir. Ergenlik döneminde kemik gelişimi ve kas yapımı söz konusudur ve gıda ile alınan protein, kalsiyum ve demir kullanılır. Vücudun bu işlemleri yeterince yapabilmesi için besinlerin kısa aralıklarla alınması gerekir. Besinler uzun aralıklarla alındığında vücutta proteinden çok yağ yapımı olur. Bu nedenle öğün aralıkları çok önemlidir ve en çok dört saat olmalıdır. Yeterli ve dengeli beslenmede üç beyaz olarak tanımlanan şeker, yağ ve tuzu fazla miktarda içeren besinlerden uzak durmak gerekir. Yemeklere fazla yağ konulmaması, zeytinyağı gibi bitkisel yağların tercih edilmesi, yemek pişirmede yağda kızartma ve yağda kavurmadan kaçınılması, yemeklere aşırı tuz eklenmemesi, tuzlu olarak hazırlanan turşu, salamura balık gibi

besinlerden kaçınılması sağlıklı beslenme için gereklidir. İçlerinde katkı maddeleri bulunan hazır besinlerde fazla tüketilmemelidir. Sebze ve meyve yetiştirmede kullanılan böcek öldürücü ilaç kalıntılarından temizlenmesi için meyve ve sebzeler bol suda ve/veya sirkeli suda yıkanmalıdır. Kolalı içeceklerden sakınılmalı, ayran, süt, taze sıkılmış meyve suyu gibi içecekler tercih edilmelidir. Pasta, tatlı, dondurma, cips, kek gibi fazla yağlı ve şekerli yiyecekler çok tüketildiğinde obeziteye neden olduğundan uzak durulmalıdır. Gıda hijyenine dikkat edilmeli, açıkta satılan yiyecek ve besinler tüketilmemelidir.

### **32) Adölesanlarda fiziksel aktivite yapmak ne kadar önemlidir?**

Ergenlik döneminde bedenin daha iyi gelişmesi için yapılacak egzersizler gençlerin daha sağlıklı bir yaşam sürmesine ve vücut ağırlığının artmamasına katkı sağlayacaktır. Dünya Sağlık Örgütüne göre haftada 3-4 kez günde en az 30 dakika yapılan egzersizler (tempolu yürüyüş, ip atlama, merdiven inip çıkma veya bisiklete binme ve basketbol, voleybol, yüzme gibi sporlar) alınan enerjinin yakılmasında çok yararlı olurlar. Egzersizin en iyisi adölesanın düzenli olarak isteyerek yaptığıdır. Adölesanların çift ve/veya grup aktivitelerinde daha başarılı olduğu belirtilmektedir. Televizyon seyretme ve bilgisayar oynama ile harcanan haftalık saatlerle adölesanlardaki obezite arasında açık bir ilişki bulunmuştur. Fiziksel aktivite güven ve başarı ile sonuçlanan motor becerilerini geliştirir, bireylerin kassal kuvveti, esneklik ve vücut kompozisyonları gelişir, kendine güven/özgüven artar, kardiyovasküler dayanıklılığı gelişir, bireylerin egzersiz sayesinde muhakeme yeteneği, özdisiplinde gelişmektedir.

### **33) Kilo vermeye çalışırken yapılan yanlışlar nelerdir?**

Obezite bir hastalık olduğu için mutlaka hekim ve diyetisyen kontrolünde kilo vermeye çalışılmalıdır. Öncelikle kilo vermeye kararlı olmalı, endokrin ve genetik bir hastalığı olmadığı saptandıktan sonra uygun diyet + fiziksel aktivite ile kilo verilmelidir. Gazete ve dergide yayınlanan diyetleri kontrolsüz uygulamak, özellikle gelişme çağında olan çocuk ve adölesanlar için çok tehlikelidir. Aynı şekilde kimlik oluştururken alınacak yanlış örnekler veya etkilenmeler (bazen arkadaş, bazen de aile) adölesanların hatalı diyetler uygulaması sonucunu doğurarak, büyüme ve gelişme bozukluğu, çeşitli sağlık sorunları (kansızlık, diş çürümesi, kabızlık, kolit, mide hastalıkları vs.) veya anoreksia, bulimia nervoza gibi yeme bozukluğu rahatsızlıkları geliştirmesine neden olacaktır. Uzun süren açlıklardan sonra yemek yenmesi insülin salgısını fazla arttıracığından daha tehlikeli olduğundan diyet yaparken öğün atlanmamalı, az az ve sık sık beslenmeye dikkat edilmelidir.

**34) Obezite tanısı almış adölesanlarda yaşam tarzları ve beslenmeleriyle ilgili ne tür değişiklikler yapılmalıdır?**

Obez adölesanlar eğer ergenlikte bu durumdan kurtulamazlarsa, her 10 ergenin 7'si obez olarak erişkin hayata devam ederler. Obezite tedavisinde diyetisyen, hekim, psikolog ve hasta işbirliği içinde olmalıdır. Tedavinin en önemli amacı, hayat boyu kilo kontrolünün sağlanması ve yeterli - dengeli beslenme ve sporun yaşam biçimi haline getirilmesidir. Bunun için de normal büyümeyi sağlayacak kadar enerji kısıtlaması yapmak gerekir. Fiziksel aktivite mutlaka yapılmalıdır. Öğün atlanmaması gerekir. Mide de devamlı tokluk hissi olmalı ve öğün miktarları azaltılarak mide hacmi küçültülmelidir. Televizyon karşısında geçirilen zaman azaltılmalıdır. Televizyon seyredilmesine cips, hazır kek vs, fazla miktarda kuruyemiş, şekerli içeceklerin tüketilmesi eşlik ettikçe ve televizyon veya bilgisayar başında geçirilen zaman arttıkça enerji tüketimi daha da artmaktadır. Amerikan Pediatri Akademisi ebeveynlerin çocuk ve ergenlerin televizyon ve video seyretme süresini günde en çok iki saatle sınırlandırmasını tavsiye etmiştir. Bu süre doğrudan eğitim amaçlı olmamak kaydıyla internet başında geçirilen süreyi de kapsamalıdır. Özendirici ve kilo aldırıcı besin reklamları konmamalıdır.

Obezite tedavisi uzun süren ve sabır isteyen bir iştir. Özellikle fast-food ve bilgisayar, televizyon ergenlerin hayatına bu kadar çok girmişken, ailelerin mutlaka ergenlerin yaşam tarzına 'fiziksel aktivite ve dengeli beslenmeyi' sokmaları gerekir. Bu konuda ailenin desteği çok önemlidir. Ailenin hayal kırıklığına uğramaması, sabırlı olması ve çocuğu yönlendirmesi gerekmektedir. Beslenme düzeninin oluşturulması ve yaşam biçiminin değiştirilmesi tüm aileyi kapsamalıdır. Sağlıklı yaşam tarzı için düzenli egzersiz, düşük yağlı yiyecek, sebze, meyve tüketimini arttırma, sigara içmeme, alkol kullanmama konularında aileler çocuklarını bilinçlendirip iyi örnek olmalıdır. Sürekli kilo alıp vermenin de vücut şekline ve metabolizmaya zararlı etkileri vardır, bu nedenle kilo alıp vermekten kaçınılmalıdır. Kilo vermenin ardından kilo alma, vücutta kas kitlesini azaltır. Yeniden alınan kilo yağ olarak vücuda döner. Kilo alıp verme sakıncalı olduğu için, sürekli ve yavaş kilo verme programına hazır olunmalıdır. Obezite tedavisinde esas amaç, alınan enerjinin azaltılması ve harcanan enerjinin arttırılmasıdır. Ergenin obezite tedavisinde başarılı olabilmesi için gerek yeme şeklini, gerekse fiziksel aktivitesini bir davranış biçimi ve hayat tarzı haline getirmesi gerekmektedir. Fiziksel aktivite sadece enerji tüketimini arttırmaz. Aynı zamanda insülin duyarlılığını arttırarak diyabetin ve iyi kolesterolü (HDL kolesterol) arttırarak kalp-damar hastalıklarının gelişimini önler. Okulda ergenlerin mutlaka beden eğitimi derslerine katılması sağlanmalı ve özendirilmelidir. Unutulmamalıdır ki ergenlikte verilemeyen ve erişkinde başımıza dert olan kilolar psikolojik sorunlar oluşturmasının yanı sıra, tip 2 diyabet, kalp rahatsızlıkları, hipertansiyon, yüksek kolesterol ve bunlara bağlı felç ya da böbrek bozuklukları gibi birçok kronik hastalığa neden olmaktadır.

Ergenler, besleyici değeri düşük, yüksek enerjili, fazla yağlı ve tuz içeren yiyecekler yerine, evde hazırlanan çiğ sebze, salata, yoğurt, sütlü tatlıları tercih etmelidir. Dışarıda zorunlu yüksek yağlı



yiyecek tüketilirse, evde az yağlı yiyecekleri tercih etmeli, evlerde sağlıklı yiyecekler bulundurmaya özen göstermelidirler. Evde tabak ebatları küçültülüp, yemek porsiyonları az verilmelidir. Ayrıca az yağ kullanıp zeytinyağı tercih edilmelidir.

### **35) Ergenlerin kendi kendilerine diyet yapmaları doğru mu?**

Ergenlik dönemi iştah sorunlarının yoğun olarak yaşandığı bir dönemdir. Bilindiği gibi bu dönemin en belirleyici özelliği, büyüme ve gelişmenin en hızlı olduğu ikinci dönem olmasıdır. Bu dönemde fizyolojik olarak görülen hızlı büyüme ve ona eşlik eden hızlı kilo alma dönemleri sırasında iştahla ilgili olarak yaşanan problemler ileri yaş gruplarını da etkileyebilecek sorunlara yol açabilirler. Ergenlik yaş grubunda beslenme ile ilgili risklerin başında daha önce de bahsedildiği gibi büyümenin ve gelişmenin hızlanması gelmektedir. Bu fizyolojik olay ergenlik döneminde, beslenme ihtiyaçlarının artmasına yol açar. Çocuğun bu dönemi en iyi şartlarda yaşayabilmesi için, artmış olan bütün nutrisyonel ihtiyaçlarının uygun şekilde karşılanması gerekir. Ancak, psikososyal gelişimine de devam eden çocuk, artık beslenme bağımsızlığını kazanmıştır veya kazanma mücadelesi vermektedir. Çoğu zaman bazı öğünlerde ailenin gözetimi dışına çıkmıştır. Bunu kolaylaştıran nedenler, okulda ve çocuğun arkadaşları ile birlikte ev dışında geçirdiği saatlerin artmasıdır. Ayrıca bu sırada çocuk olumsuz örneklerin etkilerine karşı da açıktır. Yine bu dönemde çocuklarda "fast food"lara karşı eğilim belirgindir. Ancak dönemin psikososyal değişimi içinde, özellikle kız çocuklarında estetik kaygılar belirginleşir. Estetik kaygılar çoğu zaman vücut ağırlığı üzerinde yoğunlaşır ve diyet uygulamaları başlar. Genellikle tercih edilen bir başkası tarafından uygulanan ve medyadan temin edilen diyetlerdir. Diyetisyen tarafından önerilmeyen ve takip edilmeyen bu diyet uygulamalarının, sağlık açısından yetersizlikleri ve sakıncaları tartışmasıdır. Genç kızlar çekici bir vücuda sahip olma güdüsüyle çoğu kez hatalı diyet yapmakta, bunun sonucunda yeme davranışı bozuklukları gelişebilmektedir. Erkekler ise egzersiz yapmaya, vücut geliştirmeye önem vermektedir. Bunun için de proteinden zengin beslenmeye çalışmaktadırlar. Oysa ki fazla protein tüketimi gerekli değildir. Çocukların burada yaptığı bir diğer hata da şişman olup olmadıkları veya diyet yapmalarının gerekip gerekmediği konusunda uzmana danışmamalarıdır. Bu dönemde artan enerji, protein ihtiyaçlarının yanı sıra, demir, kalsiyum, iyot ve bazı vitamin ihtiyaçlarının da karşılanması gerektiği unutulmamalıdır. Ayrıca uygun diyet alışkanlıklarının da kazandırılması gerekmektedir. Kontrol dışı uygulamalar sonucunda anoreksiya nervoza veya bulimiya nervoza olarak isimlendirilen hastalıklar sık görülür. Her iki hastalığın görülme sıklığı giderek artmaktadır. Öncelikle gelişmiş toplumların hastalığı olan büyüme bozuklukları artık gelişen toplumların da sorunudur. Yapılan çalışmalar 16-18 yaş grubundaki her 100 kişiden birinde yeme bozukluğu olduğunu göstermektedir. Hastalık kızlarda daha sık görülmektedir. Bu hastaların ailelerinde de iştah ve yeme bozukluklarına rastlanır.

### 36) Doğum ağırlığınız obezite oluşumunda önemli midir?

Doğum ağırlığı 2500 gramdan küçük olan çocukların ergenlikte obezite riski daha fazladır. Bunun nedeni bu çocuklarda insülin hormonuna karşı direnç olmasıdır. Bilindiği gibi insülin kandaki glukoz seviyesini düzenleyen hormondur. Glukoz besinlerden alınarak kana karışan basit bir şekerdir. Kandan hücreler kanalıyla alınarak vücut tarafından enerji kaynağı olarak kullanılır. Kandaki glukoz seviyesinin yükselmesi, pankreasdaki bazı özel hücrelerin insülin salgılamasını sağlar. İnsülin kandaki glukozu çeşitli dokulara taşıyan ve kan şekerinin düşmesine neden olan bir ulak gibi işlev görür. Hücrelerin insülinin mesajına duysuz olduğu duruma 'insülin direnci' diyoruz. İnsülin direnci obezler bireylerde daha sık görülür ve diyabet veya metabolik sendrom gibi komplikasyonlara yol açabilir. İnsülin direnci olan ergenlerde düşük glisemik indeksli diyetler önerilmektedir. Düşük glisemik indeksli diyetler kan şekerinin düzenlenmesinde, kan yağlarının düşürülmesinde, Tip II Diyabet, kalp hastalıkları, metabolik sendrom riskini azaltmada rol oynar. Diyetin glisemik indeksini düşürmek için günde en az 5 porsiyon sebze ve meyve tüketilmeli, tam taneli tahıl ürünleri, pirinç yerine bulgur, beyaz ekmekek yerine tam buğday ekmeği tercih edilmeli ve meyve suyu yerine meyvenin kendisi tüketilmeli, kurubakalgiller haftada 2-3 kez sıklıkla tüketilmelidir. Vücut ağırlığının %5-10'unun kaybedilmesi bile kan şekerini düşürmede fark yaratabilir. Doğum kilosu aşırı fazla olan ( 4 kilogramın üstü) bebeklerde de, hayatın ileriki dönemlerinde obezite riskinin normal doğum kilolu ( 3 kilogram civarı) olan bebeklere göre fazla olduğunu gösteren araştırmalar mevcuttur.

### 37) Adölesanlarda yapay tatlandırıcı tüketimi doğru mu?

Meşrubatlar, yoğurt ve dondurma gibi sayıları gün geçtikçe artan ürünler şeker yerine sakkarin ve aspartam gibi yapay tatlandırıcılar içermektedir. Bunlar vücut tarafından emilmezler ve kalori sağlamazlar. Bu ürünlerin çekiciliği daha az kalori içerip yine de şekerli ürünler gibi tatlı olmalarından kaynaklanmaktadır. Bu tatlandırıcılar çocukları, tatlıları tercih eden bir damak tadı geliştirmeye ve fazla yemeye yönlendirebilmektedir. Yapılan araştırmalarda, diyet ürünlerin zararlı olduğuna dair herhangi kanıt bulunamamıştır ancak fazla miktarda tüketildiklerinde ishale ve alerjiye sebep olabilirler ve özellikle aspartam türü tatlandırıcılar fazla miktarda tüketildiklerinde unutkanlıklara neden olabilir.

## GENEL BESLENME

### 38) Sızma, riviera ve rafine zeytinyağlarının enerji içeriği farklı mıdır?

Sızma, riviera ve rafine zeytinyağlarının tamamı aynı enerji değeri ve yağ asidi bileşenlerine sahiptir. İşleme tekniklerindeki farklılıklar nedeniyle bu yağlar da farklı renk, tat ve kokuya sahiptirler. Besin değeri açısından aralarında herhangi bir fark yoktur.

**39) Yiyeceklerin besin değerini kaybetmemesi için çiğ olarak tüketilmesi daha mı sağlıklıdır?**

Başta C vitamini, B grubu vitaminler olmak üzere birçok vitamin ısı ile beraber vitamin aktivitesini kaybetmektedir. Aynı zamanda suda pişirme işlemi sırasında suda çözünen vitaminlerde kayıp söz konusudur. Fakat bu durum gıdaların pişirilerek tüketilmesine engel değildir. Özellikle et, süt, yumurta gibi hayvansal kaynaklı besinler pişirme işlemi ile mikrobiyolojik tehlikelerden arındırılarak tüketim için sağlıklı duruma getirilmektedir. Bu nedenle bu besinlerin çiğ tüketimi söz konusu değildir. Özellikle hayvansal kaynaklı proteinler ısıtma ve/veya pişirme işleminden sonra vücut tarafından kullanılabilir yapıya sahip olmaktadır.

**40) Kapı sütlerinin besin değeri daha yüksek midir?**

Son yıllarda organik gıda maddelerinin besin değerinin ve sağlığa olan faydalarının ön plana çıkması nedeniyle kapı sütlerine olan ilgi daha da artmıştır. Hayvansal protein ve kalsiyum açısından en iyi kaynaklardan biri olan süt yalnızca mikrobiyolojik değil, kimyasal ve fiziksel bulaşanlar açısından insan sağlığını tehdit eder hale gelebilmektedir. Kapı sütünün tüm zararlı mikrobiyolojik etmenlerden arınabilmesi için kaynatma işleminin sağlıklı koşullarda ve doğru olarak gerçekleşmesi gerekmektedir. Uzun ömürlü süt ve pastörize süt yapım tekniği sütün yüksek sıcaklıklara birkaç saniye içinde çıkarılmasıdır bu sayede bu tekniklerle hazırlanan sütler besin değerini kaybetmeden zararlı mikroorganizmalardan arındırılmaktadır. Fakat kapı önünden alınan ve ev mutfağında kaynatılan sütlerde mikroorganizmaların etkisiz hale getirilebilmesi için gereken kaynama sıcaklığı ve süresini yakalamak oldukça zordur. Mikroorganizmalardan arındırmak için uzun süre kaynatılan sütler besin değerini fazlaca yitirmektedir. Bununla beraber, besin değerini kaybettirmeden gerçekleştirilen kaynatma işleminde ise yeterli hijyen sağlayamama tehlikesi ile karşılaşılabilmektedir.

**41) Gaz yapıcı öğelerin giderilmesi için kurubaklagillerin haşlama suyu dökülmeli midir?**

Kurubaklagil sınıfına dahil olan nohut, mercimek, kuru fasulye gibi besinler, içerdikleri oligosakkaritler (bir karbonhidrat çeşidi) nedeniyle gaz yapıcı etki gösterebilmektedirler. Bu gaz yapıcı öğeleri kurubaklagillerden uzaklaştırmak için bir gece önce suda bekletme işlemi yeterlidir. Kurubaklagiller içerisindeki B grubu vitaminler ve diğer mineraller haşlama sırasında suya geçtiğinden, haşlama suyu kesinlikle dökülmemeli ve kurubaklagiller besin değeri yüksek olan bu su içerisinde pişirilmelidir.

**42) Et en iyi protein kaynağı mıdır?**

Diyetteki protein alımı hayvansal ve bitkisel protein kaynakları olarak 2 gruba ayrılmaktadır. Proteinlerin yapı taşı olan aminoasitler vücuttaki yapım işlevlerinden sorumlu yapı taşlarıdır. Hayvansal protein kaynakları bitkisel protein kaynaklarına göre elzem aminoasitleri daha düzgün oranlarda içerdiklerinden insan vücuduna daha yakın yapıda olup vücut tarafından daha verimli

kullanıldığından kaliteli protein olarak değerlendirilmektedir. Fakat hayvansal protein kaynakları içerisinde iki besin aminoasit örüntüsü açısından örnek protein olarak tanımlanmaktadır. Bunlardan biri bebek beslenmesindeki anahtar besin anne sütü, diğeri yumurtadır. Yetişkin bir bireyin diyetindeki en iyi protein kaynağı yumurta; kaliteli protein kaynakları et, süt yumurta gibi hayvansal besinler; düşük kaliteli protein kaynakları ise kurubaklagiller, yağlı tohumlar gibi bitkisel protein içeriği yüksek besinlerdir. Düşük kaliteli protein kaynakları bir hayvansal besin ile veya birbiri ile karıştırılarak daha kaliteli protein örüntüleri oluşturulabilmektedir. Bunun en güzel örneği tahıl ve kurubaklagil gruplarını bir arada kullanmaktır (örneğin, bulgur pilavı ile kurufasulye).

#### **43) Öğünlerle beraber çay tüketilmemeli midir?**

Çay bileşimde bulunan tanenler adı verilen ögeler nedeniyle mineral emilimi zorlaştıran bir içecektir. Bu nedenle mümkün olduğunca öğün aralarında tüketilmesi tercih edilmelidir. Özellikle demir eksikliği anemisi gibi mineral yetersizliği ve buna bağlı sağlık sorunları olan bireyler mineral emilim bozukluğu yaratan bu etmene nedeniyle çay tüketiminde dikkatli olmalıdırlar. Öğünlerden 2 saat önce ya da 2 saat sonra, demi az ve limonlu çay tüketilebilir.

#### **44) Spordan sonra süt içerek yağ yakımı hızlandırılır mı?**

Süt içeriğindeki bir yağ asidi olan konjuge linoleik asit (CLA) sayesinde yağ yakımı üzerine etkisi bilinen bir içecektir. Aynı zamanda kalsiyum içeriğinin yüksek olması nedeniyle yağ yapımını da engellemektedir. Fakat egzersiz sonrası içilen sütün ek bir yağ yakıcı etkisinden bahsetmek doğru değildir. Gün içinde iki bardak süt ya da süt ürünleri tüketimi bu etkilerin sağlanması için yeterlidir. Sütün egzersiz sonrasında kullanımı toparlanma üzerine olan etkisinden kaynaklanmaktadır. Spor yapan kişilerin bir sonraki egzersiz periyoduna hazır olmasını hızlandırmak için hem karbonhidrat hem protein hem de su içeriği olan süt altın içecek olarak bilinmektedir.

#### **45) Kahverengi şeker daha az mı enerji içerir?**

Kahverengi şeker ve beyaz şeker aynı enerji değerine sahiptir. Yapım aşamasında farklı teknikler kullanıldığından, farklı renklerde üretilmektedirler. Kahverengi çay şekeri, şeker melasının ayrılmamış hali ile üretilmiş halidir. Beyaz sofr şekerinde ise beyaz görünüm sağlamak için şeker melası uzaklaştırılmak suretiyle üretim gerçekleştirilmektedir. Besin değeri, karbonhidrat içeriği ve enerji değeri açısından herhangi bir farkları yoktur.

#### **46) Kepekli ekme, çavdar ekmeği ve tam buğday ekmeğinin hangisi daha sağlıklıdır?**

Rafine edilmemiş undan yapılan tam buğday ekmeği, çavdar eklenmiş çavdar ekmeği ve kepek eklenmiş kepek ekmeğinin enerji değerleri yaklaşık olarak birbirinin aynıdır. Buğday tanesi kabuk,

ruşeym ve endosperm denilen üç bölümden oluşmaktadır. Vitamin, mineral ve posa içeriği yoğun olarak buğday tanesinin kabuk ve kabuğa yakın endosperm kısmında bulunmaktadır. Beyaz un yapımı için kabuk bölümü ayrıştırılır. Bir un ne kadar beyaz ise kabuğu o kadar ayrıştırılmış demektir. Bu nedenle, besin değerleri karşılaştırıldığında çavdar, kepek ve tam buğday ekmeği beyaz ekmeğe göre daha fazla vitamin, mineral ve posa içermektedir. Diyetle besin çeşitliliği açısından farklı ekmeğe türlerine yer verilmelidir.

#### **47) Kızartılmış ekmeğin enerji içeriği daha mı azdır?**

Ekmeği kızartma işlemi ekmeğin enerji değerini değiştirmemektedir. Kızartma işlemi ekmeğin içerisindeki su miktarını kaybetmesi demektir.

#### **48) Diyet ürünleri sınırsız tüketilebilir mi?**

Diyet ürün, söz konusu olan bir besin öğesinin o yiyecekte çıkarılması yolu ile üretilir. Örneğin şeker hastaları için üretilen diyet reçelden şeker çıkarılarak yerine tatlandırıcı eklenir. Enerjisi azaltılmış ürün ise, o besinin enerji değerini düşürmek için yağ miktarı ya da şeker miktarı azaltılmış ürünlerdir. Bu ürünlerin yağ ve şeker içerikleri azaltıldığı için daha düşük enerji verdikleri doğrudur fakat sıfır kalori içermedikleri için diyetin toplam enerji miktarına katkıları olacaktır. Bu nedenle diyet ürünlerinin sınırsız bir şekilde tüketilmesi doğru değildir.

#### **49) Sıcak su içmek zayıflatır mı?**

Su, insan vücudunun ve yaşamın en temel gereksinimlerindedir. Günlük en az 2 litre su tüketilmelidir. Tüketilen suyun soğuk, ılık ya da sıcak olmasının metabolizma üzerine herhangi farklı bir etkisi yoktur.

#### **50) Sağlıklı olmanın yolu yağlardan uzak durmaktan mı geçer?**

Yağda eriyen vitaminlerin vücuda alınması ve kullanılması, vücudun ısı dengesi, organların darbelere karşı korunması, vücutta birçok hormon ve vücut bileşeninin yapılabilmesi için diyet yağları gereklidir. Sağlıklı bir bireyin diyetinde hiç yağ almaması söz konusu değildir. Diyetle alınan yağ miktarı günlük alınan toplam enerjinin %30'unu aşmamalıdır. Diyetle alınan yağ miktarı kadar yağ çeşidi de önemlidir. Doymuş yağ içeriği yüksek olan yağ türleri kalp ve damar sağlığı açısından tehlikeli olduğu için azaltılmalı, doymamış yağ asidi kaynağı olan yağ türleri diyetin toplam yağı içerisinde daha fazla yer almalıdır. Hayvansal kaynaklı iç yağ, kuyruk yağ gibi yağlar sağlık için zararlı olmakla birlikte zeytinyağı, fındık yağı, soya yağı gibi bitkisel kaynaklı yağlar çeşitlendirilerek diyetle kullanılabilir.

**51) Az yağlı süt ve süt ürünleri daha fazla kalsiyum içerir mi?**

Süt, yoğurt, peynir gibi süt ürünleri içeriğindeki yağ miktarı azaltılarak tüketime sunulmaktadır. Bu ürünlerin yapımında besin içeriği değişmezken santifruj yöntemi sadece yağlar ortamdan uzaklaştırılarak besinin yağ içeriği azaltılmaktadır. Sütün 100 gramındaki yağ içeriği azalırken kuru madde miktarına bağlı olarak diğer besin öğelerinde artış gözlenebilmektedir. Fakat bu artış günlük toplam kalsiyum ve diğer besin öğelerinin alımına ciddi bir katkı sağlayacak düzeyde değildir.

**52) Hastalık sırasında yüksek miktarda vitamin alımı, iyileşmeyi hızlandırır mı?**

C vitamini başta olmak üzere vitaminler bağışıklık güçlendirici etkileri ile vücudu hastalıklardan korumaktadır. Bu nedenle hastalık sırasında vitamin alımını gereksiz düzeyde arttırmak yerine hastalıklardan korunmak amacıyla vitaminlerin başlıca kaynağı olan sebze ve meyve tüketimine özen gösterilmelidir. Günlük en az 5 porsiyon meyve ve sebze tüketerek hastalıklardan korunmak için yeterli düzeyde vitamin alımı sağlanabilir. Farklı renk ve çeşitlilikle meyve tüketimi farklı vitaminlerin alımını da arttırmaktadır.

**53) Güvenli sebze ve meyve temizliği nasıl yapılır?**

Toprak, çamur gibi görünen kirlerinden temizlendikten sonra sebze ve meyveler akan su altında yıkanmalıdır. Kesme veya doğrama işlemi, sebze ve meyveleri tüketmeden veya pişirmeden hemen önde yapılmalıdır. Kesilen veya doğranan sebze ve meyveler fazla bekletilmeden hemen tüketilmelidir.

**54) Meyveli sodanın enerji değeri yok mudur?**

Maden suları doğal kaynaklardan elde edilen ve potasyum, sodyum, kalsiyum, magnezyum gibi kaynağa göre farklılaşan mineral içeriğine sahip sulardır. Doğal maden sularının enerji değeri yoktur. Soda, suyun gaz ile doyurulması ile elde edilen işlenmiş bir içecektir. Farklı meyvelerle tatlandırılan ( aroma katılan) bu içeceklerin bir şişesi 35-40 kalori enerji içermekte ve gazlı içecek sınıfında yer almaktadır. Maden suyu ve meyveli soda birbirinden farklı içecekler olup birbirleri yerine tüketilmemelidir.

**55) Evde yapılan yoğurt daha yararlı mıdır?**

Türk Gıda Kodeksi Fermente süt ürünleri tebliğine göre (Tebliğ No: 2009/25, 16.şubat 2009 tarih ve 27143 sayılı Resmi Gazete) Yoğurt: Fermentasyonda spesifik olarak *Streptococcus thermophilus* ve *Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus*' un simbiyotik kültürlerinin kullanıldığı fermente süt ürünüdür. Evlerde yapılan yoğurtta bir önceki yoğurttan alınan "maya" olarak tanımlanan yoğurt ile yapılmaktadır. Bu tür uygulamaya geri dönüşlü mayalama denmektedir. Teknolojik olarak kullanılan mayaya starter kültür denmektedir. Yoğurt üretiminde starter kültür, pıhtının oluşmasında, ürünün kendine has tat ve aromasının elde edilmesinde

önemli rol oynamaktadır. Evlerde yapılan mayalama işlemlerinde mayanın metabolik aktiviteleri zamanla büyük ölçüde yavaşlamaktadır.

**56) Hazır meyve suları rahatlıkla kullanılabilir mi?**

Türk Gıda Kodeksi Meyve Suyu ve Benzeri Ürünler Tebliği (Tebliğ No: 2014/34) 06.08.2014 Tarih ve 29080 sayılı Resmi Gazetede yayımlanmıştır. Meyve suyu, konsantreden üretilen meyve suyu, meyve suyu konsantresi, su ile ekstrakte edilen meyve suyu, meyve suyu tozu, meyve nektarı, meyve püresi ve meyve püresi konsantresini kapsamaktadır. Meyve suyu, konsantreden üretilen meyve suyu, meyve suyu konsantresi, su ile ekstrakte edilen meyve suyu, meyve suyu tozu ve meyve nektarı üretiminde asitliği düzenlemek amacıyla, meyve suyuna susuz sitrik asit cinsinden en fazla 3 g/L limon ve/veya misket limonu suyu ve/veya limon ve/veya misket limonu suyu konsantresi ilave edilebilir. Meyve suyu, konsantreden üretilen meyve suyu, meyve suyu konsantresi, su ile ekstrakte edilen meyve suyu, meyve suyu tozu ve meyve nektarının restorasyonu için geri kazandırılması gerekli maddelerin etiket üzerinde belirtilmesi zorunlu değildir. Ancak meyve suyuna ekstra ilave edilen pulp veya meyve kesecikleri etikette belirtilir.

**57) Gıdaların üzerindeki E işareti gıdanın tehlikeli olduğun göstergesi midir?**

Kullanılan katkıının gıda etiketinde ya “*işlevi ve adı*” ile ya da “*işlevi ve E kodu*” ile belirtilmesi gereklidir. Kullanılan katkıının gıda etiketinde ya “*işlevi ve adı*” ile ya da “*işlevi ve E kodu*” ile belirtilmesi gereklidir. E kodu; toksikolojik araştırmaları tamamlanan, daha doğrusu ADI değeri belirlenen başka bir deyişle güvenli kullanılma koşulları bilinen gıda katkılarına AB tarafından verilen ve E ile başlayan bir sayıdır. E100 kurkuminin(renglendirici), E210 benzoik asidin(koruyucu), E252 potasyum nitritin(koruyucu), E310 propil galatın (antioksidan), E951 aspartamın (tatlandırıcı) kodudur. Tüketici güvenliği açısından AB, üye ülkelere öncelikle E kodu bilinen gıda katkılarının kullanılmasını önermektedir. E kodu; toksikolojik araştırmaları tamamlanan, daha doğrusu ADI değeri belirlenen başka bir deyişle, güvenli kullanılma koşulları bilinen gıda katkılarına AB tarafından verilen ve E ile başlayan bir sayıdır. E100 kurkuminin (renglendirici), E210 benzoik asidin (koruyucu), E252 potasyum nitritin (koruyucu), E310 propil galatın (antioksidan), E951 aspartamın (tatlandırıcı) kodudur. Tüketici güvenliği açısından AB, üye ülkelere öncelikle E kodu bilinen gıda katkılarının kullanılmasını önermektedir

## HASTALIKLARDA BESLENME

### 58) Çikolata sağlık dostu mudur?

Hemen herkes tarafından sevilerek tüketilen çikolatanın son zamanlarda kişiye keyif vermesinin ötesinde içermiş olduğu besin öğeleri nedeni ile sağlık üzerine de birçok olumlu etkileri tanımlanmaktadır. Çikolata; bağışıklık ve üreme sistemi için faydalı olan demir ve çinko minerallerini yüksek oranda içermektedir. Çikolata diğer tatlılara oranla içerdiği yüksek miktarda protein, kalsiyum ve fosfat nedeni ile diş sağlığı açısından daha zararsızdır ve diş minesini korumaktadır. Çikolatanın içinde bulunan antioksidanlar kansere karşı koruyucudur. Çikolata büyük miktarda bakır da içermesi nedeni ile vücudun demiri kullanımına yardımcı olmaktadır. Her gün az miktarlarda çikolata tüketmenin kanda pıhtılaşmayı önlediği ve ani kalp krizlerinin önüne geçtiği belirtilmektedir. Çikolata diğer tatlılara oranla kan şekerini hızlı yükseltmemektedir. İnsan sağlığına pek çok olumlu etkisi olan çikolata tüketiminde kakao oranı yüksek olan çikolataların (Bitter Çikolata: Bileşiminde en az %18 kakao yağı ve en az %14 yağsız kakao kuru maddesi olacak şekilde en az %35 toplam kakao kuru maddesi içeren çikolatadır) tercih edilmesi önerilmektedir. Ayrıca çikolatanın şeker içeriğinin de yüksek olduğu unutulmamalıdır. Bu yüzden çikolata tüketilirken mutlaka miktarına dikkat edilmesi gerekmektedir.

### 59) Balık ve balık yağı tüketimi kalp ve damar hastalıkları için faydalı mıdır?

Diyetle alınan yağlar kan kolesterol düzeyini etkilemekte ve bu yükseklik kalp damar hastalık riskini artırmaktadır. Balık ve balık yağı tüketimi hem trigliserit hem de LDL kolesterolün azalmasını sağlamaktadır. Kalp damar hastalığı nedeni ile gelişen ölüm oranını azaltmaktadır.

### 60) Fındık, ceviz, badem gibi yağlı tohumlar kalp sağlığı ve yüksek tansiyon üzerinde olumlu etkiye sahip midir?

Yağlı tohumlar; B grubu vitaminleri, mineraller, yağ ve proteinden zengin olan besinlerdir. Yağlı tohumlar içerdikleri bitkisel sterollerle birlikte doymamış yağ asitleri, E vitamini, folik asit çinko, magnezyum ve potasyum gibi öğeler ile diyet posasından zengin olmaları nedeni ile kalp damar hastalık riskini azaltıcı etkiye sahiptirler. Yağlı tohumların içerdikleri bitkisel sterollerin ince bağırsakta kolesterol emilimini azalttığı, serum LDL-kolesterol düzeyini düşürdüğü bilinmektedir. Yüksek miktardaki E vitamini içeriği ile antioksidan etki göstererek kanser, kalp damar hastalıkları gibi birçok hastalıkların önlenmesinde yardımcıdır. Kan basıncının kontrol altında tutulmasında önemli rol oynayan potasyum, kalsiyum, magnezyum gibi mineraller yağlı tohumlarda yüksek sodyum ise düşük miktarda bulunmaktadır. Ancak yağlı tohumlar diğer besinlere göre daha fazla yağ içerdiklerinden tüketim miktarlarına dikkat edilmelidir.



**61) Baharat tüketimi ülsere neden olur mu?**

Diyetin baharat içeriğindeki artış (tuz, acı baharatlar, hardal, karabiber vb.) mideden salgılanan mide asit salgısını artırmaktadır. Mide salgısının artması mide mukozasının yapısını olumsuz etkilemektedir. Baharatların tüketimlerine dikkat edilmelidir.

**62) Diyabetli bireyler patates tüketebilir mi?**

Diyabetli bireylerin patates tüketmelerinin yasak olduğu konusu yanlış bilinen bir algıdır. Diyabetli bireyler patates tüketebilir ancak patatesin porsiyon ölçüsü ve nasıl tüketilmesi gerektiği diyabetli bir birey tarafından iyi bilinmelidir. Patates karbonhidrat içeriği olan nişasta bakımından zengin bir besindir. Nişastanın sindirimi kan şekeri direkt etkileyeceğinden tüketim şeklinde yapılan değişiklik ile patates tüketiminin kan şekeri üzerindeki olumsuz etkisi engellenebilir. Örneğin patatesin pişirilip bekletilmeden hemen yenilmesi, pişirilip soğutulduktan sonra yenilmesine oranla kan şekeri daha hızlı yükseltir.

**63) Öğün sayısı ve zamanı diyabetli bireyin kan şekeri etkiler mi?**

Yemeklerin miktarı ve cinsi kadar, tüketim zamanları da büyük önem taşır. Gün içinde yenmesi gereken öğün sayısı diyabetinizin tipine, aldığınız medikal tedaviye, fiziksel aktivite düzeyi ve o andaki kan şekeri düzeyinize bağlı olarak değişir. Önerilen besinlerin zamanında ve önerilen miktarlarda yenilmesi ani kan şekerinin düşmesi veya yükselmesini önler. Yapılan bir yanlış, açlık hissi oluşmadığı için ara öğünlerin yapılmaması veya ara öğünde yenilen yiyecek miktarının ve çeşidinin azaltılmasıdır.

Tip 2 diyabetlilerin iki-üç saat aralıklarla beslenmesi gerekir. Uzun aralıklarla düzensiz yemek yenmesi kan şekerinin düşmesine; yemek yendikten sonra ise ani yükselmesine yol açmaktadır. Bir gün içinde yenilmesi gereken yiyecekleri gün boyunca yayarak sık ve az yemek yeme alınan öğünden sonra kan şekerinin daha az yükselmesini sağlar. Öğünlerde yenilen yiyeceklerin porsiyon ölçüsünü azaltarak, küçük öğünler halinde yemek yenilmesi fazla kalori alınmasını önleyerek ve açlığı kontrol altına alarak hem kan şekeri kontrolünü sağlar hem de kilo alımını önler. Ayrıca kan kolesterol düzeyindeki yükselmeyi de azaltır.

**64) Diyabet, kalp damar, kanser gibi kronik hastalıklardan korunmak için nasıl beslenmeliyiz?**

Her öğünde dört ana besin grubundan (et-kurubaklagil, süt-yoğurt, sebze, ekmek-tahıl) uygun miktarda tüketmeye; öğünlerinizi aksatmamaya; sağlıklı vücut ağırlığınızı korumaya; her gün en az 30 dakika düzenli fiziksel aktivite yapmaya; sıvı yağ kullanarak kalp sağlığını korumaya (1 kilogram malzemeye 3-4 yemek kaşığı); mevsimine uygun taze sebze ve meyve tüketmeye; kemik sağlığınız için kalsiyum alımınıza dikkat etmeye; kansızlığı önlemek için demir tüketiminize dikkat etmeye; beyaz ekmek gibi rafine tahıl ürünleri yerine kepekli olanları tercih

etmeye; daha az tuz tüketmeye; sağlıklı yemek hazırlama ve pişirme yöntemlerini uygulamaya özen gösterirseniz pek çok hastalığı da ortaya çıkmadan önlemiş olursunuz.

**65) Diyabetli bir birey bal tüketebilir mi?**

Bal basit karbonhidrat grubunda bulunmaktadır. Basit karbonhidratlar sindirime uğramadan 15-20 dakikada emilip direk kana geçtiği için kan şekerini ani yükselmesinden dolayı diyabetli bireylerde bal tüketimi sakıncalıdır. Bu yüzden basit karbonhidratları (şeker, bal, pekmez, reçel vb) tüketmek yerine kompleks karbonhidrat tüketilmelidir. Kompleks karbonhidratların sindirim, emilim ve kana geçiş süreçleri daha uzundur bu yüzden kan şekerini hızla yükseltmezler. Aynı zamanda midede hacim oluşturarak doygunluğu artırıp fazla enerji alımını engelleyerek kan şekerini düzenler ve diyabet gelişim riskini azaltırlar

**66) Diyabetli bireyler diyabetik ve diyet ürünleri rahatlıkla tüketebilirler mi?**

Diyet ürünleri hiçbir kısıtlama olmadan yenilebilecek yiyecekler olarak düşünülmemelidir. Bir yiyeceğin diyet ürün ya da diyabetik bir yiyecek olması; o yiyeceğin serbest olarak tüketilebileceği anlamına gelmemektedir. Diyabetik ürünlerin ve diyet ürünlerinin etiket bilgileri mutlaka okunmalıdır ve en önemli nokta ürün içeriğinin enerjisi ve kullanılan tatlandırıcının cinsidir. Çoğu diyet ürününün karbonhidrat içeriği düşük, yağ içeriği fazladır. Örneğin; normal bisküvi ile diyabetik ya da diyet bisküvi arasındaki fark sadece şekerinin azaltılması veya olmamasıdır. Diyabetik bisküvi, yağ ve enerji yönünden normal bisküviden çok farklı değildir. Diyet ürünlerin bilinçsiz kullanımı kan şekerinin yükselmesine, kilo artışına, kan yağlarında bozulmaya neden olabilir.

**67) Diyabetli bireyler beslenmelerinde hangi yiyecekleri tercih etmelidirler?**

Glisemik indeks; karbonhidratlı bir besinin yendikten belirli bir süre sonunda kan şekerini yükseltebilirliğini ifade eder. Besinlerin glisemik indeksi kan şekerinin yavaş veya hızlı yükselmesini etkilemektedir. Bu yüzden diyabetli bireyler, glisemik indeksi düşük olan besinleri, kan şekerinin daha yavaş yükselmesine neden olacakları için tercih etmelidirler. Bunlara; tam taneli tahıllar, kuru fasulye, nohut, mercimek, bulgur, kepekli ekmek ve yoğurt gibi besinler örnek verilebilir. Ayrıca meyve ve sebzelerin çoğu düşük glisemik indeksleri ile ideal besin grubu içinde yer alır. Glisemik indeksi yüksek olan besinler; beyaz unlu besinler, beyaz ekmek, pirinç, patates, şeker katkılı besinlerdir. Kuru üzüm, kuru kayısı gibi kurutulmuş besinler glisemik indeksi yüksek olan besinler arasındadır. Alkollü içeceklerin de glisemik indeksi yüksektir.

**68) Besinleri pişirme yöntemleri ile besinleri pişirme ve saklama sırasında kullanılan kaplar kanser oluşumunda rol oynar mı?**

Sağlıklı besinleri tüketmek kadar, besinleri doğru yöntemlerle pişirmek de oldukça önemlidir. Sağlıklı pişirme yöntemleri haşlama, ızgara, buğulama, buharda ve fırında pişirme şeklinde

sıralanabilir. Diğer yandan besinleri pişirirken kullanılan kızartma ve kavurma gibi yanlış pişirme yöntemleri hem kanserden koruyucu vitaminlerin kaybına hem de kanser yapıcı maddelerin oluşumuna yol açmaktadır. Besinlerin pişirilmesi sırasında erimiş yağların ısı ile teması sonucu kanser yapıcı maddeler artmaktadır. Tütsülenme sırasında odun ve kömür dumanında bulunan kanserojen maddeler, besinler tarafından emilerek yağlı kısımlarda birikirler. Örneğin, mangalda ızgara yapılan etler, aleve çok yakın pişirilirse kanserojen öğeler oluşabilmektedir. Bu yüzden etlerin ateşe çok yakın olmamak koşulu ile sürekli olarak çevrilmeden ızgara yapılması öngörülmektedir. Aynı zamanda besinleri pişirirken, saklarken ve tüketirken kullanılan kaplar da kanserin ortaya çıkışına zemin hazırlayabilmektedir. Gıdaların pişirilmesi amacıyla kullanılan kaplardan gıdaya bulaşabilen bazı metaller vardır. Bu kaplardan besine geçen bazı metal iyonları (bakır, demir gibi) hücreye zarar verip, kanser oluşumuna neden olabilmektedirler. Bakır kaplar, besinlerin hazırlanmasında sıklıkla kullanılan kaplardır. Ancak bakır, iyonları kansere neden olan birçok kimyasal olayların gerçekleşmesinde etkili olabilmektedir. Bu nedenle bakırın besinle doğrudan temas etmemesi için bakır kaplar kalaylanarak kullanılmaktadır. Kalayın zamanla dökülmesi bakır kapların kullanımını her geçen gün azaltmıştır. Gelişigüzel kalaylanan kaplardan yemek içerisine sağlık için zararlı kurşun gibi maddelerin karıştığı bazı gözlem ve araştırmalar sonucunda saptanmıştır. Bu nedenle kalayları yer yer dökülmüş bakır kaplar yemek pişirme ve saklama için uygun değildir. Pişirme işlemi sırasında çelik tencereler de sık kullanılan kaplardandır. Ancak paslanmaz çelik kabın çizilmesi sonucunda da, demir, krom ve nikel gibi fazlalığı kansere neden olan metallerin gıdaya geçtiği vurgulanmıştır. Kurşun ve kadmiyum gibi kanser oluşumunda etkili metaller de eskimiş seramik kaplardan yemeklere yoğun miktarda geçebilmektedir. Besinlerin saklanması ve ambalajlanması sırasında kullanılan plastik kapların da, tekrar tekrar kullanılmalarıyla içerisindeki yapıda çözünme olmakta ve çözünen bu bileşikler sağlığı olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Teflon pişirme kapları ise ateşe dayanıklıdır, yanmaz ve yemeği bozmazlar. Ancak teflon kaplar, çizilmeye veya sıyrılmaya dayanmaz. Çizilince teflonun kimyasal maddesi ve altındaki maden yemeğe karışabilmektedir. Teflon kaplar metal kaşık bıçakla kısa sürede yıpranır. Teflon tava ve tencerelerde yemek yapılırken tahta kaşık kullanılmalıdır. Cam pişirme kapları da asit ve alkaliden etkilenmemektedir. Bu bakımdan cam kaplar, pişirme hatta saklama kabı olarak uygundur.

#### **69) Katkı maddelerinin kanser oluşumuna etkisi var mıdır?**

Günümüzde tüketiminde oldukça artış görülen hazır besinlerin içerisine; besinleri korumak, raf ömrünü uzatmak, renk açısından niteliğini arttırmak, kıvam vermek, tatlarını ve bireylerin besine olan ilgisini arttırmak için bazı maddeler eklenebilmektedir. Besinlerin içerisine konulan bu maddeler ise, kanser gelişimine neden olabilmektedir. Salam, sucuk, hamburger köftesi, konserve et ve sosis gibi besinler içerisine koruyucu katkı maddesi (nitrit ve nitrat) eklenebilmektedir. Bu besinler yenildikten sonra midede kanser yapıcı bileşiklere (nitrozamin) dönüşebilmektedir.

## 70) Fazla yağ tüketimi kanser oluşumunda etkili midir?

Yağlar insan beslenmesi için gereklidir. Yağların vücut çalışmasında çeşitli görevleri vardır. Vücuda fazla alınan yağ enerji olarak depolanır, yağda eriyen vitaminlerin taşıyıcısıdır, midenin boşalma süresini uzatarak acıkma duygusunu geciktirirler, organları dış etkenlerden korurlar, sinir sistemi, beyin işlevleri, elzem yağ asitlerinin vücuda alınmasını sağlamaktadırlar.

Fazla yağ alımı şişmanlıkla ilişkili olmak üzere, kanser gibi çeşitli kronik hastalıkların ortaya çıkmasına sebep olabilmektedir. Yüksek enerji ve yağ alımıyla ilişkili olarak meme, kolon, prostat ve akciğer kanser riski artmaktadır. Ayrıca doymuş yağ asitleri, trans yağ asitleri ve omega 6 yağ asitlerinin kolon, rektum, prostat gibi kanser risklerini arttırdığı belirtilmektedir. Fazla yağ alımı, şişmanlık ile ilişkilidir ve vücuttaki yağ dokusunun artması da, kanser yapıcı etkenlerin artmasına sebep olmaktadır. Fazla yağ alımına dikkat edilmesi kadar diyetle sağlıklı ve dengeli bir şekilde yağ tüketilmesi sağlık için gerekmektedir. Omega 3 yağ asitleri özellikle uskumru, somon, ton gibi yağlı balıklarda bazı bitkilerde keten tohumu, kanola ve soya yağında, ceviz ve fındıkta bulunmaktadır. Omega 6'dan zengin bitkisel yağlar; mısır özü, ayçiçeği, soya fasulyesi yağlarıdır.

## 71) Şişmanlık kanser riskini artırır mı?

Kanser günümüzün en önemli sağlık sorunlarından birisidir. Tanı yöntemleri ve tedavideki yenilikler, sağlık kuruluşlarından yararlanma olanaklarının artması, diğer hastalıkların tedavisindeki gelişmeler ve buna bağlı ortalama yaşam süresinin uzaması gibi çeşitli nedenlerle kanserin önemi günümüzde giderek daha da artmakta, her yıl daha çok sayıda kanserli hastaya tanı konabilmektedir. Son 25 yılda vücut ağırlık artışına paralel olarak obez bireylerin oranı giderek artmaktadır. Harcanandan daha fazla enerji alımı ve/veya fiziksel aktivitenin az veya çok az oluşu obezite ile yakından ilişkilidir. Obezite; koroner kalp hastalıkları, inme, hipertansiyon, diyabet vb. hastalıkların ortaya çıkmasına neden olduğu gibi çeşitli kanser türleri için de önemli bir risk faktörü olarak değerlendirilmektedir. Obezite; kanser riskini, vücutta meydana gelen hormonal ve metabolik değişiklikler sonucu kanser oluşumuna neden olan faktörlerin artışı ile arttırmaktadır. Obez bireylerde, yağ hücreleri tarafından kana salınan çeşitli hormonlar ve bazı büyüme faktörlerinin çok fazla miktarlarda ve sürekli olması, hücreleri daha fazla büyümeleri ve bölünmeleri yönünde uyarmakta ve bu durum kanser oluşumunu tetiklemektedir. Dünya Sağlık Örgütü'nün Uluslararası Kanser Araştırmaları Temsilciliği, obezite ve fiziksel aktivite yetersizliğinin %20-25 oranında meme, kolon, endometriyum ve özefajial kanserlere yakalanma riskini arttırdığını göstermiştir.

**72) Trans yağ asitlerinin kalp ve damar hastalıklarının oluşumunda rolü var mıdır?**

Trans yağ asitleri kızartma sırasında oluşmakta ayrıca katı margarin ve bu margarinlerden yapılmış ürünlerin tüketimi ile vücuda alınmaktadır. Daha az bir kısmı hayvansal ürünlerden kaynaklanmaktadır. Besin endüstrisinin vazgeçilmezi olan margarin ve pastane ürünleri trans yağ asiti alım kaynağı olmaktadır. Trans yağlar LDL' yi artırdığı ve HDL'yi azalttığı için kalp damar hastalıklarının oluşumunda önemli bir faktördür. Trans yağların tüketiminin düşük doğum ağırlığına neden olduğu, anne sütü, bağışıklık sistemi ve şeker hastalığı üzerine olumsuz etkileri bulunduğu belirtilmektedir. Bu nedenle trans yağların tüketimi en aza indirilmelidir.

**73) Kanserde, yüksek miktarda protein tüketimi sağlıklı mıdır?**

Proteinler vücutta hücrelerin yapı taşlarıdır. Hücreler birleşerek doku ve organları oluştururlar. Protein gereksinmesi, yaş, büyüme, gelişme, gebelik durumlarına göre değişmektedir. Kanser, kemoterapi ve radyoterapi gibi tedavi yöntemleri nedeniyle vücutta zarar gören sağlıklı hücrelerinin yeniden yapımı ve onarılması, enfeksiyon hastalıkları ve ameliyat gibi durumlarda bireyin protein ihtiyacı artmaktadır. Bu gibi durumlarda ihtiyaç arttığından diyetle daha fazla protein alınmalıdır. Ancak fazla miktarda hayvansal protein alımı aynı zamanda doymuş yağ tüketimini de artıracaktır. Bu durum da meme, rahim, sindirim sistemi, kolon, rektum ve pankreas kanseri ile ilişkilendirilmektedir ve bu kanserlerin görülme riskini artırmaktadır. Ancak yağsız hayvansal kaynaklardan sağlanan protein alımının kanserle bağlantılı olmadığı belirlenmiştir. Proteinden zengin besinlere uygulanan yanlış pişirme yöntemleri kansere neden olan maddelerin (heterosiklik amin ve polisiklik aromatik hidrokarbonlar ve akrilamid gibi) oluşumuna yol açmaktadır.

**74) Süt tansiyonu düşürür mü?**

Yetersiz kalsiyum, magnezyum ve fosfor tüketiminin yüksek tansiyon ile ilişkili olduğu saptanmıştır. Hipertansiyon ile süt ve süt ürünleri ilişkisinin, sütün içerisinde bulunan kalsiyum ve potasyum ile ilgili olduğu bildirilmektedir. Yüksek tansiyonu önlemek için az yağlı süt ve ürünleri ile sebze meyve tüketiminin artırılması önerilmektedir. Hamilelik döneminde yeterli kalsiyum alımının bebeğin kan basıncı üzerine etkili olabileceği bildirilmiştir.

**75) Yeşil çay tüketimi sağlık açısından yararlı mıdır?**

Yeşil çay içerdiği bileşenler ile kanser, kalp damar,diyabet hastalıklarına karşı koruyucu kolesterol düşürücü etkiye sahiptir. Yeşil çayın tümör yayılımını engelleyerek, kanserin ilerlemesini önleyebileceği bildirilmiştir. Ayrıca yeşil çayın, hücreyi zararlı moleküllerin etkisinden koruyarak Alzheimer ve Parkinson gibi sinir hastalıklarına karşı koruyucu etki gösterebileceği de bilinmektedir. Yeşil çay içerdiği maddelerle de damar bütünlüğünün korunmasını sağlamaktadır. Yeşil çay, içerdiği öğeler açısından bağışıklık sistemini

güçlendirmektedir ve pankreasın insülin salgılayan hücrelerini zarardan koruyarak insülin salgısını ve insülin kullanılabilirliğini arttırmaktadır. Yeşil çay antibakteriyal etkisiyle, dişlerde tartar ve çürük oluşumuna neden olan bakterilerin biyolojik aktivitelerini baskılamakta, bunların diş minesine yapışmasını engellemekte ve ağız kokusunun önlenmesine yardımcı olmaktadır. Yeşil çay, ayrıca gastrik, mide ve on iki parmak bağırsağı ülseri gibi hastalıklara neden olan Helicobacter pylori'nin gelişimini de engellemektedir.

**76) Omega 3 yağ asidi tüketimi Alzheimer hastalığının oluşumunu engeller mi?**

Günlük beslenmede trans yağlar ile doymuş yağ tüketiminin azaltılması, bitkisel kaynaklardan ve balıktan alınan yağ asitlerinin artırılmasının sinirsel ve görsel beyin işlevlerinde önemli rol oynadığı bilinmektedir. Alzheimer hastalığı gelişim riskinin doymuş yağ tüketimi fazla olan bireylerde düşük olanlara kıyasla daha yüksek olduğu gösterilmiştir. Haftada en az bir porsiyon balık tüketenlerde, seyrek olarak balık tüketenlere göre Alzheimer hastalığı görülme riski %60 oranında azalmaktadır. Omega 3 yağ asitleri bazı psikiyatrik bozukluklarda da etkili bulunmuştur. Duygu durum bozuklukları, depresyon, bipolar bozukluk, şizofreni ve bunamada omega 3 tüketiminin yararlı olabileceği yönünde veriler vardır.

**77) Süt ülseri tetikler mi?**

Süt ülser hastalarında asidi geçici olarak tamponlayıcı etki gösterse de sütün içerdiği kalsiyumun gastrik asidi artırıcı etkisi bulunmaktadır. Ayrıca hayvansal kaynaklı yağ içermesi ve bazı bireylerde karın ağrısı, gaz ve ishale yol açabildiğinden olumsuz etkileri de bulunmaktadır. Bu nedenle ülserli bireylere süt tek başına verilmemeli, günde normal miktarlarda (günde 1-2 su bardağı) tüketilmelidir.

## GEBE VE EMZİKLİLİK DÖNEMİ

**78) Gebelik boyunca kaç kilo alınması gerekir?**

Gebelik süreci hatta gebe kalmadan önceki 3 aylık dönemde beslenme hem anne hem de bebeğin ileriki yaşlarında sağlıklı yaşamının sağlanmasında önemli evrelerdir. Burada bahsedilen halk arasında gebe kadının iki kişilik yemesi gerektiği fikrinden farklı olarak, gebe kadının hem yetersiz hem de fazla beslenmesinin sağlığa olan olumsuz etkilerini önlemektir. Bu da ancak gebelik öncesi ve gebelikte yeterli ve dengeli beslenme ile sağlanabilir. Yetersiz beslenme sonucu bebekler de anne karnında yetersiz beslenecek ve erken doğum ya da düşük doğum ağırlıklı bebek doğum riski artacaktır. Fazla beslenmede ise annede obezite, tip 2 diyabet, hipertansiyon, kalp damar hastalıkları gibi kronik hastalıkların görülme riski artacak dolayısıyla anne karnında bebekte ileriki yaşlarda bu hastalıklara yatkın olacaktır. Bu yaklaşımla tüm gebe

kalmak isteyen kadınlarda ve gebelerde yeterli ağırlık kazanımı önemlidir. Yeterli ağırlık kazanımı, gebelik öncesi vücut ağırlığınızın olması gerekenden ne kadar farklı olduğuna göre değişmektedir. Gebe kadın zayıf ise, 12-15 kg arasında, ideal ağırlıkta ise 9-14 kg arasında, şişman ise 7,5-10 kg arasında kilo alması istenir. Gebeliğin 4. ayından sonra zayıflama diyeti yapılması önerilmemelidir, sadece gebe kadın istenilen ağırlığı kazandıysa bundan sonra ağırlık kazanması engellenmelidir.

**79) Gebelikte çay, kahve tüketilir mi? Bu bebeği etkiler mi?**

Çay ve kahve tüketebilirsiniz fakat miktar, demlenme süresi, yoğunluğu gibi konulara dikkat etmelisiniz. Günlük 5 fincandan fazla kahve tüketen gebe kadınlarda erken doğum ya da düşük doğum ağırlıklı bebek doğumu rapor edilmiştir. Gebelerin fazla miktarda kafein tüketiminin (>200 mg/gün) düşük riskini arttırdığı, bebeğin kemik yoğunluğu ve kas iskelet sistemindeki kalsiyum deposu içeriği üzerine zararlı etkileri olduğuna ilişkin çalışmalar vardır. Ayrıca, çay ve kahve içinde bulunan bazı besin ögesi olmayan maddeler diğer besinlerin emilimini engelleyebileceği için özellikle gebelik döneminde yemeklerle birlikte tüketilmemelidir. Bu yüzden, gebelikte fazla miktarda çay, kahve tüketimi önerilmemekte, yemek aralarında 1 fincan kahve, 1-2 bardak açık limonlu çay tüketilebileceği belirtilmektedir.

**80) Gebelikte ne gibi besinleri kesinlikle tüketilmemelidir?**

Gebeliğinizde bebeğinize ve size zarar verebilecek besinlerden uzak durmalısınız. Pastörize edilmemiş besinleri (çiğ süt, bazı peynirler vb) tüketmemelisiniz. Peynir alırken mutlaka ambalajını okuyarak almalı, “pastörize süttten yapılmıştır” ibaresini kontrol etmelisiniz. Çiğ et ve ya az pişmiş etler, şarküteri ürünleri (sucuk, salam, sosis gibi) ve sakatatlar (beyin, ciğer vb) bulaşabilecek bakteri ve parazitlerden dolayı gebelikte yasaklar arasındadır. Ayrıca dışarıda satılan ve içeriğini bilmediğiniz besinleri de kesinlikle tüketmeyiniz.

**81) Gebelikte mide bulantılarını neden olur, önlemek için ne yapılmalıdır?**

Mide bulantıları, özellikle gebeliğin ilk haftalarında görülen kusmaya kadar gidebilen bir durumdur. Gebelikteki mide asit salgılanmasındaki artış, bazı hormon değişiklikleri, kokulara karşı hassasiyetin oluşmuş olması, yorgunluk, halsizlik, stres, duygusallık gibi etkiler bulantıların oluşmasında etkili olabilir. Genellikle 3. aydan sonra azalır. Şiddetli ve inatçı kusmalar görülüyorsa sıvı ve mineral kayıplarının karşılanması gerekir. Bu dönemlerde su tüketmeye özen göstermelisiniz. Mide bulantılarınızı azaltabilmek amacıyla kuru besinleri özellikle galeta, çubuk kraker, ekme vb. yataktan kalkmadan önce tüketebilirsiniz. Bu dönemlerde, hafif ve yağsız yiyecekler yemelisiniz. Ek olarak da haşlama patates, ekme, pirinç pilavı ve makarna yemek faydalı olabilir.

## 82) Gebelikte balık yağı (omega-3) dışarıdan besin desteği olarak alınmalı mıdır?

Omega 3 çoklu doymamış, esansiyel bir yağ asitidir. Esansiyel yağ asitleri, insan vücudunda üretilemezler, mutlaka dışarıdan alınmaları gerekir. Yani sadece gebelerde değil her insanın vücudunda bulunması gerekli maddelerdir. Gebelikte ise, omega 3 hem annenin hem bebeğin sağlığı için önemlidir. Anne karnındaki bebeğin beyin, sinir sistemi ve göz gelişimi açısından balık yağı (omega 3) tüketilmelidir. Anne karnındaki bebek, omega 3 ihtiyacını annenin aldığı besinlerden karşılar. Omega 3 daha çok balıklarda, yeşil yapraklı sebzelerde, yağlı tohumlarda (özellikle ceviz ve bademde) bulunur. Fakat balıkta bulunan omega 3 çeşidi DHA anne karnındaki bebek için en faydalı olan türdür. Bu nedenle, gebeler, balığı haftada 2 porsiyon tüketmelidir. Bunların dışında balıklarda bulunabilen civa maddesi nedeniyle balık seçiminde dikkatli olunmalıdır. Somon balığı, sardalya, alabalık ve uskumru gebelik döneminde tüketilebilecek balıklardır ve besleyici özelliklerinin yanında folik asit yönünden de zengindirler. Bunlar hem yüksek omega 3 yağ asitlerine sahiptir hem de civa oranları oldukça düşüktür. Ancak yine bu balıkların da hangi denizlerden geldiği sorulmadan alınmamalıdır. Derin sularda en riskli olan deniz ürünü midyedir. Ağır metalleri tutma kapasitesi oldukça yüksektir. Bunun dışında mezgit, levrek, lüfer, barbunya, kefal ve kalkan gibi derin su balıklarının besleyici değerleri çok yüksektir ancak hangi denizden avlandıkları çok önemlidir. Temiz denizlerdeki bu balıklar rahatlıkla tüketilebilir. Risk almadan balık yemek isteniyorsa da yüzey balıkları tercih edilmelidir. Hamsi, istavrit, palamut ve uskumru gibi balıklar bu kategoriye girer. Tazeliğine dikkat edildiği müddetçe çok rahat tüketilebilir. Son olarak da, hiçbir şekilde balık tüketemeyen gebeler doktor takviyesi ile omega 3'ü hap olarak tüketebilirler.

## 83) Bebek ilk defa ne zaman emzirilmelidir?

Bebek doğumdan sonraki ilk yarım-bir saat içinde memeye konmalıdır. Koyu kıvamlı, yapışkan ve sarımtırak renkte bir madde olan kolostrum sütü, doğumdan sonraki ilk günlerde göğüslerden gelmeye başlar. Ancak miktarı oldukça az olduğundan özellikle ilk defa anne olanlar, bebekleri için yeterli miktarda sütleri olmadığını düşünürler ve çoğunlukla kolostrumlarını boşa harcarlar. Oysa kolostrum, yeni doğanlar için çok önemlidir. Yaşamının ilk aylarında karşılaşılabileceği hastalıklara karşı bebeklerin bağışıklık kazanmasını sağlar, yoğun bir sıvıdır ve bol miktarda protein, mineral içerir. Ayrıca bebekler emmeyle ilgili ilk egzersizlerini de kolostrumu emerken yaparlar. Bebek emmeyi iyice öğrenip, iştahla emmeye başladığında annelerin sütü de artar.

## 84) Hangi sıvılar ve besinler anne sütünü artırır?

Emizme dönemindeki annelerin büyük çoğunluğu zaman zaman bebeklerinin yeterince süt almadıklarından endişe ederler. Anne sütü, mama miktarı gibi kontrol edilemediğinden annelerdeki bu yetersiz süt tüketimi endişesi oldukça normaldir. Fakat bebeğe yetecek kadar anne sütünün üretilmemesi oldukça nadir görülen bir durumdur. Bebeğin düzenli olarak ağırlık



kazanyor olması anne sütünün yeterli salgılandığının kanıtıdır. Sütün yetmiyor endişesine hemen kapılıp şekerli su veya mama verilmesi oldukça sakıncalıdır. Mama yemeye alışan bebek, daha sonra meme emmekte zorlanacaktır ve bu nedenle süt bezlerinden süt salgılanmayacaktır. Samılanın aksine, yenilenden çok alınan sıvılar sütün miktarını etkiler. Su başta olmak üzere sıvı gıdalar (komposto suları ve bitki çayları) ile balık, süt miktarını artırır. Fakat anne sütünü arttıran en önemli şey anne ve bebek arasındaki bağıdır. Annenin mümkün olduğunca çok bebeğini eline alması ve bebeğini hissetmesi sütü arttırıcı hormonları tetikleyecek ve süt bezlerini uyaracaktır. Bebekler memeyi emmeyi sürdürdükçe, süt salgılanır. Geceleri daha fazla prolaktin (süt üretimini sağlayan hormon) salgılandığı için gece emzirmek özellikle yararlıdır. Ayrıca prolaktin anneyi gevşeterek uykusunu getirdiğinden geceleri emzirme anneyi dinlendirir.

### **85) Bebek emzirilirken tam göğüse yerleşmiyorsa ne yapılmalı?**

Bebeğinizi emzirirken öncelikle huzursuz olmamasına özen gösterin. Ağlıyorsa sakinleştirmeye çalışın. Bebeğinizin ağzını tüm kahverengi meme bölgesini alacak şekilde yerleştirmelisiniz. Eğer bebek sadece meme ucunu ağzına alarak beslenirse, hem yeterli süt gelemeyecek hem de meme ucu yaraları artabilecektir. Bu da bebeğin yetersiz beslenmesine neden olabilir. Bebeği tutmadığınız boşa kalan eliniz ile memeyi alttan destekleyerek bebeğin ağzına yerleştirebilirsiniz fakat kesinlikle parmaklarınızı makas şekline getirerek meme ucunuzu sıkmayınız. Bu şekilde sıkmanız durumunda süt kanalları kapanır ve sütün akışı zorlaşır. Yeni doğan bebekler henüz emmeyi çok iyi bilmediklerinden zorlanma yaşayabilirsiniz, pes etmemelisiniz ve bebeğinize emmeyi siz öğretmelisiniz. Daha sonraki aylarda emmeyi öğrenen bebek kolayca memenize yerleşecektir.

### **86) Fazla sütten göğüsler şişiyorsa süt nasıl boşaltılmalıdır?**

Bebekten bir süre uzak kalınması nedeniyle emzirme aralarının uzaması ya da göğüslerin yeterince boşaltılacak kadar emzirilememesi nedeniyle göğüslerde şişkinlik olabilir. Göğüsler şiştiği zaman patlayacak gibi hissedilebilir. Böyle bir durum varsa mutlaka göğüslerin sağılarak boşaltılması gerekir. Elektrikli ve pilli pompalar bu iş için uygundur. Daha hafif şişkinliklerde, sıcak bir duş veya göğüse yapılacak sıcak bir kompresten sonra meme başını hafif sıkarak sütünüzü boşaltabilirsiniz. Şişkinlik hafifler hafiflemeyen bebeği emzirmek de rahatlatıcı bir yoldur.

### **87) Emzirirken işe dönmek gerekiyorsa ne yapılmalıdır?**

Eğer ilk bir ay bebek sadece anne sütüyle beslendiyse, annenin süt miktarı yeterli seviyeye ulaşmış demektir. Bundan böyle bebekle birlikte olduğunda emzirilip, ayrı olunan zamanlarda önceden sağılan anne sütü biberonla verilerek bebek beslenmeye devam edilebilir. Ancak sütün devamlı gelebilmesi için gündüz de sağılması gerekir. Süt sağarken pilli veya elektrikli pompalar kullanılabilir veya anne elliyle özel pompalarla sütünü sağlayabilir.

## YAŞLILIK DÖNEMİ

### 88) Kabızlığı önlemek için neler yapmalıyım?

Bol sıvı tüketimi (günde en az 10 su bardağı su) ile birlikte posadan zengin olan kuru baklagillerin, sebzelerin ve meyvelerin tüketimini artırmak ve eğer yürümeye engel bir durum yoksa düzenli olarak yürüyüş yapmak kabızlığı önlemeye yardımcı olacaktır.

### 89) Ne kadar su tüketmeliyim?

Günde en az 10 su bardağı su tüketilmelidir.

### 90) Kalsiyum hapi kullanmalı mıyım?

Kalsiyumdan zengin besinler olan süt, yoğurt, peynir, ayran, kuruyemişler, pekmez gibi besinlerin düzenli olarak tüketilmesi ve güneş ışığından yeterince yararlanılması durumunda kalsiyum hapi kullanılmasına gerek yoktur.

### 91) Unutkanlığı önleyebilecek besinler var mı?

Bilimsel çalışmalar omega-3 yağ asitleri ve A, C, E vitaminleri ve folik asidin hafızayı güçlendirdiğini göstermektedir. Omega 3 yağ asitleri en yoğun olarak balıklarda bulunmaktadır. Haftada en az iki kez balık tüketimi ve vitamin-mineral açısından zengin olan meyve ve sebzelerin düzenli olarak tüketilmesi unutkanlıkla ilgili sorunları azaltabilmektedir.

### 92) Yemek yemek canım istemiyor, ne yapmalıyım?

Yemeklerin daha lezzetli hale getirilmesi için değişik baharatların kullanımı, yemeklerin yanında değişik sebzelerle yapılmış garnitürler ve soslarla yemekler daha çekici hale getirilebilir. Ayrıca eğer fiziksel bir kısıtlılık yoksa açık havada yürüyüş, yaşa uygun egzersizlerin yapılması ve bol su tüketimi iştahı artıracak uygulamalardır.

### 93) Demir hapi kullanmalı mıyım?

Vücuttan demir kaybına neden olacak kanama, yaralanma gibi durumlar ya da besinlerle alınan demirin emilimini engelleyecek besinlerin (kahve, koyu çay vb) aşırı tüketimi gibi bir durum yoksa ve demirden zengin besinler (yumurta, kırmızı et, doğal pekmez gibi) düzenli olarak tüketiliyorsa ek olarak demir hapi kullanmaya gerek yoktur. Ancak demir yetersizliğinden şüpheleniliyorsa mutlaka kandaki demir düzeyleri kontrol ettirilerek hekim önerisine göre davranılmalıdır.

**94) Et yemeği pişirmek kolay, bu yzden hep et yesem ne olur?**

Sadece tek bir besinle beslenmek diğer besinlerin içinde bulunan ve vucudun sağlıklı çalışması için gerekli olan besin oğelerinin (vitamin ve mineraller, posa gibi) yetersizliğine neden olarak hastalıklara karşı dirensizliğe neden olur.

**95) Balık hapı (omega 3) kullanmalı mıyım?**

Dzenli olarak balık tuketme alişkanlığı olamayan bireylerin omega 3 yağ asitleri içeren destekler alması onerilmektedir.

**96) Hangi meyveler bana en faydalı?**

Meyvelerin hepsi sağlık için çok yararlıdır. Meyve tuketirken çeşitliliğe onem verilmeli, mevsimine uygun olarak her çeşit meyveyi her gdn dzenli olarak tuketmeye ozen gosterilmelidir.

**97) Ozellikle yemem gereken besinler var mı?**

Besinler içerdikleri protein, yağ, karbonhidrat, vitamin ve mineral miktarlarına gbre; Sdt ve urunleri, et ve urunleri, ekmek ve diğer tahıllar, sebze ve meyveler olarak dort gruba ayrılmaktadır. Her gdn bu dort besin grubunda bulunan besinlerin hepsinden dengeli olarak tuketilmelidir.

**98) Ozellikle yememem gereken besinler var mı?**

Basit Őekerler olarak adlandırılan sofr Şekeri, reçeller, tatlılar, pasta ve biskuviler, asitli içecekler, hazır meyve suları, turşu, salamura gibi aşırı tuzlu besinler, kızartılmış besinlerin tuketimi sağlık için zararlıdır.

## KAYNAKLAR

Aksoydan, E. (2005). Yaşlılık ve Beslenme, T.C. Sağlık Bakanlığı & Başkent Üniversitesi. Burgaz Matbaası, Ankara.

T.C. Sağlık Bakanlığı (2004). Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi. Gökçe Ofset Matbaacılık. Ankara.

World Health Organization(WHO) & Tufts University School of Nutrition and Science and Policy. (2002). Keep Fit For Life-Meeting the Nutritional Needs of Older Persons. Geneva, Switzerland.

Köksal G, Gökmen H. Çocuk hastalıklarında beslenme tedavisi, Ankara, 2000.

<http://diyabet.gov.tr/content/files/yayinlar/brosurler/diyabetbrosur/DiyabetveSaglikliBeslenmeKitapci gi.pdf>

<http://www.turkdiab.org/page.aspx?u=1&s=18>

[http://diyabet.gov.tr/content/files/yayinlar/kitaplar/beslenme\\_bilgi\\_serisi\\_2/b12.pdf](http://diyabet.gov.tr/content/files/yayinlar/kitaplar/beslenme_bilgi_serisi_2/b12.pdf)

<http://gidalab.tarim.gov.tr/izmir/Belgeler/Analiz%2035/dergi6.pdf#page=18>

[http://diyabet.gov.tr/content/files/yayinlar/kitaplar/beslenme\\_bilgi\\_serisi\\_2/b14.pdf](http://diyabet.gov.tr/content/files/yayinlar/kitaplar/beslenme_bilgi_serisi_2/b14.pdf)

[http://www.nobel.gen.tr/Makaleler/Derleme-Issue%202\\_36e33b9e2a5c4a5fad038c4fe919d508.pdf](http://www.nobel.gen.tr/Makaleler/Derleme-Issue%202_36e33b9e2a5c4a5fad038c4fe919d508.pdf)

<http://veteriner.org.tr/files/dergi/cilt82sayi2/3.pdf>

[http://beslenme.gov.tr/content/files/arastirmalar/uyelik/beslenme\\_bilgi\\_serisi/Kitaplar/d/d\\_10\\_obezite vekanser.pdf](http://beslenme.gov.tr/content/files/arastirmalar/uyelik/beslenme_bilgi_serisi/Kitaplar/d/d_10_obezite vekanser.pdf)

file:///C:/Documents%20and%20Settings/User/Belgelerim/Downloads/240934380%20(1).pdf

file:///C:/Documents%20and%20Settings/User/Belgelerim/Downloads/240934326.pdf

<http://geneltip.org/upload/sayi/85/GTD-00683.pdf>

S.B. Temel Sağlık Hizmetleri Genel Md., H.Ü. Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi, Ankara, 2004.

Köksal, G., Gökmen, H., Çocuk Hastalıklarında Beslenme Tedavisi, Hatipoğlu Yayınları, Ankara, 2000.

Baysal, A., Arslan, P., Doğumdan Yetişkinliğe Çocuk Yemekleri, Çocuğun Bilinçli ve Sağlıklı Beslenmesi, Özgür Yayınları, Ankara, 2003.

Kutluay Merdol, T: Çocuklara Verilecek Beslenme Eğitiminde Dikkat Edilmesi Gereken Hususlar, Klinik Çocuk Forumu Beslenme Cilt 4: Sayı; 1, Ocak-Şubat,: 56-62, 2004

Okul Öncesi Ve Okul Çağı Çocuklarına Yönelik Beslenme Önerileri Ve Menü Programları, T.C.Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, baskı: Koza Matbaacılık, Yayın No : 915.