

## GENÇLİK VE GELİŞİM

## Gençliğin Beslenme Sorunları

●Prof. Dr. Ayşe BAYSAL\*

## GİRİŞ

Gençlik, fiziksel, biyokimyasal, ruhsal ve sosyal yönden hızlı büyüme, gelişme ve olgunlaşma süreçleriyle çocukluktan yetişkinliğe geçiş döneminde bulunan nüfus grubudur. Bu dönemde kazanılan doğru yanlış alışkanlıklar, bireyin yaşam boyu sağlığını etkileyebilir. Hızlı büyüme ve gelişme, besin gereksinimlerini artırır. Bunun yanında, gencin artan bu gereksinimleri karşılama sürecinde çeşitli sorunlar ortaya çıkabilir. Bu sorunların bir bölümü, gencin yaşam şekliyle, diğer bir bölümü, bilinçsizlik sonucu kazanılan hatalı alışkanlıklarla ilgili olabilir. Sorunların giderilip, gencin sağlıklı büyüme ve gelişmesini sağlayacak beslenme koşullarına kavuşturulmasında ve ileriki yaşamında sağlığını olumlu etkileyecek alışkanlıkların kazandırılmasında, aileye, okula ve toplumun diğer kurumlarına belirli ödevler düşmektedir.

Hatalı alışkanlıkların düzeltilmesi eğitimle olur. Eğitimle öğrenilen doğru bilgi, davranışa yansıdığı takdirde değer kazanır. Öğrenme, yaşam boyu sürmesine karşın, yaş ilerledikçe

öğrenilenin davranışa yansımaları güçleşir. Başka bir deyimle, yaş ilerledikçe hatalı alışkanlıkları bırakmak güçleşir. "Dal küçükken eğilir", "ne ekersen onu biçersin" öz deyişlerinde çok güzel açıklandığı gibi, beslenmeyle ilgili doğru alışkanlıklar, öğrenme çağı olan çocukluk ve gençlikte kazandırılabilir.

Bu yazıda; beslemenin sağlık üzerine etkisi, gençlerde görülen beslenme sorunları ve nedenleri, gençlerin besin gereksinimleri ve bunun karşılanması için pratik öneriler üzerinde durulacaktır.

**Beslenme Sağlığın Temelidir: .**

Sağlık, bireyin, beden, zihin, ruh ve sosyal yönden tam bir iyilik durumunda olmasıdır. Büyüme, gelişme, hastalıklara karşı dirençli olma, beden ve zihin çalışmasını en üst düzeyde tutarak uzun süre yaşamının temel koşullarının başında beslenme yer alır.

Beslenme bilimi üzerinde 20. yüzyılın başından beri yapılan araştırmalardan sağlanan

*UNESCO bir raporunda "kötü beslenmeyi eğitim israfı" olarak değerlendirmektedir.*

bulguların günlük yaşama uygulanmasıyla, beslenme yetersizliğinden kaynaklanan bazı sağlık sorunları dünyanın birçok yerinde çözümlenmiştir. Örneğin, iyotlu tuzun yaygınlaştırılması, endemik guatr, kepeği alınmış tahıl ürünlerinin B vitaminleriyle zenginleştirilmesi raşitizm sorununu ortadan kaldırmıştır. Bunun yanında, günümüzde, dünya nüfusunun önemli bir bölümü açlık ve yetersiz beslenmenin yol açtığı sağlık sorunlarının tehdidi altında bulunmaktadır.

Beslenme konusundaki araştırmalar, yetersiz beslenme kadar, aşırı beslenmenin de sağlığı ve yaşam süresini olumsuz yönde etkilediğini göstermektedir. İnsanlar zenginleştikçe, kronik beslenme yetersizliği durumundan, aşırı beslenme durumunda geçmekte bunun sonucunda daha önce o toplumlarda ender görülen hastalıkların sıklığında artış olmaktadır. Başka bir deyişle beslenme şekline göre sağlık sorunları şekil değiştirmektedir. Örneğin, kanser epidemiyolojisi üzerindeki araştırma sonuçları, toplumların beslenme şekliyle belirli kanserlerin görülme sıklığı arasında bağıntı olduğunu göstermiştir. Yine, aşırı beslenme sonucu koloner kalp, şeker ve gut hastalıklarında, gelişmiş ülkelerle, petrol zengini ülkelerde aşırı ve hatalı beslenmeye paralel olarak artışlar gözlenmiştir. Bunun sonucu, özellikle, halkın sağlıklı beslenme konusunda bilinçlendirilmesi için yayınlar yapılmakta ve öneriler geliştirilmektedir.

Büyüme ve gelişme, beslenmenin bir

*Büyüme ve gelişme, beslenmenin bir ürünüdür. Toplumlar da, beslenme durumu düzeldikçe, insanların boy uzunluklarında da artış olmaktadır. Örneğin, Japonya'da okullarda beslenme programları başladıktan sonra, çocuklar ve gençlerin boy uzunluklarında önemli artışlar gözlenmiştir.*

ürünüdür. Toplumlar da, beslenme durumu düzeldikçe, insanların boy uzunluklarında da artış olmaktadır. Örneğin, Japonya'da okullarda beslenme programları başladıktan sonra, çocuklar ve gençlerin boy uzunluklarında önemli artışlar gözlenmiştir.

Beslenme, beyin gelişimini ve çalışmasını da etkilemektedir. İnsan beyni anne karnında ve doğumdan sonraki ilk üç yılda gelişimini büyük ölçüde tamamlamaktadır. Bu dönemde, beslenmede yapılan hatalar, beyin yapısında ve çalışmasında bazı eksikliklere neden olmakta, bu da zihin yeteneklerini olum-

suz etkilemektedir. İnsan beyni yüz milyar sinir ve onun kadar yardımcı hücrelerden oluşmakta, bunların, yine beyinde üretilen uyarı iletilicileriyle etkileşimleri sonucu öğrenme diğer zihni faaliyetler gerçekleşmektedir. Gerek hücrelerin oluşumu ve çalışması, gerekse uyarı iletilicilerinin yapımı; beyne, düzenli, gereken miktar ve kalitede enerji kaynağı protein, vitamin ve minerallerin sağlanması ile mümkün olmaktadır. Bunların gereğinden az ya da çok olması, beyin çalışmasını dolayısıyla bireyin çalışmasını olumsuz yönden etkilemektedir. UNESCO'nun bir raporunda bu durum, "kötü beslenmenin yol açtığı eğitim israfı" olarak değerlendirilmiştir.

Yetersiz beslenmenin yol açtığı sağlık sorunları şöyle özetlenebilir:

-Çalışma gücünün olmaması yüzünden

verimsizlik, tembellik, işe ve okula devamsızlık.

- Dikkat azalması, öğrenme güçlüğü ve iş kazaları

- Hastalıklara direncin azalması,
- Hastalıkların iyileşme süresinin uzaması,
- İlaç etkenliğinin azalması,
- Büyüme ve gelişme geriliği

Gereğinden çok alınan besinlerdeki enerji, yağ olarak birikerek, bedenin fiziksel uygunluğunu bozar. Bunun sonucunda organların çalışma düzeni bozulur. Şişmanlığın zemin oluşturduğu sağlık bozuklukları şöyle özetlenebilir.

- İnsuline bağımlı olmayan (Tip 2) şeker hastalığı

- Kroner kalp hastalıkları,
- Beyin kanamaları,
- Eklem ağrıları,
- Gut hastalığı,
- Ruhsal bozukluklar.

Aşağıda bazı beslenme alışkanlıklarının zemin hazırladığı (risk oluşturduğu) sağlık bozuklukları özetlenmiştir:

- Tuzlanmış, tütülenmiş, yakılmış besinlerin fazla tüketimi, mide kanserleri,
- Nitrit ve nitratlarla muamele edilmiş besinlerin fazla tüketimi sindirim sistemi kanserleri.
- Küflü besinlerin tüketimi, karaciğer

kanserleri ve sinir sisteminde bozukluklar.

- Taze sebzelerin yanlış pişirilmesi C vitamini yetersizliği,

- İyotlu tuzun kullanılmaması endemik guatr.

- Besinleri yıkamadan tüketme, uygunsuz, özellikle başka amaçlar için yapılmış yada önceden kullanılmış plastik kaplarda, sırlı

kaplarda besin saklama, kanser ve kurşun zehirlenmesi.

- Aşırı kirlenmiş deniz ve göllerden sağlanan besinlerin tüketimi, civa ve kurşun zehirlenmeleri.

- Temizlik ve sağlık kurallarına uyulmadan besin hazırlama ve saklama, besin zehirlenmeleri.

*Beslenme, beyin gelişimini ve çalışmasını da etkilemektedir. İnsan beyni anne karnında ve doğumdan sonraki ilk üç yılda gelişimini büyük ölçüde tamamlamaktadır. Bu dönemde, beslenmede yapılan hatalar, beyin yapısında ve çalışmasında bazı eksikliklere neden olmakta, bu da zihin yeteneklerini olumsuz etkilemektedir.*

Görüldüğü gibi, insanın, beslenme biliminin gösterdiği belirli kurallara uymadan, gelişmiş güzel beslenmesi, kısa ya da uzun dönemde sağlığını olumsuz yönde etkilemektedir. Bugünün genci, yarının yetişkini ve yaşlısı olacağına göre, bugünden bilinçlenerek doğru alışkanlıklar edinmesi zorunludur.

#### **Gençlikte gözlenen beslenme sorunları:**

Gençliği, genelde iki grup altında toplayabiliriz. Birinci grup orta ve yüksek öğrenim gençliği, diğeri genç işçi (çırak) grubudur. Bugüne değin az sayıda yapılan araştırmalar ve gözlemlerimiz her iki grubun da bazı beslenme sorunları olduğunu göstermektedir.

Genç işçiler üzerinde yapılan bir araştırmada (1), yeteri kadar enerji tüketemeyenlerin oranı %34, A vitamini yetersiz tüketenler %74, B2 vitamini yetersiz tüketenler %63, ve kalsiyumu yetersiz tüketenler %41 olarak bulunmuştur. Bu bulgu ve diğer gözlemler, sanayi kesminde çırak olarak çalışan gençliğin önemli bölümünün yetersiz ve dengesiz beslendiğini göstermektedir. Yetersiz ve dengesiz beslenme bu grup gençliğinin büyüme ve gelişimini olumsuz yönde etkilemekte ve çeşitli sağlık sorunlarının oluşmasına neden olmaktadır. Nitekim, araştırma yapılan gruptaki genç işçilerden %46'sının zayıf, %16'sının hasta ve %29'unun iş kazası geçirdiği bulunmuştur. İş kazası geçirmiş olanların %12'sinde sakatlık kalmıştır. Ağaç iş kolunda çalışan, 12-14 yaş grubu gençlerin ortalama enerji tüketimleri, önerilenin 200-

600 kalori altındadır. Ayrıca gençler, demir, B2 vitamini ve C vitamininden de yetersiz beslenmektedirler. Çalışan gençler, okullu gençlerden daha kısa boyludurlar.

Gençler genellikle küçük iş yerlerinde çırak ve kalfa olarak çalışmaktadırlar. Bir incelemede, gençlerin %67'sinin çalıştığı iş yerinde yemek verilmemektedir (3). İş yerinde yemek imkanı olmayanların %37'si evden yiyecek getirmekte, %58'i lokanta ve kebabçılardan yemekte, %5 kadarı düzenli öğle yemeği yememektedir. Genç işçiler tarafından en çok tercih edilen içecekler sırayla çay, meşrubat ve ayrandır. İşçi gençlerin %23'ü kahvaltı etmeden işe gelmektedirler. Günlük 400-500 gram ve daha az süt-yoğurt tüketmektedirler. Hergün az da olsa et, tavuk, balık grubu yiyeceklerden alanların oranı sadece %9, gün aşırı yiyebilenlerin oranı %33'dür. Yine genç işçilerin ancak %26'sı hergün

**Tablo 1: Ortaöğretim Düzeyindeki Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıkları**

<u>Alışkanlıklar</u>	<u>Öğreci Oranı (%)</u>
Günde 3 öğün yemek yiyen	68-70
Düzenli kahvaltı etmeyen	14-39
Kahvaltısı yetersiz ve dengesiz olan	38-63
Öğle yemeği yetersiz ve dengesiz olan	53-69
Akşam yemeği yetersiz ve dengesiz olan	20-54
Aralarda içecek olarak süt-ayran içen	20-25
Aralarda gazoz içen	19-20
Sofraya konan yemeklerin hepsini yiyen	32-36
Yemek seçen	64-68
Enerjiyi yetersiz tüketen	40-46
Proteini yetersiz tüketen	20-28
Kalsiyumu yetersiz tüketen	30-40
Demiri yetersiz tüketen	45-55
A vitamini yetersiz tüketen	55-65
C vitamini yetersiz tüketen	35-45
Riboflavini yetersiz tüketen	30-45

yumurta yiyebilmektedir. İşçilerin çoğunluğunun kaporta, boya, oto tamiri gibi işlerde çalıştıkları düşünülürse, beslenmelerinin, sağlıklı büyüme-gelişme ve işverimi için yeterli düzeyde olmadığı görülür, Tarım kesiminde çalışan genç işçilerde de benzer sorunlar gözlenmektedir (4).

Ortaöğrenim gençliği üzerinde yapılan bazı araştırmalar (2-9) gençlerin önemli bir bölümünün düzenli kahvaltı etmeden okula geldikleri, açlık duygusunun tatmini için okul

kantinleri ve çevreden besleyici değeri düşük şeyler aldıklarını göstermektedir (Tablo 1). Türkiye'nin değişik bölgelerindeki 7-12 yaş grubu okullu çocuk ve gençlerin hemoglobin düzeyleri düşük bulunmuştur (10). Bunun sonucu, özellikle kız öğrenciler arasında, kansızlık önemli sorun olmaktadır. Bu yaş grubu çocukların büyüme durumlarıyla beslenme düzenleri arasında doğrusal bir ilişki bulunmuştur. Yetersiz ve dengesiz

**Tablo 2: Ortaöğrenim öğrencilerinin sağlık şikayetleri:**

Yorgunluk	Baş dönmesi
Açlık duygusu	Göz Kararması
Dikkat Azalması	Üşüme
Baş ağrısı	Terleme
Halsizlik	

Bu şikayetlerin çoğunluğu düzensiz, yetersiz ve dengesiz beslenmeyle yakından ilgilidir

**Tablo 3: Yükseköğrenim Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları**

<u>Alışkanlıklar</u>	<u>Öğrenci %</u>
Günde 3 öğün yemek yiyen	50-58
Düzenli kalvaltı etmeyen	51-41
Kahvaltısı yetersiz ve dengesiz olan	58-28
Öğle yemeği yetersiz ve dengesiz olan	60-30
Akşam yemeği yetersiz ve dengesiz olan	57-20
Sigara içen	69-45
Gereğinden çok çay- kahve içen	71-87
Alkollü içki içen	4-25
Aralarda gazoz içen	15-49
Yemek seçen	47-50
Enerjiyi yetersiz tüketen	56-41
Proteini yetersiz tüketen	55-19
A vitamini yetersiz tüketen	81-60
C vitamini yetersiz tüketen	46-21

**Tablo 4: Yükseköğrenim Öğrencilerinin Sağlık Şikayetleri**

<u>Sağlık Şikayeti</u>	<u>Öğrenci Oranı %</u>
Dış Çürüğü	20-30
Sindirim sistemi bozuklukları	18-36
Üst solunum yolu hastalıkları	15-17
Diğer rahatsızlıklar (Kansızlık, başağrısı, vb.)	11-17
Zayıf olanlar	5-30
Şişman olanlar	6-27
Sağlık şikayeti olmayan	36

beslenenler arasında boy ve ağırlık yüzünden standartların altında olanların oranı, yeterli ve dengeli beslenenlerden çok daha yüksektir. Ayrıca, yetersiz ve dengesiz beslenenlerin okul başarıları da düşmektedir. Öğrenciler son derslerde Tablo 2'deki sağlık şikayetleri olduğunu belirtmişlerdir.

Yükseköğrenim gençliği üzerinde yapılan bazı araştırmalar (11-15), öğrencilerin yarıya yakının enerjiyi, yarıdan çoğunun kalsiyum, A ve B2 vitaminlerini yetersiz tükettiklerini göstermektedir. (Tablo 3). Yetersiz ve dengesiz beslenme, öğrencilerin sağlık düzeyini düşüren önemli etmenlerden biridir. Öğrencilerin önemli bir bölümünün sağlık şikayeti bulunmaktadır. Sağlık şikayetlerinin başında ülser gelmektedir. Ülser, düzensiz beslenen ve sigara içenler arasında çok daha yüksek oranda görülmektedir. Öğrencilerin çoğunluğu gereğinden çok çay içmektedirler. Özellikle yemekle birlikte çay içilmesi hemoglobin düzeyini düşürmekte, dolayısıyla kansızlığa zemin hazırlanmaktadır.

Öğrenciler arasında zayıflık ve şişmanlık da önemli sorunlardır. Zayıf olanlar %5

ile 30, şişman olanlar %6 ile 27 arasında değişmektedir (Tablo 3).

#### **Gençliğin yeterli ve dengeli beslenmesi için öneriler:**

**A. Gençliğin yeterli ve dengeli beslenme konusunda bilinçlendirilmelidir:** Gençliğin bilmesi ve alışkanlık kazanarak uygulaması gereken konular şöyle özetlenebilir:

##### **1- Enerji harcamasına uygun beslenmek**

Enerji harcanmasına uygun beslenmek suretiyle boya göre vücut ağırlığını dengede tutmak. Gençler, bedensel hareketlerini artırarak ve bu hareketlerin gerektirdiği şekilde beslenerek vücut yapılarını güçlendirmeli ve boya göre ağırlığı dengede tutmalıdırlar. Besinleri kısmak, hareketsizliğe, hareketsizlik de az enerji harcamaya yol açar. Sonuçta vücut yapısının gücü azalır ve dengesi bozulur. Bu davranıştan kaçınılmalıdır.

Tablo 5'de gençlerin boylarına uygun ağırlıkları verilmiştir (16). Genç yaşta boya uygun ağırlık dengesinin sağlanması ve bunu koruyacak şekilde beslenme davranışının oluşturulması, ileriki yaşlarda da sağlığı

## Gençlerin Yaş ve Boya Göre Uygun Ağırlıkları (kg. olarak)

## Erkekler:

Boy (cm)	Yaş (Yıl)								
	10	11	12	13	14	15	16	17	18
120	24.2								
125	26.8	27.0							
130	29.3	29.4	29.6						
135	32.2	32.2	32.4	32.4					
140	34.9	35.7	35.4	35.8	36.3				
145	38.1	38.5	39.0	39.1	39.3	39.2			
150		41.5	42.1	42.7	43.4	43.5	44.8		
155			46.2	46.7	47.4	48.0	49.8	51.5	53.9
160				50.9	51.4	52.3	53.1	55.1	57.1
165					55.6	56.5	58.1	59.1	60.5
170					59.7	60.4	61.9	63.5	64.7
175						65.1	65.7	66.1	67.1
180							69.5	70.3	71.3
185									

## Kızlar

120	22.3								
125	24.6	24.7							
130	27.1	27.9	27.3						
135	30.1	30.1	30.7	31.5					
140	32.9	33.1	33.2	34.1	34.8				
145	36.6	36.4	36.6	37.2	39.3	41.4			
150	38.8	40.2	39.9	41.1	43.0	44.6	45.9	46.4	
155		44.0	44.8	45.0	47.0	48.1	50.2	50.4	51.4
160			48.9	49.2	49.8	51.5	51.9	52.8	53.1
165			52.4	53.1	54.0	54.2	54.8	55.4	55.9
170				56.8	57.6	58.0	58.9	58.9	60.1
175					60.0	60.8	61.2	62.1	62.9
180					61.3	62.2	63.0	63.9	64.4

olumlu yönde etkileyeceğinden dolayı önem taşır. 18 yaşından sonra boy artışı çok azdır ve 25 yaşında büyüme tamamlanır.

Beden ağırlığındaki fazlalık, beden hareketi artırılarak ve boş kalori kaynağı sayılan şekerli yiyecekler, meşrubat ve hamur işleri, özellikle şeker, yağ ve un karışımı tatlılar azaltılarak giderilmelidir.

Zayıflama diyetlerinde, besin gruplarından et, süt, yumurta, kuru baklagil ve sebzelerde azaltma yapılmamalıdır. Yine, doygunluk sağlama

bakımından taze sebzelerle kepekli ekmek bu tür diyetlerde yeterince yer almalıdır. Yemekler hazırlanırken, yağda kızartmalardan kaçınılmalı, sulu sıcaklıkta ve ızgara olarak pişirilmeli, et konan yemeklere yağ eklenmelidir.

Kısa sürede hızlı zayıflama, ilaçla zayıflama, bireyin sağlığını bozduğu gibi, uzun dönemde de yararı yoktur. Amaç, uygun beden ağırlığını yaşam boyu koruyacak beslenme ve aktivite düzeyine kendini alıştırmasıdır.

Öğrenci gençlik, yeterince idman yapamamaktadır. Bir incelemede, lise öğrencilerinin %43'ün hiçbir sporla uğraşmadığı belirtilmiştir (17). Öğrencilerin spor ve sağlık hakkındaki bilgileri de yetersiz bulunmuştur. Spor yapanlardan çok azı beslenme bilgisine sahiptir. Yükseköğrenim öğrencileri arasında spor yaptığını belirtenlerin oranı sadece %31 dir (12). Bunların çoğunluğu özel bir sporla uğraşmamakta yürüme ile beden hareketini artırmaktadır. Öğrencilerin çoğunun beden aktivitesi hafif düzeydedir. Bu nedenle, kilo almamak için yanlış rejim yapma yerine,

öğrencilerin idmana, yönlendirmeleri gerekmektedir. İdman denince çoğu kişi belirli yer, araç gereç gerektirdiği kanısındadır. Halbuki hızlı yürüme de bir idman şeklidir ve özel araç ve gereç gerektirmemektedir.

**2- Düzenli beslenmek:** Günde 3 öğün yemek alışkanlığı olmalıdır. Her yemekte 4

grupta yer alan besinlerden birer tanesi bulunursa, bedene yararlılıkları artar. Bu nedenle, günlük besinler 3 öğünde alınmalı ve her öğünde her gruptan besin

bulunmalıdır. Aşağıda dengeli kahvaltı örnekleri verilmiştir. Bu tür kahvaltılar evlerde ve yurtlarda kolaylıkla uygulanabilir.

#### **Dengeli Kahvaltı Örnekleri:**

-1 adet yumurta, 1-4 dilim ekmek, 1 küçük portakal veya domates veya haşlama patates, istenirse 1 yemek kaşığı pekmez veya reçel, 1 küçük bardak süt,

- Yumurta yerine 1 kibrit kutusu kadar peynir- diğerleri.

- Yumurta yerine 1 parça sosis, salam vb. diğerleri.

- Tahin-pekmez, 1-4 dilim ekmek, 1 küçük portakal veya domates, 1 bardak süt.

- Sütlü çorba, 1-4 dilim ekmek, 1 küçük portakal veya domates veya yeşil sivri biber, veya haşlanmış patates.

- 2-4 adet ceviz, 1-4 dilim ekmek, 1 çorba kaşığı pekmez, 1 küçük portakal veya domates, 1 bardak süt.

- Mercimek veya tarhana çorbası, ekmek, 1 küçük portakal veya domates veya yeşil sivri biber veya haşlanmış patates.

*Öğrenci gençlik, yeterince idman yapamamaktadır. Bir incelemede, lise öğrencilerinin %43'ün hiçbir sporla uğraşmadığı belirtilmiştir*



Görüldüğü gibi, kahvaltı örneklerinde, 4 temel besin grubundan da bulunmaktadır. Böylece, besinlerin bileşiminde alınan besleyici öğelerin yararlılıkları artmaktadır. Kızlara genelde 1 dilim ekmek yeterli olurken, erkekler için 3-4 dilim alabilirler. Yemekle birlikte alınan çay besinlerdeki kan yapıcı demirin vücuda yararlılığını azalttığından kahvaltıda çay verilmemiştir. Çay, yemek aralarında alınabilir. Kahvaltıda alınma isteği olursa açık ve az içilmelidir.

Aşağıda, yeterli, dengeli ve nispeten ucuz öğle akşam yemeği örnekleri verilmiştir. Bu yemekler evlerde, öğrenci kafeteryalarında ve yurtlarda kolaylıkla hazırlanabilir.

### **Dengeli, Ekonomik, Yemek Listeleri (Menü) Örnekleri;**

- Sebzeli yumurta, bulgur pilavı, yoğurt (cacık),

- Tepsili köfte-patates ve havuç ile birlikte, sütlaç,

- Nohut yahnisi, bulgur pilavı, cacık (yoğurt),

- Fırında veya az suda pişmiş tavuk, pirinç pilavı, cacık (yoğurt)

- Kıymalı sebze yemeği, peynirli makarna, salata,

- Kırmızı mercimek çorbası, kıymalı dolma (lahana, kabak, biber vb.) yoğurt.

- Yayla çorbası, kıymalı ve yumurtalı sebzeli börek, meyve.

- Yumurtalı-çökelekli makarna, sebze salatası,

- Mercimekli bulgur pilavı, sebze salatası, ayran.

Bu yemekle birlikte, kızlar 1 dilim, erkekler 2-4 dilim ekmek yiyebilirler. Öğle yemeklerinin çok ağır olması, özellikle tatlı yenmesi, zihin etkinliğini azalttığı ve tatlının

besleyici değeri düşük olduğundan sınırlı alınmalıdır (18).

Eve gitme olanağı bulunmaz, okul ve iş yerinde yemek verilmiyorsa, evden aşağıdaki yiyecekler götürülerek öğle yemeği karşılanabilir. Bunun için sandeviç hazırlanır, sebze ve meyveler iyice yıkanıp kurularak 1 naylon torba içinde okul veya iş yerine getirilir.

### **Eviden Götürülerek Okulda Yenebilecek Yemek Örnekleri:**

- 1/4- 1/2 somun (125-250 gr) civarında ekmek içine, aşağıdakilerden biri konur. Beden ağırlığı fazla olanlar kepekli ekmek kullanır.

(a) - 1 adet pişmiş yumurta,

- Büyüklüğüne göre 2-4 köfte.

- İki köfte büyüklüğünde pişmiş parça et,

- 2-3 parça salam ya da 1-2 adet sosis,

- 2 kibrit kutusu kadar peynir,

- 1 avuç ceviz ya da fındık içi.

- 2 kibrit kutusu kadar tahin helvası,

(b) - Mevsime uygun aşağıdakilerden 1 veya 2 si;

- 1 adet yıkanmış, kazınmış havuç,

- 1 adet yıkanmış domates,

- 1 adet yıkanmış portakal veya 2 adet mandalina,

- 1 adet yıkanmış elma veya benzeri meyve,

- 1 adet salatalık,

- 4-6 yaprak iyi yıkanmış marul.

(c) -Aşağıdakilerden biri;

- 1 küçük şişe (250 gramlık-pastörize süt ya da dayanıklı kutu sütü)

- 1 bardak (250 gramlık) ayran.

**3- Besin Seçerken Ekonomik Olmak:**  
Genelde saflaştırılmış ve paketlenmiş şeker-

su, şeker unu, şeker-un-yağ karışımı yiyecek ve içeceklere doğal yiyecek ve içeceklere göre pahalı ve besleyici değerleri düşüktür. Genç, fiyat-yarar karşılaştırması yapabilmeli, çok zorunlu olmadığı sürece tabakta yemek bırakmama bilincine varabilmelidir. Buna da, değişik besinlerin besleyici değerleri vücuttaki etkinlikleri yeterince bilindiğinde ulaşılabilir.

#### **4- Besinlerin hazırlanması ve yenmesi sırasında temizlik ve sağlık kurallarına uymak:**

Uygun koşullarda tutulmayan, açıkta satılan, yıkanmamış ellerle hazırlanan ve yenen yiyeceklerin mikroplarla bulaşacağı, birçok hastalığın bu yolla oluştuğu kavramı geliştirilmelidir. Yiyecekleri ellemeden ellerin mutlaka yıkanması alışkanlığı kazandırılmalıdır.

#### **5- Gençler besinlerin besleyici değerlerini yitirmeden hazırlama, pişirme ve saklama konusunda bilgi ve beceri sahibi olmalıdırlar.**

Aşağıda besinlerin hazırlanırken ve saklanırken uyulacak kurallar verilmiştir.

Besinleri hazırlama ve pişirme başlıca kurallar:

- Ekmek, çörek vb. mayalandırılarak yapılmalıdır.

- Ekmeklik un aşırı saflaştırılmamalıdır.

- Sütü tatlı yapımında önce un sütle pişirilmeli, şeker pişmeye yakıneklmemelidir.

- Yumurta akı ve sarısı katılaşıncaya değin pişirilmeli, çığ yenmemeli, aşırı kaynatılmamalıdır.

-Kuru baklagiller yıkanıp ıslatıldıktan sonra yetecek kadar su eklenip basınçlı tencerede pişirilmeli, pişme suyu dökülmemelidir.

Makarna haşlama suyu dökülmeden pişirilmelidir.

- Sebzeler yıkandıktan sonra doğranır doğranmaz yenmeli veya bekletilmeden yeter miktar su veya susuz pişirilmeli, pişme suyu dökülmemeli, piştikten sonra bekletilmemelidir.

- Pastörize ve sterilize edilmiş süt kabardıktan sonra 5 dakika kaynatılıp hemen soğutulmalıdır.

- Taze meyveler yıkandıktan sonra yenmeli, kesildikten sonra bekletilmemelidir. Kuru meyveler yıkandıktan sonra ıslatılmalı, yumuşayınca komposto yapılmalıdır.

- Yağ, yemeğe doğrudan, yakılmadan eklenmeli, kızartılmaya az yer vermelidir.

- Salata sofraya oturulurken hazırlanmalıdır.

- Yoğurdun yeşil suyu süzülmemelidir.

- Etler ızgara edilirken ateşe doğrudan çok yakın tutulmamalıdır. İç sıcaklığın 85 C dereceye çıkması sağlanmalıdır. En sağlıklı pişirme, nemli sıcaklıkta (kapalı tencere veya fırında) olanıdır.

- Patates yıkandıktan sonra yeter miktarda sıcak suyu konup, kapalı olarak pişirilmeli, piştikten sonra bekletilmeden yenmelidir.

#### **Besinleri saklamada kurallar:**

-Kuru besinler uygun ambalaj içinde kuru ve serin yerde saklanmalıdır.

- Yağlar, kapalı, ışıksız ve serin yerde saklanmalıdır.

- Et buzdolabında 1-2 gün ya da paketlenerek buzlukta donmuş olarak saklanmalıdır.

- Pastörize süt ışıksız ortamda buzdolabında 1-2 gün saklanabilir.

- Balık buz içinde bir gün veya temizlikten

sonra buzlukta dondurularak bir kaç hafta saklanabilir.

- Yumurta yıkanmadan buz dolabında 1-2 hafta saklanabilir.

- Dayanaklı süt kapalı olarak oda sıcaklığında 1-3 ay saklanabilir. Açıldıktan sonra buz dolabında 1-2 gün tutulabilir.

- Sebze meyveler delikli naylon torba içinde kuru olarak buz dolabında saklanır.

- Ekmek naylon torba içinde 1-2 gün, buz dolabında 3-5 gün, buzlukta 1-2 hafta saklanabilir. Bayat ekmek dilimlenir, dibi ve kapağı hafif ıslak tencereye konur, çok hafif sıcaklıkta 10-15 dakika tutulursa taze gibi olur.

- Vakumlu et ürünleri buz dolabında saklanır. Açıldıktan sonra fazla bekletilmez.

- Artan yemekler porselen ve cam kapta 1-2 gün buz dolabında saklanabilir.

- Yoğurt cam kapta buz dolabında 1-2 hafta saklanabilir.

- Donmuş et buz dolabında çözülür, çözüldükten sonra tekrar dondurulmaz.

- Teneke kutudaki salça açıldıktan sonra cam kavanoza alınıp buzdolabında saklanır.

Gençliği bu konularda bilinçlendirmek için yurtlarda ve okullarda sosyal ve kültürel faaliyetler içersinde beslenme eğitimi hizmetlerine yer verilmelidir.

**B- Ailesinden yeterince yardım alamayan ve ailesiyle birlikte oturmayan öğrencilere ek kredi verilmelidir.**

Gerçekten yoksul olan, büyük kentlerde yurt olmadığı takdirde okuma imkanı olmayan bazı öğrencilerin yurtlara yerleşemediğini gözlemekteyiz. Ekonomik yönden kendinden daha iyi durumda olan arkadaşlarının yurda yerleşmesi o öğrencilerin devlete karşı

güvenini de sarsmaktadır. Öğrencilerin durumları, rehber öğretim elemanlarınca incelenerek sosyo-ekonomik durumu gerçekten kötü olan öğrenciler belirlenebilir. Bu gibi öğrencilerin adları: Kredi ve Yurtlar Kurumuna bildirilerek yurtlara yerleştirilmeleri sağlanabildiği gibi, ek krediyle desteklenmeleri yönüne de gidilebilir. Amaç, gerçekten yoksul olan öğrenciyi desteklemek olmalıdır.

**C- Öğrenci yurtlarındaki kantinler kar amacı güden kişilere kiralanmak yerine, yurt yöntemi tarafından bilimsel şekilde işletilmelidir.**

Aynı şekilde, okullardaki beslenme işleri, toplu beslenme sisteminin öngördüğü koşullara uygun olarak yürütülmelidir. Beslenme işleri bu konuda eğitim görmüş kişiler tarafından yönetilmelidir. Öğrenci kafeteryaları ve yurtlarda yemek planlama işlerine öğrencilerin katılmaları sağlanmalıdır. Eldeki para ile en besleyici yemeklerin nasıl sağlanabileceğini öğrenciler bilmeli ki, eleştirilerini ona göre yapsınlar.

Genç işçilere aynı şekilde beslenme eğitimi ve danışmanlık hizmetleri götürülmeli, beslenme şekilleri denetlenerek gerekli koşulların sağlanması için yasal önlemler alınmalıdır. Örneğin, evden yemek getirildiğinde, yenebilecek yer temin edilebilir. Yeterli ve dengeli beslenmenin gereklerine uygun ücret tespiti yoluna gidilebilir. İşyerleri çevresinde satılan yiyecek ve içecekler denetlenerek gençlere uygun yiyecek ve içeceklerin bulundurulması, yiyeceklerin temizlik ve sağlık koşullarına uygun hazırlanması ve servisi sağlanabilir.

## SONUÇ

Yeterli ve dengeli beslenme yaşamın her

döneminde insan sağlığın temelini oluşturur. Gençlik çağı iyi ve kötü alışkanlıkların oluştuğu dönemlerden biridir. Gençlikte beslenme ile ilgili yapılan hatalar, kazanılan yanlış alışkanlıklar o andaki sağlık ve verimlilik

düzeyini düşürdüğü gibi, ileriki yaşlardaki sağlık ve verimliliği de olumsuz yönde etkiler. Bu nedenle gençliğin yeterli ve dengeli beslenme konusunda bilinçlendirilmesi ve beslenme için gerekli koşulların sağlanması üzerinde önemle durulmalıdır.

## KAYNAKLAR

- 1- Özarlan, Ü., Güneşli, U.: Antalya Sanayi Bölgesinde Çalışan Çıkrakların Enerji Harcamaları, Beslenme ve Sağlık Durumları Üzerine Bir Araştırma. Beslenme ve Diyet Dergisi, 12: 57, 1983.
- 2- Taşçı, N., Şahin, M., Baysal, A.: Ankara Kentinde Okula Devam Eden ve Çalışan 12-14 Yaş Grubu Gençlerde Beslenme Durumu, Beslenme ve Diyet Dergisi 16:(2) 139, 1987.
- 3- Çeçilli, S.: Ankara'da Bir Sanayii Sitesinde Çalışan İşçilerin Beslenme Alışkanlıkları. Yayımlanmamış Lisans Tezi. H. Ü. Beslenme ve Diyetik Bölümü. Ankara, 1983.
- 4- Türkiye'de Beslenme, Ulusal Beslenme- Sağlık Gıda Tüketimi Araştırması Raporu, 1977.
- 5- Kutluay, T.: Ankara Kız Lisesi 16-19 Yaş Grubu Öğrencilerinin Kabvaltı Alışkanlığı ile Sağlık ve Başarı Durumu İlişkileri Üzerinde Bir Araştırma, Basılmamış Doçentlik Tezi. H. Ü. Beslenme ve Diyetik Bölümü.
- 6- Aksu- Kocaoğlu, B.: Ergenlik Çağındaki Çocukların Büyüme, Gelişme ve Beslenme Durumları ile ilgili Metodolojik Bir Çalışma. Basılmamış Doçentlik Tezi. H.Ü. Sağlık Bilimleri Fakültesi.
- 7- Tümerdem, Y., Özüt, H., Emekli, U., Tulunay, G., Ayhan, B.: Adolesans Döneminde Öğrenimdeki Gençlerin Beslenme Durumlarını Etkileyen Yöresel ve Sosyo-Ekonomik Kültürel Etkinliklerin Araştırması. Diabet Yıllığı (XIX : Diabet Günleri, Gençlik ve Beslenme Kongresi Raporu) sayfa 173, 1985.
- 8- Tümerdem, Y., Ayhan, B., Coşkun, A., Dişçi, R., Güray, Ö., Cengiz, H.: Metropolit Bir Kentte Adolesans Dönemi Okul Çocuklarının Beslenmesi, Aynı yayın sayfa 211.
- 9- Güneşli, U., Yücecan, S.: Farklı Sosyo-Ekonomik Bölgeledeki Lise öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları ve Sorunları. Aynı yayın sayfa 127.
- 10- Çıkkurt, F., Wetherilt, H., Okan, B., Brubacher, G., Aktaş, S., Türdü, S.: Türkiye'nin Üç Bölgesinde 7-17 Yaş Grubu Okul Çocuklarının Büyüme Gelişme Vitamin ve Mineraller Yönünden Beslenme Durumlarının Saptanması TÜBİTAK, 1988.
- 11- Tümerdem, Y., Güray, Ö., Dişçi, H., Ayhan, B.: Metropolit Bir Kentte Üniversite Gençliğinin Beslenme Durumu, Aynı Yayın Sayfa 151.
- 12- Sakarya, Ö.: Ankara Üniversitesi Mediko Sosyal Merkezine Başvuran Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıkları ve Beslenme Sorunları. Basılmamış Bilim Uzmanlığı Tezi. H.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü 1984.
- 13- Kurucu-Işıkoğlu, M.: Yükseköğretimdeki Kız Öğrencilerin Beslenme Durumuna Beslenme Eğitimi ve Fakültede Verilen Öğle Yemeğinden Yararlanmanın Etkileri. Basılmamış rapor. 1984
- 14- Arslan, P., Pekcan, G.: Yurtta Kalan Yükseköğretim Gençlerinin Beslenme Sorunları. Diabet Yıllığı (XIX. Diabet Günleri, Gençlik ve Beslenme Kongresi Raporu) sayfa 161, 1985.
- 15- Kızılkor, H.: Beslenme Eğitimi Alan ve Alanayan Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıklarının ve Bilgi Düzeylerinin Karşılaştırmalı İncelenmesi. Basılmamış Lisans Tezi. H.Ü. Beslenme ve Diyetik Bölümü. Ankara 1986.
- 16- IAO/WHO/UNU Expert Consultation: Energy and Protein Requirements. Technical Report Series 724 WHC, Geneva 1985.
- 17- Tabak, R.S. Egemen, A.: 15-18 Yaş Grubu Gençlerin Spor ve Sağlık Konusundaki Bilgi ve Tutum ve Davranışları Diabet Yıllığı (XIX. Diabet Günleri Gençlik ve Beslenme Kongresi Raporu), Sayfa. 219, 1985.
- 18- Annon: Det and Behavior: A Multidisciplinary Evaluation (proceedings of Symposium) Nutrition Reviews 44, May 1986.

*Ana babanın çocuklarına sürekli özen gösterdiklerini görmek ne güzel şeydir, hele kardeşlerin birbirlerine özen göstermeleri daha da güzeldir.*

*Goethe*