

ÇOCUKTA BESLENMENİN ÖNEMİ VE AMACI

Güneş AKGÖNÜL (*)

ÖZET

Çocuğun beslenmesinde amaç, normal, sağlıklı büyüme ve gelişmeyi sağlamaktır. Çocukların devamlı bir gelişme durumunda olmaları, günlük yiyecekleri arasında besinlerin uygun miktar ve oranda bulunmasını gerektirmektedir.

Çocukların yaşam süresinin değişik dönemlerinde gelişme hızı farklı olduğundan, değişik beslenmeye ihtiyaç gösterirler. Böylece çocuklarda günlük beslenme rejimi yaş, cins ve günlük ihtiyaçlar gözönünde bulundurularak hasırlanmalıdır.

Gelecek neslin sağlıklı ve güçlü olabilmesi için anne ile çocuğunu etkileyen çeşitli sorunların üzerinde durulması zorunluluğu vardır, Bugünün yaşamının en büyük problemlerinden biri gelişmemiş veya gelişmekte olan ülkelerdeki beslenme yetersizliği ve dengesizliği sorunudur. İnsan vücudunu sağlıklı ve yetenekli bir duruma getirmek ve bu durumu yaşam boyu sürdürmek gereklidir. Bu da toplumu oluşturan bütün bireylerin, ihtiyaçları kadar besin maddelerini yeterli ve dengeli bir şekilde sağlamaları ile mümkündür. Sağlığı, bedenlen, ruhen ve sosyal yönden tam bir iyilik hali olarak tanımladığımızı göre vücudun ihtiyaç gösterdiği besinlerden bir veya birkaçı yetersiz alınır, vücudun büyümesi, gelişmesi, bireyin normal çalışması ve sosyal ilişkileri zayıflayacaktır (4).

İnsanlar ve hayvanlar üzerinde beslenme ile ilişkin olarak uzun yıllardır araştırmalar yapılmaktadır. İnsanlar üzerinde yapılan araştırmalar, yetersiz beslenen toplumlarda çocuk ölüm hızının, yeterli beslenen toplumlardan 10 kat daha yüksek olduğunu göstermiştir(5).

(*) E.Ü. Hem. Yük. Okulu Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Bilim Dalı Araştırma Görevlisi.

Doğumdan sonra çocuğun normal büyüme ve gelişmesinde beslenme en önemli etkidir. Yapı ve enerji maddeleri yeteri kadar sağlanmayan bir çocuk organizması, ilk önce büyüme ve gelişmesini durdurarak yaşamaya çalışır. Bir süre sonra beslenme bozukluğu belirtileri ortaya çıkar (7).

Yetersiz ve dengesiz beslenmenin çok çeşitli sebepleri bulunmakla beraber bunlardan en önemlileri bilgisizlik, ekonomik durum veya ailenin gelir seviyesi, yiyecek miktarı ve çeşidi, nüfus artışındaki hız, yanlış beslenme alışkanlıklarıdır (1). Yetersiz ve dengesiz beslenme de ülkemiz için hala önemli bir sorundur. Yetersiz beslenme yalnız fiziksel büyümeyi değil, zeka gelişimini de etkilemektedir. Yeteri kadar protein alamayan çocuklarda zeka geriliklerinin daha fazla olduğu saptanmıştır (5), Cravioto, besi yetersizliğinin hayatın 8-12 nci ayları arasına rastladığı çocuklarda, bir takım nöropsikolojik yetersizliklerin görüldüğü ve hayat boyu devam ettiği halde, bir yaşından sonra böyle bir yetersizliğin görülmediği, görülsene geçici olduğunu bildirmiştir (7).

Türkiye'de her 100 çocuktan yirmisinde beslenme bozukluğunun, <; 22.5'unda protein yönünden dengesiz beslenmenin varolması, çocuklarımız' ileri evrelerde bedensel yetersizlik-gerilik ve güçsüzlük yanısıra zihinsel yetersizliklerinde beklediğini göstermektedir(8).

Türkiye'de 1975'de yapılan bölgesel bir araştırmada 0-1 yaş dönemi ölüm nedenleri başında pnömoniler, doğum evresi (perinatal) nedenleri, sindirim sistemi enreksiyonları, BESLENME BOZUKLUKLARI ve doğuştan anomaliler gelmektedir, 1-4 yaş arası ölüm nedenlerinde BESLENME BOZUKLUKLAR' ilk sırayı almaktadır (3). Beslenme bozuklukları bir yandan Marasmus, Kwashiorkar, Raşitizm, Anemi gibi kötü beslenme hastalıklarına yol açarken, diğer yandan çocuğu diğer hastalıklara karşı dirençsiz kılar. örneğin; Türkiye'de çocuklara ölüm saçan pnörrioni ve enteritler bu zararlı etkilerini özellikle kötü beslenme koşullarındaki çocuklarda göstermektedir. Bu, kötü beslenme koşullarında, vücudun hastalıklara karşı direncinin düşmesiyle ilgilidir(9).

Çocuk ölümlerinin azalması için çocukların yeterli ve dengeli beslenmesi gerçek bir toplumsal gereksinmedir. Soruna yaklaşımda yanlış beslenmeye dolaylı olarak yol açan tüm diğer etmenler de dikkate alınmalıdır. Çocuklara sağlıklı yaşam ancak değişik yaş dönemlerinin besin gereksinmelerini karşılamak için yeterli ve dengeli bir beslenme planının bilinçli olarak uygulanması ile sağlanabilir (7).

Çocuğun beslenmesinde amaç, normal, sağlıklı büyüme ve gelişmeyi sağlamaktır. Büyümeyi saptamak için en kullanılan ölçüler, ağırlık ve boy uzunluğudur. Bu ölçmelerle yapılan standartlar herhangi bir çocuğun büyüme durumunu saptamada örnek olarak kullanılır. Beslenme bozukluğuna uğramış çocukların çoğunluğu bu standartların altındadır (2).

Çocuklarda özellikle ilk yaşlarda beslenme, yetişkin° göre daha karmaşıktır. Uygun olmayan bir beslenme çocuk yaşlarında sadece hastalıkların nedeni olmamakta, aynı zamanda daha ilerideki yıllarda da bir çok bozukluklara neden olmaktadır. Yaşamın erken evrelerinde yetersiz beslenme sürekli büyüme geriliğine yol açmaktadır. İnsanlarda beslenme bozukluğunun büyüme geriliğine yol açtığı, özellikle gelişmekte olan ülkelerde gözlenmektedir(3),

Çocukluk çağında enerji ve besin öğelerine olan gereksinimin karşılanamaması, beslenme yetersizliği ve dengesizliğe bağlı çeşitli sağlık sorunlarına yol açar. Bu sağlık sorunları genel olarak «MALNÖTRİSYON» deyimi ile tanımlanır. Malnütrisyon deyiminden; çocuğun 1.).yüme, gelişme ve sağlık durumunun konu ile ilgili standartların altında olması anlaşılır. Çocuğu malnütrisyonu götüren nedenlerin başında enerji ve besin öğeleri yetersizliği gelir.

Çocuklarda görülen beslenme sorunlarından ikincisi anemiler, üçüncüsü raşitizmdir. Diş çürüklüğü de çocukluk çağındaki beslenme sorunlarından sayılabilir. Diş çürüklerinin yaygın olmasının nedeni, sularda flourid düzeyinin düşüldüğü, şekerli yiyeceklerin fazla tüketilip, süt gibi koruyucu yiyeceklerin az alınması gösterilmektedir,

0-3 yaş arasında sık rastlanan anemiler genellikle demir yetersizliğine bağlı olarak görülmektedir. Aneminin sık görülmesinin nedeni, demir bakımından iyi kaynakların kullanılmaması ve barsak parazitleri gösterilmektedir.

Raşitizmin nedeni, çocukların D vitamininden yararlanılmamasıdır (2).

Çocukların devamlı bir gelişme durumunda olmaları, günlük yiyecekleri arasında çeşitli besinlerin uygun miktar ve oranda bulunmasını gerektirmektedir.

Çocukların yaşam süresinin değişik dönemlerinde kız ve erkek çocuklarının gelişme hızı farklı olduğundan, değişik beslenmeye ihtiyaç gösterirler. Böylece çocuklarda günlük beslenme rejimi yaş, cins ve günlük ihtiyaçlar gözönünde bulundurularak hazırlanan menülerle yapılır (8).

Çocuk yaşlarında besin maddeleri optimal büyüme ve gelişmeyi, metabolizmayı, dokuların onarımını ve günlük enerji tüketimini korusunandır çocuk yaşlarında kalori gereksinmesi ile birlikte su, protein, karbonhidrat, yağ, mineral ve vitaminler gibi diğer besin maddelerinin de sağlanması önemlidir. Büyüme ve gelişme sürecini yaşamakta olan çocuklar bu temel besin maddelerin içeren özel bir gıda rejimine gereksinim duyarlar. Çocuğun büyüme ve gelişmesi için bu gereksinimin karşılanması koşuldur (2, 3, 6).

Değişik kültürlerden gelen çocuklar, farklı besinleri tercih edebilirler, bunun için, buna meydan verecek düzenlemeler yapılmamalıdır. Her bir diyet temel gıdalar' içermelidir (6).

Çocuklarda besin gereksinimleri: 1 üç yönden yetişkinlerden farklıdır

Enerji harcaması vücut ölçüsünün birimi başına yetişkinlerden oldukça yüksektir. Çünkü büyüme süreci önemli miktarda enerji harcamasını gerektirir.

2-- Yeni dokuların yapımı, protein, mineral ve vitaminler° olan gereksinimi artırmaktadır,

U— Sindirim sisteminin özellikleri ve kendi kendilerine yiyebilme yeteneklerinin kısıtlı oluşu çocukların diyetinde belirli yiyeceklerin belirli şekilde hazırlanmasını gerektirir(2).

Çocukların Enerji ve Besin Öğçleri Gereksinimleri :

Enerji Büyüme süreci de enerji harcamasını gerektirdiğinden çocukların enerji gereksinimi yetişkinlerde', daha fazladır. En hızlı büyüme çağı en çok enerji harcanan zamandır. FAO/WI 10 uzman-

komitesi bebekler için : 1-3 ay arası kg. başına. 120, 4-9 ay arası kg. başına 110, 10-12 ay arası kg. başına 105 kalori önermiştir.

Protein : Büyüme çağında protein gereksinimi de yüksektir. Vücut dokularının büyümesi sürekli protein sentezini gerektirdiğinden büyüme çağında vücut dokusuna en hızlı çevrilebilen kaliteli proteinin sağlanması zorunludur. Vücutta kullanılabilen yani tutulabilen protein miktarı «net protein utilizasyonu (NPU)» olarak ifade edilir. Çocuklarda NPU değeri 100 olan protein enne sütünden sağlanır.

Süt Çocuğuntla Protein Gereksinimi (NUP 1001

Yaş (ay)	gikg.
0— 3	2,3
4— 6	1,8
7— 9	1,5
16-12	1,2

Mineraller : Yenidoğan bebeğın vücutundaki mineral miktar] yetişkinlerde]] azdır. İnsan beslenmesinde el= olan mineraller°, büyüme çağında daha çok gereksinrne vardır. Süt çocuğunun günlük ortalama mineral gereksinmesi :

Kalsiyum	500 mg.
Demir	6 mg.
İyot	50 mikrogram.
Magnezyum	70 nig.
Fosfor	500 mg.
Potasyum	: 0,4-0,8 gm.
Sodyum	1 gm.
Kükürt	0.7 gm.
Çinko	1,6 mg.

Vitaminler : Büyüme çağında hızlı olan metabolik faaliyetler vitaminler° olan gereksinmeyi de arttırır.

Süt çocuğunun günlük ortalama vitamin gereksinmesi

Vitamin A	: 1500 I.U.
Tiamin	0,4 mg.
Riboflavin	: 0,6 mg,
Niasin	: 6 mg,
Vitamin B ₆	i-2 mikrogram
Vitamin B ₁₂	0,2-0,5 mg.
Folik asit	40-60 mikrogram
Vitamin C	: 20-30 mg.
Vitamin D	: 400 IU
Vitamin E	: 6-8 IU.

Sıvı : Çocuklarda su gereksinimi de büyülderdan farklıdır. Bebeklerde ortalama vücut ağırlığının kg. başına 150-175 ml. sıvı verilmektedir (2, 71).

SUMMARY

The aim of the child feeding is to provide a normal and healthy growth and development. As the child develops continuously, it is important to include the essential nutrients to the daily diets in necessary and balanced amounts.

Since the development rate changes in different periods of child's life-cycle, each child needs different feeding systems. Therefore, the daily diets of a child must be prepared according to its age, sex and its daily needs.

KAYNAKÇA

- 1-- Akar, N. (ocuklarımız ve Spor", Toplum ve Hekim, Sayı 27, 1980.
- 2 --• Baysal. A. Beslenme. Hacettepe üniversitesi Yayınları. Ankara, 1975.
- 3— Demiroğ. B. Çocuk Sağli ve Hastalıkları. Cilt 1, Ankara, 1984.
- 4_ _ Kaya. K. İ<Ankara Altındağ ve Gtilveren Gecekondu Bölgelerinde, 0-2 Yaşında Çocuğu Olan 15-44 Yaş Grubundaki Annelerin O Bölgeye Geliş Yıllarına Göre Bebek Beslenmesine İlişkin Davranış Değişimleri ve Bunu Etkileyen Faktörler», T.H.D., Sayı 2. 1076.
- 5 Kubilay, G. "Çocuk ve Sağlık", T.H.D.. Sayı 3-4, 1978.
- 6— Marlow, D.R. Textbook of Pediatric Nursing. Fifth Edition. W. B, Saunders Company, Philadelphia/London/Toronto, 1977.
- 7-- Neyzi. O.; Koç, L. Çocuk Sağliğı ve Hastalıkları. Cilt 1, İstanbul, 1983.
- 8— Numanoğlu, İ. Çocuk Cerrahisi. **E.Ü. Tıp Pak. Yayını**, No 124. İzmir, 1983.
- 9— Peşkirioğlu. S. "Beyin Gelişiminde Beslenmenin **Önemi-**, Çocukluk Çağı **Hastalıklarında** Beslenme Sorunları, İstanbul, 1978.
- 10— Sezer. E, "Türkiye'de Ana ve Çocuk Sağllık, Toplum ve Hekim, Sayı 18, 1979.