

## Okul Başarısında Kahvaltının Önemi



**Değerli veliler, sevgili öğrenciler, sağlıklı yaşamın ön koşullarından biri de sağlıklı beslenmedir. Sağlıklı beslenmenin de ilk adımı kahvaltıdır. Güne daha zinde başlamak, enerjimizi tam olarak almak için sağlıklı bir kahvaltı şarttır.**

Özellikle büyük şehirlerde okula giden çocuklar, yorucu bir maraton yaşadıkları için güne erken başlıyor ve günün en önemli öğünü olan sabah kahvaltısı yapmadan evden çıkıyor. Bu da çocuğun okulda derslerde başarılı olmasını engelliyor.

Uzmanlar, "Okul çağı çocukları büyüme ve gelişme döneminde olduklarından, günlük ortalama almaları gereken kalori miktarı ve alacakları besinlerin örüntüsü büyük önem taşımaktadır. Bu yaş grubu çocuklarda en sık yaşanan sorun, erken kalkmalarından dolayı kahvaltı öğününü atlamalarıdır." diye konuşuyor.

Uzmanlar, kahvaltının, okul çağı çocukları için günün en önemli öğünü olduğuna dikkat çekerek şunları söylüyor; "Kahvaltı vücudun enerji ihtiyacının karşılanmasında, vücut için gerekli besin öğelerinin günün ilk saatlerinde vücudun en fazla ihtiyaç duyduğu dönemde vücuda dengeli bir şekilde alınmasında, kan şekeri düzeylerinin dengelenmesinde, böylece dikkatin derse yoğunlaşmasında, güne daha dinamik başlamalarının sağlanmasında etkilidir. Kahvaltı yapılmadan okula gidildiğinde, öncelikle çeşitli sıkıntılar ve derse adapte olamama problemi ile karşılaşmakta."

Okulda sağlıklı kahvaltı alternatiflerinin önüne geçebilmek için ailece kahvaltı öneren uzmanlar, "Kahvaltıda süt veya taze sıkılmış meyve suyu, yumurta, peynir, pekmez veya bal, zeytin, domates, salatalık gibi sebzeler tercih edilerek çeşitlilik sağlanmalıdır. Evde kahvaltı yapılmadığında sağlıklı sandviçler hazırlanarak bunların tüketilmesi sağlanabilir. Ara öğün olarak meyve, ayran veya süt beslenme çantasına konulabilir. Bu sayede okuldaki sağlıklı olarak nitelendirdiğimiz kahvaltı alternatifleri, poğaçaya, çikolata, sucuklu tost, milföy hamuru ile yapılmış börek, tatlı bisküvi, hatta cipsler ve bunların yanında kolalı içecekler ve hazır meyve suları seçilmesinin önüne geçilmiş olacaktır. Yeterli ve dengeli beslenen; her besin grubundan ihtiyacı kadar tüketen çocuğun gelecekte obezite dediğimiz şişmanlık hastalığına ve bu hastalığın getirebileceği problemlere zemin hazırlanmasının da önüne geçilmiş olacaktır." dedi.

### **Kan Şekeri düzeyini dengeler:**

Uyurken de gün içinde depolanan enerjiyi kullanarak yaşamsal faaliyetlerini devam ettiren vücut, ortalama 10-12 saat kadar enerji sağlayacak yakıt alamadığından büyük bir enerji kaybıyla yeni güne başlar. Bu şartlar altında kahvaltı, gün boyunca sürececek yoğun fiziksel ve zihinsel aktiviteler için vücudun gereksinim duyduğu enerjiyi sağlayacak ilk yakıt olma özelliğini taşır. Vücudun azalan enerji stoğunu yenileyen kahvaltı ile kan şekeri düzeyi tekrar normal seviyelere yükselir. Beynin enerji

ihtiyacını glikozdan sağladığı ve enerji depolama kapasitesinin az olduğu düşünülürse, eğer güne başlarken kahvaltı edilmezse kanın şeker konsantrasyonu düşük seviyelerde seyredeceğinden beyin enerji kaynağı sınırlanmış olur. Başlangıçta açlık sinyalleriyle kendini gösteren kan şekeri düşüklüğü, kritik değerlerde huzursuzluk, gerginlik, algılama ve ifade güçlüğü, konsantrasyon bozukluğu, uyku hali hatta çarpıntı ve bilinç bozukluklarına varabilecek ciddi sorunlara neden olmaktadır. Bilişsel aktivitelerin yanısıra fiziksel aktivitelerin yeterli enerji ihtiyacının sağlanamaması durumunda bitkinlik, halsizlik ve yorgunluk halleri de ortaya çıkmaktadır.

### **Metabolizma hızını düzenler:**

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

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

### **İş ve Okul Hayatında Başarıyı Artırır:**

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

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

### **Kahvaltı Nasıl Olmalı?**

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

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

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

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

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

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

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

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