



Çocukluk Çağı Obezitesi, Okul Çağında Beslenme ve Fiziksel Aktivitenin Önemi

Dyt. H.Berna KARAKAŞ

T.C. Sağlık Bakanlığı

Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü

Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Dairesi Başkanlığı

h.karakas@saglik.gov.tr

0 312 565 63 32

27-28 Şubat 2019 / Antalya

Sunum Planı

- Obezite=Çağın Büyüyen Sorunu
 - Obezitenin Neden Olduğu Sağlık Problemleri
 - Obezitenin Nedenleri
 - Dünya ve Türkiye'de Durum
- Okul Çağının Önemi
- Okul Çağında Beslenme ve Fiziksel Aktivitenin Önemi
- Okul Çağında Yaygın Görülen Beslenme Sorunları ve Çözüm Önerileri
- Tartışma ve Kapanış

Dünyada Durum

Obezite=Vücutta sağlığı bozacak ölçüde anormal ve aşırı yağ birikmesi

Obezitenin neden olduğu sağlık problemleri

- Tip II diyabet
- İnsülin direnci
- Hipertansiyon
- Koroner arter hastalığı
- Hiperlipidemi
- Karaciğer yağlanması
- Metabolik sendrom
- Astım
- Solunum güçlüğü
- Uyku apnesi
- Osteoartrit
- Felç
- Kas iskelet sistemi hastalıkları
- Menstruasyon düzensizlikleri
- Gebelik komplikasyonları
- Ameliyat risklerinin artması
- Bazı kanser türleri
 - Yumurtalık, meme, kolon, prostat vb.
- Safra kesesi hastalıkları
- Hormon bozuklukları
- Psikolojik problemler
 - Gece yeme sendromu
 - Bulimia nervoza
 - Anoreksia nervoza
 - Tikanırcasına yeme vb.
- Toplumsal uyumsuzluk

Dünyada Durum

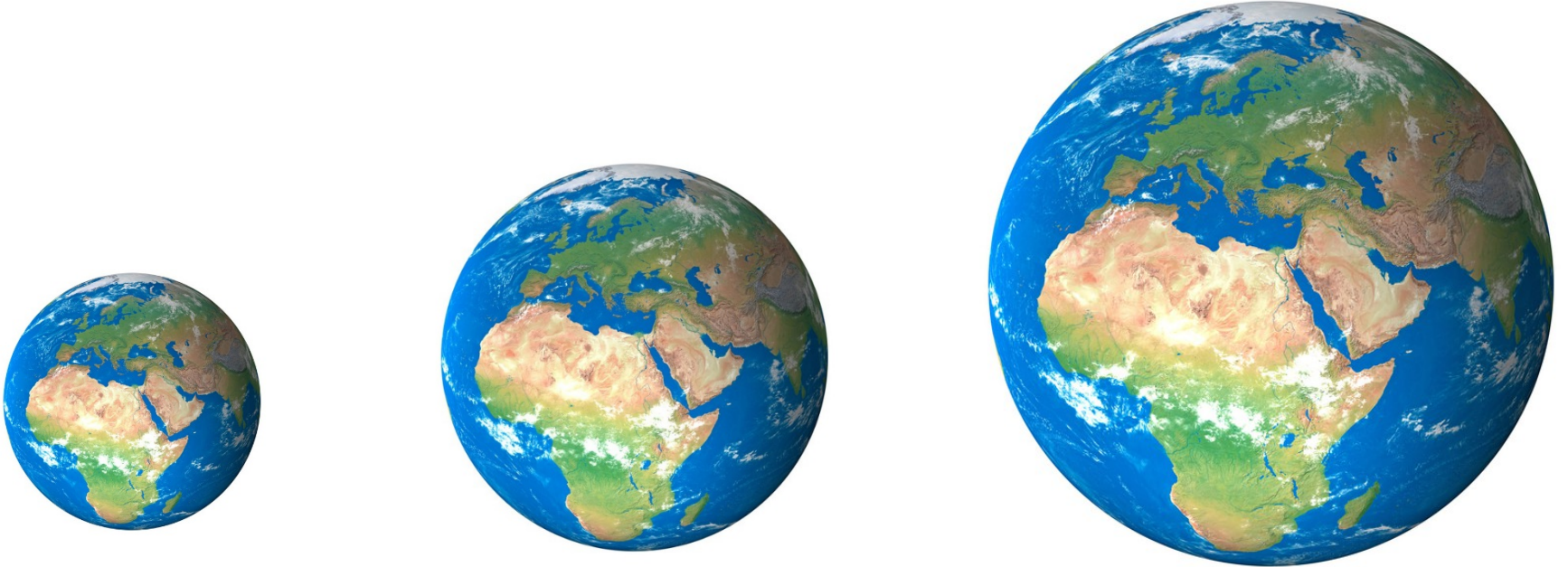
Obezitenin Nedenleri

- Yaş
- Cinsiyet
- Genetik yatkınlık
- Aşırı ve yanlış beslenme alışkanlıkları
- Yetersiz fiziksel aktivite
- Sık aralıklarla çok düşük enerjili diyetler uygulama
- Sigara ve alkol kullanma
- Eğitim düzeyi
- Sosyokültürel durum
- Gelir durumu
- Psikolojik problemler
- Kullanılan bazı ilaçlar (antidepresanlar vb.)
- Hormonal ve metabolik etmenler
- Doğum sayısı ve doğumlar arası süre

Dünyada Durum

Dünyada obezite artmakta!

1975'ten bu yana neredeyse **üç kat** artmıştır



Dünyada Durum

2016 yılında;

- **5 yaş altı**

- 41 milyon çocuk fazla kilolu veya obez *(1990'da 32 milyon)*
- 155 milyon çocuk bodur *(yaşa göre boyun kısa kalması)*

- **5-19 yaş**

- 340 milyon çocuk ve adolesan fazla kilolu veya obez

- **18 yaş ve üzeri yetişkinlerin**

- 1,9 milyar fazla kilolu, bunların 650 milyonundan fazlası obez

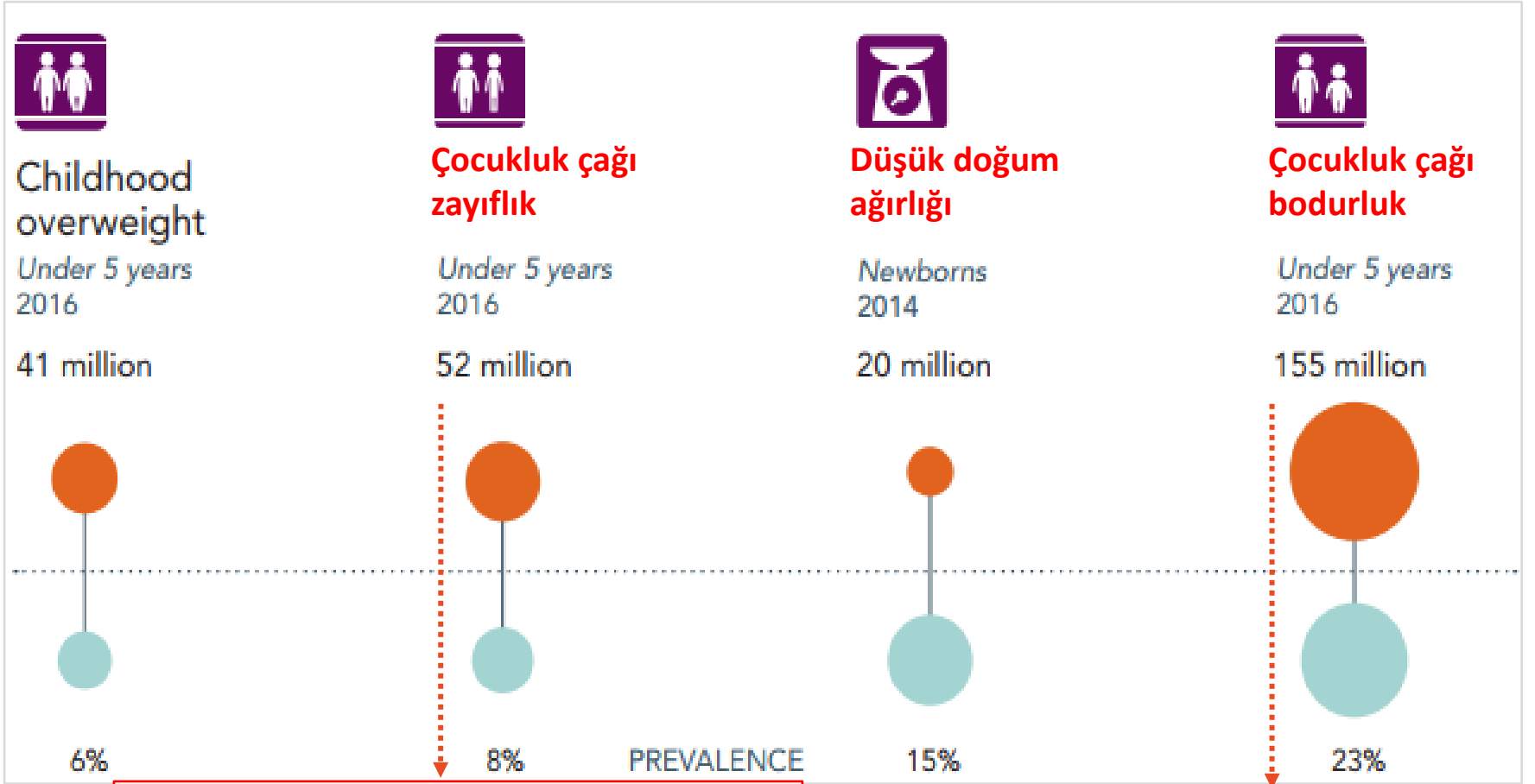
Dünyada Durum



Şişmanlık görülme sıklığında mevcut
artma hızı devam ederse
2025 yılında tüm dünyadaki fazla
kilolu ve şişman çocuk sayısı
→ 70 milyon

Basit bir matematikle **26 yılda 9 milyon artış** (olan), **9 yılda 29 milyon artış** (olması muhtemel)

Dünyada Durum



Wasting is linked with the other global nutrition targets:

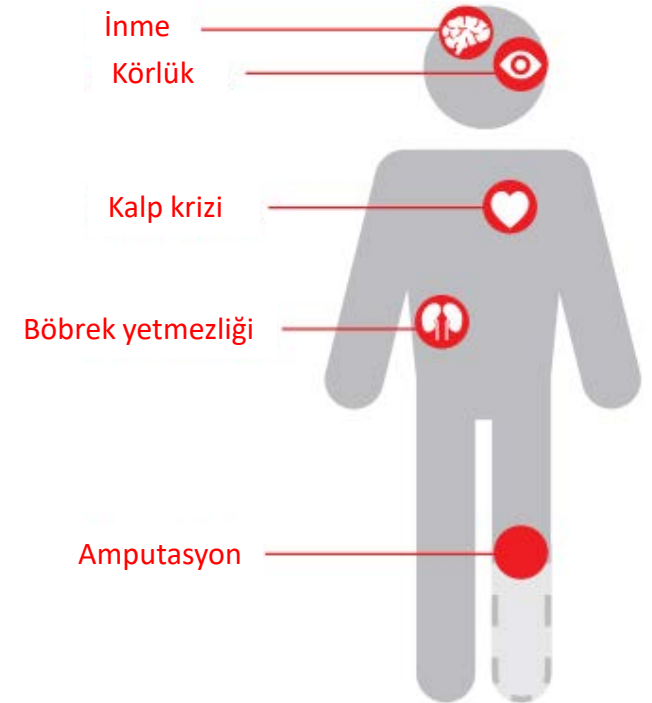
- **stunting**
- **anaemia in women**
- **breastfeeding**
- **low birth weight**
- **childhood overweight**

Stunted children have an increased risk of becoming **overweight or obese later in life**

Dünyada Durum

Diyabet görülme sıklığı gitgide artmakta

- Dünyada 422 milyon yetişkin diyabetli
- 3,7 milyon ölüm diyabet ve yüksek kan glukozu ile ilgili
- 1,5 milyon ölüm → direk olarak diyabet yüzünden



**HER 11 KİŞİDEN 1'İ
DİYABETLİ**



Dünyada Durum

Bulaşıcı olmayan hastalıklar yüzünden her yıl **40 milyon** insan hayatını kaybetmekte *(tüm ölümlerin %70'i)*

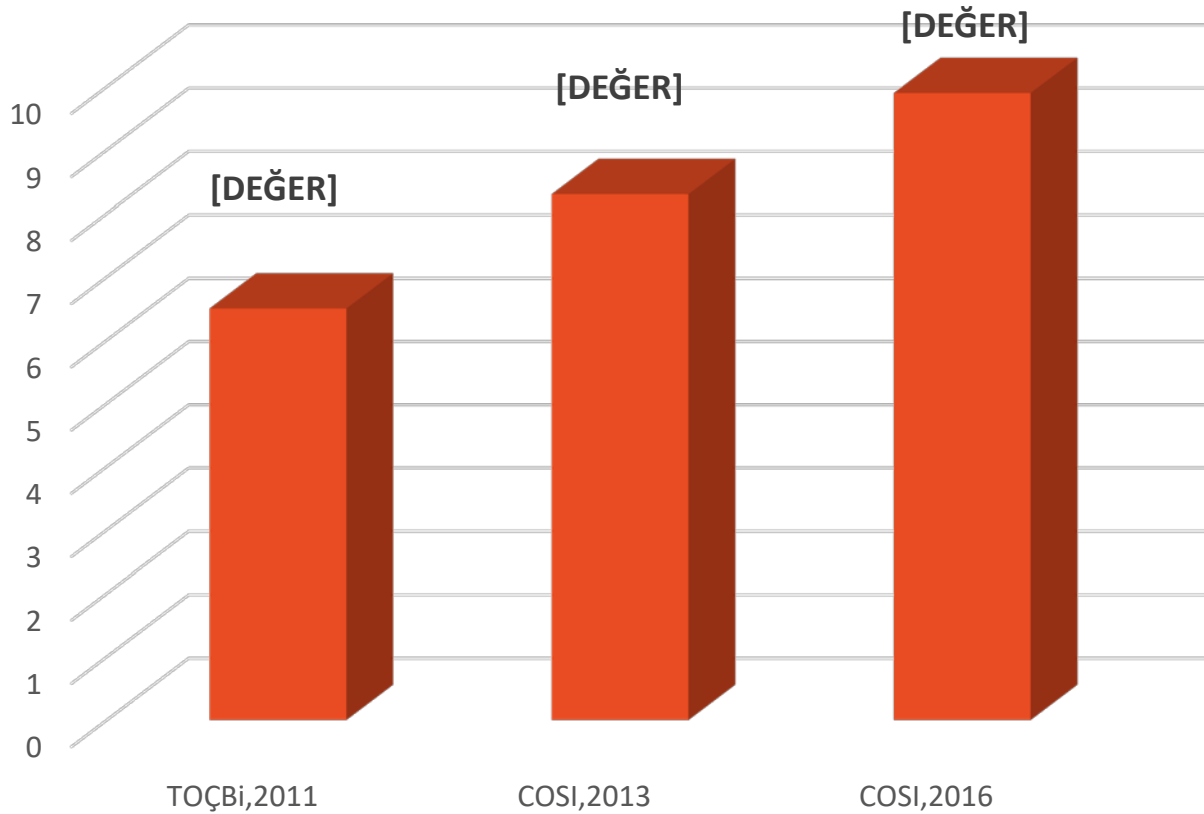
- Fazla kiloluluk veya obezite sebebiyle → 2,8 milyon insan
- Fazla tuz/sodyum alımı nedeniyle → 4,1 milyon insan
- Yetersiz fiziksel aktivite sebebiyle → 1,6 milyon insan
- Diyabet yüzünden → 1,6 milyon insan

**10,1
milyon**

hayatını kaybetmekte.

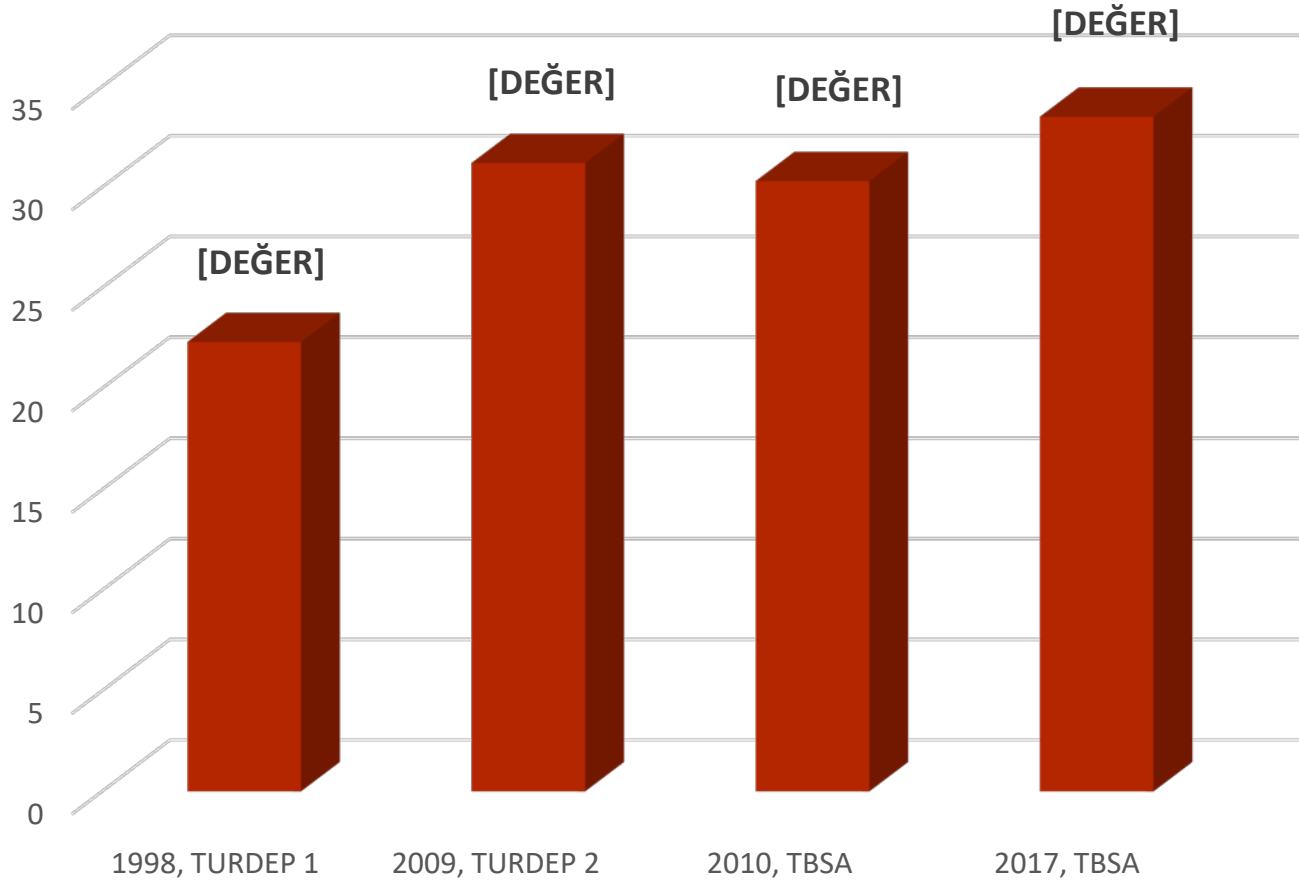
Türkiye'de Durum

Araştırmalar gösteriyor ki
Türkiye'de de çocukluk çağı obezitesi artıyor (7-8 Yaş)



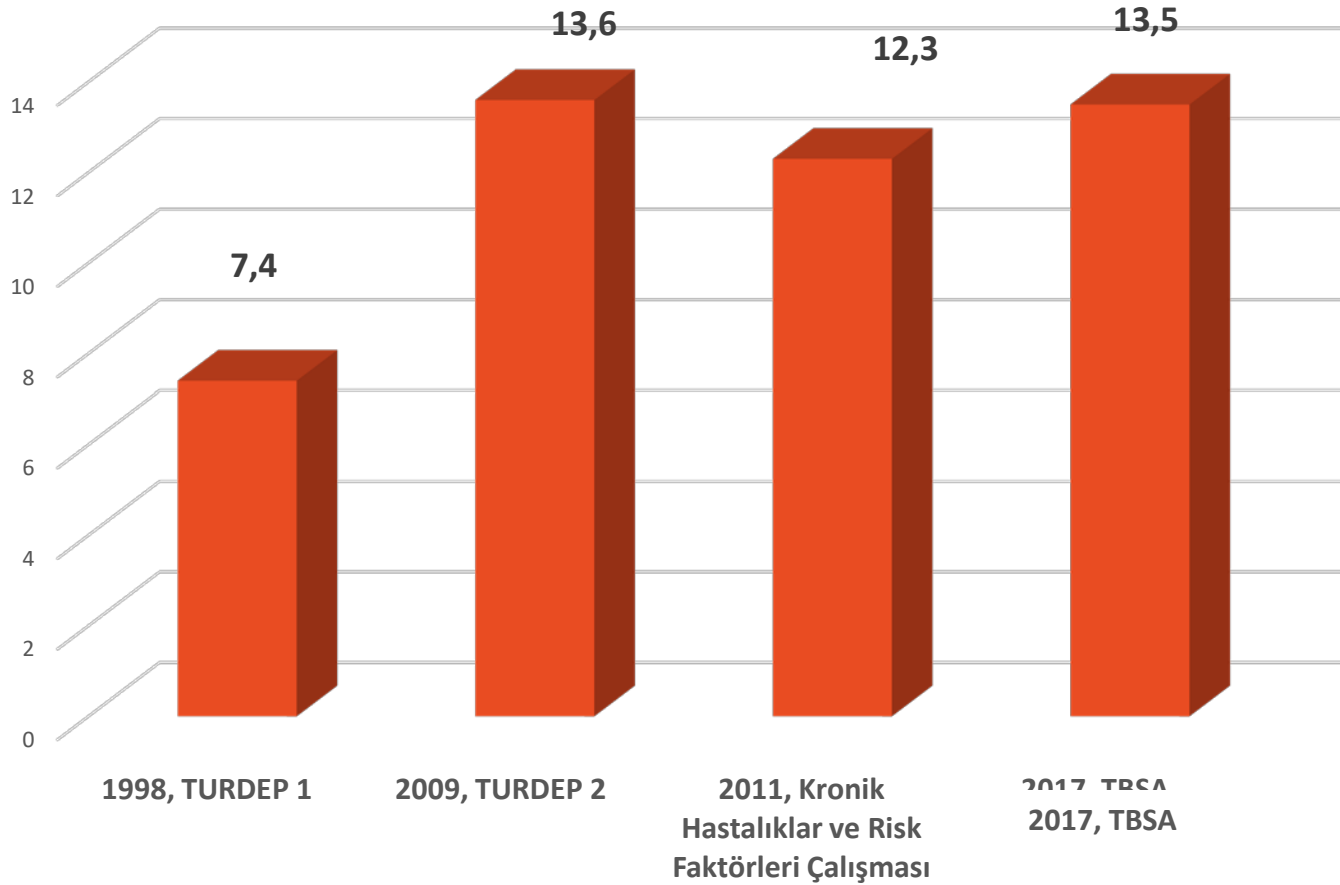
Türkiye'de Durum

Yetişkin obezitesi de artıyor (19 yaş ve üzeri)



Türkiye'de Durum

Diyabet görülme sıklığı da artış eğiliminde



BU VERİLER OKUL ÇAĞININ ÖNEMİNİ DAHA FAZLA ARTIRIYOR!

Bebeklik

Okul öncesi
(anaokulu)

İlkokul

Ortaokul

Lise

Yetişkinlik ve
Yaşlılık

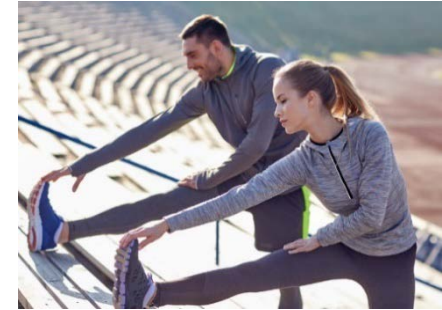


Okul Çağının Önemi

- Fizyolojik, psikolojik ve sosyal gelişimin hızlı olduğu



- Yaşam boyu devam edebilecek davranışların büyük ölçüde oluştuğu



- Bilgi almaya ve alışkanlık kazanmaya en uygun



Yetişkinlik hastalıklarının gelişimi açısından ise en riskli dönem!

Okul Çağının Önemi

- Okul çağında çocuklar, **aile ortamından sonra ilk defa** sosyal ortama dâhil olurlar
 - Yeni tanıştıkları sosyal çevre çok önemli hale gelir
 - Motor becerilerde uyum artar
 - Bilişsel ve konuşma yeteneği önemli ölçüde ilerler
 - Kendini ispat etme isteği daha önemli olmaya başlar
 - Üretmek, yaptığı işlerde başarılı olma isteği gibi yeni davranış modelleri geliştirirler

Okul Çağının Önemi

Dolayısı ile okul çağı dönemi

- Çocuk ve gençlere
 - Sağlıklı beslenme ve yaşam biçimi alışkanlığının kazandırılması
 - Sağlıklı yaşam bilincinin yerleştirilmesi
- Yetişkinlik dönemi hastalıklarının önlenmesi açısından atılacak adımlar için

temeldir

Okul Çağında Beslenme ve Fiziksel Aktivitenin Önemi

Okul çağında

1. Fiziksel büyüme ve gelişme hızlı olduğu için
 - Enerji ve besin öğeleri gereksinimini ↑
2. Beslenmeye bağlı bazı kronik hastalıkların temeli atıldığı için
 - Yetişkinlikte görülebilecek obezite, kalp hastalıkları, diyabet ve kanser gibi kronik hastalıkların önlenmesinde

Yeterli ve Dengeli Beslenme + Düzenli Fiziksel Aktivite
ÇOK ÖNEMLİ

Okul Çağında Beslenme ve Fiziksel Aktivitenin Önemi

- Okul çağında beslenme → okul başarısını etkileyen en önemli etmenlerden biri
 - Beslenme alışkanlıkları ve akademik başarı arasında anlamlı ilişki olduğunu gösteren çalışmalar mevcut
 - Bu çalışmalarda yeterli ve dengeli beslenen çocukların, yeterli ve dengeli beslenmeyen çocuklara göre okul başarılarının daha yüksek olduğu bildirilmekte
 - Düşük kan şekeri düzeyi ile saldırganlık/agresiflik arasında anlamlı ilişki olduğunu bildiren çalışmalar mevcut
 - Kahvaltının sınıf içi davranışlarda olumlu etkisi mevcut
 - Kahvaltı sıklığı ile okul notları arasında paralellik



Okul Çağında Yaygın Görülen Beslenme Sorunları

- D vitamini, kalsiyum ve iyot yetersizlikleri
- Demir yetersizliği anemisi
- Obezite
- Yeme davranışı bozuklukları
- Diş çürükleri

Okul Çağında Yaygın Görülen Beslenme Sorunları ve Çözüm Önerileri

- D vitamini, kalsiyum ve iyot yetersizlikleri için çözüm önerileri



Okul Çağında Yaygın Görülen Beslenme Sorunları ve Çözüm Önerileri

• Demir yetersizliği anemisi için çözüm önerileri

Demir kaynağı besinler → Kırmızı et ve ürünleri, yumurta, tavuk, zenginleştirilmiş tahıl ürünleri, koyu yeşil yapraklı sebzeler, kuru meyveler



Her gün bir yumurta



•Obezite ile mücadelede çözüm önerileri

- Öğün atlanmamalı
- Her gün kahvaltı ile güne başlanıp 3 ana, 2-3 ara öğün tüketilmeli
- Yeterli ve dengeli beslenmeye** özen gösterilmeli
- Hazır, işlenmiş gıdalardan uzak durulmalı
- Etiket okuma alışkanlığı edinerek sağlıklı besin seçilmeli
 - Eklenmiş şeker
 - Doymuş yağ
 - Trans yağ
 - Sodyum (Na)

Sevgili Öğretmenler,

- **Çocuk ve gençlerin sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazanmalarını destekleyin**
 - Bunun için; farkındalık geliştirmek, hedef koyup küçük adımlarla ilerlemek, geri bildirimde bulunmak, ortak plan yapmak ve değişimin önemini hatırlatmak gerekir
- **Çocukların beslenme saatlerinde sağlıklı besinleri tercih etmelerini teşvik edin**
 - Örneğin “sağlıklı beslenme çantası” içeriğini sınıf ve/veya okul panolarında sergileyin, ailelerine ulaştırmalarını sağlayın. Sağlıklı ara öğün yapılmasını teşvik edin
- **Çocuk ve gençlerin gün içinde sağlıklı besin çeşitlerini çoğaltmalarını teşvik edin**
 - Sağlıklı beslenmeyi öğrenme süreci aslında çok keyiflidir. Yeterli ve dengeli bir beslenme ‘zengin’, ‘çeşitli’ bir beslenmedir.
- **Çocuk ve gençlerin kendi beslenme alışkanlıklarını değerlendirmelerini ve bu değerlendirmeyi sınıfa taşımalarını sağlayın**
- **Çocuk ve gençlerin beslenme kaydı tutmalarını teşvik edin**
 - Çocuklar bu sayede tükettikleri besinlerin çeşitliliğini görebilirler, tüketimi azaltılması gereken besinlere (şeker, tuz, doymuş yağ ve trans yağ içeriği yüksek yiyecek ve içecekler) sağlıklı alternatifler geliştirebilirler
- **Çocuk ve gençlerin sağlıklı beslenme konularında proje ödevleri hazırlamalarını teşvik edin**
 - Sağlıklı pişirme yöntemleri, etiket okumanın önemi, sağlıklı yemek tabağı yorumlama, semt pazarı gezisi ve gözlemler vb.
- **Sınıf içinde yapılan beslenme etkinliklerini sınıf panosunda paylaşın**
 - Fotoğraflar, resim dersinde yapılan konu ile ilgili resimler, örnek sağlıklı beslenme çantası görselleri, örnek ara öğün görselleri, sağlıklı ara öğün tüketen öğrenci adı/fotoğrafı gibi
- **Her güne bir slogan gibi çocuk ve gençlerin katılmaktan keyif alacağı sağlıklı etkinlikler üretin**
 - Sloganı o gün tahtaya, panoya, defterlere yazın/yazdırın

• Obezite ile mücadelede çözüm önerileri

- **Düzenli fiziksel aktivite** çocuk ve gençlerin:
 - Sağlıklı büyüme ve gelişmelerine katkı sağlar
 - İstenmeyen alışkanlıklardan korunmalarına yardımcı
 - Çocuk ve gençlerin benlik saygılarının artmasına yardımcı
 - Bilişsel performansları ve okul başarılarının yükselmesine katkı sağlar
 - Sosyal uyum sağlamasını ve sosyal çevresinde kabul görme oranını arttırır

Sağlığı koruyucu ve geliştirici etkisinin görülebilmesi, günlük aktivitelerle beraber;
fiziksel aktivitenin planlı, tekrarlı ve düzenli yapılmasıyla mümkün!

5-11 Yaş Grubu İçin Oyun Önerileri

Yaş Grupları	Oyun Önerileri
5-7 Yaş	<ul style="list-style-type: none">• Yer değiştirme hareketlerinin geliştirilmesi için “Yağ Satarım Bal Satarım”, “Köşe Kapmaca” gibi oyunlar.• Dengenin geliştirilmesi için “Balonu yere düşürmeme” gibi oyunlar.• Nesne kontrolü gerektiren hareketlerin geliştirilmesi için “Hedefe Yuvarla” oyunu”, “Bowling” gibi oyunlar.• Birleştirilmiş hareketlerin geliştirilmesi için “Balık ağı”, “Kuyruk Kapmaca” gibi oyunlar.• Ritim ve müzik eşliğinde hareketin geliştirilmesi için “Say Bak”, “Topuk Burun” gibi oyunlar.• Vücut bölümlerinin hareketlerini tanımlamak için “Atlama Konma” oyunları.• Hareket alanını belirlemek için “Çömlek Çömlek Ne Kaynar?”, “Aç Fil ile Şişman Fil” gibi oyunlar.• Temel hareketleri yaparken dengesini sağlamak ve vücut bölümlerini kullanarak stratejiler geliştirmesi için “Balık Ağı”, “Eşini Bul” gibi oyunlar.
8-9 Yaş	<ul style="list-style-type: none">• Yer değiştirme hareketlerinin geliştirilmesi için “Sıranı Bul”, “Müzikli Yer Kapmaca” gibi oyunlar.• Dengenin geliştirilmesi için “Sek Sek”, “Don Çözül” gibi oyunlar.• Nesne kontrolünün geliştirilmesi için “Resmi Vur Sayıyı Al”, “Uzağa Fırlat” gibi oyunlar.• Birleştirilmiş hareketlerin geliştirilmesi için “Dört Kere Zıpla”, “Üç Kere El Çırp” gibi oyunlar.• Verilen ritim ve müziğe uygun bireysel ve grupla nesneli/nesnesiz dans etme becerilerinin geliştirilmesi için “Çizgiyi Aş Aya Ulaş” gibi oyunlar.• Doğaya uyumun geliştirilmesi için “İstop”, “Saklambaç” gibi oyunlar, uçurtma uçurma, doğada yürüyüş.
10-11 Yaş	<ul style="list-style-type: none">• Yer değiştirme hareketlerini artan çeviklikle yapma becerilerinin geliştirilmesi için “Top Getirme”, “Tekler-Çiftler Yarışması” gibi oyunlar.• Yer değiştirme hareketlerini vücut, alan farkındalığı ve hareket ilişkilerini kullanarak artan bir doğrulukla yapma becerilerinin geliştirilmesi için “Top ile Ebeleme”, “Dairede Ters Koş” gibi oyunlar.• Çeşitli nesnelere üzerinde denge gösterme becerilerinin geliştirilmesi için “Yerden Yüksek” gibi oyunlar.• Denge hareketlerini vücut, alan farkındalığı ve hareket ilişkilerini kullanarak artan bir doğrulukla yapma becerilerinin geliştirilmesi için “Annem Bana Su Çeker”, “Dize Dokunma” gibi oyunlar.• Nesne kontrolü gerektiren hareketleri yapma becerilerinin geliştirilmesi için “Topa Yetiş”, “Köprüden Geçecek Top”, “İstop” gibi oyunlar.• Nesne kontrolünün geliştirilmesi için “Atma-Yakalama”, “Dene Yap”, “Yakan Top” gibi oyunlar.• Seçtiği müzik eşliğinde bir çalışma/dans koreografisi oluşturma becerilerinin geliştirilmesi için “dans etmek”.• Temel ve birleştirilmiş hareket becerilerinin geliştirilmesi için “Yakan Top”, “Kurdele Bağlama Çözme”, “Kol Kola” gibi oyunlar.

Yaş Gruplarına Uygun Bazı Fiziksel Aktivite Önerileri

Aktivite Tipi	5-11 yaş grubu	12-18 yaş grubu
Orta Şiddetli Dayanıklılık Aktiviteleri (Aerobik)	Bisiklete binme Tempolu yürüme Paten kayma	Paten kayma Bisiklete binme Ev ve bahçe işleri Yakalama-fırlatma içeren sporlar (frizbi gibi)
Yüksek Şiddetli Aktiviteler	Tempolu koşma Tempolu bisiklet binme İp atlama Karate gibi sporlar Basketbol Yüzme Tenis Futbol	Tempolu koşma Tempolu bisiklet binme İp atlama Karate gibi sporlar Basketbol Yüzme Tenis Futbol Hızlı dans Boks
Kas Kuvvetlendiren Aktiviteler	Halat çekme Modifiye şınav (dizler bükülü) Vücut ağırlığını ya da dirençli bantları kullanarak yapılan fiziksel aktiviteler Halata tırmanma Mekik Barda sallanma Jimnastik	Halat çekme Modifiye şınav (dizler bükülü) Vücut ağırlığını, dirençli bantları ya da ağırlık aletlerini kullanarak yapılan fiziksel aktiviteler Yapay duvara tırmanma Mekik Jimnastik
Kemikleri Kuvvetlendiren Aktiviteler	Sek sek Sıçrama, zıplama İp atlama Koşma Basketbol Tenis Voleybol	Sıçrama, zıplama İp atlama Koşma Basketbol Tenis Voleybol

Okul Çağında Yaygın Görülen Beslenme Sorunları ve Çözüm Önerileri

- Yeme davranışı bozuklukları için çözüm önerileri

- Çocuğun

- Yeterli ve dengeli beslenme alışkanlıkları desteklenmeli
 - *Israrcı olmadan!*

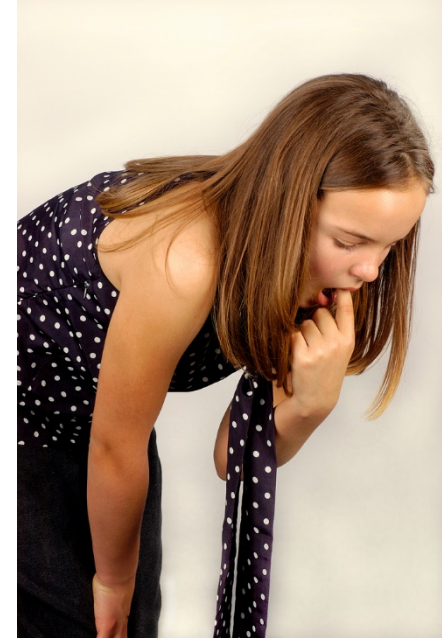


- Beden algısı ve vücut ağırlığına ulaşma ile ilgili ısrarlardan kaçınılmalı



Okul Çağında Yaygın Görülen Beslenme Sorunları ve Çözüm Önerileri

- Yeme davranışı bozuklukları için çözüm önerileri
- Çocuğun
 - Sınırlı diyetler veya zararlı ağırlık kontrolü davranışlarından sakınılmalı
 - Yediğini kusma, aşırı laksatif (*ishal yapıcı*) kullanımı, aşırı düşük kalorili diyet yapma vb.
- Ruhsal sağlık iyi yönde teşvik edilmeli



Okul Çağında Yaygın Görülen Beslenme Sorunları ve Çözüm Önerileri

- Diş çürükleri → ana etkeni şeker (karbonhidrat)
Sağlıklı dişler için;



Süt ve süt ürünleri, meyve, sebze, tam tahıllı gıdalar, et, balık, yumurta ve fıstık gibi sağlıklı besinler tüketilmelidir.



Çikolata, kek, kurabiye gibi şekerli yiyeceklerin diş çürüğüne neden olduğu unutulmamalıdır. Bu yiyecekler sınırlı miktarda tüketilmelidir.



Asitli ve şekerli içeceklerden kaçınılmalıdır.



Yeterli ve Dengeli
Beslenelim
Sağlıklı Büyüyalım
Mutlu Yaşayalım



Hareket Edelim
Aktif Olalım
Mutlu Yaşayalım