

İLKÖĞRETİMDE BESLENME VE SAĞLIK

PLAN :

- 1 — Beslenme nedir?
- 2 — Temel besin maddelerinin biyolojik gelişme üzerindeki rolü ve beslenme bozukluklarının sağlık yönünden getirdiği sonuçlar,
- 3 — Çocuğun biyolojik gelişiminde beslenmenin rolü ve eğitim-öğretim başarısına yansması.

Bilimsel kaynaklarda, «her canlının, canlılığını sürdürebilmesi için gerekli besin maddelerini alma olgusuna» beslenme denilmektedir.

Beslenme canlılığın sürmesi için temel koşul olduğuna göre, bu koşulun, canlının tüm fonksiyonlarında da geçerli olduğu tartışma götürmez.

Bilimsel araştırmalarda, biyolojik gelişmenin temel taşı olarak hayvansal proteinler, onun yanında biyolojik fonksiyonların sürmesi için Vitaminler, mineraller ve enerji kaynağı olarak da, Karbonhidratlar ve yağlar şeklinde beslenme elemanları gruplandırılmıştır.

Bu besin gruplarının biyolojik yapıya gerekli oranda alınamamasına «beslenme yetersizliği», bunun daha ileri aşamasına, «yiyecek elde etmeyi her çeşit düşünce ve davranışın üstünde tutacak şiddetle» gerekli görmeye açlık diyoruz.

Günümüzde, artık açlık terimi, daha çok insanlar ve insan toplulukları için kullanılmaktadır.

Bilimsel kaynaklarda açlık için, «(başlangıçta sadece duyulan bir ihtiyacı ifade ederken, şimdi sağlık için gerekli şu veya bu maddeyi yeteri kadar alamamaktan, bilerek veya bilmeyerek ıstırap duyan halk topluluklarının durumu ifade edilmektedir» denilmektedir.

Gene araştırmalara göre, ortalama, günlük yiyeceklerle alınan enerji miktarı 2600 kaloringe "altında" ise, "açlık" sözkonusudur. Enerji harcamasını gerektiren işin türüne göre bu miktar artmaktadır.

Sağlanan enerji yeterli bile olsa, yiyecekler, hayvansal proteinler, vitaminler vs. bakımından yetersizse, kötü beslenme sözkonusudur.

İyi beslenen topluluklarla, kötü beslenen topluluklar karşılaştırıldığında, yetersiz ve kötü beslenenlerin büyük zararlara uğradıkları, ağırlık, boy, kan gücü, hastalıklara dayanıklılık, yaşama süresi ve işgücü yönlerinden önemli ölçüde geriledikleri saptanmıştır.

Besin maddesi bulamamak şeklinde görülen açık açlığın yanında, toplumlar üzerinde en yaygın biçimde görülen ve bilimsel araştırmalarla gözlenen gizli açlık dikkat çekicidir.

Görünüşte, birtakım besin maddeleri biyolojik yapıya giriyor olmasına rağmen, vücudun; gereksinimlerine cevap vermiyorsa, burada gizli açlık sözkonusudur. Vücudun gelişimi, korunması, onarılması ve hareketi gözönüne alındığında gizli açlığı iki durumda gözleyebiliriz.

«Nicesel açlık» dediğimiz birinci bölüm, alınan enerjinin ortalama 2200-2300 kalorisinin altına düşmesi halidir ki, güçsüzlük, zayıflık, uyuşukluk ve sinirlilik gibi belirtilerle kendisini gösterir.

«Nitesel açlık» dediğimiz ikinci bölüm ise, esas, ve koruyucu beslenme maddeleri olan hayvansal proteinlerin ve vitaminlerin yetersizliği nedeniyle, biyolojik yapının gelişme ve korunma işlevinin durması şeklinde görülür.

Bu durumda, tüm yapıyla birlikte, beyin yapısının da sağlıklı gelişemeyeceği ve beklenen işlevi sağlıklı olarak yerine getiremeyeceği doğaldır.

Bilerek veya bilmeyerek, besin maddesi bulamamak veya, sadece tahıl, yağ, kökyumrular gibi kalori kaynaklarınınm aldatıcı doygunluğu ile yetinmek şeklindeki beslenme yetersizliği, insanı vücuduna karşı biyolojik bir savaştan başka bir şey değildir ve kazanma olasılığı olmayan bir savaştır. Beslenme yetersizliği ve bozukluğu, yıpranmış, sağlıklı, uyuşuk, zekâ düzeyi düşük ve köle ruhlu bir toplum oluşturmada, emperyalizmin en etkin silâhı olmaktadır.

Bu açıdan bakıldığında, ilköğretim çağındaki çocuğun durumu daha da korkunçtur. Çünkü, ilköğretim çağındaki çocuk, biyolojik gelişmeye, dengeli ve yeterli besin almaya en çok muhtaç olduğu; en küçük eksikliklerin ve yetersizliklerin, onarımı olanaksız yapı ve sağlık bozukluğuna neden olabileceği bir yaşam döneminde.

Bu çağdaki çocuk, biyolojik gelişim yönünden temel besin maddeleri olan proteinlere ve vitaminlere ne kadar muhtaçsa; yaşamı deney ve hareket içinde öğrenmek durumunda olması nedeniyle, enerji kaynaklarına da aynı oranda muhtaçtır.

Görülüyor ki, yetersiz beslenme; gerek vücudun ve beynini sağlıklı gelişme olanağı bulamaması yönünden olsun, gerekse beslenme yetersizliğinden doğan hastalıklar veya vücudun dayanıksızlığı nedeniyle sağlığın bozulması yönünden olsun, mutlak şekilde, karşımıza sağlığı bozuk çocuklar çıkarmaktadır.

Böylesine sağlıksız bir yapıya uygulanacak eğitim-öğretimden de sağlıklı sonuç beklemek mümkün değildir.

Toplumumuzda da, açık ve gizli açlık amansız bir biçimde yaygınlaşmış, bu oranda da, sağlık ve başarı oranı düşüş göstermiştir.

Seyirci kalınması mümkün olmayan bu sorunun çözümü, kuşkusuz ekonomik sorunların kökünden çözümüne bağlıdır. Bunun yanında da; beslenmenin başlıbaşına bir bilim haline geldiği günümüzde, «beslenme eğitimi» okullarımızda titizlikle uygulanan bir ders haline getirilmeli, hatta tüm halkımız bilimsel beslenme metodları ile eğitilmelidir. Buna paralel olarak da, bilimsel beslenmenin gereği olası ekonomik olanakların sunulabileceği ekonomik yapı oluşturulmalıdır.

Elbette ki, böyle bir beslenme eğitimiyle, zaman zaman görülen, toplumu boş kalori kaynaklarının aldatıcı doygunluğu ile avutan, «velinimetçi» duygular geliştirmeyi amaçlayan, emperyalizmin silâhı biçimindeki beslenme eğitimini kastetmiyoruz.

Sağlıklı ve başarılı bir toplum oluşturmaya giden tak yolun dengeli ve yeterli beslenmeden geçtiğinin; özellikle, ilköğretim çağındaki çocuğun topluma kazanılması veya yitirilmesi kadar önemli bir sorun' olduğunun bilinciyle, beslenme eğitimi ele alınmalı, ekonomik olanaklar da buna cevap verecek biçimde oluşturulmalıdır.