

Devlet Eliyle Fastfood Beslenme Teşviki!

Yabancılar "Junk Food" diyorlar tam türkçesi "Çöp Yiyecek" oluyor, kastedilen ise işe yaramayan zihinsel ya da bedensel gelişime fayda sağlamayan sadece açlığı kesmeye yönelik yiyecekler. Anlaşıldığı üzere yediklerimizin ya da daha önemlisi çocuklarımıza yedirdiklerimizin "Junk Food" olması için illa obezite yapan bol soslu hamburgerler olması gerekmiyor, evde hazırladığınız zeytin ezmeli sandviçte eğer hergünlük menüye girdiyse, çocuğa fayda sağlamayacağından işe yaramaz kabul ediliyor. Tabi bunlar "ecnebi" bizden iyi mi bilecekler? Biz ne yapıyorsak doğrudur değil mi? Yani üç tane okul yemek yemek şirketi yolsuzluğu yaptıysa tüm okullarda yemeği yasaklayıp çocuklara "anneniz sandviç yapсын" demek daha sağlıklı!

Ben bu durumu tırnağınız kırıldı diye elinizi kesmeye benzetiyorum ve fevkalade yanlış bir karar olduğunu düşünüyorum. Çünkü önce anne olarak çok iyi biliyorum ki evde yemeğin içinden bezelyeleri tek tek ayırıp sadece kıymasını yiyen oğlum, okul yemekhanesinde arkadaşlarıyla birlikteyse eğer ikinci tabağını istiyor.

Peki uzmanlar ne diyor? Bakırköy Acıbadem Hastanesi'nden Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Dr. İbrahim Çelik'e sizler için sordum.

Mehtap Erel: İbrahim Bey, İstanbul İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nün, tam zamanlı ilk öğretim okullarında yemek servislerini yasaklamasını, çocuk sağlığı ve beslenmesi açısından nasıl karşılıyorsunuz?

İbrahim Çelik: Mehtap Hanım, bu olaydan ikinci sınıfa giden kızım dolayısıyla benim de haberim var, işin özünde tam olarak ne var bilemiyorum ancak söylenenlere göre bazı okullarda okul yönetimlerinin, özel yemek şirketleri ile menfaat ilişkisi içinde olduğunu tespit edilmesi üzerine bu karar alınmış. Eğer bu doğru ise hemen yarın elektrikleri de kessinler zira enerji sektöründe de bir dolu yolsuzluk söylentileri mevcut. İşin siyasi yönü bir tarafa bu karar çocuk sağlığı açısından son derece sakıncalı bir durum yaratmaktadır.

Bütün dünya fastfood tarzı beslenme alışkanlıklarını değiştirmek için bütün bilgi iletişim teknolojilerini kullanırken, biz ülke olarak geleneksel, zengin ve sağlıklı sofraya kültürümüzü bir yana bırakıp devlet zoruyla fastfood tarzı beslenme modelini küçük beyinlere aşıyoruz.

Gerçekten de batılı ülkelerde beslenme alışkanlıkları özellikle çocuk ve gençlerin sağlıklarını ciddi boyutta tehdit etmektedir. Amerika'da yapılan bir çalışmada 7-9 yaş çocukların ancak %22 sinin önerilen miktarda sebze yediği tespit edilmiştir. Yine bu yaş grubu çocukların en çok yedikleri yiyecekler sırlamasında meyveler, ancak 14. sırada (o da kutu meyve suyu şeklinde) yer alırken sebzeler ancak 30. sırada (o da patates cipsi olarak) yer almıştır. Neyse ki ülkemizde henüz durum bu kadar vahim olmamakla birlikte süratle kötüleşmektedir. İlk öğretim çağı çocukları ne yazık ki doğru beslenme bilincine sahip değildirler. Kızımdan biliyorum, Milli Eğitimin bu kararını sevinçle karşıladı, zira okula sandviç, tost, pizza götüreceği olması onu ziyadesiyle mutlu etti.

Mehtap: Peki okullar çocuklara yemek vermek zorunda mı? Ne düşünüyorsunuz bu "anneniz hazırlasın" modeli hakkında?

Dr. Çelik: Okul sadece bir eğitim kurumu değildir, okulda çocukların genel sağlık durumları da düzenlenmelidir. Sağlığa giden yol ise doğru beslenmeden geçer. Bu açıdan okul yönetimlerine çok rol düşmektedir.

Benim kızım gibi yemek konusunda seçici olup, başta sebze yemeği olmak üzere nitelikli besinler yerine daha endüstriyel (patates cipsi, bisküvi, kraker) ürünler ya da pizza, hamburger gibi fast tarzı besinleri tercih eden çocuklar, okulda her ne hikmetse evde hiç yemedikleri sebze ve et yemeklerini yemektirler. Gerçekten de toplu yemek yenen ortamlarda çocukların psikososyal etkilerle yemek yeme alışkanlıklarında ciddi anlamda pozitif değişimler gözlemlemekteyiz. Bu bağlamda, iştahsız, yemek seçen, mızımız çocukların beslenme kültür ve alışkanlıklarını düzenlemede okul yemekleri çok iyi fırsatlar sunmaktadır. Hele iyi organize edilmiş, diyetisyen elinden geçmiş, kalori-protein rasyoları gelişme çağındaki çocukların ihtiyaçlarını gözetecek şekilde planlanmış yemek listeleri, çocuk sağlığı ve gelişimi açısından sayısız faydalar içerir.

Mehtap: Peki evde hazırlanan yemekler çocuklar arasında kargaşaya sebep olmaz mı? Yanlarında yiyecek getirmek zorunda kalan çocukların psikolojisi açısından olayı nasıl değerlendiriyorsunuz?

Dr. Çelik: Olmaz olur mu? Diyelim siz sağlıklı beslensin diye çocuğunuza çavdar ekmeğinin içine peynir domates koyup veriyorsunuz ama yanındaki arkadaşı sarella ekmeği yiyor, alız size kargaşa. İşin içinde ekonomi de var elbet, bir taraf zeytin ezmeli sandviç yaparken diğer taraf jambonlu yiyecek hazırlıyorsa bu da çocuklar arasında sıkıntı yaratır. Şimdi bu konuda çok daha ileri gidip, çok daha iddialı öngürüde bulunmak istiyorum ve bazı çocukların okulda, sosyoekonomik veya kültürel nedenlerle, kendi evlerinden daha sağlıklı beslendiklerini söylüyorum.

Kızım her akşam eve geldiğinde hangi arkadaşının bugün ne getirdiğini, kendi beslenmesini kimlerle paylaştığını anlatıp duruyor. Gerçekten de ekonomik durumu zayıf aile çocuklarının, beslenme saatinde arkadaşlarının yediklerinde gözlerinin kalması hiç şaşırtıcı olmasa gerek. Sosyal adaletten uzak bu tarz beslenme modellerinin, miniklerin ruhlarında ne çeşit tahribatlara yol açabileceğini kestirmek kolay değildir.

Mehtap: Peki İbrahim Bey, umarız Milli Eğitim Bakanlığı bu yanıştan kısa sürede döner ve çocuklarımız yeniden gün ortasında sıcak yemek yeme fırsatı elde edebilirler. Ancak mevcut durum altında anneler çocuklarının beslenme çantalarını düzenlerken nelere dikkat etsinler?

Dr. Çelik: Elbette bir çocuğun beslenme çantasına, sıradan bir öğle yemeğinin protein kalori içeriğini yüklemek mümkün değildir. Yine de bazı tedbirler alınabilir. Beslenme çantalarına konabilecek sağlıklı yiyecekler,

- kutu süt,
- küçük boy yoğurt ,
- tam buğday unundan yapılmış ekmeği,
- haşlanmış yumurta,
- önceden kızartılmış çtır parmak tavuklar,
- buharda pişmiş havuç, brokoli, mısır, patatesten oluşan sebze garnitürü,
- önceden kızartılmış ev yapımı köfte ,
- ev yapımı fındık yada cevizli kek,
- bir avuç dolusu rendelenmiş fındık,
- ceviz, badem, kuru üzüm, kuru kayısı ve incir karışımı,
- bir elma, armut ya da muz,
- kibrit kutusu büyüklüğünde tahin helvası,
- jambon, kaşar peyniri, domates ve maruldan oluşmuş soğuk sandviç,
- kabak, havuç, peynir ve yumurtadan mamül ev yapımı mücver,
- ton balıklı sandviç
- tam buğday unundan ekmeği üstüne sürülmüş fıstık ezmesi

seçenekler arasında sunulabilir.

Mehtap: Çok teŖekkürler İbrahim Bey zaman ayırdığınız için.

Dr. Çelik: Rica ederim.

Not: Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Dr. İbrahim Çelik'e ulaşmak isterseniz;
Bakırköy Acıbadem Hst: 414 44 44

© Kumhavuzu'nda yayımlanan Çocuk Hastalıkları Uzmanı Dr. İbrahim Çelik'e ait yazıların kendisinden izin alınmadan kısmen ya da tamamen yayımlanması, çoğaltılması ve kullanılması telif hakları yasası gereğince yasaktır. Yazılar Kumhavuzu'ndan dışarı çıkarılamaz, Kumhavuzu'na link verilebilir.