Okul Başarısında Beslenmeye Dikkat 

Vücudumuzun yapı taşlarının sağlıklı gelişiminde birincil koşul beslenmedir. Yağlar, proteinler, karbonhidratlar, vitaminler, mineraller ve su birer besin ögesidir. Her canlı gibi insan da yaşamının devamı için bu besin ögelerine günlük belirli oranlarda ihtiyaç duyar. Gelişimini tamamlamış ve gündelik yaşamı tek düze hale gelmiş bir insanın beslenme programı ile; sürekli gelişen, birbirinden farklı alanlarda enerji harcayan, farklı alanlarda kendisinden farklı performanslar beklenen bir öğrencinin beslenme programı elbette eş değer değildir.

Okul eğitiminde öncelik sağlıklı beslenmedir

Okul çağındaki bir çocuk hem biyolojik gelişim sürecinde hem aşırı zihinsel faaliyet yürütmekte hem de hareketliliğe bağlı enerji ve su harcamaktadır. Gündelik yaşam içinde bir yandan harcananların yerine konması, diğer yandan da etkin ve başarılı bir öğrencilik için beslenmede süreklilik, nitelik ve yerindelik gerekir. Hem kız hem de erkek öğrenciler için beslenmenin daha özel bir programa göre yürütülmesi şu sebeplerden dolayı kaçınılmazdır:

* Gelişimini sürdürme
* Sağlıklı karar alma
* Problem yollarını iyi görme
* Dikkat toplama
* Stres ve kaygı bozukluğuyla mücadele
* Zihinsel yorgunluktan kurtulma
* Konforlu bir gece uykusu
* Popüler beslenme alışkanlıklarına maruz kalmama

Özellikle büyük şehirlerdeki hızlı yaşam, ebeveynlerin iş hayatları, erken uyanma, ayaküstü beslenme alışkanlıkları vb. beslenmeye olumsuz etki edebilir. Buna bağlı olarak sindirim sistemi bozuklukları ve hep belirli gıdalarla beslenmekten dolayı niteliksiz zihinsel faaliyet kaçınılmazdır. Çocukta obezite, düşük akademik başarı ve gelişim geriliği de bu alışkanlıklardan beslenir.

Beslenme ve başarı ilişkisine dikkat

Öğrenmenin yapısına bakıldığında, biyokimyasal bir değişim olduğu görülür. Bu olay sonunda ya nöronlar arasındaki bağlar kuvvetlenir ya yeni bağlar oluşur ya da oluşacak kimyasal değişim sayesinde nöronlar arası enerji akışları kuvvetlenir. Aşırı su kaybı, stres, kaygı, korku ya da yorgunluğun nöronlar arası ilişkiyi zayıflattığı ve bu nedenle unutma yaşandığı bilinir. Bu nedenle bir öğrenci için su, protein, vitamin ve mineral tüketimi vaz geçilmezdir. Beynin ne şartlarda daha iyi çalıştığı incelendiğinde, yeterli su, oksijen ve glikoza ihtiyaç duyduğu, stres, kaygı ve korkudan pek hoşlanmadığı fakat mutluluğu çok sevdiği görülür.

Çocukta dikkat dağınıklığı, stres ve kaygı bozuklukları ise sadece psikolojik sebeplere bağlanacak kadar sığ bir konu değildir. Biyokimyasal yapıya sahip olan çocuğun aldığı besinlerle dikkat, kaygı ve stresinin arttığı veya azaldığı ya da azaltılıp artırılabileceği asla unutulmamalıdır. Çünkü her besin insan bedeninde kalp ritmi, terleme, ateş, odaklanma ve tansiyon gibi yaşamsal fonksiyonlarda kimyasal değişimlere sebep olur. Ayrıca sıklıkla tüketilen gazlı içecekler, meyve suları, şeker ve çikolataların fazla enerji depolanması nedeniyle dikkat dağınıklığını tetiklediği bilinen bir gerçektir. Teneffüslerde sürekli koşturmacadan dolayı aşırı su ve mineral kaybı yaşayan bir de niteliksiz beslenmeden dolayı vitamin eksikliği yaşayan çocukların sağlıklı düşünme becerilerine sahip oldukları söylenemez. Çocukta akademik başarı bekleniyorsa, bu faktörlerin göz önünde bulundurulması gerekir.

Aile ve okul beslenme kültürü çare mi?

Her ne kadar çocuk sahibi her anne babanın beslenme ve diyeti bilmesi gerekse de, özellikle okul çağında çocuğu olanlar bu konuya daha dikkat etmelidir. Türk toplumsal yaşam ve beslenme kültürü köy ve şehirler açısından yeniden gözden geçirilmeli, gerekiyorsa beslenme desteği sağlanmalıdır. Bir dönem okullarda süt, meyve suyu, üzüm ya da süt tozu gibi beslenme destek uygulamaları yapılmış olsa da, gerçek anlamda çocuğun zihinsel ve fiziksel gelişimini bütüncül bir anlayışla ele almaktan uzak kalmıştır. Bazı özel okulların bu konuya gerekçeli ama popülist çözümleri de yeterince fayda vermemektedir.

Bu açıdan, okul çağında çocuğu olan ailelerin çocukta gelişim ve düşünme becerilerini destekleyici, sıvı ihtiyaçlarını karşılayıcı, stres, kaygı ve dikkat bozukluğuna yol açmayan, vitamin değeri yüksek bir beslenme kültürünü benimsemeleri gerekir. Unutulmamalıdır ki, iyi beslenme yiyecek bir şeyi olmak, çok yemek ya da çocuğun her istediğini yemesi değildir. Çikolata, şeker, meyve suyu, gazlı içecekler gibi gıdaların tüketim miktarının çocuktan çocuğa farklılık göstereceği de unutulmayıp başarıyı nasıl etkileyeceği iyi düşünülmelidir.

Doç. Dr. Cengiz Şimşek