

ÇOCUKLARIN BESİN TÜKETİMİ VE BESLENME DAVRANIŞLARININ AKADEMİK BAŞARILARINA ETKİSİ

Yrd. Doç. Dr. Ayşe Meydanlıoğlu
Akdeniz Üniversitesi, Hemşirelik Fakültesi
ayseuslu@akdeniz.edu.tr

Özet

Çocuklarda yetersiz ve düşük kaliteli beslenme, hızla gelişen beyin ve bilişsel işlevlerini bozabilir ve çocukların akademik başarılarını etkileyebilir. Bu nedenle bu derleme, çocuklarda akademik başarıya etki eden besin tüketimi ve beslenme davranışlarının belirlenmesi amacıyla planlanmıştır. Çocuklarda düzenli öğün tüketiminin, özellikle kahvaltının akademik başarı ile ilişkisini gösteren çalışmalar vardır. Düzenli kahvaltı yapan çocukların; konsantrasyonlarının, kavrama, hatırlama ve problem çözme yeteneklerinin daha iyi olduğu belirlenmiştir. Öğün sayısı kadar, öğün içeriği de akademik başarıyı etkilemektedir. Çeşitli ve yeterli beslenmenin, yeterli meyve-sebze, mikrobeyin (protein, folat, demir, B vitaminleri, omega 3, çoklu doymamış yağ asitleri) ve balık tüketiminin daha iyi akademik sonuçlarla ilişkisi olduğu; daha çok meyve, sebze ve evde hazırlanmış yemekleri tüketen çocuklarda IQ'nun ve hafıza yeteneğinin daha iyi olduğu bildirilmiştir. Buna karşın, çocuklardaki düşük kaliteli yiyeceklerin (örneğin, şekerli gıdalar, tuzlu atıştırmalıklar, fast-food gıdalar) aşırı tüketimi; süt ürünlerinin ve besin değeri yüksek yiyeceklerin (örneğin; sebzeler, meyveler, et, balık, yumurta) yetersiz tüketimi gibi sağlıksız beslenme örüntüsü, olumsuz genel performans ile ilişkili bulunmuştur.

Anahtar Sözcükler: Çocuk, beslenme davranışı, besin tüketimi, akademik başarı, okul.