

**OKUL ÇOCUKLARI İÇİN
BESLENME VE GIDA HIJYENİ
EL KİTABI**



**SANİTER
2010**

GİRİŞ

Yaşamımızı sürdürebilmek, büyümek, gelişmek ve birer sağlıklı yetişkin olabilmek için yeterli ve dengeli beslenme şarttır.

İçinde bulunduğumuz çevrede gıdalarımız, sularımız, soluduğumuz hava gün be gün kirleniyor, kirletiliyor, bu durumda yediğimiz yemeklerin içtiğimiz suların kaynağı nedir, hangi ortamlarda hangi şartlar altında nasıl üretiliyor sorusunu sormak en doğal hakkımız ve hakkınız olmalı.

Öğrencilerimizin hijyenik, sağlıklı ve besin değeri açısından nitelikli gıdalarla beslenmesi, gerek hastalıklardan gerekse yeterli ve dengeli beslenme yönünden sağlığının korunması için, okul yöneticilerinden, yemek hizmeti sağlayanlar da dahil, anne-babalar olarak hepimizin sorumluluğu bulunmaktadır.

Sosyal sorumluluk gereği ile yaşadığımız çevreyi, sosyo ekonomik ve kültürel etmenlerimizi de dikkate alarak, gıda maddelerindeki kirlenmelere karşı önerileri içerecek şekilde bu el kitabını okula giden çocuklarımız ve anne-babalar için hazırladık.

Severek satın aldığınız gıdalar ne kadar sağlıklı ve güvenilir?

Sağlıklı bir yetişkin olabilmenizi sağlayacak nitelikte mi?

Yediğimiz gıdalar nasıl kirlenir?

Mikroplar nedir? Onlardan nasıl korunuruz?

Bunların ve benzer soruların cevabını bu kitapta bulabilirsiniz.

Sadece okuyun ve uygulamaya çalışın

BESİNLER ve BESİN ÖĞELERİ

Yaşamımız için gerekli olan gıdalar, hayvansal ve bitkisel kaynaklı olmak üzere iki gruba ayrılır.

1- Süt, yumurta, peynir, et, tavuk, balık gibi hayvansal kaynaklı gıdalar.

2- Sebze, meyve, pirinç, mercimek, kuru fasulye gibi bitkisel kaynaklı gıdalar.



Bu gıdaların her birinin içinde bizlerin büyümesini sağlayan yararlı maddeler bulunur. Bu maddelere besin ögesi denir.

Besin öğeleri;

Mineraller: Sağlıklı yaşam için gereklidir. Mineraller (kalsiyum, bakır, iyot, demir, çinko vb.) sebze ve meyvelerde bulunur, hücre korunması ve sağlıklı diş, kemik, cilt yapısı için önemlidir. Mineraller ayrıca kalp ritmi, kan basıncı, vücuttaki sıvı dengesi gibi daha birçok düzenleyici fonksiyonlarda rol oynar.

Proteinler: Vücudun en etkili kalori yakıcı bölümü olan kas dokusunu güçlendirmek açısından çok önemlidir. Protein ette, süt ürünlerinde ve daha az olarak hububat ürünlerinde bulunmaktadır.

Yağ-şeker: Yağ ve şeker, çok az tüketilmesi gereken gıdalardır fakat A, D, E ve K vitaminleri gibi vücudumuz için önemli vitaminleri taşıma görevi yaptıklarından dolayı sağlığımız için yenilmesi de çok önemlidir. Sıvı ve katı yağlar, şeker ve tatlılar bu grupta yer alır. Yemek yeme alışkanlığımız zihinsel ve bedensel faaliyetlerimizi etkileyen unsurlardan biridir. Sağlıksız beslenme düşünme ve kavrama yeteneğinin azalmasına ve hafıza kayıplarına neden olur. Günde 8 saat uyduğunuz halde kendinizi yorgun hissediyor, bedensel, zihinsel faaliyetlerinizde çabuk yoruluyor, hafıza ve düşüncenizde azalma görüyorsanız mutlaka yemek yeme alışkanlığınızı gözden geçirin.

Karbonhidratlar:Alt grupta yer alan ve sıklıkla tüketilmesi gereken gıdalardır. Karbonhidratlar pirinç, bulgur, makarna gibi tahıllardır.

Besin öğelerinin her birinden her gün belirli miktarlarda almamız gerekir, önerilen bu miktarların altında veya üstünde besin öğelerini alırsak veya alamazsak sağlıklı olarak büyüyemeyiz. Bu nedenle her gün yediğimiz gıdaların türüne, miktarlarına ve en önemlisi de hijyenik açıdan güvenilir olup olmamasına dikkat etmemiz gerekir.

HANGİ GIDALAR GÜVENLİDİR?

Etrafımızda bulunan gözle görülemeyen mikrop dediğimiz canlılar veya temizlikte kullandığımız deterjanların kalıntıları, böcek öldürücü ilaçlar vb. nedenler ile yediğimiz gıdalardan dolayı hasta olabiliriz ve bunlar güvenli olmayan gıdalardır.

Sadece içinde sağlığımıza zararlı maddeler bulundurmayan, son kullanma tarihi geçmemiş, temiz ve hijyenik şartlarda üretilmiş gıdalar güvenli olabilir.

Gıda hijyeni; gıda maddelerinin üretiminden tüketimine kadar geçen süreçte gıda güvenliğini sağlamak üzere alınan önlemlerdir.

TEMİZLİK ve HİJYEN NEDİR?

Temizlik; gözümüzle görebildiğimiz kirlerin uzaklaştırılmasıdır.

Hijyen; sağlığımızı bozan hastalanmamıza neden olan her türlü gözümüzle göremediğimiz (mikrop, kimyasal madde kalıntıları vb.) kirlerin uzaklaştırılmasıdır.

GIDA KİRLETİCİLERİ

Fiziksel, kimyasal ve mikrobiyolojik kirleticiler olarak 3 grupta toplanır.

1- Fiziksel Kirlenme

Gıdanın içinden çıkan cam kırıkları, saç, sinek, ip, kağıt vb. her türlü yabancı maddeye denir.

2- Kimyasal Kirlenme

Böcek (ziraat) ilaçları, yemek yenilen tabak, çatal vs. gibi araçların iyi durulanmaması nedeniyle üzerlerinde kalan deterjanlar, gıdanın uzun süre korunmasını daha renkli görünmesini sağlamak gibi çeşitli amaçlar için fazla miktarda kullanılan katkı maddeleri, ambalaj materyalinden gıdaya geçen boyalar vb. kimyasal kirler denir.

3- Mikrobiyolojik Kirlenme

Gözle göremediğimiz ancak, mikroskop gibi özel aletler ile görülebilen bakteri, virüs, küf-maya mantarları gibi bizleri hasta yapan canlılara **Mikrop** denir.



Mikroplar toprakta, suda, havada, vücudumuzda, hayvanlarda, gıdalarda, bitkilerde, çöplerde, kirli ekipmanlarda, kıyafetlerde ve yaşadığımız her yerde vardır.

GIDA ZEHİRLENMELERİ

Genellikle yediğimiz yemeklerden sonra ilk 1-6 saat içinde mide bulantısı, kusma ve karın ağrısı ile kendini gösteren hastalıklara **toksin tipi** gıda zehirlenmesi denir. Burada mikroplar gıdanın içinde çoğalır ve toksin dediğimiz zehirli maddeleri oluşturur ve bu toksinli gıdaları yediğimiz zaman hasta oluruz.

Bazen de yemeği yedikten sonra aradan 1-3 gün geçer ve gene karın ağrısı, ishale birlikte kusma gibi belirtilerle kendini gösteren hastalıklar vardır. Buna da **enfeksiyon tipi** gıda zehirlenmesi denir. Bu gıdalarda gene mikroplar vardır ama bu sefer biz gıdayı yedikten sonra bu mikroplar bizim vücudumuzda çoğalmaya başlar ve hasta olmamıza neden olur.

Gıda zehirlenmesine yol açan mikroplar, gıdanın tadını ve görüntüsünü bozmayabilir, değiştirmeyebilir ama bozulmuş gıdalarda hastalık yapıcı mikroplar bulunabilir.

Bir gıdanın bozuk olduğundan şüphe ediyorsanız asla o gıdayı yemeyin, tadına bakmayın. İçinde hastalık yapan mikroplar bulunabilir.

Bazı durumlarda da yediğimiz gıdanın (yumurta, çilek, domates, karides, süt...) içindeki alerjen maddelerden dolayı hasta olabiliriz. Eğer bazı gıdalara karşı alerjiniz varsa onları yemekten kaçınmalıyız.

Gıda zehirlenmelerinde çok su kaybederiz. Bunun için;

- Bol bol su, ayran, taze sıkılmış elma suyu gibi içecekleri tüketmeliyiz,
- Yoğurt, pirinç lapası, haşlanmış patates gibi gıdaları yemeliyiz ve
- Dinlenmeliyiz.

MİKROPLARIN BULAŞMA YOLLARI

Mikroplar genellikle gıdalara "çapraz bulaşma" yolu ile bulaşır.

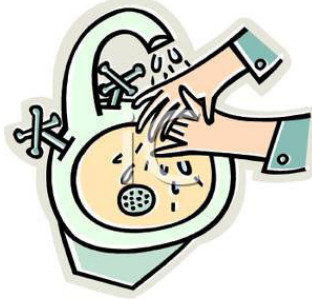
- yemek hazırlarken kullanılan kirli mutfak ekipmanlarından (tezgah, kesme tahtaları vb.)
- kirlenmiş ellerden,
- mutfakta kullanılan el bezi ve süngerlerden,
- yemek hazırlarken giyilen giysilerden,
- öksürme ve hapşırmadan,
- yaralardan,

gibi bir çok yolla gıda maddelerine mikroplar geçer.

GIDA ZEHİRLENMELERİNDEN KORUNMAK İÇİN

NELERE DİKKAT EDELİM?

- Kişisel hijyenimize, el ve vücut temizliğimize;
 - ❖ Her sokaktan eve girişimizde,
 - ❖ Her yemek öncesi ve sonrasında,
 - ❖ Her tuvalet çıkışında,
 - ❖ Burnumuzu elledikten , öksürüp-hapşırdıktan sonra,
 - ❖ Çamur/toprak ile oynadıktan sonra,
 - ❖ Parayı elledikten sonra,
 - ❖ Kedi/Köpek gibi hayvanları elledikten sonra mutlaka uygun şekilde ellerimizi yıkamaya.
- Yiyeceklerimizin uygun koşullarda hazırlanmış ve tüketime sunulmuş olmasına,
 - ❖ Açıkta satılan yiyecekleri yememeye,
 - ❖ Etiketinde üretim izni, son kullanma tarihi olmayan ürünleri,
 - ❖ Son kullanma tarihi yakın olanları ve kullanma tarihi geçenleri satın almamaya,



- Sebze ve meyveleri bol suda iyice yıkamaya,
- Yere düşen yiyecekleri asla yememeye,
- Yere düşen çatal, kaşık vb. kullanmamaya,

Yemeğimizi Okulda Yiyorsak;

- ❖ Yemeklerin iyi pişirilmiş olmasına,
- ❖ Çatal, tabak ve bardaklarınızın temiz olmasına,
- ❖ Çizilmiş, çatlamış veya kırık tabak ve bardakları kullanmamaya,
- ❖ Beslenme çantası içinde etli/tavuklu sandviç, soyulmuş yumurta, açık peynir, pastörize süt gibi gıdaları uzun süre oda sıcaklığında tutmamaya, mümkünse buzdolabına koymaya,
- ❖ Beslenme çantamızı hiçbir zaman yere koymamaya,

DİKKAT EDELİM!!!

Ellerimizi Nasıl Yıkamalıyız?

- 1- Ellerin dayanabileceği sıcaklıkta suyu aç,
- 2- Ellerini ıslat ve avucuna sıvı sabun koy,
- 3- Bileklerine kadar avuç içini ve parmak uçlarını ovalayarak sabunla,
- 4- Akan su altında ellerini iyice durula,
- 5- Kağıt havlu ile ellerini kurula,
- 6- Musluğu kağıt havlu ile tutarak kapat.