

Çocuklarda Kahvaltının Okul Başarısına Etkisi!



Kahvaltının okul başarısına pozitif etkilerinin olduğu bilinen bir gerçektir.

Çocukların okula gitmeden önce mutlaka sabah kahvaltısı yapmaları gerektiğini söyleyen Anne Çocuk Merkezi Beslenme ve Diyet Uzmanı Cansu Kolu kırık; kahvaltı yapmayan çocuklarda obezite ve kronik hastalık riski artmaktadır. Kahvaltı öğünü üzerine birçok bilimsel araştırma yapılmıştır. Son yıllarda yapılan araştırmalar ilginç bulgular ortaya koymaktadır diyerek çocuklarda kahvaltı öğünün öneminden ve okul başarısına etkisinden bahsetti. Proteinden zengin kahvaltı karbonhidrattan zengin kahvaltıya göre daha çok yağ yakımı sağlıyor.Çocukların uyuduğu saat kahvaltıyı, kahvaltı da şişmanlığı etkiliyor. 2015 yılında yaşları 6-10 arasında 236 çocuk üzerinde yapılan bir araştırmada çocukların uyuma saatlerinin kahvaltı ve vücut ağırlığına anlamlı etkileri bulunmuştur. Geç saatte uyuyan çocukların kahvaltıda atıştırmalık tükettiği ve erken uyuyanların

ise erken uyanıp sağlıklı bir kahvaltı yaptığı gözlemlenmiştir. Geç saatte uyuyan çocuklarda yağ yüzdesi, vücut ağırlığı ve bel çevresi kahvaltı çeşidi ile ilgili olarak erken uyuyanlara göre daha yüksek bulunmuştur. Ancak uyku süresinin vücut ağırlığına etkisi bulunmamıştır.

Kahvaltı sadece okul başarısını etkilemekle kalmıyor, metabolik sendrom riskini de azaltıyor.Yine 2015 yılına ait bir çalışmada Tayvan'da 1287 erkek, 1114 kız çocuğun kahvaltı metabolik sendrom ilişkisi incelenmiştir. Çalışmanın sonucu önemli bulgular ortaya koymaktadır. Düzenli kahvaltı yapan çocuklarda düzensiz kahvaltı yapan veya hiç yapmayan çocuklara göre daha düşük kan basıncı ve daha az metabolik risk taşıdıkları bulunmuştur. Ayrıca düzenli kahvaltı yapan çocukların okul performansı daha yüksektir. Sadece çocuklarda değil ergenlik döneminde de kahvaltı okul başarısını büyük ölçüde etkiliyor. Kore'de 2009-2013 yılları arasında yaşları 12-18 arasında 359.264 ergen incelenmiştir. Okul performansı yüksek olanların büyük çoğunluğunun kahvaltıyı düzenli yaptıkları bulunmuştur. Okul performansı yüksekliği ile ilişkili olan diğer besin grupları ise meyve, sebze ve süt tüketimidir. Şeker eklenmiş içecekler, fast food ve şekerleme tüketenlerde ise okul performansının daha düşük olduğu gözlemlenmiştir.

Düzenli kahvaltı çocukların dikkat ve hafızasını geliştiriyor. İngiltere'de yaşları 6 ile 16 arasında 1386 çocuk üzerinde yapılan çalışmaya göre çocukların kahvaltı sıklığı ve bilişsel fonksiyonları incelenmiştir. Çocuklar dikkat testi ve hafıza testi gibi birkaç teste tabi tutulmuştur. Düzenli kahvaltı yapan çocukların üstün performans sergiledikleri görülmüştür. Bunun sonucunda kahvaltının dikkat ve hafızaya pozitif etkileri olduğunun bir kez daha altını çizebiliriz. Çin'de 1269 çocuk üzerinde yapılan bir çalışmada ise kahvaltının sözel zekaya ve IQ test puanına pozitif etkisi olduğu bulunmuştur. Bu sonuçlara göre bir çocuğun okula gitmeden önce sabah erken saatlerde mutlaka kahvaltı yapmasını öneriyoruz. Okul performansını büyük ölçüde olumlu etkilediğini bilimsel araştırmalarca görüyoruz. Bu kahvaltı protein

ağırlıklı olmalıdır. Örnek bir kahvaltı tabağı şöyle olabilir. 1 su bardağı süt-1 adet haşlanmış yumurta- 1 köfte kadar peynir- 5-6 adet zeytin-Domates-Salatalık-1 veya 2 ince dilim tam buğday ekmeğı. Bu; kalsiyumdan, demirden, liften zengin yeterli bir kahvaltı tabağıdır.