

OKUL ÇAĞI ÇOCUKLARINDA SAĞLIKLI BESLENME

Okul çağı çocukları, erişkin olma yolunda bir yandan büyüyüp, gelişirken, diğer yandan da bağımsızlaşarak kendi seçimlerini ve isteklerini hayata geçirmeye başlarlar. Tüm yaşamlarını etkileyecek olan beslenme alışkanlıkları bu dönemde yeniden şekillenmeye başlar. Bu çağda sağlıklı bir beslenme alışkanlığının kazanılması; büyüme ve gelişmenin sürdürülmesine, erişkin yaşların şişmanlık, tansiyon yüksekliği, kalp ve şeker hastalıkları, kanser gibi önemli sağlık sorunlarının önlenmesine katkıda bulunacaktır. Ev dışında ve arkadaşlarla daha fazla zamanın geçirildiği bu dönemde okul ortamı ve özellikle okul kantini sağlıklı beslenmeleri açısından büyük önem taşımaktadır. Çocukların gün boyu yeterli besleyici gıda ve enerji almaları fiziksel, zihinsel ve duygusal olarak öğrenmeye daha iyi hazırlanmalarını sağlayacaktır.

Çocukların gıdaya yönelik tavırlarında öncelikle ebeveynin, ailenin çok büyük etkileri vardır. “ Ne ? Nerede ? Nasıl ? Ne miktarda ? Kiminle ? yenilecek “ gibi, beslenme tarzına yönelik soruların yanıtları ailesel özellikler taşır. Ancak günümüzün yaşam tarzı, kitle iletişim araçları ve özellikle televizyon, çocukların beslenme alışkanlıklarını önemli ölçüde etkilemeye başlamıştır. Televizyon reklamlarının önemli bir kısmı gıdalarla, özellikle yağlı ve şekerli gıdalarla ilgilidir. Çocuklar, genellikle, televizyonda gördükleri gıdaları seçme eğilimindedir. Televizyona, okul ortamı ve arkadaşların etkisi de eklenince beslenme alışkanlıkları giderek değişmektedir. Okul kantinlerinden öğün yerine geçen, yüksek kalorili, besleyici değeri olmayan gıdalar tüketmeye başlamışlardır. Bu dönemde ailenin ve okulun rehberliği büyük önem kazanmaktadır.

SAĞLIKLI BESLENME KOŞULLARI

Sağlıklı, ideal bir beslenmede günlük enerjinin yarısı karbohidratlardan (şekerli, unlu gıdalardan) sağlanmalıdır. Erkek çocukları kızlardan daha fazla karbohidrat tüketirler. Günlük karbohidrat gereksiniminin yaklaşık %40'ına yakın kısmı kahvaltıdan sağlanmaktadır. Bu durum sağlıklı beslenmede kahvaltının önemini ortaya koymaktadır. İdeal bir beslenme organizasyonunda günlük enerjinin %10-12'lik kısmı proteinden sağlanmalıdır. Sağlıklı bir diyet alışkanlığında bitkisel (sebzeler, baklagiller) ve hayvansal (et, süt, yumurta, balık) protein kaynakları birlikte tüketilmelidir.

Yağlar, yaşamın ilk yıllarında günlük enerjinin yaklaşık yarısı oluştururken, okul çağı çocuklarında ve erişkinlerde bu oran %30 dolaylarına iner. Yağdan gelen enerjinin 1/3'ü doymuş yağlardan (tereyağ), 1/3'ü zeytinyağından ve kalan 1/3'ü de çiçek, mısırözü,

soya gibi bitkisel yaşlardan sağlanmalıdır. Mısırozü yağı, aşırı ısıda zehirli ürünlerin oluşumuna neden olduğundan kızartma türü yiyeceklerde zeytinyağı seçilmelidir.

Gıdaları yağ içerikleri açısından ele aldığımızda; pizza, fıstık ezmesi, hindi eti, hamburger yağdan zengin gıdalara, sebze-meyveler, yağı azaltılmış süt, yoğurt az yağlı gıdalara örnek teşkil eder. Bazı gıdalar ise görünmez yağdan zengindir. Kırmızı et, yumurta, tam yağlı süt bu tür gıdalara örnektir. Çağımızın önemli bir sağlık sorunu olan şişmanlıktan çocuklarımızı korumak için gıdaların yağ içeriklerine dikkat etmeliyiz. Yumurta, kolesterol zenginliği nedeni ile yıllardır zararlı gıdalar listesinde yer almıştır. Yüksek kaliteli protein içermesi, mineral ve vitamin zenginliği nedeni ile sağlıklı beslenmenin vazgeçilmez unsurlarından biridir. Çocuklarımızın gün aşırı değil, her gün tüketmesinde yarar vardır. Balık, temel bir beslenme ürünüdür ve haftada 2-4 kez tüketilmesi çocuklar için pozitif etkiler sağlamaktadır. Uskumru, alabalık, somon en yağlı balık türleridir. Mezgit ise az yağlı bir balıktır. Kültür balıkları doğal ortam balıklarına göre daha yağlıdır.

Buluğ çağında genç kızların ince olma uğruna diyet yapması, yağdan kısıtlı diyet uygulanması, gelişmenin duraklamasına, hatta gerilemesine neden olmaktadır. Ayrıca kemikleşmede yetersizlik, A, D, E, K gibi yağda eriyen vitamin eksiklikleri de oluşabilmektedir. Bu nedenlerle çocuklarımızın sağlıklı ve bilinçli beslenmesi için, temel gıdalardan (et, süt, yoğurt vb) kaçmamalı, yağlı abur-cubur yiyeceklerden uzak durulmalıdır.

Sağlıklı beslenmede, ana gıda maddeleri protein, karbonhidrat ve yağlar kadar, vitaminler, elementler ve mineraller de önemli rol oynamaktadır. Büyüme çağında yeterli düzeyde alınması gereken elementlerin en önemlilerinden biri demirdir. Demir, vücutta enerji üretimi için oksijen dağılımını sağlar. Demir eksikliği ve ona bağlı kansızlık enerji krizine neden olurken, çocuğun öğrenme kapasitesi ve dikkati azaltır, huzursuz, hırçın davranışlar gelişir. Çünkü; beyin dokusu kan demir düzeylerine çok hassastır ve hafifçe düşmesinden bile etkilenir. Sonuçta “hiperaktif”, “depressif” olarak nitelenen davranışlar gelişir. En önemli kaynakları süt ve süt ürünleri (peynir, yoğurt, sütlü tatlılar vb) olan kalsiyum, sağlıklı beslenmenin önemli yapı taşlarından. On-14 yaş üstü çocukların günde en az üç porsiyon kalsiyumdan zengin gıda almaları önerilmektedir. Ancak çocuklarımızın süt yerine kolalı, sodalı içecekleri seçmeleri bu konuda önemli açıkların oluşmasına neden olmaktadır. Okul çocuklarının dengeli beslenmesi, sağlıklı büyüme için gerekli vitaminlerin yeterli düzeyde alınmasını sağlayacaktır. Ancak büyümenin hızlandığı bu dönemde tüm çocukların vitamin desteği almaları uygun olacaktır.

BESLENME ve BÜYÜME

Buluğ çağına kadar erkek ve kızların büyümeleri benzerdir. Buluğ çağında kızlarda yağ dokusu, erkek çocuklarda ise kas ve kemik dokusu artar. Bu dönemde ağırlık ve boy dramatik olarak artarken, beyin dahil, tüm organlarda büyük değişiklikler meydana gelir. Ve iki, üç yıl içinde olgun bir insan fiziğine ulaşılır. Ancak büyüme hızı ve şekli çocuktan çocuğa değişir, bireysel özellikler taşır. Enerji gereksinimleri de farklılıklar gösterir. Fizik aktivitesi yüksek bir erkek çocuk günde 4000 kilo kaloriye gereksinim duyarken, kız çocuklarında bu değer 2000 kilo kalordir. Aslında buluğ çağının enerji gereksinimi hayatın hiçbir döneminde olmadığı kadar yüksektir (gebelik ve süt verme dönemi dışında). Bu dönemde, kız çocukları aybaşı kanamalarına bağlı olarak, erkek çocukları ise kas kitlesinin artışı nedeni ile demire yüksek gereksinim gösterirler. Demirin yanı sıra kalsiyum ve A vitaminine olan gereksinimde artar. Kız çocuklarının idealize edilmiş dış görünüm uğruna yaptıkları diyetler B vitamin, D vitamin, çinko, iyot, magnezyum eksikliklerine de yol açmaktadır.

Orta öğrenim çağındaki çocuklar, artık günlük gıda alımlarını kendileri yönetirler. Diğer bir deyişle: başkası tarafından beslenmezler, istedikleri zamanda, kendi istediklerini yerler. Okuldan sonraki sosyal veya ekonomik ilişkileri, beslenme alışkanlıklarında düzensizliklere neden olur. Ebeveynler bu durumda sadece çevre düzenleyici rol oynarlar. Evde besleyici yönü yüksek, yağ ve şekerden fakir gıdaları bulundurarak, çocukların abur cubur tüketimine engel olabilirler. Bu çağdaki çocuklar daha çok dışarıda, arkadaşları ile birlikte yemekten hoşlanırlar. Günlük enerjilerinin büyük bir kısmını "fast food dediğimiz gıdalardan sağlarlar. Hamburger, çikolatalı süt ve kızarmış patatesten oluşan bir öğle yemeği 820 kilo kalori sağlar. Böyle bir öğün sebze, meyve gibi lifli ve vitaminlerden zengin gıdalardan yoksundur. Demir, çinko gibi çok önemli minerallerden fakirdir. Bu nedenle bu açıkların kahvaltı ve akşam öğünlerinde giderilmesi gereklidir.

BULUĞ ÇAĞI ve BESLENME

Buluğ çağı, büyümenin hızlanması, yüksek fiziksel aktivite ve cinsel gelişimle karakterize bir dönemdir. Bu yaş grubu daha fazla enerji ve gıda gereksinimi gösterir. Özellikle kızlar aybaşı kanamaları nedeni ile bazı önemli eksiklikler gösterebilir. Gencin ailesel sınırlamaları ret etmesi ve kendini arama çabaları, yiyeceklerini kendi seçme, kendi hazırlama ve dışarıda yeme tavırlarına neden olmaktadır. Sonuçta, hızlı kahvaltı, arada atıştırmalar, öğün atlama ve "fast foods" alışkanlığı gibi farklı ve zararlı beslenme tarzları ortaya çıkmaktadır. Kızlar modern vücut imajları karşısında sürekli kilo alma

korkusu ile gıda alımlarını azaltabilirler. Ayrıca yapılan çalışmalar gıdalarını yönlendirme konusunda kızların erkeklerden daha başarısız olduğunu ortaya koymaktadır. Bu nedenle buluş çağındaki kızların beslenmelerine daha bir özen gösterilmelidir.

Buluş çağının yüksek fiziksel aktivite ile karakterize olması bu dönemde sportif etkinliklerin artışı yol açmaktadır. Fizik egzersizler protein gereksinimi artırır. Bu nedenle sporla uğraşan çocukların günlük protein alımı artırılmalıdır. Yarışmalar öncesi karbondihattan zengin gıdalar diyeteye eklenmelidir. Aşırı egzersizler sıvı kaybı yanı sıra, idrarla demir, çinko, bakır, selenyum, magnezyum gibi önemli elementlerin atılımına yol açarlar. Ayrıca vitamin B, D, E kayıpları da vardır. Bu nedenle sporcu gençler fazla sıvı almalı, vitamin ve elementlerce desteklenmelidir.

Buluş çağı vücut kalsiyum depolarının doldurulması için kritik bir dönemdir. Gelecekteki kemik erimelerinin önlenmesi bu dönemde iyi kalsiyum depolanmasına bağlıdır. Ancak bu yaş grubu çocuklar, en önemli kalsiyum kaynağı olan sütü “bebek içeceği” niteliğinde ile ret ederler. Yerine kolalı, gazozlu kalsiyumdan, vitaminlerden fakir içecekleri seçerler. Bu durumda ayran, yoğurt, meyveli yoğurtlar, sütlü tatlılar kritik bir öneme sahiptir. Süt içmeyen çocuklara bu süt ürünleri önerilmelidir.

GÜNÜMÜZ KENTSEL YAŞAMININ GETİRDİĞİ YENİ BESLENME ALIŞKANLIKLARI

Gündelik yaşamımız teknoloji sayesinde giderek kolaylaşırken, beraberinde çeşitli bedeller de ödenmektedir. Yaşam tarzımız bedensel ve ruhsal sağlığımızı etkilemekte, yeni alışkanlıklar oluşturmaktadır. Günümüz kentsel yaşam tarzının koşuşturmaları içinde sabah kahvaltılarını ihmal edilmekte veya hızlı kahvaltılar şekline dönüşmektedir. ABD’de yapılan çalışmalar okul çocuklarının %10-30’unun kahvaltı yapmadığını göstermektedir. Bu davranış, çocukta dikkat azlığına yol açarak problem çözümünde güçlükler yaşamasına neden olmaktadır. Ayrıca fiziksel ve sosyal direncinde de olumsuzluklara yol açmaktadır. Kahvaltı yapmayan ve dikkat süresi kısalan çocukların bir olaya veya konuya yoğunlaşmaları da güçleşmektedir. Güne yetersiz enerji ile başlarlar ve giderek açlığın yarattığı rahatsızlık da buna eklenir. Okulda öğlen öğününe ulaşmadan performansları düşer ve kahvaltı yapmayan çocuklar o sabahı tümünden kaybetmiş olurlar. Çocuklara kahvaltıda süt, meyve veya sebze suları (havuç, domates suyu), ekmek veya tahıl gevrekleri sunulması pratik ve besleyicidir (süte ekmek doğramak, süte mısır gevreği, taze veya kuru meyveler eklemek gibi).

“Fast foods” – Ayaküstü Yenilen Gıdalar

Yüksek tempolu kent yaşamımızda büyük, küçük herkesin yüksek yağ içeriği nedeni ile büyük beğeni ile tükettiği hamburger, pizza türü yiyecekler çocuklar için çeşitli tuzaklar hazırlamaktadır. İçerdikleri bazı ürünler nedeni ile damar sertliğine zemin hazırlarlar. Yüksek kalorili olmaları nedeni ile obesiteye yol açarlar. Her gün nüfusun %25'inin "fast foods" tükettiği ABD'de, okul çağı çocukları arasında şişmanlık yaygındır ve oranı Avrupa ülkelerinden yüksektir. Bu farklılık, Avrupa'da "fast food" restoran sayısının henüz ABD düzeyinde olmayışından kaynaklanmaktadır. Hamburger, patates kızartması, elmalı tart ve koladan oluşan bir menü 1300 kilo kalori sağlamaktadır. Bunun günlük enerjinin %40'nı oluşturduğu düşünülürse, bu tür gıdaların kontrolsüz tüketiminin çocuklarımızın sağlıklı beslenmesini olumsuz etkileyeceği açıktır. Geleceğimizin garantisi çocuklarımızın amerikalı çocuklara benzememesi için bu konuda dikkatli olmalıyız. Ancak ağız tadı ve çeşitlilik açısından haftada bir kez alınimleri bir sorun yaratmaz.

Değersiz Gıdalar

Cips, çerez, bunlara uygun soslar, kremalı bisküviler, gofret, gibi çeşitli teknolojik yiyecekler protein, mineral ve vitaminlerden fakirdir ve besleyici değerleri düşüktür. Yağ, şeker, tuz ve kolesterolden zengin olmaları, kimyasal katkı maddeleri içermeleri diğer zararlı yönleridir. Ayrıca öğün arasında alınmaları iştahı azaltmakta, öğün atlamalarına yol açmaktadır. Ayrıca bu tür ürünlerin içerdiği gıda boyaları, tatlandırıcı, lezzet verici maddeler çeşitli alerjik olaylara yol açmaktadır. Okul kantinlerinde şekerleme, sakız, çikolata, cips gibi ürünlerin satışının kısıtlı olması veya tam gün okullarda öğlen yemeği sonrasında satışa sunulması yararlı olabilir.

Gazozlu, Kolalı İçecekler

Kola, soda, gazoz ve meyve suları gibi karbonatlı veya karbonatsız, içime hazır bu içecekler şeker ve yapay tatlandırıcılardan zengindir. Bu nedenle diş çürüklerine ve şişmanlığa eğilim yaratırlar. İçerdikleri yüksek şeker kan yağlarında artışa neden olur. Yapay tatlandırıcılar ise alerjik reaksiyonlara neden olabilmektedir. Ayrıca aşırı tüketimleri, hiperaktivite, dikkat azlığı ve uykusuzluk gibi sorunlara yol açabilmektedir. Kolalı içeceklerin asit kaynağı olan fosforik asit kemik gelişimini olumsuz etkilemektedir. Ayrıca kolalı içeceklerin aşırı tüketimi demir, B vitamini ve kalsiyum eksikliklerine de yol açmaktadır. Okul kantinlerimizde bu tür içeceklerle, taze meyvelerin veya doğal meyve sularının yer değiştirmesi sağlık açısından daha yararlı olacaktır.

Atıştırmalar

Çocukların büyüyerek ev dışında fazla zaman geçirmeleri, arkadaşlarından, buldukları ortamlardan etkilenerek yeni beslenme alışkanlıkları edinmelerine neden olur. Ayaküstü yenen gıdalar, atıştırma alışkanlıkları ana öğünlerin atlanmasına, temel gıdalar yerine besin değeri düşük gıdaların tüketilmesine yol açar. Atıştırma türleri ülkeler arasında bazı farklılıklar gösterir. Avrupalı çocuklar böyle durumlarda günlük enerjinin %20-25'ini oluşturacak şekilde meyve, sebze, yoğurt, süt, fıstık gibi gıdalar tüketmektedirler. ABD'de ise cips, soda, kek, pasta gibi yüksek kalorili, besleyici değeri düşük ürünler çok popülerdir. Ülkemizde, çocuklarımızın böyle zararlı alışkanlıklar edinmemeleri için meyveli veya meyvesiz yoğurt, ayran, sütlaç gibi süt ürünlerinin tüketimine önem verilmelidir. Ayrıca, okul kantinlerimizde demir, kalsiyum ve minerallerden zengin taze (elma, muz, portakal, armut vb) veya kuru meyveler (incir, kayısı, erik, üzüm) pestil, ceviz, tuzsuz patlamış mısır gibi geleneksel ürünlerimizin bulunması akılcı olacaktır.

Lifli gıdalar

Lifli gıdalar, barsak sağlığımız açısından çok önemlidir. Kabızlığı önlerken, ileride gelişebilecek barsak kanserlerine karşı da koruyucu rol oynarlar. Sebze ve meyveler en önemli lif kaynaklarıdır. ABD'li çocukların %40'ı sebze yemezken, %20'si de meyve yememektedir. Lif yönünden zengin sebzelerin başında brokkoli, enginar, havuç, taze fasulye, Brüksel lahanası, ıspanak ve pırasa gelmektedir. Meyveler içinde liften en zenginler elma, erik, çilek, portakal, fındık, ceviz, yer fıstığı ve muzdur. Çocuklar pişmiş sebzeleri, genelde, sevmezler. Rengi ve dokusu değişmiş sebzeler yerine, çiğ veya az pişmiş olanları tercih ederler. Küçük porsiyonlar halinde sunumu giderek sebze tüketimini artıracaktır.

Ev dışında daha fazla vakit geçiren, atıştıran ve "fast-foods" tüketen çocuklarımız, genellikle, liften fakir ve kuru gıdalarla beslenmektedir. Gerek evde, gerekse de okulda lifli gıdaların tüketimi özendirilmelidir. Özellikle okul kantinlerinde taze veya kuru meyvelerin bulundurulması çocuklarımızın yeterince lifli gıda almalarını sağlayacaktır.

Vejeteryan Diyet

Günümüzde bazı dinsel ve toplumsal anlayışlar sonucu popüler olan bir diyet tarzıdır. Lifden zengin, doymuş yağdan fakir olması avantajlarıdır. Ancak bu diyet altında demir, çinko, kalsiyum, B vitamini, D vitamini eksiklikleri gelişebilmektedir. Buluş çağında vejeteryan diyet uygulanması boy kısalığına, adet bozukluklara sebep olabilmektedir. Hiçbir hayvansal ürünün tüketilmediği **vegan diyet** ise, ağırlıklı olarak pirinç, fındık,

meyve, sebze, balık ve hububat tüketimine dayalıdır ve okul çağı çocuklarımıza kesinlikle uygun değildir.

Hiperaktivite

Çocuklarda aşırı hareketlilik, ani davranışlar, huzursuzluk ve dikkat bozukluğu ile giden bir tablodur. Okul çağı çocukların %5-10'nunda rastlanır. Buna göre 20 kişilik bir sınıfta 1-2 çocuk hiperaktiftir. Kafein, gıdalardaki koruyucu maddeler, katkı maddeleri hatta şeker, çocuklarda hiperaktiviteye neden olan önemli maddelerdir. Günümüz gıda teknolojisi bizlere ve çocuklarımıza kafeinden zengin pek çok seçenek sunmaktadır. İçime hazır çok sayıda içecek önemli kafein kaynaklarıdır. Örneğin: 300-350 cc kola içimi ile 50 mg kafein alınır. Bu şekilde bir günde 2-3 kutu kola içimi ile 8 fincan kahveye eşit kafein alınır. Çay yaklaşık kahvenin yarısı kadar kafein içerir. Çikolata da önemli bir kafein kaynağıdır. Aşırı tüketimi, doymuş yağlardan zengin olması nedeni ile şişmanlığa da yol açacaktır. Aşırı kafein alımı, uykusuzluk, huzursuzluk, tansiyonda yükselme, kalp atışlarında düzensizlik ve kan yağlarında artışa neden olur. Buna, olağan günlük aktiviteler olan uzun süre (5-6 saat) TV izleme, bilgisayar oynama ve fizik aktivite azlığı da eklenirse çocuklarımız önemli sağlık sorunları ile karşı karşıya gelebilirler . Çocuklarımızın kafeinden zengin gıda tüketimini sınırlarken, fiziksel aktivitelerini de artırmalıyız. Bunların hiçbiri ödül veya ceza olarak kullanmamalı, sağlıklı bir yaşam ve gelecek için gerekli olduğu hatırlatılmalıdır.

BESLENME YETERSİZLİĞİ

Beslenme yetersizliği, çocuklarımızın bedensel ve zihinsel gelişimini olumsuz etkiler. Boy ve kemik gelişimi yetersiz olur, buluğa erme gecikir, ayrıca kişilik ve davranışları da değişir. Enerjik, dikkatli, uyanık olabilecek çocuklar, düşük entelektüel kapasiteli, saldırgan veya içe-dönük bireyler haline gelebilir. Düzenli bir yaşam, iyi organize edilmiş, doğal ürünlerden oluşan bir beslenme alışkanlığı bu anlamda maddi ve manevi kayıplarımızı engelleyecektir.

Diş Çürükleri

Beslenme ile ilgili sık rastlanan hastalıklardan biridir. Çürük geliştikten sonra dişin kendini yenileme şansı yoktur. Her türlü şekerli gıdalar diş plaklarındaki bakteriler tarafından asitli maddelere dönüştürülür ve dişin mine tabakası yaralanarak diş çürükleri oluşur. Burada önemli olan şekerli gıdaların alınma sıklığıdır. Şekerli gıdaların yemekle birlikte alınması çürük olasılığını azaltır. Şekerler, şekerli sakızlar, çikolatalı yiyecekler çürük sıklığını artırır. Asitli ve karbonatlı içecekler, elma veya portakal suyundan daha

fazla çürüğe neden olurlar. Et, süt, peynir gibi ana besleyici gıdalar dış çürüğüne neden olmazlar.

SONUÇ

Okul kantinleri, okul ağı çocuklarımızın beslenmesinde önemli bir yer tutmaktadır. Kantinlerde besleyici değeri düşük, tuz, şeker ve yağdan zengin teknolojik ürünler yerine, doğal, geleneksel ürünlerimizi bulundurmaya özen göstermeliyiz. Cips, ikolata, sakız, kolalı içecekler, hamburger gibi gıdaların yoğun tüketiminin bazı sağlık sorunları doğurabileceği unutulmamalıdır. Okulda yenen öğünler, katkı maddeli, besleyici değeri düşük gıdalar yerine süt, peynir, yumurta, baklagiller, sebze, meyve veya ekmek içermelidir. Gıda hijyenine dikkat etmek koşulu ile; kantinlerde salata çeşitleri, patatesli yiyeceklerin bulunması gıda yönünden zenginlik sağlayacaktır. Okulda elma, muz bulunması çikolata tüketimini azaltırken, süt, ayran ve benzeri içeceklerin varlığı da kola, gazoz tüketimini azaltacaktır. Sonuçta giderek küçülen ve küreselleşen dünyada geleneksel beslenme alışkanlıklarımızı yitirmememiz çocuklarımızın sağlıklı büyümesi ve geleceğimiz açısından çok önemlidir. Bugün amerikan çocuklarının yaşadığı sağlık sorunlarından uzakta olmak için “fast foods” tarzı beslenmeyi, atıştırma alışkanlık haline getirmeyip, her gün yerine özlendiği zaman tüketilecek yiyecekler olarak görmemizde büyük yarar vardır.