



Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi
Van Yüzüncü Yıl University
The Journal of Social Sciences Institute
Yıl / Year: 2020 - Sayı / Issue: 47
Sayfa/Page: 393-415
ISSN: 1302-6879



Fen Bilimleri Öğretmenlerinin Genel Beslenme Alışkanlıkları *General Nutrition Habits of Science Teachers*

- **Aslı GÖRGÜLÜ ARI***
- **Kevser ARSLAN****

*Doç. Dr., Yıldız Teknik Üniversitesi,
Eğitim Fakültesi, Matematik ve
Fen Bilimleri Eğitimi Bölümü,
İstanbul / Türkiye.
Assoc. Prof., Yıldız Technical University,
Faculty of Education, Department of
Mathematics and Science Education,
İstanbul / Turkey.
agorgulu@yildiz.edu.tr
ORCID:0000-0002-6034-3684

**Yüksek Lisans Öğrencisi, Yıldız Teknik
Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü,
İstanbul / Türkiye.
Graduate Student, Yıldız Technical
University, Institute of Science and
Technology, İstanbul / Turkey.
arslankevser96@gmail.com
ORCID: 0000-0003-0658-7175



Makale Bilgisi / Article Information

Makale Türü / Article Type:
Araştırma Makalesi/ Research Article
Geliş Tarihi / Date Received:
03/12/2019
Kabul Tarihi / Date Accepted:
27/12/2019
Yayın Tarihi / Date Published:
31/03/2020

Atrf: Görgülü Ari, A. & Arslan, K. (2020).
Fen Bilimleri Öğretmenlerinin Genel
Beslenme Alışkanlıkları. *Van Yüzüncü Yıl
Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
Dergisi*, 47, 393-415

Citation: Görgülü Ari, A. & Arslan, K.
(2020). General Nutrition Habits of
Science Teachers. *Van Yüzüncü Yıl
University the Journal of Social Sciences
Institute*, 47, 393-415

Öz

Bu çalışmada, Fen Bilimleri öğretmenlerinin beslenme alışkanlıkları ve katkılı ürünler hakkındaki tutumlarının incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu, İstanbul'da yer alan devlet okullarında ve özel okullarda görev yapan 26 fen bilimleri öğretmeni oluşturmaktadır. Öğretmenler, amaçlı örnekleme yöntemi ile seçilmiştir. Araştırmada anlık tarama modeli kullanılmıştır. Beslemeye ilişkin olarak literatürden alınan, 16 kapalı uçlu sorudan oluşan bir anket formu çalışmada kullanılmıştır. Ayrıca, anket formuna ek olarak öğretmenlerin beslenme ve sağlıklı yaşam özelliklerini ortaya çıkarmak için birey tanıma bilgi formu oluşturulmuş ve uygulanmıştır. Uygulama sonrası elde edilen veriler analiz edilerek frekans ve yüzde dağılımları tespit edilmiştir. Kapalı uçlu sorulardan oluşan anket formundan ulaşılan sonuçlara göre, fen bilimleri öğretmenlerinin genel beslenme alışkanlıkları genel puan ortalaması ($X = 1,8889$) bulunurken; katkılı besinlere yönelik genel puan ortalaması ($X = 1,4231$) sonucuna istatistiksel olarak ulaşılmıştır. Testin genel ortalamasının 2,5'in altında olması, fen bilimleri öğretmenlerinin hem genel beslenme alışkanlıklarına hem de katkılı besin her ne kadar dikkat etmeye çalışsalar da, verisel değerlere bakıldığında puan ortalamalarının düşük düzeyde olduğu görülmektedir. Ayrıca bu sonuçta ek olarak, birey tanıma formundan elde edilen sonuçlara göre, çalışmada fen bilimleri öğretmenlerin % 69,18'inin gün içerisinde öğün atlamış oldukları ve gündelik yaşamlarında % 84,6'sının fastfood tüketme alışkanlıklarının olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Beslenme alışkanlıkları, katkılı besinler, fen bilimleri öğretmenleri.

Abstract

In this study, it was aimed to investigate the attitudes of science teachers about nutritional habits and additive products. The study group consisted of 26 science teachers working in public and private schools in Istanbul. Teachers were selected by purposeful sampling method. Descriptive scanning method, which is one of the qualitative research designs, was preferred in the research. For this purpose, a questionnaire consisting of 16 closed-ended questions prepared by taking literature review and expert opinion was used. In addition to the questionnaire form, an individual recognition information form was created and applied to reveal the nutritional and healthy life characteristics of the teachers. The data obtained after the application were analyzed, and frequency and percentage distributions were determined. According to the results obtained from the questionnaire consisting of closed-ended questions, while the general nutritional habits of science teachers have a general mean score ($X = 1.8889$); The overall average score ($X = 1,4231$) for additive foods was statistically reached. The overall average of the test is below 2.5, although the science teachers try to pay attention to both general nutritional habits and additive food, it is seen that the average scores are low. In addition to this result, according to the results obtained from the individual recognition form, it was determined in the research that 69.18% of science teachers skipped meals during the day and 84.6% of their daily lives had fast food consumption habits.

Keywords: Nutritional habits, additive nutrition, science teachers.

Giriş

Günümüzde üzerinde durulması gereken önemli konuların başında beslenme gelmektedir. Yaşamın devamlılığının sağlanabilmesi ve sağlığın korunabilmesi amacıyla, alınan besinlerin vücut içerisinde kullanılması beslenme olarak tanımlanmaktadır. Diğer bir deyişle sağlığın korunması, yaşam kalitesinin yükseltilmesi adına vücudun ihtiyacı olan besin öğelerinin yeterli ölçüde ve uygun zamanda alınmasını hedef alan bilinçli bir davranıştır (Türkiye Halk Sağlık Kurumu, 2015). Dolayısıyla sağlıklı beslenme, vücuda ihtiyacı olan enerjiyi sağlayan besin öğelerinin yeterli ve dengeli olarak alınması ile sağlanabilir. Besin öğelerinden herhangi birisi alınmadığında ya da gereğinden az ya da çok alındığında büyüme ve gelişmenin engellendiği, sağlığın bozulduğu ortaya koyulmuştur (Baysal, 2007). Temel besinler vücuda alınmaması durumunda, yeterli ve dengeli beslenme gerçekleşemez. Vücut dokuları için gerekli olan enerji sağlanamaz ve "Yetersiz Beslenme" ortaya çıkar. Yetersiz ve dengesiz beslenme sorunları, insan sağlığını olumsuz yönde etkileyen önemli faktörlerden biridir. Bu faktör, özellikle yetersiz ve dengesiz beslenme sorunlarından en çok etkilenen büyüme çağındaki çocukların beslenmesi yönünden önemlidir.

Okullarda verilen beslenme eğitimi ve programları, okul çağındaki çocuklara doğru beslenme alışkanlıkları kazandırarak büyüme, gelişme ve öğrenmeyi olumlu yönde etkiler (Baysal, 2007). Etkili ve devamlı olarak verilebilecek beslenme eğitiminin, sağlığın korunmasına ilişkin davranışları geliştirebileceği, sağlığı olumsuz etkileyebilecek problemleri ve alışkanlıkları ortadan kaldıracabileceği belirtilmiştir (Şanlıer, Konaklıoğlu ve Güçer, 2009). Dolayısıyla öğrencilerin sahip olduğu olumsuz beslenme alışkanlıklarının ortadan kaldırılmasında ve beslenme koşullarının iyileştirilmesinde, okul ortamında en çok iletişim halinde oldukları öğretmenlerin sorumluluğu son derece büyüktür.

Düzensiz ve dengesiz beslenme alışkanlıklarının ülkemiz çapında son derece önemli bir problem haline gelmesiyle beraber (Fişek, 1983), bu problemin kendini en baskın gösterdiği dönemlerin başında ortaokul dönemi gelmektedir. Ortaokul öğrencilerinin beslenme problemlerinin en çok rastlandığı öğrenci gruplarından biri olmasında, öğrencilerin ergenlik döneminde olmalarının neden olduğu düşünülmektedir. Yeterli ve dengeli beslenme düzensizliklerinin diğer dönemlere oranla en belirgin olduğu dönem ergenlik dönemidir (Saygın, Öngel, Çalışkan, Yağlı, Has, Gonca ve Yücel, 2011). Ergenlik çağında büyüme ve gelişme oldukça hızlı gerçekleşir. Bu durum ise vücudun enerji ve besin gereksinimini arttırmaktadır. Bireyin artan besin gereksinimi yeteri derecede karşılanamadığı takdirde çeşitli beslenme sorunları ortaya çıkabilir. Bu sorunların bir kısmı ise bilinçsizce ve yanlış kazanılan beslenme alışkanlıkları olarak kendini gösterebilir. Diğer bir yandan özellikle bu dönemde gelişimsel olarak değişen hormon miktarlarının sonucu olarak ortaya çıkan fiziksel değişikliklerin kontrolünün sağlanması amacıyla yanlış uyguladıkları zayıflama diyetleri, bilinçsizce kullandıkları zayıflama ilaçları ile sağlıksız beslenme alışkanlıklarının gelişmesi gözlenebilir. Bunlara ek olarak bu dönemde bireylerin öğün atlaması en sık görülen olumsuz beslenme alışkanlıklarının biridir. Tüm bu durumlar, sindirim sistemi hastalıkları başta olmak üzere diğer tüm hastalıklara kapı aralamaktadır. Ayrıca kalp ve damar hastalıkları, alerjik hastalıklar ve şeker hastalıklarını ortaya çıkmasını engelleyebilmek ve kanser, obezite, kemik erimesi ve diş çürükleri vb. rahatsızlıkların önüne geçebilmek için sağlıklı ve düzenli beslenme alışkanlıklarına sahip olmak gerekir (Garibağaoğlu, Budak, Öner, Sağlam ve Nişli, 2006).

Yapılan araştırmalarda, öğrencilerde görülen düzensiz beslenme alışkanlıklarının, öğrencilerin dikkatini dağıttığı, algılama düzeylerini zayıflattığı, öğrenmeyi güçleştirdiği ve okul başarısını azalttığı yönünde sonuçları ortaya çıkardığı belirtilmiştir (Hasbay,

2004; Oktar ve Şanlier, 1999). Aynı şekilde Örmeci (1987), ise yeterli ve dengeli beslenmeyen bireylerin hastalıklara karşı dayanıksızlaştığını ve okul başarısının olumsuz yönde etkilenerek azaldığı ifade etmiştir. Bu durumu desteklemekte olan başka bir araştırmada, devlet okullarında öğrenim görmekte olan öğrencilerden, kalori ve sağlık açısından daha uygun beslenen çocukların diğer çocuklara nispeten okul notlarının daha iyi olduğu, daha az devamsızlık yaptığı ve psikolojik olarak daha az probleme sahip oldukları saptanmıştır (Kleinman, Hall, Green, Korzec-Ramirez, Patton, Pagano ve Murphy, 2002).

Ortaokul öğrencilerinin sahip olduğu düzensiz beslenme alışkanlıkları onların zihinsel ve fiziksel tüm şartlarıyla ilişkili olması sebebiyle öğrencilerin okul performansını ve başarısını da olumsuz yönde şekillendirecektir. Dolayısıyla da öğrencilerin beslenme alışkanlıklarının düzenlenmesi ve düzensiz beslenme alışkanlıklarının önüne geçilmesi son derece önem arz eder. Öğrencilere verilen etkili bir beslenme eğitimiyle, bireylerin beslenmeye yönelik bilgi düzeylerinin ve alışkanlıklarının olumlu yönde gelişim göstermiş olduğu saptanmıştır (Preliş, Kinsler, Le Thai, Erasquin ve Slusser, 2012). Bu bakımdan yetersiz ve dengesiz beslenmenin önlenmesinde beslenme eğitimi ile sağlıklı beslenme bilincinin kazandırılması büyük önem taşımaktadır (Aymankuş ve Sarıoğlan, 2007). Dolayısıyla da sağlıklı bir nesil yetiştirilebilmesi, öğrencilere etkili ve doğru bir beslenme eğitiminin verilmesiyle sağlanabilmektedir. Bu durumun önlenmesinde de en büyük görev öğrencilerin zamanlarının çoğunu geçirdikleri okullarda yer alan öğretmenlere düşer. Öğretmenler sahip oldukları düzenli beslenme alışkanlıkları ve yeterli beslenme bilgisi ile öğrencilerin beslenme alışkanlıklarının düzenlenmesini ve olumlu yönde şekillenmesini sağlayabilmektedir. Sağlık ve beslenme kavramları ile ilişkili konularda, bireylerin birbirleri üzerinde önemli düzeyde etki oluşturdukları (Dutta-Bergman, 2004) göz önüne alındığında çocukların sağlıklı yaşama dair geliştirdikleri olumlu ve olumsuz tutumlarda etkilenecekleri kişilerin başında yaşamlarında önemli bir noktada yer alan öğretmenleri gelmektedir. Özellikle ortaokul çağındaki öğrenciler, öğretmenlerinin beslenmeye yönelik tutum ve davranışlarından diğer kademelere nazaran daha fazla etkilenirler. Sağlıklı beslenme konusunda öğrencilerini bilgilendiren, bu konuda olumlu tutum ve davranışlar sergileyen, zararlı alışkanlıklardan uzak duran, kısacası sağlıklı beslenmeyi yaşam biçimi haline getiren bir öğretmenin öğrenci üzerinde bırakacağı etki yadsınamaz derecede fazla olacaktır.

Öğretmenlerin sağlıklarını doğrudan etkileyen beslenmeye yönelik sergiledikleri davranışlar kadar bu davranışların oluşturulmasına ilişkin bilgi düzeylerinin, görüşlerinin ve tutumlarının da son derece önemli olduğu söylenebilir (İnel, Evrekli ve Günay, 2012). Bu nedenle gelecek nesillerin yetişmesinde büyük rol oynayan öğretmenlerin beslenmeye yönelik bilgi düzeylerinin ve görüşlerinin belirlenmesi gerekmektedir. Öğrencilerin beslenmeye yönelik olumlu davranışlar kazanmasında öğretmenlerin rol model olma vazifesi göz önüne alındığında literatürde bu konudaki araştırmaların yer alması gerekmektedir.

Müfredatta beslenme ve sağlık konularına en çok yer verilen derslerin başında Fen Bilimleri dersinin olması, fen bilimleri öğretmenlerinin bu konuda tutumlarının ve beslenme alışkanlıklarının belirlenmesinin literatür açısından daha faydalı olacağı düşünülmektedir. Bu bağlamda ilgili literatürden yola çıkarak fen bilimleri dersi ve öğretmenleri açısından beslenme konusunun önemi ve geleceğe yönelik faydaları düşünüldüğünde, fen bilimleri öğretmenlerinin genel beslenme alışkanlıklarının, katkılı besinler hakkındaki tutumlarının belirlenmesi gelecek neslin sağlıklı yaşaması ve sağlıklı beslenmeyi öğrenmesi açısından oldukça önemlidir. Bu gereklilik doğrultusunda, bu çalışmada, fen bilimleri öğretmenlerinin beslenme alışkanlıklarına ve katkılı besin tüketmelerine yönelik tutumlarının ortaya çıkarılması hedeflenmiştir.

Amaç

Bu araştırmada, Fen Bilimleri öğretmenlerinin beslenme alışkanlıkları ve katkılı ürünler hakkındaki tutumlarının incelenmesi amaçlanmıştır. Ayrıca çalışmayı detaylandırmak için Fen Bilimleri öğretmenlerinin ailelerinde teşhis edilmiş kronik hastalıklar, varsa bu hastalıkların türü, öğretmenlerin sigara kullanma ve düzenli spor yapma alışkanlıkları, gün içerisindeki ana öğün sayıları, gün içerisinde en sık atladıkları öğünün adı, öğün atlama nedenleri, duygu durumlarına yönelik değişiklik gösteren beslenme alışkanlıkları, gün içerisindeki öğünlerde tercih etmiş oldukları içecekler, günlük yaşamlarında fastfood tüketme sıklıkları ve öğretmenlerin sahip oldukları vücut kitle indeksleri gibi bilgilerine de ulaşılarak çalışma detaylandırılmak istenmiştir.

Araştırma Soruları

Araştırmanın amacından hareketle, araştırma soruları şekillendirilmiştir ve aşağıda maddeler halinde verilmiştir.

1. Fen Bilimleri öğretmenlerinin ailelerinde kronik hastalıklar, sigara kullanma ve düzenli spor yapma alışkanlıkları, gün içerisindeki ana öğün sayıları, öğün atlama nedenleri ve duygu durumlarına yönelik değişiklik gösteren beslenme alışkanlıkları nelerdir?
2. Fen bilimleri öğretmenlerinin besinlerin sağlıklı olmasına önem verme, sağlıklı besinleri tercih etme gibi konulardaki tutumları nasıldır?
3. Fen bilimleri öğretmenlerinin günlük beslenmemde katkılı besinlere dikkat etme, içeriğini bilmediği besinleri tüketme gibi konular özelinde, genel ifade ile katkılı besinlere dikkat etme genelinde tutumları nasıldır?

Yöntem

Araştırma Modeli

Araştırmada nicel araştırma tekniklerinden faydalanılmıştır. Bu bağlamda araştırmada, nicel araştırma desenlerinden anlık tarama modeli tercih edilmiştir. Tarama yöntemi, geçmişte ya da halen var olan bir durumun olduğu şekliyle betimlenmesini amaçlayan bir yaklaşımdır (Karasar, 2016). Anlık tarama araştırmaları, belli bir zamanda mevcut durumun var olduğu şekliyle betimlenmesi amacıyla yürütülen araştırmalar olarak tanımlanmaktadır (Büyüköztürk, 2016).

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu, İstanbulda bulunan, devlet okullarında ve özel okullarda görev yapmakta olan 26 fen bilimleri öğretmeni oluşturmaktadır. Katılımcı olarak belirlenen öğretmenlerin öğretmenlik hayatlarındaki tecrübelerinin artması ve meslek hayatlarında günlük rutinlerinin belirli bir süreçte oturmuş olması ve bunların doğru şekilde belirlenebilmesi için belirli bir zaman geçmiş olması bakımından en az beş yıl görev yapma durumları dikkate alınmıştır. Çalışma grubu belirlenirken, özellikle beslenme eğitimi almış olan fen bilimleri öğretmenleri seçilmiştir. Öğretmenler amaçlı örnekleme yöntemi ile seçilmiştir. Bu örnekleme yönteminde, seçimde önemli görülen ölçütler belirlenir ve bu ölçütlere göre belirlenen örneklemin, araştırma evrenini bütün özellikleri ile kapsadığı düşünülür (Tavşancıl ve Aslan, 2001).

Veri Toplama Aracı

Araştırma kapsamında beslenmeye ilişkin olarak önceden hazırlanmış 16 adet kapalı uçlu sorudan oluşan bir anket formu kullanılmıştır. Söz konusu veri toplama aracı Sezek, Kaya ve Doğan (2008) tarafından, Roininen, Lähteenmäki ve Tuorila (1999), Magnusson ve Koivisto Hursti (2002) ve Cook, Kerr, ve Moore (2002)'nin çalışmalarından derlenmiştir. Anket cevapları “Evet, Hayır, Kısmen ve Fikrim Yok” biçiminde dört kategoride derecelendirilerek sıralanmıştır. Ayrıca araştırmaya katılım sağlayan fen bilimleri öğretmenlerine uygulanan ankete ilave olarak, günlük beslenme alışkanlıklarının, sigara içme ve spor yapma durumları gibi özelliklerin belirlenmesine yönelik olarak birey tanıma bilgi formu da araştırma kapsamında eklenmiştir. Bu doğrultuda öğretmenlerin günlük öğün sayısı, atlamış olduğu öğün sayısı, öğün atlama nedenleri, içecek tercihleri, fastfood türü besin yeme sıklıkları gibi sorulara birey tanıma bilgi formunda yer verilmiştir. Diğer bir yandan fen bilimleri öğretmenlerinin vücut kitle indekslerine de yine bu form ile ulaşılmıştır.

Veri Analizi

Fen bilimleri öğretmenlerinin ankete ve birey tanıma formuna vermiş oldukları yanıtlar doğrultusunda elde edilen veriler SPSS 22.0 istatistik paket programına aktarılmış, verilerin frekans ve yüzde dağılımları hesaplanmıştır.

Bulgular

Araştırmaya katılan Fen Bilimleri öğretmenlerinin ailelerinde teşhis edilmiş kronik hastalıklar ve varsa bu hastalıkların türü, öğretmenlerin sigara kullanma ve düzenli spor yapma alışkanlıkları, gün içerisindeki ana öğün sayıları, yine gün içerisinde en sık atladıkları öğünün adı, öğün atlama nedenleri, duyu durumlarına yönelik değişiklik gösteren beslenme alışkanlıkları, gün içerisindeki öğünlerde tercih etmiş oldukları içecekler, günlük yaşamlarında fastfood tüketme sıklıkları ve öğretmenlerin sahip oldukları vücut kitle indeksleri gibi bilgilerinin belirlenmesine yönelik birey tanıma bilgi formundan alınan sonuçlar bu kısımda verilmiştir.

Birey tanıma formuna göre, araştırmaya katılım sağlayan fen bilimleri öğretmenlerinin, kendilerine ait kronik hastalıkları olmadıkları tespit edilmiş, buna karşın ileride kendilerinde kronik hastalıkların çıkma ihtimaline dönük olarak ailesel kronik hastalıklar sorulmuş, bu hastalıkların varlığına ilişkin elde edilen veriler Tablo 1'de yer verilmiştir.

Tablo 1. Öğretmenlerin Ailelerinde Teşhis Edilmiş Kronik Hastalıklar

Kronik Hastalık Olma Durumu	F(Frekans)	% (Yüzde)
Hayır	14	53,8
Evet	12	46,2

Tablo 1 incelendiğinde, araştırmaya katılan fen bilimleri öğretmenlerinin %53,8'inin ailesinde bir kronik hastalığa rastlanmazken, %46,2'lik kısmının ise ailesinde kronik hastalığın olduğu görülmektedir.

Araştırmaya katılım sağlayan fen bilimleri öğretmenlerinin ailelerinde görülen kronik hastalıkların neler olduğuna ilişkin elde edilen veriler Tablo 2'de yer verilmiştir.

Tablo 2. Öğretmenlerin Ailelerindeki Kronik Hastalıkların Türü

Kronik Rahatsızlık Türü	F(Frekans)	% (Yüzde)
Tansiyon	4	33,33
Kalp	3	25
Şeker	2	16,6
Astım	2	16,6
Tiroit	1	8,3

Tablo 2 incelendiğinde, araştırmaya katılan fen bilimleri öğretmenlerinin ailelerinde görülen kronik hastalıkların başında %33'lük bir oran ile tansiyon hastalığı ilk sırada gelmektedir. Tansiyon hastalığını, %25 kalp hastalıkları, % 16,6 şeker hastalığı ve %16,6'lık oranla astım hastalığı takip etmektedir. Ailede görülen hastalıklara son olarak %8,3'lük oran ile tiroit hastalığı eklenmektedir.

Araştırmaya katılım sağlayan fen bilimleri öğretmenlerinin sigara alışkanlıklarına ilişkin elde edilen verilere Tablo 3'te yer verilmiştir.

Tablo 3. Öğretmenlerin Sigara Alışkanlıkları

Sigara Alışkanlığı Olma Durumu	F(Frekans)	% (Yüzde)
Hayır	24	92,30
Evet	2	7,70

Tablo 3 incelendiğinde araştırmaya katılan fen bilimleri öğretmenlerinin %92,30 gibi yüksek bir oranla sigara kullanma alışkanlığı bulunmazken, %7,7'lik bir oran ile de sigara kullanımı takip etmektedir.

Araştırmaya katılım sağlayan fen bilimleri öğretmenlerinin günlük yaşamlarında düzenli olarak spor yapma alışkanlıklarına ilişkin elde edilen verilere Tablo 4'te yer verilmiştir.

Tablo 4. Öğretmenlerin Düzenli Spor Yapma Alışkanlıkları

Düzenli Spor Yapma Sıklıkları	F(Frekans)	% (Yüzde)
Hiçbir Zaman	19	73,0
Her Zaman	4	15,4
Nadiren	3	11,5

Tablo 4 incelendiğinde fen bilimleri öğretmenlerinin %73'ünün düzenli spor yapma alışkanlığına sahip olmadığı görülürken; %15,4'lük bir kısmınınsa düzenli olarak spor yapma alışkanlıklarının olduğu görülmektedir. Bu sonuçlara ilave olarak tablodan da görüldüğü üzere %11,5'lik bir oranla bazı öğretmenlerin nadiren spor yapmış oldukları da anlaşılmaktadır.

Araştırmaya katılım sağlayan fen bilimleri öğretmenlerinin gün içerisindeki ana öğün sayılarına ilişkin elde edilen verilere Tablo 5'te yer verilmiştir.

Tablo 5. Öğretmenlerin Gün İçerisindeki Ana Öğün Sayısı

Ana Öğün Sayısı	F(Frekans)	% (Yüzde)
1	-	-
2	12	46,2
3	10	38,5
4 ve üzeri	4	15,4

Tablo 5 incelendiğinde günde bir ana öğün tercih eden fen bilimleri öğretmenin olmadığı görülmektedir. Günde 2 öğün beslenen öğretmen yüzdesi %46,2 iken, günde 3 öğün tercih eden öğretmenlerin oranının %38,5 olduğu görülmektedir. Öğretmenlerin %15,4'lük bir kısmının ise günde en az 4 ve üzeri ana öğün tercih etmiş oldukları tablodan anlaşılmaktadır.

Araştırmaya katılım sağlayan fen bilimleri öğretmenlerinin gün içerisinde en sık atlamış oldukları öğünlerine ilişkin elde edilen verilere Tablo 6'da yer verilmiştir.

Tablo 6. Öğretmenlerin Gün İçerisinde En Sık Atladıkları Öğünün Adı

En Sık Atlanan Öğün Sayısı	F(Frekans)	% (Yüzde)
Yok	8	30,8
Sabah	10	38,46
Öğlen	7	26,92
Akşam	1	3,8

Tablo 6 incelendiğinde fen bilimleri öğretmenlerinin %30,8'nin öğün atlama alışkanlığı olmadığı görülürken, %38,46'sının sabah öğününü, %26,92'sinin öğlen öğününü, %3,8'nin ise akşam öğününü atladığı görülmektedir.

Araştırmaya katılım sağlayan fen bilimleri öğretmenlerinin gün içerisinde atmış oldukları öğünleri, neden atmış olduklarına ilişkin elde edilen verilere Tablo 7'de yer verilmiştir.

Tablo 7. Öğretmenlerin Öğün Atlama Nedenleri

Öğün Atlama Nedenleri	F(Frekans)	% (Yüzde)
Geç Kalmak	7	26,9
Zayıflamak	7	26,9
Canı İstememek	5	19,1
Unutmak	3	11,5
Diğer	4	15,4

Tablo 7 incelendiğinde öğretmenlerin %26,9'luk kısmının öğün atlama nedeninin o öğünü geç kaldığı için, yine aynı oranla, %26,9'nun ise zayıflamak amacıyla öğün atladığı görülmektedir. Ayrıca %19,1'i yemeyi canının istememesi olarak belirttiği görülürken, %11,5'i öğünü yemeyi unuttuğu için, %15,4'ü ise bu sebepler dışındaki diğer durumlar nedeni ile öğün atladıklarını belirtmişlerdir.

Araştırmaya katılım sağlayan fen bilimleri öğretmenlerinin günlük yaşamlarında sahip oldukları duygu durumlarına bağlı olarak değişiklik gösteren beslenme alışkanlıklarına ilişkin elde edilen verilere Tablo 8'de yer verilmiştir.

Tablo 8. Öğretmenlerin Duygu Durumlarına Yönelik Değişiklik Gösteren Beslenme Alışkanlıkları

Durumdaki Değişim			Beslenme			
			Daha Az Yerim		Daha Fazla Yerim	
Duygu Durumu		F(Frekans)	%	F(Frekans)	%	
Üzgün / Yorgun / Sevinçli / Heyecanlı		19	73,07	7	26,93	
		14	53,85	12	46,15	

Tablo 8 incelendiğinde fen bilimleri öğretmenlerinin kendilerini üzgün ve yorgun hissettikleri durumda beslenme düzeylerinde %73,07 azalma meydana gelirken, %26,93'lük kısmında ise bunun tam tersi olarak artma meydana geldiği görülmüştür. Diğer yandan öğretmenlerin, kendilerini sevinçli ve heyecanlı hissettikleri

durumda beslenme düzeyleri %53,85 oranında artarken, %46,15 oranında azalma göstermiş olduğu tablodan anlaşılmaktadır.

Araştırmaya katılım sağlayan fen bilimleri öğretmenlerinin günlük yaşamlarında, gün içerisindeki öğünlerde tercih etmiş oldukları içeceklerle ilişkin elde edilen verilere Tablo 9’da yer verilmiştir.

Tablo 9. Öğretmenlerin Gün İçerisindeki Öğünlerde Tercih Etmiş Oldukları İçecekler

	Hiçbiri	Ayran	Çay	Kahve	Meyve Suyu
Sabah	%15,38	-	%76,92	%8,34	%8,34
Öğlen	%76,90	%11,53	-	-	%11,53
Akşam	%30,76	%23,07	%26,92	%19,23	-

Tablo 9 incelendiğinde fen bilimleri öğretmenlerinin gün içerisindeki farklı öğünlerde tercih etmiş oldukları içeceklerin başında sabah öğününde %76,92 oranıyla çayın tercih edildiği görülmektedir. Öğlen öğünün de ise %76,90’lık bir kısmının hiçbir içecek tercihi olmazken, %11,53’lük oranlar ile ayran ve meyve suyunu tercih ettikleri görülmektedir. Akşam öğününde ise %30,76’lık oranla öğün yanında hiçbir içeceğin içilmediği belirlenirken, %26,92’lik oranla öğretmenlerin bu öğünde de yine çayı tercih ettikleri sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmaya katılım sağlayan fen bilimleri öğretmenlerinin günlük yaşamlarında fast food türü besinleri tercih etme ve tüketme sıklıklarına ilişkin elde edilen verilere Tablo 10’da yer verilmiştir.

Tablo 10. Öğretmenlerin Günlük Yaşamlarında Fastfood Tüketme Sıklıkları

Fastfood Sıklıkları	Tüketme	Frekans	% (Yüzde)
Hiçbir Zaman		4	15,3
Haftada Bir Kez		9	34,61
Haftada İki Kez		2	7,65
Ayda Bir Kez		9	34,61
Ayda İki Kez		2	7,65

Tablo 10 incelendiğinde fen bilimleri öğretmenlerinin %34,61’lik bir kısmı haftada bir kez, %34,61’lik bir kısmının ise ayda bir kez fastfood tükettikleri görülmektedir. %15,3’lük bir kısmının ise hiçbir zaman fastfood türü yiyecekleri tüketmedikleri görülürken, %7,65’lik oranlar ile haftada iki kez ve ayda iki kez fastfood tüketen öğretmenlerin olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Fen bilimleri öğretmenlerinin boy ve kilo verileri doğrultusunda sahip oldukları vücut kitle indekslerine ilişkin değerlere Tablo 11’de yer verilmiştir.

Tablo 11. Öğretmenlerin Sahip Oldukları Vücut Kitle İndeksleri

Vücut Kitle İndeksleri		Frekans	% (Yüzde)
0-18,4	Zayıf	2	7,7
18,5-24,9	Normal	21	80,8
25-29,9	Fazla kilolu	3	11,5
30,0 - 34,9	Obez - I.	-	-
35,0 - 44,9	Obez - II.	-	-

Tablo 11 incelendiğinde fen bilimleri öğretmenlerinin %80,8’nin sahip oldukları vücut kitle indekslerinin normal olduğu anlaşılmaktadır. %11,5’lik bir kısmının ise fazla kilolu olduğu, %7,7’lik kısmının ise zayıf olduğu anlaşılmaktadır. Elde edilen sonuçlara göre öğretmenlerin hiçbirinin obez denilebilecek düzeyde kilolu olmadığı görülmektedir.

Fen bilimleri öğretmenlerinin besinlerin sağlıklı olmasına önem verme, sağlıklı besinleri tercih etme gibi konulardaki tutumlarını ortaya çıkarmaya dönük bulgular bu kısımda verilmiştir. Buna göre araştırmaya katılım sağlayan fen bilimleri öğretmenlerinin genel beslenme alışkanlıklarına ilişkin elde edilen veriler Tablo 12’de sunulmuştur.

Tablo 12. Öğretmenlerin Genel Beslenme Alışkanlıklarına İlişkin Elde Edilen Veriler

İFADELER	Evet N(%)	Kısmen N(%)	Hayır N(%)	Fikri m Yok N(%)
Besinlerimin sağlıklı olmasına çok önem veririm	18(69,2)	6(23,1)	1(3,8)	1(3,8)
Sağlıklı besinleri tercih ederim	21(80,8)	5(19,2)	-	1(3,8)
Az yağlı besinleri tercih ederim	17(65,4)	7(26,9)	2(7,7)	-
Daima dengeli ve sağlıklı bir diyet uyguladım	7(26,9)	11(42,3)	3(11,5)	5(19,2)
Günlük besinlerimin çok fazla vitamin ve mineral içermesine önem veririm	10(38,5)	11(42,3)	1(3,8)	3(11,5)
Yalnızca öğünlerde yerim	2(7,7)	8(30,8)	16(61,2)	-
Öğünler arasındaki yiyeceklerin sağlıklı olmasına önem veririm	9(34,6)	10(38,5)	7(26,9)	-
Kolesterol seviyemi yükselten besinleri tüketmekten kaçınıyorum	10(38,5)	10(38,5)	6(23,1)	-

Sağlık açısından önemine bakmadan sevdiğim şeyleri yerim	8(30,8)	13(50,0)	1(3,8)	4(15,4)
--	---------	----------	--------	---------

Tablo 12 incelendiğinde katılım sağlayan öğretmenlerin % 69,2'sinin tüketmiş oldukları besin maddelerinin sağlıklı olmasına çok önem vermiş olduklarını belirtirken, %3,8'i pek önem vermediklerini ve %23,1'inin ise içerisinde bulunduğu şartlara göre kısmen önem verip vermediklerini belirtmişlerdir. Öğretmenlerin %80,8'sinin sağlık besinleri tercih ettikleri görülürken; % 19,2'sinin ise sağlıklı besinleri tercih etmemiş oldukları görülür. Öğretmenlerin %65,4'ünün az yağlı besinleri tercih etmiş oldukları, %7,7'sinin az yağlı besinleri tercih etmedikleri ve %26,9'unun de kısmen az yağlı besin tercihinde buldukları görülmüştür. Katılımcıların daima dengeli ve sağlıklı bir diyet uygulayabilme durumları incelendiğinde, % 34,6'sının diyet uygulamadıkları, %26,9'unun diyet uygulamış oldukları ve %42,3'ünün ise değişen durumlara göre diyet uygulamış oldukları anlaşılmaktadır. Günlük besinlerini çok fazla vitamin ve mineral içermesine önem verenler %38,5, kısmen önem verenler %42,3, hiç önem vermeyenlerin ise %3,8 oranında olduğu tespit edilmiştir. Katılımcılardan sadece öğünlerde yemek yediklerini belirten %7,7, öğün dışında da yemek yemiş olduğunu belirten %61,2 ve içerisinde bulunduğu şartlara göre bu durumun değişiklik gösterdiğini açıklayan % 30,8 Öğünler arasındaki yiyeceklerin sağlıklı olmasına özen gösteren katılımcıların oranı %34,6 iken; özen göstermeyenlerin oranının %26,9 olduğu görülür. Tüketilen besinlerde kolesterol seviyesini yükseltecek maddelerden kaçınan katılımcıların % 38,5 oranda, duruma göre bu besinlerden uzak duranların % 38,5 ve hiç kaçınmadan tüketenlerin oranı ise %23,1 oranında olduğu anlaşılır. Katılımcıların sevmiş oldukları besinlerin sağlık açısından önemini göz önüne almadan tüketenlerin % 30,8 kısmen tüketenlerin %50,0 ve dikkate alarak önemseyenlerin %30,8 oranlarında olduğu görülür.

Fen bilimleri öğretmenlerinin günlük beslenmemde katkılı besinlere dikkat etme, içeriğini bilmediği besinleri tüketme gibi konular özelinde, genel ifade ile katkılı besinlere dikkat etme genelinde tutumları nasıldır sorusuna dönük elde edilen veriler bu kısımda sunulmuştur. Araştırmaya katılım sağlayan fen bilimleri öğretmenlerinden katkılı besinlere (suni boyalı, tatlandırıcı ve hormonlu vs.) ilişkin ifadelerine ilişkin verdikleri cevaplar Tablo 13'te verilmiştir.

Tablo 13. Öğretmenlerin Katkılı Besinlere Bakış Açıklarına İlişkin Elde Edilen Veriler

İFADELER	Evet N(%)	Kısmen N(%)	Hayır N(%)	Fikrim Yok N(%)
Günlük beslenmemde katkılı besinlere dikkat ederim.	14(53,8)	8(30,8)	1(3,8)	3(11,5)
İçeriğini bilmediğim besinleri tüketmekten kaçınıyorum.	15(57,7)	8(30,8)	2(7,7)	1(3,8)
Alışverişlerde besinlerin etiket bilgileri okunmalıdır.	24(92,3)	-	2(7,7)	-
Alışverişlerde etiket bilgilerini okurum.	19(73,1)	5(19,1)	-	2(7,7)
Yalnızca doğal olarak yetiştirilen sebze ve meyveleri yemeyi tercih ederim.	11(42,3)	9(34,6)	1(3,8)	5(19,1)
Katkılı besinlerin sağlığa zararlıdır.	24(92,3)	1(3,8)	1(3,8)	-
Doğal olarak üretilen ürünler suni destekle üretilenlere göre daha sağlıklıdır.	26(100)	-	-	-

Tablo 13 incelendiğinde çalışmaya katılım sağlayan öğretmenlerin günlük beslenmelerinde katkılı besinleri dikkate alarak tüketenler %53,8, kısmen dikkat ederek tüketenlerin % 30,8 ve dikkat etmeden tüketenlerin %3,8 oranında olduğu görülür. % 11,5'inin ise bu konuda fikri olmadığı için pek katkılı besin tüketme durumlarının belirsiz olduğu söylenebilir. İçeriğini bilmediği besinleri tüketmekten uzak durduklarını belirtenlerin oranı %57,7 içeriğini bilmeseler bile tüketmiş olduklarını belirtenlerin oranı %7,7 ve %30,8 'i ise kısmen duruma göre davrandıklarını belirtmişlerdir. Alışverişlerde besinlerin etiket bilgilerinin okunması gerektiğini bilenlerin oranı %92,3 iken bunun yansıması olarak; alışveriş yaparken besinlerin etiketlerini okuduklarını belirten katılımcıların % 73,1 oranında, okumadıklarını belirten katılımcıların ise %7,7 oranında olduğu görülür. Katılımcıların sadece doğal olarak yetiştirilen sebze ve meyveleri yemeyi tercih etme durumları incelendiğinde, tercih edenlerin oranını %42,3, kısmen tercih edenlerin %34,6 ve %3,8'inin de bu duruma göz ardı etmiş oldukları anlaşılmaktadır. Katkılı besinlerin zararlı olduğu kanısında olan katılımcıların oranının %92,3 olduğu görülürken; bunun tam tersinin düşünen katılımcı oranının %3,8 olduğu görülür. Diğer bir yandan katılımcıların tümünün (%100) doğal olarak üretilen ürünlerin, suni destekle (gübre, hormon vs.) üretilenlere göre daha sağlıklı olduğunu kanısındadırlar.

Ayrıca fen bilimleri öğretmenlerinin genel beslenme alışkanlıklarına yönelik ankete vermiş oldukları cevap ortalamaları incelendiğinde, genel beslenme alışkanlıkları genel puan ortalaması

(\bar{X} = 1,8889) bulunurken; katkılı besinlere yönelik genel puan ortalaması (\bar{X} = 1,4231) olarak bulunmuştur.

Tartışma ve Sonuç

Araştırma kapsamında, birey tanıma formuyla, Fen Bilimleri öğretmenlerinin sigara kullanma ve düzenli spor yapma alışkanlıkları, gün içerisindeki ana öğün sayıları, öğün atlama nedenleri ve duygu durumlarına yönelik değişiklik gösteren beslenme alışkanlıkları gibi konularda tutumları nasıldır sorusuna cevap aranırken, 16 adet kapalı uçlu soru ile de Fen bilimleri öğretmenlerinin besinlerin sağlıklı olmasına önem verme, sağlıklı besinleri tercih etme gibi konulardaki tutumları ve günlük beslenmemde katkılı besinlere dikkat etme, içeriğini bilmediği besinleri tüketme gibi konularda yani katkılı besinlere dikkat etme konusunda tutumlarının nasıl olduğuna yönelik cevaplar aranmıştır.

Fen bilimleri öğretmenlerinin ailelerinde kronik hastalıkların varlığına ilişkin elde edilen sonuçlara göre, öğretmenlerin yaklaşık olarak yarısının (%46,2) ailesinde kronik bir hastalık bulunurken; diğer yarısında (%53,8) herhangi bir kronik hastalığın bulunmadığı belirlenmiştir. Ailesinde kronik hastalık olanların hastalık türleri ise, başta tansiyon olmak üzere kalp, şeker (diyabet), astım ve tiroit gibi kronik hastalıklar olduğu tespit edilmiştir. Genetik ve çevresel etkilerin kötü beslenme alışkanlıkları ile birleşmesi sonucunda kronik hastalıklar ortaya çıkmaktadır (Bayramoğlu, Ceceloğlu, Cirit ve Abasız, 2018:241). Bu nedenle genetik olarak hâlihazırda kronik hastalıkların ortaya çıkmaya meyilli olduğu bir grubun beslenme konusunda daha hassas olması ve sağlıklı beslenmeye önem vermesi, ileride kalıcı hasarların ortaya çıkışını büyük oranda engelleyici rol oynayacağını düşünülmektedir.

Fen Bilimleri öğretmenlerinin gündelik yaşamdaki sigara içme alışkanlıkları incelendiğinde, neredeyse tümünün (%92,30) sigara içme alışkanlığına sahip olmadığı belirlenmiştir. Öğretmenlerin, sağlık açısından sigaranın zararlı olduğu bilgisine sahip olmalarının yanı sıra, günlük hayatta sigara içmemiş olmaları, bilgilerini davranışlarına yansıtmış olduklarını göstergesi olarak kabul edilebilir. İlköğretim okullarında görevli öğretmenlerin beslenme alışkanlıkları ve beslenme bilgi düzeylerinin araştırıldığı bir çalışmada, öğretmenin yarısından fazlasının hiç sigara içmediği belirlenmesi (Sakar, 2013:24) araştırmamızı destekler niteliktedir.

Sağlıklı birey olma konusunda hassas bir toplumun varlığı sadece beslenme odaklı değil, aynı zamanda, var olan vücut sağlığını da korumaya dönük olmalıdır. Bu nedenle sigara gibi kötü

alışkanlıklara sahip olmamanın yanında, vücudu dinç ve zinde tutmakta gereklidir ki iyi bir beslenme ile de desteklenmiş sağlıklı nesiller gelişebilsin. Bu doğrultuda çalışma gurubunu oluşturan, geleceğin mimarları öğretmenlerin spor yapma alışkanlıkları incelenmiş, ancak sigara da görülen başarılı tablonun maalesef spor alışkanlıkları konusunda görülmediği sonucu ortaya çıkmıştır. Söz konusu sonuçlara göre fen bilimleri öğretmenlerinin neredeyse tümünün (%73,0) düzenli spor yapma alışkanlığına sahip olmadıkları görülürken; az bir kısmının (%15,4) düzenli olarak spor yapmayı alışkanlık haline getirdiği görülmektedir. Çalışmamızı destekler nitelikte gerçekleştirilen bir araştırmada (Sayılı ve Gözener, 2013:16); üniversite öğrencilerinin %79,46'sının düzenli olarak spor yapmamış olduklarını ve %20,54'ünün spor yapma alışkanlıkları olduklarını ifade etmeleri araştırma bulgularımıza tutarlılık sağlamaktadır. Karşılaşmış olduğumuz bu tablo her ne kadar beslenme konusunda titiz dahi olursa da vücudun kemik, eklem ve kas faaliyetlerinin devamlılığı ve sağlığı için sporun gerekliliği unutulduğunun bir göstergesi olarak görülmektedir.

Araştırmada, fen bilimleri öğretmenlerin %69,18'inin gün içerisinde öğün atlamış oldukları anlaşılmakla beraber, en fazla sabah kahvaltı öğünü ve öğlen yemeği öğününü; en az ise akşam yemeği öğününü atlamış oldukları sonucuna ulaşılmıştır. İlköğretim okullarında görevli öğretmenlerin beslenme alışkanlıkları ve beslenme bilgi düzeylerinin araştırıldığı bir çalışmada, öğretmenlerin en az atladıkları ana öğünün akşam yemeği olduğu belirlenmiştir (Sakar, 2013: 25). Ayrıca araştırmada öğretmenlerin en sık atlamış oldukları sabah kahvaltısı öğününü atlama sebeplerinin başında vakit yetersizliğinin geldiği tespit edilmiştir (Sakar, 2013: 26). Buradan anlaşılacağı üzere, araştırmada ilköğretim öğretmenlerinden elde edilen verilerin çalışmamız kapsamında ulaşılan verilerle örtüşme göstermektedir. Atlanan öğünün türüne bakıldığında ve öğretmenlerin akşam öğünlerini atlamayıp özellikle kahvaltı öğününü atlamalarının en temel nedenin zamansal sorunlar olduğu görülmekte, bu sorunların özellikle örneklem grup gibi büyükşehirde yaşayan ve trafik gibi bireyden kaynaklanmayan zaman alıcı olumsuz durumlardan ötürü olduğu ve iş saatlerinin erken saatlerde başlamasının neden olduğu düşünülebilir.

Araştırma kapsamında elde edilen diğer bir sonuca göre, araştırmaya katılım gösteren öğretmenlerin işe geç kaldıklarından ve sabahın erken saatlerinde canlarının bir şey istememesinden kaynaklı olarak kahvaltı öğününü atlamış olduklarını belirlenirken; öğlen öğününü iş yoğunluğu sebebiyle atlamış oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Korkmaz (2010:405) tarafından yapılan çalışma

bulgularında da aynı şekilde kahvaltı ve öğle yemeğinin vakit yetersizliği ve gün yoğunluğu dolayısıyla atlanmış olduğu sonucuna varılmıştır. Ayrıca çalışmaya katılan öğretmenlerin % 26,9'unun öğün atlamadan, günde üç öğün yediklerini belirtmiş oldukları görülür. Sağlıklı bir beslenme de günde üç öğünün düzenli olarak tüketilmesi yadsınamaz bir gerçektir. Ancak birçok neden ile bu sağlıklı yaşam düzeni sonuçlardan da görüldüğü üzere uygulanamamaktadır.

Yaşam şartları çerçevesinde değişiklik gösteren stres düzeyleri duygu değişimlerine sebep olmakla beraber, beslenme durumlarını olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Bireylerin sahip olduğu psikolojik ve duygusal durumlar yeme alışkanlıklarını etkilemektedir. Toplum genelinde bir kesim insan üzüntülü, sıkıntılı, sevinçli, heyecanlı olduklarında ve güvensiz hissettiklerinde daha fazla veya daha az yeme eğilimi gösterebilirler (Özçelik, 2000). Bu durumun göstergesi olarak, araştırma kapsamında öğretmenlerin yaşamış oldukları duygu değişimlerinin beslenme durumlarını etkiledikleri görülmüştür. Öğretmenlerin üzgün ve bitkin durumda genellikle beslenmelerin azalırken; sevinçli ve heyecanlı durumda beslenmelerinin artmış olduğu sonucuna varılmıştır. Maalesef duygu durumu ile değişen beslenme düzeyleri, kaliteli ve düzene sokulmuş beslenme alışkanlıklarını bozmakta ve vücut için gerekli olan enerjinin özellikle stres durumlarında sağlanamamasına neden olmaktadır. Duygu durum değişikliğinde beslenme düzenindeki değişimlerin, vücutta o anda değişen hormonal dengeden kaynaklandığı da düşünülebilir (Serin ve Şanlıer 2018).

Vücut ağırlığını derecelendirmek için kullanılan metotlardan biri Dünya Sağlık Örgütü'nün (World Health Organization: WHO) önermiş olduğu Boy Kilo İndeksi (BKİ) sınıflandırmasına göre : “18 ve altı zayıf”; “18-24,9 arası normal”; “25-29,9 arası hafif şişman” ve “30 ve üzeri şişman” olarak değerlendirilmiştir (WHO, 2011). Bireylerin sağlıklı sayılabilmesi için sahip olduğu boya uygun vücut ağırlığının dengeli olması gereklidir. Bu denge bireyin uzun ve sağlıklı bir yaşam sağlamasında kilit noktadır. Bu amaçla fen bilimleri öğretmenlerinin sahip olduğu boy kilo indeksi değerleri alınmıştır. Araştırmaya katılım sağlayan öğretmenlerin sağlıklı beslenmenin önemli göstergelerinden BKİ sınıflamasına göre değerlendirildiğinde; %7,7'sinin zayıf, %80,8'inin normal ağırlıkta ve %11,5'inin ise fazla kilolu olduğu belirlenmiştir. Diğer yandan obez diyebileceğimiz seviyede bir kiloya sahip olan fen bilimleri öğretmenin de bulunmaması olumlu bir bulgu olarak göze çarpmaktadır. Aynı şekilde öğretmenlere yönelik yapılan bir çalışmada, katılım sağlayan öğretmenlerin büyük çoğunluğunun

normal ağırlıkta olması, çalışmamıza destekler niteliktedir (Sakar, 2013:19).

Çalışmada fen bilimleri öğretmenlerinin gündelik yaşamlarında fast food tüketme sıklıkları değerlendirildiğinde; öğretmenlerin %84.6'sının fastfood tüketme alışkanlıklarının olduğu tespit edilmiştir. Bunun yanında fen bilimleri öğretmenlerinin fastfood tüketim sıklıkları incelendiğinde ise, %42.3'ünün haftada bir veya iki kez fastfood yedikleri görülürken; %42.3'ünün de ayda bir veya iki kez yemiş oldukları görülür. Öğretmenlere dönük gerçekleştirilen başka bir araştırmada öğretmenlerin fast food tüketim sıklıkları incelendiğinde çoğunluğun seyrek olarak fastfood tüketmiş oldukları saptanmıştır (Sakar, 2013:29). Ancak başka bir araştırmada ise Çukurova Üniversitesinde öğrenim görmekte olan öğrencilerinin fast food tüketme alışkanlıklarına ilişkin olarak gerçekleştirilmiş bir araştırmada; öğrencilerin % 88.43'ünün fastfood tüketim alışkanlıklarını olduğunu belirlenmiştir. Öğrencilerin fast food tüketme sıklıkları incelendiğinde ise, %45,60'ının haftada birkaç kez, % 41,40'ının ayda birkaç kez fastfood tüketmiş oldukları belirlenmiştir (Özçiçek, Akbay, Özel ve Usal, 2002:1). Diğer bir çalışmada, Gaziosmanpaşa üniversitesi öğrencilerinin %71.38 gibi büyük bir bölümünün fastfood tüketimi alışkanlıklarının olduğu ortaya konulmuştur (Sayılı ve Gözener, 2013:16). Bu bağlamda elde edilen veri sonuçlarının araştırmamıza destekleyici nitelikte olduğu söylenebilir. Katılımcı öğretmenlerin fastfood tüketim alışkanlıklarının, önceki sonuçlarla tartışmak gerekirse, bu tür gıdaları öğünler için harcadıkları zamanı kısaltmak için seçmiş olabilecekleri düşünülmektedir. Ayrıca fastfood gıdalarda bulunan katkı maddelerinin lezzet artırıcı ve alışkanlık yapıcı özellikte olması (İnan-Eroğlu ve Ayaz, 2018) maalesef her ne kadar bilinçli olursa da bu gıdalara karşı istek duyulmasına neden olmaktadır.

Araştırmaya katılım sağlayan öğretmenlerin gün içerisinde tüketmiş oldukları içecek türleri incelendiğinde, en çok çayın en az ise meyve suyunun tercih edildiği anlaşılmaktadır. Öğrencilerin içecek tercihlerinin belirlendiği bir çalışmada, öğrencilerin en çok çay içeceğini tüketmiş olduğu bulgusunun araştırmamıza dayanak sağlamamış olduğu söylenebilir (Korkmaz, 2010:410). Bu sonucun bu şekilde çıkması, çay üretiminde önde ülkelerden olmamız ile ilişkili olabileceği gibi, çay tüketiminin ülkemiz için kültürel bir değer olduğu şeklinde yorumlanabilir.

Araştırma kapsamında öğretmenlerin genel beslenme alışkanlıkları konusundaki tutumları da incelenmiştir. Buna göre, öğretmenlerin sadece %23.1'i kolesterol seviyesini yükselten besinleri tüketmekten kaçınmaktadır. Dolayısıyla öğretmenlerin bildiklerini tam

anlamıyla uygulamadıkları yönünde çıkarımda bulunabilirken, öğretmenlerin diyet programı uygularken sadece %26,9'unun dengeli ve sağlıklı bir diyet uyguladıkları görülmesi de bu sonucu desteklemektedir. Bunun yanında öğretmenlerin %19.1'i sağlıksız olsa bile sevdikleri bir gıdayı tükettiklerini belirtmişlerdir. Buradan öğretmenlerin çoğunun besin tüketimi konusunda besinleri sevseler bile zararlı olmasını dikkate alarak yemedikleri anlaşılmaktadır.

Araştırmaya katılan fen bilimleri öğretmenlerinin katkılı besinlere yönelik tutumları da çalışma kapsamında araştırılmıştır. Bu kısımda ise öğretmenlerin %96.1'i yani neredeyse tümü ürün alışverişlerinde etiket bilgilerinin okunması gerektiğini belirtmesine rağmen %46,2'sinin ise alışveriş sırasında etiket bilgilerini okumamış oldukları görülür. Buradan anlaşıldığı üzere öğretmenlerin teorik olarak olması gerekeni bildiklerini fakat günlük yaşamda tam manasıyla uygulamadıkları görülmektedir. Başka bir araştırmada da bu durumu desteklercesine öğretmenlerin büyük çoğunluğunun etiket alışkanlığı olmadığını saptanmıştır (Sakar, 2013: 23).

Sonuç olarak, araştırmaya katılan fen bilimleri öğretmenlerinin azımsanmayacak değerde yüksek, hatta neredeyse yarı oranda ailesinde kronik hastalığın olduğu görülmektedir. Çalışmada elde edilen diğer bir veriye göre araştırmaya katılan fen bilimleri öğretmenlerinin büyük çoğunluğunun sigara kullanma alışkanlığı bulunmamıştır, ancak düzenli spor yapma konusunda aynı olumlu tablo maalesef çalışmanın verilerine bakılarak söylenememektedir. Tüm bu sonuçlara ek olarak, araştırmaya katılan öğretmenlerin çoğunun öğün atladığı ve atlanan öğünlerin özellikle sabah kahvaltısı öğünü ve öğle yemeği öğünü olduğu bu öğünleri ise özellikle geç kalma gibi nedenlerle atladığı tespit edilmiştir. Ayrıca yapılan çalışmaya göre, katılımcıların duyu durumları ve beslenme alışkanlıkları arasında bağıntının da olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Başka bir sonuca göre öğretmenlerin öğünlerle birlikte tercih etmiş oldukları içeceklerin başında ülkemizin kültürel tercihi olan çayın geldiği görülmektedir. Çalışmada bir diğer sonuca göre ise, her ne kadar zararlı bulunsada azımsanamayacak oranda katılımcı öğretmenimizin fastfood tükettiği yapılan çalışma ile tespit edilmiştir. Çalışmanın alt sorularından bir diğeri olan öğretmenlerimizin besin maddelerine karşı tutumlarında ise tüketmiş oldukları besin maddelerinin sağlıklı olmasına çok önem vermiş olduklarını, öğretmenlerin büyük çoğunluğunun sağlık besinleri tercih ettiklerini; yine büyük çoğunluğunun az yağlı besinleri tercih ettikleri sonuçlarına ulaşılmıştır. Ayrıca günlük besinlerin çok fazla vitamin ve mineral içermesine kısmen önem verenlerin oranı yüksek bulunmuştur. Çalışmada bir diğer alt soru olan çalışmaya katılım sağlayan

öğretmenlerin günlük beslenmelerinde katkılı besinleri dikkate alarak tüketenlerin oranının yüksek olması, içeriğini bilmediği besinleri tüketmekten uzak durduklarını belirtenlerin oranı yine yüksek çıkması, alışverişlerde besinlerin etiket bilgilerinin okunması gerektiğini bilenlerin oranı çok yüksek olması, katılımcıların sadece doğal olarak yetiştirilen sebze ve meyveleri yemeyi tercih etme tutumlarının yine yüksek olması ve katkılı besinlerin zararlı olduğu kanısında olan katılımcıların oranının çok yüksek olması ve katılımcıların tümünün doğal olarak üretilen ürünlerin, suni destekle (gübre, hormon vs.) üretilenlere göre daha sağlıklı olduğunu farkında olması sonucu yine çalışmada elde edilen sonuçlardandır. Tüm bu olumlu sayılabilecek tabloya karşın uygulanan anket formuna göre, fen bilimleri öğretmenlerinin genel beslenme alışkanlıkları tutumlarının genel puan ortalamasının ve katkılı besinlere yönelik tutumlarının genel puan ortalamasının literatüre göre (Sezek vd., 2008:129) düşük bir değerde olması, fen bilimleri öğretmenlerinin hem genel beslenme alışkanlıklarına hem de katkılı besin tüketimindeki tutumlarında her ne kadar dikkat etmeye çalışsalar da, verisel değerlere bakıldığında puan ortalamalarının düşük düzeyde olduğunu açık şekilde göstermektedir. Bunun nedeni olarak da öğrendiğini uygulamakta zorlanan, bilgiye sahip, ancak uygulamada başarı düzeyi düşük bireylerin toplumda yer aldığı ve maalesef toplumun önderleri olan öğretmenlerimizin dahi bu konuda eksikliklerinin olduğu bu çalışma ile belirlenmiştir.

Öneriler

Gelecek nesilleri şekillendirecek ve doğru beslenme alışkanlıkları kazandıracak fen bilimleri öğretmenlerine yapılan çalışmadan da görüldüğü üzere beslenme konusunda her ne kadar teorik alt yapı konusunda bilgi sahibi olursa da uygulama anlamında sıkıntıların var olduğunun anlaşılması nedeni ile öğretmenlerimize ürünlerin katkılarının deneysel olarak zararlarını kanıtlayıcı uygulamaya dönük eğitimler verilmelidir ki realize edilmiş bir eğitim ile bilinen bilgilerin hayata geçirilmesi sağlanabilsin. Ayrıca beslenmelerinde tercih edebilecekleri, gerek hazırlamakta gerekse tüketiminde kolaylıkla seçebilecek, ancak fastfoodlar gibi içerik bakımından zararlı besinlerin olmayacağı besinlerin öğretimi için lisans döneminde bir ders verilmesi makul bir fayda sağlayacaktır. Ek olarak yapılan çalışmadan da görüldüğü üzere toplumumuzda genetik olarak yatkın olduğumuz hastalıklar aile büyüklerimizde görülmektedir. Bu nedenle gerek öğretmenlerin, gerekse öğretmen adaylarının düzenli ve sağlıklı beslenmeye yönelik seminerler ve kurslar ile daha fazla bilgilendirilmeleri sağlanmalıdır ki genetik yatkınlıkla kazanılacak

hastalıkların etkisi ya da dışı yansıma oranı düşürülebilir. Ayrıca bireylerin sahip olduğu beslenme alışkanlıklarının düzenlenmesine ek olarak, beslenme kadar önemli olan, sağlık bütünlüğünün korunumu sağlayan, sporsal faaliyetlerin teşviki için, erken yaşta bireylere bir spor dalında uzmanlaşması için fırsatlar verilmelidir.

Kaynakça

- Aymankuy, Y. ve Sarıoğlu, M. (2007). Yiyecek-İçecek Felsefesi ve Beslenme Alışkanlığının Geliştirilmesine Yönelik Bir Model Önerisi. *I. Ulusal Gastronomi Sempozyumu Tam Metni içinde* (s.8-17).
- Bayramoğlu, A., Ceceloğlu, D., Cirit, H. ve Abasız, N. (2018). Artvin Çoruh Üniversitesindeki Kadın Akademisyenlerin Beslenme Alışkanlıkları. *Osmangazi Tıp Dergisi*, 41(3), 235-242.
- Baysal A. (2007). *Beslenme*. Ankara: Şahin Matbaacılık
- Bozkurt, E. ve Erdoğan, R. (2019). Sınıf Öğretmenlerinin Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 13(19), 1-1.
- Büyüköztürk, Ş. (2016). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.
- Cook, A. J., Kerr, G. N. and Moore, K. (2002). Attitudes and Intentions Towards Purchasing GM Food. *Journal of Economic Psychology*, 23(5), 557-572.
- Dutta-Bergman, M.J. (2004). Primary Sources of Health Information: Comparisons in the Domain of Health Attitudes, Health Cognitions And Health Behaviors. *Health Communication*, 16(3), 273-288.
- Düdek, S.G. (1993). *Nutrition Handbook for Nursing Practice.*, Philadelphia: J.B. Lippincott Company.
- Fişek, N. (1983). *Halk Sağlığına Giriş*. Ankara: Çağ Matbaası.
- Ford, E.G., Vander Veur, S.S. and Foster, G.D. (2008). *Obesity Prevention in School and Group Child Care Settings*. New York: A Resource for Health Professionals.
- Garibağaoğlu, M., Budak N., Öner N., Sağlam Ö. ve Nişli, K. (2006). Üç Farklı Üniversitede Eğitim Gören Kız Öğrencilerin Beslenme Durumları ve Vücut Ağırlıklarının Değerlendirmesi. *Sağlık Bilimleri Dergisi*, 15(3), 173-18.
- Hasbay, S.A. (2004). Okul Çağı Çocuklarında Beslenme ve Fiziksel Aktivitenin Önemi. *Klinik Çocuk*, 4 (1), 32- 37.
- İnan-Eroğlu, E. ve Ayaz, A. (2018). Gıda Katkı Maddelerinin Sağlık Üzerine Etkileri: Risk Değerlendirme. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 46(3): 311-9.

- İnel, D. Evrekli, E. ve Günay, Y. (2012). Öğretmen Adaylarının İnsan Sağlığını Etkileyen Etmenlere İlişkin Görüşlerinin Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 16(1),327-344.
- Karasar, N. (2016). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kavas, A. (2003). *Sağlıklı Yaşam İçin Doğru Beslenme*. Ankara: Literatür Yayıncılık.
- Kaya, E., Sezek, F. ve Özay, E. (2005). Sağlıklı Beslenmenin Önemi İle İlgili Öğrenci Görüşlerinin Cinsiyet, Anne-Baba Eğitimi ve Gelir Düzeyi Açısından İncelenmesi. *Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi Tam Metni içinde* (s. 926-929).
- Kayapınar, F. Ç. ve Aydemir, R. (2014). Lise Öğrencilerinin Beslenme Bilgi ve Alışkanlıklarının İncelenmesi (Kars Digor Anadolu Lisesi Örneği). *International Journal of Sport Culture and Science*, 2 (Special Issue 2), 21-38.
- Kleinman, R. E., Hall, S., Green, H., Korzec-Ramirez, D., Patton, K., Pagano, M. E. and Murphy, J. M. (2002). Diet, Breakfast, and Academic Performance in Children. *Annals of Nutrition and Metabolism*, 46(Suppl. 1), 24-30.
- Korkmaz, N. H. (2010). Uludağ Üniversitesi Öğrencilerinin Spor Yapma ve Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23(2), 399-413.
- Magnusson, M. K. and Hursti, U. K. K. (2002). Consumer Attitudes Towards Genetically Modified Foods. *Appetite*, 39(1), 9-24.
- Oktar I. ve Şanlıer N. (1999). İlköğretim Okullarında Uygulanan Beslenme Programları ve Öğrencilerin Beslenme Davranışları İle İlgili Öğretmen ve Yöneticilerin Görüşleri. *Mesleki Eğitim Dergisi*, 1(2), 55-63.
- Örmeci, A. Ö. (1987). *Isparta İline Bağlı Senirkent İlçesi ve Köylerinde İlkokul Çocuklarının Beslenme Durumları Üzerinde Bir Araştırma*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Özçelik, A. Ö. (2000). Sağlık Personelinin Beslenme Alışkanlıkları Üzerinde Bir Araştırma. *Gıda*, 25(2), 93-99.
- Özçiçek, C., Akbay, A.O., Özel, R. ve Usal, G. (2002). Türkiye’de Üniversite Gençliğinin Fast Food Tüketim Tercihleri: Çukurova Üniversitesi Örneği. *Harran Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi*, 6(1-2), 87-93.
- Preliş, M., Kinsler, J., Le Thai, C., Erasquin, J.T. and Slusser, W. (2012). Evaluation of A School-Based Multicomponent Nutrition Education Program to Improve Young Children’s

- Fruit and Vegetable Consumption, *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 44 (4),310-318.
- Roininen, K., Lähteenmäki, L. and Tuorila, H. (1999). Quantification of Consumer Attitudes to Health And Hedonic Characteristics of Foods. *Appetite*, 33(1), 71-88.
- Sağlık Bakanlığı (2008). *Eğitimciler İçin Eğitim Rehberi Beslenme Modülleri*. Ankara: Sağlık Bakanlığı Sağlık Eğitimi Çevre Sağlığı Genel Müdürlüğü, Temel Kaynak Dizisi.
- Şanlıer, N., Konaklıoğlu, E. ve Güçer, E. (2009). Gençlerin Beslenme Bilgi Alışkanlık ve Davranışları İle Beden Kütle İndeksleri Arasındaki İlişki. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29 (2), 333-352.
- Sayılı, M ve Gözener, B. (2013). Gaziosmanpaşa Üniversitesi Öğrencilerinin Fast-Food Tüketim Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi. *Çankırı Karatekin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 4(2), 011-028.
- Serin Y. ve Şanlıer N. (2018). Duygusal yeme, besin alımını etkileyen faktörler ve temel hemşirelik yaklaşımları. *J Psychiatric Nurs*, 9(2):135-146
- Sezek, F., Kaya, E. ve Doğan, S. (2008). Üniversite Öğrencilerinin Genel Beslenme Alışkanlıkları, Katkılı Besinler Hakkındaki Bilgi, Görüş ve Tutumları. *Çankaya University Journal of Arts and Sciences*, 1(10), 117-134.
- Süren, O. ve Soysal, A. (2002). *Okul Kantinleri ve Dengeli Beslenme*. İzmir: Olcay Matbaası.
- Taşdemir, A. (2019). İlköğretim Öğrencilerinde Beslenme Eğitimi Üzerine Bir Araştırma. *Sağlık Akademisi*, 4 (1), 34-52.
- Tavşancıl, E. ve Aslan, E. (2001). *İçerik analizi ve uygulama örnekleri*. İstanbul: Epsilon Yayıncılık.