

OKUL ÖNCESİ ÖĞRETMENLERİNİN MENÜ HAZIRLAMAYA YÖNELİK GÖRÜŞLERİ¹

Ali Burak TÜRKMEN

Afyon Kocatepe Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, burak_turkmen@outlook.com

Aybike HÜYÜK

Afyon Kocatepe Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, aybikhuyuk@gmail.com

Ayşe Gül ERDEM

Afyon Kocatepe Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, erdemagul@gmail.com

Cennet Kübra GEZGÖR

Afyon Kocatepe Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, gezgorck@gmail.com

Esengül UYSAL

Afyon Kocatepe Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, semaaysal8@gmail.com

Gamze DEMİRCİ

Afyon Kocatepe Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Glsh-akmese@hotmail.com

Merve Didem SARIGÜL

Afyon Kocatepe Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, mervedidemsarigul@gmail.com

Sena SOYLU

Afyon Kocatepe Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, senasylu@gmail.com

ÖZ

Çocukluk dönemlerinde beslenme, yaşamsal önemi olan büyüme ve gelişmeyi etkileyen en önemli faktörlerin başında gelir. Bir-beş yaş dönemi başarıların ve becerilerin en fazla elde edildiği dönemdir. Bu nedenle okul öncesi öğretmenlerinin de öğrencileri için günlük beslenme menüsü hazırlama konusunda yeterli bilgiye sahip olması gerekmektedir. Okul öncesi öğretmenlerinin lisans eğitimi sırasında “Anne-Çocuk Beslenmesi” dersinde edindikleri bilgiyi meslek yaşamlarında uygulamalı olarak hayata geçirmeleri beklenmektedir. Bu anlayıştan yola çıkarak, okul öncesi öğretmenlerinin menü hazırlamaya yönelik görüşleri ve pratikte bunu nasıl uyguladıkları önem taşımaktadır. Bu önemden hareketle araştırmanın amacı, okul öncesi öğretmenlerinin menü hazırlamaya yönelik görüşlerini belirlemektir. Araştırmada, nitel araştırma yöntemlerinden görüşme tekniği kullanılmış ve okul öncesi öğretmenleriyle yüz yüze yarı-yapılandırılmış görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Araştırmada, örnekleme türlerinden amaçlı örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Bu araştırmada, amaçlı örnekleme yöntemlerinden kolay ulaşılabilir durum örnekleme kullanılmıştır. Araştırmanın katılımcılarını 2016-2017 öğretim yılında Afyonkarahisar ilindeki, anaokulu ve anasınıfında görev yapmakta olan okul öncesi öğretmenleri oluşturmaktadır. Çalışma grubu, okul öncesi öğretmen adaylarının okul deneyimi ve öğretmenlik uygulaması dersleri kapsamında gittikleri okullarda görev yapan okul öncesi öğretmenlerinden oluşmaktadır. Çalışma grubunda, 15 kadın, 1 erkek olmak üzere toplam 16 okul öncesi öğretmeni yer almaktadır. Veri toplama aracı olarak, araştırmacılar tarafından geliştirilen ve toplam 16 açık uçlu sorudan oluşan yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Hazırlanan görüşme formu, iç geçerliğin sağlanması amacıyla uzman görüşüne sunulmuştur. Alan uzmanlarından gelen görüşler doğrultusunda soru sayısı 8’e düşürülerek yarı-yapılandırılmış görüşme formuna son şekli

¹ Bu araştırma, Okul Öncesi Öğretmenliği ABD’deki “Araştırma Projesi” dersi kapsamında Doç. Dr. Nil Duban tarafından yürütülmüştür. Araştırma 24-26 Nisan 2017 tarihinde Sakarya Üniversitesi tarafından düzenlenecek olan “12. Okul Öncesi Eğitim Öğrenci Kongresi”nde sözlü bildiri olarak sunulacaktır.

verilmiştir. Araştırmanın güvenilirliği için Miles ve Huberman'ın (1994) formülü kullanılmıştır. (güvenirlik = görüş birliği / (görüş birliği+görüş ayrılığı). Hesaplama sonucunda güvenilirlik %96 olarak bulunmuştur. Görüşmeler, öğretmenlerin görev yaptıkları okullardaki sınıf ortamlarında gerçekleştirilmiştir. Yapılan görüşmelerde sesler cihazla kaydedilmiştir. Görüşmelerin ortalama süreleri 8-10 dakika olmuştur. Görüşme formlarından elde edilen veriler, betimsel analiz tekniğiyle analiz edilmiştir. Araştırma verilerinin analizinden elde edilen bulgular ışığında ulaşılan sonuçların bir kısmı şöyledir: Katılımcıların beslenme mönüsü hazırlamaya ilişkin eğitimini sadece hizmet öncesi eğitimde almış oldukları; beslenme mönüsünü idareci ve aşçıların ya da öğretmenin kendisinin hazırladığı, bazen veli ve öğretmenlerin hazırladığı; menü hazırlamada alerjik durumlara, besin değerlerine, hastalık durumlarına, çocukların gelişim özelliklerine besinlerin organik ve hijyenik olmasına, hazır gıda olmamasına ve doyurucu olmasına dikkate ettikleri ortaya çıkmıştır. Katılımcıların ailelere yönelik önerileri arasında besin öğelerini dengeleme, hazır gıda kullanmama, kahvaltının ihmal edilmemesi, evdeki mөнünün okuldaki mөнüyle çakışmaması yer almaktadır.

Anahtar Kelimeler: Okul öncesi, beslenme, menü.

PRESCHOOL TEACHERS' VIEWS ON PREPARING MENUS²

ABSTRACT

In the childhood period, nutrition is a prominent factor that affects growth and development. The first five years of life is the period when children gain success and skills at most, and thus, preschool teachers should have adequate knowledge related to preparing daily nutrition menus for their students. They are expected to make use of the knowledge they gained in the undergraduate course "Mother-Child Nutrition" in their professional lives. In this respect, it is of significance to examine preschool teachers' views on preparing menus, and see how they do it in practice. Accordingly, the primary aim of this study is to identify preschool teachers' views on preparing menus. The interview technique, a qualitative research method, was employed, and semi-structured interviews were conducted with preschool teachers. Convenience sampling, a purposeful sampling method, was used in the selection of the participants. The population consisted of preschool teachers working in kindergartens in the Afyonkarahisar province during the 2016-2017 school year. The sample included preschool teachers working in schools where teacher candidates attended in the scope of the courses "School Experience" and "Teaching Practicum". Consequently, a total of 16 teachers, 15 female and one male, participated in the study. A semi-structured interview form developed by the researchers and that contained 16 open-ended questions was employed to gather the research data. The interview form was presented to experts for feedback to ensure internal validity. The number of questions was reduced to eight based on expert opinion, and the form was finalised. Miles and Huberman's formula (1994) was used for the reliability of the study [Reliability=agreement/(agreement+disagreement)]. As a result, the reliability was calculated as 96%. The interviews were carried out in the classroom environment in schools where the teachers worked, and were audio-recorded. The average duration of the interviews was 8-10 minutes. The data obtained through the interview form was analysed by using the descriptive analysis technique. Some of the results revealed based on the findings from the analyses include the following: the participants received training on preparing

² This study was conducted under the supervision of Assoc. Prof. Dr. Nil Duban in the scope of the course "Research Project" at the department of Preschool Education and it will be presented as an oral presentation in the 24-26th April 2017 at 12th Preschool Education Student Congress which organised by Sakarya University.

menus only in the pre-service period; the nutrition menus were prepared by administrators, cooks, the teachers themselves, or sometimes parents and teachers together; they considered allergic conditions, nutritive values, diseases, developmental characteristics, food being organic and hygienic, and not including convenience food while preparing menus. The participants suggested that parents should balance nutrients, and should not use convenience food, skip breakfast, and prepare the same menu served at school.

Key Words: Preschool, nutrition, menus.

GİRİŞ

Bir ülkenin sosyal ve ekonomik anlamda iyileşmesi ve hedeflenen seviyeye erişebilmesi noktasında, içinde barındırdığı toplumun bireylerinin her yönden sağlıklı olması büyük önem taşır. Sağlığın temelini ise yeterli ve dengeli beslenme oluşturmaktadır. Dölekoğlu ve Yurdakul'a (2004) göre, yeterli ve dengeli beslenemeyen bir toplumun sağlıklı ve iş görebilir güçte yaşaması, ekonomik ve sosyal refahının artması mümkün değildir. Yeterli ve dengeli beslenme sadece bireylerin yaşamsal faaliyetleri için değil, tüm toplumun gelişmesi için temel koşuldur. Küreselleşme sürecinde beklenen yaşam kalitesine ulaşmak için tüm bireylerin ve toplumun beslenme bilincinin artırılması, sağlıklı beslenmenin yaşam biçimine dönüştürülmesi gerekmektedir (Türkiye Halk Sağlığı Kurumu [THSK], 2016).

Tüm bu amaçlar doğrultusunda beslenmeyi tanımlayacak olursak; Beslenme, bireylerin büyüme ve gelişme potansiyellerine ulaşabilmeleri, hastalıklardan korunmaları ve kaliteli bir yaşam sürmeleri için temel bir gereksinimdir (Şanlıer, 2013). Kutluay'a (2003) göre ise beslenme, sağlığı korumak, geliştirmek ve yaşam kalitesini yükseltmek için vücudun gereksinimi olan besin öğelerini yeterli miktarlarda ve uygun zamanlarda almak için bilinçli yapılması gereken bir eylemdir (Akt: Gül 2011). Başka bir ifadeyle, beslenme, karın doyurmak değil, vücutta yeni dokuların yapılması, eskiyen hücrelerin onarılması, hastalıklara karşı vücut direncinin sağlanması, kısaca büyüme, gelişme ve sağlıklı olarak yaşamın devamı için, besinlerin vücuda alınması ve kullanılmasıdır (Demircioğlu ve Yabancı 2003). Belli amaçlar doğrultusunda gerçekleştirilen beslenme eylemi, yeterli ve dengeli olması halinde yukarıda bahsi geçen olumlu durumlara ortam sağlar. Bu bağlamda da yeterli ve dengeli beslenme şu şekilde tanımlanabilir: "Vücudun çalışması ve yaşamın devamlılığı için gerekli enerjinin sağlanmasına 'Yeterli', enerjinin yanı sıra diğer bütün besin öğelerinin de gereksinim kadar alınmasına 'Dengeli', her ikisine birden 'Yeterli ve Dengeli Beslenme' denir (Şanlıer, 2013)."

Beslenme, insan hayatının her döneminin vazgeçilmez bir ögesi olmuştur. Bu dönemlerin en önemlisi ise okul öncesi dönemdir. Arlı'ya (2003) göre, 0-6 yaş arasını kapsayan okul öncesi yılları, kişiliğin oluşumu, şekillenmesi, temel bilgi, beceri ve alışkanlıkların kazanılması ve geliştirilmesinde ileri yıllara olan etkisi nedeni ile yaşamın en kritik dönemlerinden biridir (Akt: Kuru Turaşlı, 2012). Okul öncesi dönem, beyin gelişiminin ve sinaptik bağlantıların kurulma oranının en yoğun ve en hızlı yaşandığı dönemdir. Beyin gelişimi çocuğun bilişsel, dil, motor, sosyal ve duygusal gelişimi için güçlü bir zemin oluşturur. Bu nedenle

çocuklar özellikle okul öncesi dönem olarak adlandırılan yaşamın ilk altı yılında çok hızlı büyürler ve bu gelişim alanlarında şaşırtıcı bir hızla yetkinleşirler. Böylece çocuğun kendi potansiyelini gerçekleştirmesinin ve toplumun üretken bir bireyi olabilmesinin yolu açılmış olur. Beyin okul öncesi dönem boyunca hızlı geliştiği için bu dönem, beynin çevresel etkilere en açık olduğu dönemdir. Çocuğun sağlıklı bir beyin gelişimine sahip olabilmesi için okul öncesi dönem boyunca sağlıklı beslenmesi (Milli Eğitim Bakanlığı Okul Öncesi Eğitim Program Kitabı, 2013) gerekmektedir.

Dünyanın neresinde olursa olsun, her çocuğun ilk ve temel ihtiyacı sağlık kurallarına uygun iyi bir bakım, düzenli bir beslenme, sevgi ve şefkat dolu yetişkinlerden oluşan aile ortamıdır (Merdol, 2008; Oktay, 2002; Akt; Zembat, Kılıç, Ünlüer, Çobanoğlu, Usbaş, Bardak, 2015). Beslenme, çocuklar için bir haktır. Birleşmiş Milletler Çocuk Haklarına Dair Sözleşme' de de beslenme, çocuk hakları arasında yerini almıştır. Akyüz'e (2012) göre sözleşmede yer alan çocuk hakları, yaşama hakları, gelişme hakları, korunma hakları ve katılma hakları olmak üzere dört ana grupta toplanabilir. Yaşama hakları, çocuğun yaşama ve uygun yaşam standartlarına sahip olma, tıbbi bakım, beslenme, barınma gibi temel gereksinimlerinin karşılanmasını öngören hakları içerir. Burada da görüldüğü gibi, okul öncesi dönem çocuğu için beslenme, gelişimde en önemli noktalardan birini oluşturmaktadır.

Büyüme ve gelişmenin hızlı olduğu bu dönemlerde, enerji veya besin ögesi alımlarındaki yetersizlik veya fazla alım durumu, çocuğun çocukluk döneminde veya ileriki yaşam döneminde, şişmanlık, şeker hastalığı (diyabet) ve hipertansiyon gibi sağlık sorunlarının programlanmaları ile sonuçlanabilir. Buna ek olarak yaşamın erken dönemlerinde karşılaşılan mikrobesein ögesi yetersizlikleri, mental veya motor sistemde geriye dönüşü mümkün olmayan hasarlara yol açabilir (THSK, 2016). İyi gelişen çocuklar daha az hasta olurlar ve hastalanmaları durumunda da daha çabuk iyileşirler. Beslenme bozuklukları ve yetersizlikleri tek başına büyüme ve gelişme geriliklerine neden olabilir. Çocuklarda enfeksiyon hastalıklarına yakalanma riski daha fazladır ve ölümcül seyretmesine neden olur (Akyıldız 2001; Akt; Oğuz ve Önay Derin, 2013). Bu hastalıklardan malnütrisyon, beslenmede değişik derecelerde protein ve/veya enerji eksikliği sonucu oluşan, genellikle süt çocukları ve küçük çocuklarda rastlanan, sık olarak enfeksiyonların da eşlik ettiği bir durumdur. Malnütrisyonun oluş nedenleri; Çocuğun cinsiyeti, ailenin büyüklüğü, yapısı, göç, ailedeki kişi sayısı, ailenin ekonomik durumu, gelir azlığı, anne babanın eğitim durumu, beslenme konusundaki bilgi, alışkanlıklar ve inançlar, anne yaşı, çoğul gebelikleri (ikiz, üçüz gibi), annenin doğum aralığı çocuğun doğum aralığı, çocuğun sütte kesilme, uzun süre anne sütü ile beslenme, ek besinlere geç ya da erken başlama durumu, ölen kardeş sayısı, yaşayan kardeş sayısı, çocuğun istenmemesi, enfeksiyon hastalıklarının varlığı, çeşitli metabolik ve dejeneratif hastalıklar, malabsorbsiyonlar, su ve sanitasyon koşullarının yetersizliği şeklinde sıralanabilir. Malnütrisyon, okul öncesi çağı çocuklarda, yeterli ve dengeli beslenmeyen bireylerde, ek besinlere zamanında başlanmayan çocuklarda, sık sık hastalanan ve hastalık süresi uzayan bireylerde, doğuştan sindirim sistemi bozukluğu olanlarda, bağırsak paraziti olanlarda, hiç anne sütü almayanlarda daha sık görülür.

Protein enerji malnütrisyonu (PEM) sınıflandırılması:

- a) Marasmus
- b) Kuaşiorakor
- c) Marasmik kuaşiorakor
- d) Beslenme cüceliği
- e) Zayıflık

Marasmik hastalarda protein alımındaki yetersizliğe göre enerji alımındaki yetersizlik, kuaşiorakorlu hastalarda da enerji alımındaki yetersizliğe göre protein alımındaki yetersizlik ön plana çıkmaktadır. Beslenme cüceliğinde yaşa göre standartlara bakıldığında ağırlığın düşük, boya göre değerlendirmede normal olduğu, protein- enerji malnütrisyonunun olmadığı görülür. Marasmus'ta (enerji eksikliği) klinik belirtiler şu şekilde sıralanabilir; saçlar ince, seyrek cansız ve kurudur, büyüme ve gelişmede gerilik vardır, iştahları iyidir, cilt ince, kıvrımlı, soluk, gevşektir, ödem yoktur, enfeksiyon ve dolaşım bozukluğu ölüme götürebilir, kas ve cilt altı yağ dokusundaki kayıp belirgindir, "İhtiyar Adam" yüz görünümü vardır. Buna karşılık Kuaşiorakor'da (protein eksikliği) klinik belirtiler ise şu şekilde seyretilmektedir: Vücutta erime vardır ancak ödem olduğu için gözle görünmez, ödemli eller, ayaklar gövde ve yüzde bulunabilir, yüzde bulunması halinde "ay dede" yüz görünümü ortaya çıkar, saçlar ince, seyrek, parlaklığında kayıp, kızıla çalan kahverengi saç değişikliği (bayrak belirtisi) görülür, büyüme ve gelişmede gerilik vardır, deride pullanma, çatlaklar, dudak ve ağız köşelerinde yaralar vardır, karaciğerde yağlanma görülür, iştahları kötüdür (Şanlıer, 2013).

Bunlara ek olarak pellegra, beriberi, skorbüt, raşitizm vs. hastalıklar da beslenme yetersizliğine bağlı vitamin eksikliği hastalıklarıdır. Bunların dışında birçok kanser türü, obezite, kardiyovasküler hastalıklar, diyabet, alerjik hastalıklar, osteoporoz, diş çürükleri, hipertansiyon gibi birçok hastalık da, olumsuz beslenme tutumu sonucu oluşan hastalıklardır. Bütün bu hastalıkların ortadan kaldırılması, beslenme durumunun iyileştirilmesi ile mümkün olmaktadır. Bu durumda beslenmenin iyileştirilmesi aynı zamanda vücuda alınan besinlerin içerdiği besin öğelerinin değerine de bağlıdır. Besin ve besin ögesi, Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü'nün "Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi" (2004) isimli yayınında şu şekilde tanımlanmaktadır: Yenilebilen ve yenildiğinde yaşam için gerekli besin öğelerini sağlayan bitki ve hayvan dokularına "besin", besinlerin içinde bulunan karbohidrat, protein, yağ, vitamin ve minerallere de "besin öğeleri" denir.

Proteinler: Yetişkin bir insanın vücudunun ortalama %16'sı proteinden oluşmuştur. Proteinler hücrelerin esas yapısını oluştururlar. Belirli hücreler birleşerek vücut dokuları ve organları yapılır. Böylece protein, büyüme ve gelişme için başta gelen besin ögesidir. Birçok hücre zamanla ölür ve yenileri yapılır. Bu nedenle proteinler, hücrelerin sürekliliği için de başta gelen besin ögesidir. Vücudun savunma sistemlerinin, vücut çalışmasını düzenleyen enzimlerin, bazı hormonların da esas yapıları proteinlerdir (TSHGM, 2004).

Yağlar: Yetişkin insan vücudunun ortalama %18'i yağdır. İnsan, harcadığından çok yediğinde vücudun yağ oranı artar, harcadığından az yediğinde ise azalır. Bu nedenle vücut yağı insanın başlıca enerji deposudur. Enerji yeterince alınmadığında vücut bu depoyu kullanır. Yağ en çok enerji veren besin ögesidir. Vitaminlerin bir bölümü vücuda yağla alınır. Deri altı yağı vücut ısısının hızlı kaybını önler. Yağın yapı taşlarının bazıları, vücudun düzenli çalışmasında etkinliği olan bazı hormonların yapımı için gereklidir (TSHGM, 2004).

Karbonhidratlar: Yetişkin bir insan vücudundaki toplam karbonhidrat miktarı %1'in altındadır. Karbonhidratların başlıca etkinliği enerji sağlamalarıdır. Günlük enerjinin çoğu, karbonhidratlardan sağlanır. İnsan vücudunda karbonhidratlar çok az miktarlarda glikojen olarak depolanır ve gerektiğinde glikoz olarak salınır. Glikojen en çok karaciğerde yer alır. Diğer organlarda ve kaslarda da bir miktar glikojen bulunur. Depo şeklinde bulunan glikojen vücut dokuları için kesintisiz enerji kaynağı olan kan glikozunun belirli düzeyde tutulması için gereklidir (TSHGM, 2004).

Mineraller: Yetişkin bir insan vücudunun ortalama %6'sı minerallerden oluşmuştur. Başta kalsiyum ve fosfor olmak üzere minerallerin bir bölümü iskelet ve dişlerin yapı taşıdır. Diğer bir bölümü (sodyum, potasyum gibi) vücut suyunun dengede tutulmasını sağlar. Bazı mineraller örneğin demir, vücutta besin öğelerinden enerji oluşması için zorunlu olan oksijenin taşınmasında gereklidir. Bazı mineraller de vücudun çalışmasını düzenleyen enzimlerin bileşiminde yer alırlar. Bazıları da (çinko, selenyum) savunma sisteminin yeterliliğinde kullanılırlar (TSHGM, 2004).

Vitaminler: İnsan vücudunda oldukça az miktarlarda bulunmasına karşın vitaminlerin vücuttaki etkinlikleri oldukça fazladır. Bunların bir bölümü (B grubu), besinlerle aldığımız karbonhidrat yağ ve proteinden enerji ve hücrelerin oluşması ile ilgili biyokimyasal olayların düzenlenmesine yardımcı olurlar. D vitamini, kalsiyum ve fosfor gibi minerallerin kemik ve dişlerde yerleşmesine yardımcıdır. Bazı vitaminler de (A, E, C) vücut hücrelerinin hasarını önleyerek normal işlevlerini sürdürmeleri ve bazı zararlı maddelerin etkilerinin azaltılmasında (antioksidan etki) yardımcıdırlar (TSHGM, 2004).

Bazı besinler, bazı besin öğelerinden zengin iken, bazıları çok az miktarda besin ögesi içermektedir (Gül, 2011). Bir altı yaş çocuklarının; kemik, diş, kas, beyin ve sinir sisteminin, dolaşım ve diğer organlarının büyüyüp gelişmesi için hacim yönünden az, besin ögesi içeriği yüksek besinlere gereksinimleri vardır (THSK, 2016).

Hem fiziksel, hem de davranışsal bir bilim olan beslenme; doğumdan önce başlar, ölüme kadar yaşamı etkiler. Sağlıklı bir yaşam için bireylerin öncelikle yeterli ve dengeli beslenmeleri ve iyi bir beslenme alışkanlığı kazanmaları gereklidir (Driskell 2000, Kiefer, Rathmanner ve Kunze, 2005; Akt: Gül, 2011). Her toplumun kendine özgü beslenme alışkanlıkları, örf ve adetleri, olanakları, uygulamaları ve beslenme kültürü bulunmaktadır (Açık ve diğerleri, 2003; Sürücüoğlu ve Özçelik, 2003; Akt: Gül, 2011). Beslenme alışkanlıkları; kişinin günlük öğün sayısı, ana öğünlerde ve ara öğünlerde tükettiği besinlerin tür ve miktarları, yiyecek satın alma, yemek hazırlama, pişirme ve servis gibi davranış kalıplarını içerir (Sürücüoğlu

1999; Akt: Gül, 2011). Okul öncesi dönem, yetişkinlik için temel oluşturan pek çok alışkanlığın geliştirildiği bir dönemdir. Bu dönemde yeterli ve dengeli beslenme kadar, iyi geliştirilmiş sağlıklı beslenme alışkanlıkları edinmek de önemlidir (Kutluay Merdol, 2008). Çocuğun bu yaşlarda kazandığı yemek yeme alışkanlığı hayatının daha sonraki dönemlerini etkileyecek ve ileride ortaya çıkacak beslenme sorunlarının temelini oluşturacaktır (Demirkaynak, 2004; Kaya, 1999; Akt: Arslan ve Pekşen Akça, 2012). Çocukların beslenme alışkanlıkları; ailenin sosyal ve ekonomik durumu, eğitim düzeyi, gelenek ve görenekleri, alışkanlıkları, çevre koşulları, dinsel inançları gibi çok çeşitli etkenlerin etkileşimi ile oluşur (Işıksoluğu, 1998; Akt: Ünver, 2004). Çocukta ilk öğrenme, yakın çevresindeki bireyleri taklit etme biçimindedir. Anne, baba, kardeşler, bu yaş grubu çocuk için en iyi birer modeldir. Yemek yeme adetleri aile sofrasında edinilir. Anne ve babanın sevdiği yiyeceğe karşı istek oluşurken onların sevmediklerine de tepki geliştirebilirler (Köksal ve Gökmen, 2000; Akt: Oğuz ve Önay Derin, 2013). Beslenme alışkanlıklarının kazanılmasında bütün bu etkenlere ek olarak beslenme eğitiminin verilmesi de etkili olmaktadır.

Beslenme eğitimi, kaynakları en iyi şekilde kullanarak toplumun beslenme durumunu geliştirmek üzere, toplumun yeterli ve dengeli besin tüketme alışkanlıklarının geliştirilmesi, yanlış ve olumsuz beslenme uygulamalarının ortadan kaldırılması, besinlerin sağlık bozucu duruma gelmesinin önlenmesi ve besin kaynaklarının daha etkin ve ekonomik kullanımı konularında eğiterek beslenme durumunun düzeltilmesini ve geliştirilmesini, önerilen olumlu davranışları, yaşam tarzı haline dönüştürülmesini amaçlar (Baysal, 2000; Fao, 1995, Fao, 1997; Akt: Ünver, 2004).

Bu eğitim için ise, nitelikli bir eğitim ortamı gerekmektedir. Nitelikli bir öğrenme ortamı yaratmada en yetkin güç, kuşkusuz eğitimciler ve çocuklarla ilgilenen usta öğretmenlerdir (Arslan ve Pekşen Akça, 2012). Bu anlamda beslenme menüleri, nitelikli beslenme eğitiminin odak noktasını oluşturmakta olup eğitimcileri de merkeze alan bir konumda yer almaktadır. THSK'da (2013) "Çocuklara yönelik sunulacak beslenme hizmetleri, hem yeterli ve dengeli beslenmeyi teşvik etme hem de küçük yaşlardan itibaren doğru beslenme alışkanlıklarını kazandırma açısından son derece önemlidir." ifadesine yer verilmiş ve menünün önemi ortaya konmuştur. Menü, tüketicilerin gereksinim ve/veya talepleri doğrultusunda tasarlanan yiyecek ve içeceklerin bir planıdır. Menü planlanırken büyüme ve gelişme sürecinin hızlı ve devamlı olması nedeni ile artan enerji ve besin öğeleri (özellikle hayvansal kaynaklı protein, kalsiyum, demir gibi mineraller, vitaminler) gereksinimleri göz önünde bulundurulmalıdır (THSK, 2013).

Bunlara ek olarak, menüde yer alan yemekler çocukları cezbetmek için çekici hale getirilebilir ve nadiren de olsa popüler tercihlere yer verilebilir (hamburger menüleri gibi). Hamburger menüleri; tam tahıl ekmeği kullanılarak, salata ilave edilerek ve içecek olarak ayran ya da taze sıkılmış meyve suları ile sağlıklı hale getirilebilir. Yağlı patates cipsi yerine, fırınlanmış elma dilim patatesler, çocuklar için daha sağlıklı lezzetler olacaktır. Bu şekilde yağ içeriği düşük, posa oranı yeterli, besin öğeleri açısından dengeli ve sağlıklı bir hamburger menü elde edilmiş olur. Makarna ve pilav çeşitleri, çocuklar için cazip ve besleyici hale getirilebilir. Menüde makarna çeşitlerine yer verirken; peynirli, sebzeli ve kıymalı gibi kombine seçenekler sunulabilir. Hamur tatlıları yerine sütlü meyveli tatlılar menüde yer alabilecek olumlu seçeneklerdir.

Planlanan menülerin uygulanmasında, satın almadan pişirmeye ve servise kadar geçen tüm süreçlerde özel hijyen kurallarına uyulmasına azami özen gösterilmelidir. Toplu beslenme hizmeti veren kurum/kuruluşlarında, menüler, diyetisyenler tarafından planlanmalıdır. Menülerin denetlenmesi ve tüketiciler açısından değerlendirilmesi, rutin olarak sağlanmalıdır (THSK, 2013).

Okullarda yemek uygulamaları ilk defa 1940'lı yıllarda Amerika'da süt ve meyve servisiyle başlamış, daha sonra bu uygulama Avrupa'da devam etmiştir (Gökçay ve Garipağaoğlu, 2000; Akt: Sormaz, 2013). Günümüzde okullarda öğrencilere, çeşitli yemek seçenekleri ve fırsatları sunulmaktadır. Bazı ülkelerde devlet tarafından "Ulusal Kahvaltı Programı" ve "Ulusal Okul Öğle Yemeği Programı" uygulamaları mevcuttur (Kubik ve diğ., 2003; Akt: Sormaz, 2013).

Tüm bu menü planlama uygulamaları ve beslenme programları, çocukların beyin gelişiminin zemin oluşturduğu bütün gelişim alanlarının olumlu seyretmesine olanak sağlamak, çocuklara doğru beslenme alışkanlığı kazandırmak, yetersiz ve dengesiz beslenmenin yol açtığı hastalık durumlarını ortadan kaldırmak, yeterli besin çeşitliliğinin sağlanarak, çocukların ileride sağlıklı yetişkinler olmalarına ortam hazırlamak amaçlarına hizmet etmektedir. Okul öncesi öğretmenlerinin de bu amaçlar doğrultusunda menü hazırlamaya yönelik yeterli bilgiye sahip olması gerekmektedir. Bu anlayıştan yola çıkılarak çalışmanın amacı, okul öncesi öğretmenlerinin menü hazırlamaya yönelik görüşlerinin alınması olarak belirlenmiştir.

YÖNTEM

Araştırma Deseni

Araştırmada, nitel araştırma yöntemlerinden Görüşme Tekniği kullanılmıştır. Nitel yöntemlerden en sık kullanılanı görüşmedir. Bogdan ve Biklen'e (1992) göre görüşme, insanların perspektiflerini, tecrübelerini, duygularını ve algılarını ortaya koymada kullanılan oldukça güçlü bir yöntemdir (Akt. Yıldırım ve Şimşek, 2000). Patton'a (1987) göre, ilk bakışta görüşme, kolay bir veri toplama yöntemi gibi görünebilir ve sadece konuşma ve dinleme gibi herkes tarafından kullanılan temel becerileri gerektirdiği düşünülür. Ancak görüşme; beceri, duyarlılık, yoğunlaşma, bireylerarası anlayış, öngörü, zihinsel uyanıklık ve disiplin gibi pek çok boyutu kapsaması açısından hem sanat hem de bilimdir (Akt. Yıldırım ve Şimşek, 2000).

Katılımcılar

Araştırmada, örnekleme türlerinden "Amaçlı Örnekleme" kullanılmıştır. Patton'a (1987) göre, olasılık temelli örnekleme temsiliyeti sağlamak yoluyla evrene geçerli genellemeler yapma konusunda önemli avantajlar sağlarken, amaçlı örnekleme zengin bilgiye sahip olduğu düşünülen durumların derinlemesine çalışılmasına olanak vermektedir. Bu anlamda, amaçlı örnekleme yöntemleri pek çok durumda, olgu ve olayların keşfedilmesinde ve açıklanmasında yararlı olur (Akt. Yıldırım ve Şimşek, 2000). Bu çalışmada, amaçlı örnekleme yöntemlerinden "Kolay Ulaşılabilir Durum Örnekleme" kullanılmıştır. Bu örnekleme

yöntemi araştırmaya hız ve pratiklik kazandırır. Çünkü bu yöntemde araştırmacı, yakın olan ve erişilmesi kolay olan bir durumu seçer (Yıldırım ve Şimşek, 2000).

Bu araştırmada; 2016-2017 öğretim yılında, Afyonkarahisar ilindeki, tüm okul öncesi eğitim kurumlarında görev yapmakta olan okul öncesi öğretmenleri, araştırmanın katılımcılarını oluşturur. Okul öncesi öğretmen adaylarının okul deneyimi ve öğretmenlik uygulaması dersleri kapsamında gittikleri anaokulu ve anasınıflarından seçilen okul öncesi öğretmenleri ile araştırmanın çalışma grubu belirlenmiştir. Çalışmada, 15 kadın, 1 erkek olmak üzere toplam 16 okul öncesi öğretmeni ile görüşme yapılmıştır.

Veri Toplama Aracı

Bu araştırma, okul öncesi eğitim kurumlarında görev yapmakta olan okul öncesi öğretmenlerinin menü hazırlamaya yönelik görüşlerinin alınması ve menünün çocuklar üzerindeki etkilerinin görülmesi amaçlanarak yapılandırılmıştır. Bu amaçla, araştırmacılar tarafından, toplam 8 açık uçlu sorudan oluşan yarı yapılandırılmış görüşme formu veri toplama aracı olarak hazırlanmıştır.

McMillian (2000), nitel araştırmaların değerlendirilmesinde kullanılan en önemli ölçütün araştırmada elde edilen verilerin, verilerin analizinin ve sonuçların inanılır ve güvenilir olması olarak açıklamaktadır (Akt. Büyüköztürk ve diğerleri, 2016). Bu bağlamda, LeCompte ve Goetz'e (1982) göre geçerlik, kısaca araştırma sonuçlarının doğruluğunu konu edinir. Dış geçerlik, kullanılan veri toplama aracının benzer gruplarda benzer sonuçlar doğurup doğurmayacağına, iç geçerlik ise, araştırmacının ölçmek istediği veriyi, kullandığı araç ya da yöntemle gerçekten ölçüp ölçemeyeceğine ilişkindir. Güvenirlik ise kısaca araştırma sonuçlarının tekrar edilebilirliği ile ilgilidir. Dış güvenirlik, araştırma sonuçlarının benzer ortamlarda aynı şekilde elde edilip edilemeyeceğine, iç güvenirlik ise başka araştırmacıların aynı veriyi kullanarak aynı sonuçlara ulaşip ulaşmayacağına ilişkindir (Akt. Yıldırım ve Şimşek, 2000). Hazırlanan görüşme formu, iç geçerliğin sağlanması amacıyla uzman görüşüne sunulmuştur. Alan uzmanlarından gelen görüşler doğrultusunda yarı yapılandırılmış görüşme formu, okul öncesi öğretmenlerine uygulanmıştır. Araştırmanın güvenirliliği için Miles ve Huberman'ın (1994) formülü kullanılmıştır (güvenirlik = görüş birliği / (görüş birliği+görüş ayrılığı). Hesaplama sonucunda güvenirlik %96 olarak bulunmuştur.

Okul öncesi öğretmenlerine uygulanan görüşme formunda yer alan sorular aşağıdaki gibidir:

1. Beslenme menüsü hazırlamaya ilişkin nasıl ve nerede eğitim aldınız?
2. Beslenme menünüz nasıl ve kim tarafından hazırlanmaktadır?
3. Beslenme menüsü hazırlanırken nelere dikkat ediliyor?
 - 3.a. Çocuğa yönelik dikkat edilenler nelerdir? (Yaşı ≈ gelişim özellikleri, alerji durumu, hastalıklar, alışkanlıklar .)
 - 3.b. Aileye yönelik dikkat edilenler nelerdir? (Sosyoekonomik düzey, eğitim durumu.)
4. Beslenme menüsü hazırlamada karşılaşılan sorunlar nelerdir?

5. Beslenme menüsü hazırlanırken çocuğun günlük alması gereken besin öğelerine ne şekilde yer veriyorsunuz? (Protein, karbonhidrat, vitamin vs.)
6. Sınıfınızdaki çocukların beslenme menüsüne uyumları ne şekildedir? (itiraz, isteksizlik vs.)
 - 6.a. Çocukların menüye karşı uyumsuzlukları olduğu durumlarda neler yapıyorsunuz? (alternatif hazırlıklar mı? , var olanı yedirmek mi?) Bu durumda diğer çocukların tepkileri ya da birbirlerinden etkilenmeleri ne şekilde oluyor?
 - 6.b. Çocuğun, menüye itirazı olduğunda ısrarcı olmak konusunda ne düşünüyorsunuz?
7. Beslenme menüsündeki çeşitliliği nasıl sağlıyorsunuz? Haftalık ya da aylık dönüşümlerde neler yapıyorsunuz?
8. Beslenme menüsü noktasında ailelere yönelik önerileriniz nelerdir?
 - 8.a. Okuldaki beslenme menüsüne yönelik öneriler.
 - 8.b. Evdeki (sabah- akşam) beslenme menüsüne yönelik öneriler.

Görüşmeler, öğretmenlerin görev yaptıkları okullardaki sınıf ortamlarında gerçekleştirilmiştir. Yapılan görüşmelerde cihazla kayıt yapılmış olup bu kayıt işlemi, katılımcıların izinleri dâhilinde gerçekleştirilmiştir. Görüşmelerin ortalama süreleri 8-10 dakika olmuştur. Görüşme formlarından elde edilen veriler, betimsel analiz tekniğiyle analiz edilmiştir.

Verilerin Analizi

Araştırmada, toplanan verilerin analizi, nitel araştırmada kullanılan veri analiz tekniklerinden Betimsel Analiz tekniği kullanılarak yapılmıştır. Bu yaklaşıma göre, elde edilen veriler, daha önceden belirlenen temalara göre özetlenir ve yorumlanır. Bu tür analizde amaç, elde edilen bulguları düzenlenmiş ve yorumlanmış bir biçimde okuyucuya sunmaktır. Bu amaçla elde edilen veriler, önce mantıklı ve anlaşılır bir biçimde betimlenir. Daha sonra yapılan bu betimlemeler yorumlanır (yani açıklanır), neden- sonuç ilişkileri irdelenir ve bir takım sonuçlara ulaşılır (Yıldırım ve Şimşek, 2000).

BULGULAR

Bu araştırmanın amacı, okul öncesi öğretmenlerinin beslenme menüsü hazırlamaya yönelik görüşlerinin alınması, uygun menü hazırlamanın önemi ve tüm bunların çocuğun gelişimine olan etkilerini ortaya koymaktır.

Araştırmada, 16 okul öncesi öğretmenin açık uçlu sorulardan oluşan yarı yapılandırılmış görüşme formu ile görüşleri alınmıştır. Öğretmenlere yöneltilen sorulara verdikleri yanıtlardan elde edilen bulgular, öğretmenlerin yanıtlarından doğrudan alıntı yapılarak sunulmuştur.

Okul öncesi öğretmenlerinin “Beslenme menüsü hazırlamaya ilişkin nasıl ve nerede eğitim aldınız?” Sorusuna Verdikleri Yanıtlar**Tablo 1.** Okul öncesi öğretmenlerine “Beslenme menüsü hazırlamaya ilişkin nasıl ve nerede eğitim aldınız”? Sorusuna Verdikleri Yanıtlar

Görüşme Temaları	f	%
Eğitim Yeri		
-Hizmet öncesi eğitim		
- Üniversite	16	94.11
-Hizmet içi eğitim		
-Bireysel edinimler		
- MEB kitabı	1	5.88

Tablo 1.'de görüldüğü gibi, araştırma kapsamındaki okul öncesi öğretmenlerinin tamamı (16), beslenme menüsü hazırlamaya ilişkin eğitimini sadece hizmet öncesi eğitimde almış olduklarını belirtmişlerdir. Öğretmenlerin sadece 1'i ise, hizmet içi eğitim kapsamında bireysel edinimlerle, yeterliklerini artırma yolunda çaba gösterdiğini dile getirmiştir.

Beslenme menüsü hazırlama konusunda hizmet öncesi eğitim aldığını belirten öğretmenlerden Rengin öğretmen, “*Bu konuda çok özel bir eğitim aldığımı düşünmüyorum. Üniversitede beslenmeyle, çocuk sağlığı beslenmesi üzerine aldığımız derste edindiğim yüzeysel bilgilere sahibim sadece. O yüzden bu konuda kendimi çok eğitimi ya da bilgili olarak düşünmüyorum. Eksiklerim mutlaka o yüzden var.*” Sözleriyle düşüncelerini ifade etmiştir. Hizmet içi eğitimde, bireysel edinimleriyle yeterliklerini artırmak adına çaba gösterdiğini ifade eden Bilal öğretmen ise, “*Mezun olduğum üniversitede ‘Beslenme Alışkanlıkları’ dersi vardı, ilk olarak burada, ayrıca Sağlık Bakanlığımızın ve Milli Eğitim Bakanlığımızın birlikte çıkarmış olduğu ‘Okul Öncesi Dönemde Beslenme Rehberi’ adlı kitaplardan faydalanarak bu beslenmeleri hazırlıyoruz.*” Şeklinde görüş belirtmiştir.

Öğretmenlerin, “Beslenme menüsü nasıl ve kim tarafından hazırlanmaktadır?” Sorusuna Verdikleri Yanıtlar**Tablo 2.** Öğretmenlerin “Beslenme menüsü nasıl ve kim tarafından hazırlanmaktadır?” Sorusuna Verdikleri Yanıtlar

Görüşme Temaları	f	%
Beslenme menüsünü hazırlayanlar		
- Veli ve öğretmenler	1	3.12
- Öğretmen, Okul müdürü, Aşçı	2	6.25
- Öğretmenin kendisi	4	12.5
- Okul müdürü	4	12.5
- İdareci ve aşçılar	5	15.62
Menünün hazırlanış şekli		
- Velilerin sırayla hazırladıkları menü	7	21.87
-Tüm çocuklara ortak menü	9	28.12

Tablo 2.'de görüldüğü gibi öğretmenlerin 5'i, beslenme menüsünü idareci ve aşçıların hazırladığını, 4'ü okul müdürünün hazırladığını, 4'ü öğretmenin kendisinin hazırladığını, 1'i veli ve öğretmenlerin hazırladığını, 2'si öğretmen-okul müdürü ve aşçının hazırladığını ifade etmişlerdir.

Katılımcıların büyük bir bölümü, beslenme menüsünü hazırlayanların idareci ve aşçılar olduğunu belirtmiştir. Örneğin katılımcılardan Pınar öğretmen, bu konuda “Beslenme menüsü okuldaki görevliler tarafından hazırlanıyor listeleniyor, aylık olarak hazırlanıyor, okul idaresi tarafından da kontrol ediliyor eğer uygunsa uygulamaya geçiliyor.” Cümleleriyle, menü hazırlamaya ilişkin uygulama hakkında görüş bildirmiştir. Bu konuda, katılımcılardan Ayşe öğretmen, “Kendim ve karşı sınıftaki zümrem tarafından birlikte hazırlıyoruz. Velilerin de görüşlerini de alıyoruz. Ama daha çok kendim hazırlıyorum.” Sözleriyle menü hazırlama aşamasının öğretmenler tarafından gerçekleştirildiğini ifade etmiştir.

Tablo 2'de aynı zamanda menünün hazırlanış şekli hakkında da öğretmen görüşleri alınmıştır. Bu bağlamda, öğretmenlerin 9'u tüm çocuklara ortak menü uygulamasının olduğunu, 7'si ise velilerin sırayla hazırladıkları menü şeklindeki uygulamanın olduğunu belirttiği yanıtlar elde edilmiştir.

Katılımcıların çoğunluğu, menünün hazırlanış şeklinin tüm çocuklar için ortak menü olduğu konusunda görüş birliğine varmışlardır. Bu konuda katılımcılardan Tülay öğretmen, “Nasıl hazırlanıyor? Sabah ve öğlen grubumuz var. Bir gün öğlencilere yönelik yemek türünde, bir gün sabahçılara yönelik kahvaltı türünde çıkarmaya çalışıyoruz. Bu şekilde devam ediyor.” Şeklindeki ifadeleriyle uygulama hakkında bilgi vermiştir.

Öğretmenlerin “Beslenme menüsü hazırlanırken nelere dikkat ediliyor?” Sorusuna Verdikleri Yanıtlar**Tablo 3.** Öğretmenlerin “Beslenme menüsü hazırlanırken nelere dikkat ediliyor?” Sorusuna Verdikleri Cevaplar

Görüşme Temaları	f	%
Çocuğa yönelik dikkat edilenler		
-MEB kitabı	1	1.6
-Doyurucu olması	1	1.6
-Hazır gıda olmaması	2	3.2
-Hijyenik olması	2	3.2
-Organik olması	2	3.2
-Gelişim özellikleri	3	4.9
-Yaş	4	6.5
-Yeterli ve dengeli	5	8.1
-Hastalık durumları	5	8.1
-Besin değerleri	7	11.4
-Alerjik durumları	11	18.03
Aileye yönelik dikkat edilenler		
-Çevresel faktörler	2	3.2
- Sosyoekonomik durum		
-Dikkate almayanlar	7	11.4
-Dikkate alanlar	9	16.7

Tablo 3.'te görüldüğü gibi, “Beslenme menüsü hazırlanırken nelere dikkat ediliyor?” sorusunun çocuk açısından değerlendirmesinde, öğretmenlerin 11’i alerjik durumlara, 7’si besin değerlerine, 5’i hastalık durumlarına, 5’i yeterli ve dengeli olmasına, 4’ü yaşa, 3’ü gelişim özelliklerine, 2’si besinlerin organik olmasına, 2’si besinlerin hijyenik olmasına, 2’si hazır gıda olmamasına, 1’i doyurucu olmasına, 1’i MEB kitabını göz önüne almaya dikkate ettiklerini belirtmişlerdir.

Beslenme menüsü hazırlamada çocuğa yönelik dikkat edilenler arasında, alerjik durumları öne süren katılımcılardan Berna öğretmen, “Alerji ya da hastalık durumlarında; dönemin başında velilere çeşitli yazılar gönderiyoruz çocukları tanıma ile ilgili. Orda belirtiyorlar, yani soruyoruz: “Çocuğunuzun herhangi bir beslenmeye alerjisi var mı?” mesela diyelim ki fındığa alerjisi olabilir, fıstığa alerjisi olabilir, süte alerjisi olabilir veya çikolataya, kakao.. bunlara alerjisi olan çocuklar oluyor. Onlara da dikkat ediyoruz.” Cümleleriyle düşüncelerini dile getirmiştir.

Bir başka katılımcı olan Seda öğretmen hastalık durumlarına dikkat çekmiş ve “Evet mesela bu sene bir tane öğrencim var böbrek rahatsızlığı var. Onun bazı yiyeceklerden hiç yememesi gerekiyor ve bazı yiyeceklerden çok az miktarda tüketmesi gerekiyor. Hemen vücudundaki potasyumu yükseltiyor mesela

farlı reaksiyonlar veriyor vücudu. O şekilde yani onların sağlığına uygun, ihtiyaçlarına uygun olan şekilde listemi hazırlıyorum.” Şeklinde yorumda bulunmuştur.

Aileye yönelik dikkat edilenler açısından değerlendirmede ise, öğretmenlerin 2’si çevresel faktörlere dikkat ettiğini belirtmiştir. Sosyoekonomik durumu dikkate alanlar 9, almayanlar ise 7 kişi olarak belirlenmiştir.

Beslenme menüsü hazırlamada aileye yönelik dikkat edilenler arasında, sosyoekonomik durumu dikkate alan katılımcılardan Nazlı öğretmen, “Okulumuzda aidat toplanıyor. O yüzden menü hazırlanırken o aidata göre de şey yapıyoruz, göz önünde tutuyoruz. Sabahçılar da öğrenciler de aynı menüyü kullanıyorlar. Haksızlık olmasın diye. Yoksa işin içine yemek olayı girince, bu sefer maddiyat da büyüyecek. O yüzden ailelerimizi de sıkmadan onları da göz önünde tutuyoruz.” Sözleriyle mevcut durum üzerine açıklama yapmıştır.

Sosyoekonomik durumu dikkate almayan katılımcılardan Rengin öğretmen, “Aileye yönelik normalde, şu anda çalıştığımız okulda ailelerin sosyoekonomik düzeyi daha yüksek olduğu için, hazırlanan, buradaki hazırlanan yemeklerde veya şeylerde, bu tür faktörleri çok göz önüne almıyoruz.” Diyerek düşüncelerini dile getirmiştir.

Öğretmenlerin “Beslenme menüsü hazırlamada karşılaşılan sorunlar nelerdir?” Sorusuna Verdikleri Yanıtlar

Tablo 4. Öğretmenlerin “Beslenme menüsü hazırlamada karşılaşılan sorunlar nelerdir?” Sorusuna Verdikleri Cevaplar

Görüşme Temaları	f	%
Karşılaşılan sorunlar		
-Ürünlerle ilişkin yaşanan sorunlar		
-Gelen ürünlerde problem	1	4.76
-Ürünlerin taze olmaması	1	4.76
-Hazır gıdaların kullanılması	1	4.76
-Hazırlaması zor olan ürünler	4	19.04
-Çocuk sayısının fazla olması	1	4.76
-Aileleri tatmin edememe	3	14.28
-Sosyoekonomik durum	5	23.80
-Çocukların sevmediği yiyeceklerin gelmesi	5	23.80

Tablo 4.’te görüldüğü gibi, öğretmenlerin 7’si ürünlere ilişkin problemlerin mevcut olmasını, 1’i çocuk sayısının fazla olmasını, 3’ü aileleri tatmin edememe sorununu, 5’i sosyoekonomik durumu, 5’i ise,

çocukların sevmediği yiyeceklerin gelmesi durumunu beslenme menüsü hazırlamada karşılaşılan sorunlar arasında göstermiştir.

Bu anlamda, çocukların sevmediği yiyeceklerin gelmesi durumuna, katılımcılardan Serap öğretmen, *“Beslenme menüsü hazırlarken çocukların sevmedikleri yiyecekleri menüye koyarken çok zorlanıyoruz. Genel olarak her çocuğun yiyebileceği yiyecekleri tercih etmeye çalışıyoruz. Çünkü yemeklerini yememeleri durumunda enerjilerini fazla toplayamıyorlar. Başka bir sorunumuzda besin seçerken çocuk bunu yer mi yemez mi diye kararsızlık yaşıyoruz. Bunun dışında çok büyük bir sorunla karşılaşmıyoruz.”* şeklindeki açıklamalarıyla değinmiştir.

Menü hazırlarken karşılaşılan sorunlara, sosyoekonomik durum örneğini veren katılımcılardan Ayşe öğretmen, *“Özellikle maddi açıdan sıkıntı oluyor. Et türü gıdaları fazla yazamıyoruz. Bunun tavuk eti mi yoksa gerçek kırmızı et mi nasıl bir et olduğunu bilemiyoruz. Bu gıdaları velilerin durumunu iyi olmadığı için hiç yazamıyoruz.”* yanıtını vermiştir.

Öğretmenlerin “Beslenme menüsü hazırlanırken çocuğun günlük alması gereken besin öğelerine ne şekilde yer veriyorsunuz?” Sorusuna Verdikleri Yanıtlar

Tablo 5. Öğretmenlerin “Beslenme menüsü hazırlarken çocuğun günlük alması gereken besin öğelerine ne şekilde yer veriyorsunuz?” Sorusuna Verdikleri Yanıtlar

Görüşme Temaları	f	%
Besin öğeleri		
-Besin öğeleri haftaya yayılıyor	6	46.15
-Mevsim meyvesi	7	53.85

Tablo 5’te görüldüğü gibi, öğretmenlerin 7’si mevsim meyvesi ile destekleniyor, 6’sı ise besin öğeleri haftaya yayılıyor diyerek besin öğelerinin menüdeki yer verilmiş şekline değinmişlerdir.

Bu konuda katılımcı öğretmenlerden Rengin Öğretmen, *“Yani bunları genelde o haftanın beslenme menüsüne yayıyorlar. Yani bir hafta kuru bakla, işte bir gün kuru baklagiller varsa, diğer gün işte etli bir ürün var, yanında dediğiniz gibi işte ona uygun bir yoğurdu, makarnası, günlük menüde de dengeleniyor veya bir eksiklik varsa, o haftaya yayılarak da çocuğun her gıdadan belli oranda alması sağlanıyor.”* şeklinde düşüncelerini ifade etmiştir.

Mevsim meyvesiyle desteklendiğini ifade eden katılımcılardan Ayşe öğretmen, *“Mutlaka mevsimine göre meyvesini de menüme yazıyorum. Vitamine de yer vermiş oluyorum.”* cümleleriyle uygulama hakkında bilgi vermiştir.

Öğretmenlerin “ Sınıfınızdaki çocukların beslenme menüsüne uyumları ne şekildedir?” Sorusuna Verdikleri Yanıtlar**Tablo 6.** Öğretmenlerin “ Sınıfınızdaki çocukların beslenme menüsüne uyumları ne şekildedir? (İtiraz, isteksizlik vs.)” Sorusuna Verdikleri Yanıtlar

Görüşme Temaları	f	%
Çocukların menüye uyumları		
-Aileden gelen alışkanlıklar	2	3.50
-Çocukların birbirlerinden etkilenmeleri	2	3.50
-Uyum sağlayan çocuklar	3	5.26
-Çocukların yemek seçmesi	8	14.03
Menüye karşı uyumsuzluklarda çözüm yolları		
-Alternatif var	3	5.26
-Pekiştireç kullanmak	4	7.01
-Alternatif yok	12	21.05
Menüye ısrarcı olma konusundaki düşünceler		
-İsrarcıyım	3	5.26
-Güdüleme	7	12.28
-İsrarcı değilim	13	22.80

Tablo 6.'da, öğretmenler tarafından çocukların beslenme menüsüne uyumları değerlendirilmiş, öğretmenlerin 8'i çocukların yemek seçmesine, 3'ü çocukların uyum sağladığına, 2'si çocukların birbirlerinden etkilenmelerine, 2'si ise ailelerden gelen alışkanlıklara dikkat çekmiştir.

Bu konuda katılımcı öğretmenlerden Meral öğretmen, *“Tabi ki ilk başlarda oluyorlar, ilk bir ayda çok ciddi manada bir uyum süreci yaşıyoruz. Yememe, isteksizlik çünkü evde de aynı şeyleri yaptıklarında aileler onların alternatif yiyecek hazırlamalarından ötürü bize de aynısını yapıyorlar fakat zamanla bu duruma karşı uyumları çok rahatlaşıyor yani verilen beslenmenin ne kadar yararlı olduğunu onlarda fark ediyorlar ve bitiriyorlar beslenmelerini çok büyük problemimiz olmuyor.”* sözleriyle düşüncelerini ifade etmiştir.

Çocukların uyum sağladığı kanısında olan katılımcı Tülay öğretmen, *“Kendi sınıfım adına bir sıkıntı yok. Tabaklarına konan tüm yemekleri bitirebiliyorlar. Çok az seçenim var. Ki onlar da en azından üç kaşık da olsa, tadına bakma zorunluluğumuz var sınıfımızda. Ve o uygulamayı da yapıyoruz. Birazdan, yemek saatine girdik, görebilirsiniz. Benim sınıfımda tabaklar boş geliyor.”* şeklindeki cümleleriyle uyum konusuna değinmiştir.

Tablo 6.'da aynı zamanda, çocukların menüye karşı uyumsuzlukları durumlarında çözüm yolları hakkında da öğretmen görüşleri alınmıştır. Bu bağlamda, öğretmenlerin 12'si alternatif yok, 4'ü pekiştireç kullanmak, 3'ü alternatif var yanıtlarını vermişlerdir.

Menüye karşı uyumsuzluk durumlarında alternatif yok ifadesini kullanan katılımcı öğretmenlerden Ülkü öğretmen, *"Alternatif bir yemek yok. Hazırlanan yemeği yemek zorunda. Fakat yemiyorsa da zorlamıyoruz. Böyle durumlar da çocuklara pekiştireç kullandık. Yemeğini bitirenlerin yüzüne yıldız çizme, çıkartma verme gibi. Bunları aldıktan sonra daha çok yemeye başladılar. Bu alanları gördükçe de diğer çocuklarda yemeğini bitirmeye başladı."* cümleleriyle hem alternatif olmadığını ifade etmiş hem de pekiştireçler kullanarak bu olumsuz durumları ortadan kaldırmayı hedeflediğini açıklamıştır.

Çocukların menüye karşı uyumsuzlukları durumlarında ısrarcı olma konusunda ise öğretmenlerin 13'ü ısrarcı değilim, 7'si güdüleme, 3'ü ısrarcı yanıtlarını vermişlerdir.

Bu bağlamda, ısrarcı değilim düşüncesine sahip olan katılımcı Zeynep öğretmen, *"İsrarcı değil ama açıklamalı açıklama yapıldığı zaman onlar çok gayet bunun idrakine varabiliyorlar çok da güzel uyum sağlıyorlar sıkıntı yaşamıyoruz çünkü."* sözleriyle öte yandan da güdüleme yoluyla menüye uyum sağlama konusuna değinmiştir.

Öğretmenlerin " Beslenme menüsündeki çeşitliliği nasıl sağlıyorsunuz? Haftalık ya da aylık dönüşümlerde neler yapıyorsunuz?" Sorusuna Verdikleri Yanıtlar

Tablo 7. Öğretmenlerin "Beslenme menüsündeki çeşitliliği nasıl sağlıyorsunuz? Haftalık ya da aylık dönüşümlerde neler yapıyorsunuz?" Sorusuna Verdikleri Yanıtlar

Görüşme Temaları	f	%
Menüdeki çeşitliliğin sağlanması		
-Diğer okulların menüleri	1	4.16
-MEB kitabı	1	4.16
-Mevsime uyarlama	1	4.16
-Araştırma- deneme yoluyla		
- Yeni yemeklerin eklenmesi	2	8.33
-Çocuk-Veli görüşünün alınması		
- Veli ve çocuk	1	4.16
- Veli	1	4.16
- Çocuk	2	8.33
Haftalık-aylık dönüşümler		
-Haftalık	1	4.16
-3 Haftalık	1	4.16
-Aylık	13	54.16

Tablo 7.'de de görüldüğü gibi, öğretmenlerin 4'ü çocuk- veli görüşünün alınmasıyla, 2'si araştırma-deneme yoluyla, 1'i mevsime uyarlama ile, 1'i MEB kitabı ile, 1'i ise diğer okulların menüleri ile karşılaştırma yaparak, menüdeki çeşitliliğin sağlandığını belirtmişlerdir.

Bu konuda, araştırma-deneme yoluyla menüdeki çeşitliliğin sağlandığını söyleyen katılımcılardan Elif öğretmen *"Araştırma, deneme yapıyoruz. Diğer okulların menülerini araştırıyoruz. Aylık olarak hazırlıyoruz ve o şekilde dengelemeye çalışıyoruz."* sözleriyle araştırma deneme yolunu seçtiklerini ayrıca diğer okulların menülerine de çeşitliliği sağlama anlamında dikkat ettiklerini ifade etmiştir.

Bu konuda çocuk- veli görüşünün alınması ile menüdeki çeşitliliğin sağlandığını ifade eden katılımcılardan Ayşe öğretmen, *"Genellikle aylık olarak dönüşüm hazırlıyorum. Çeşitliliği de her gıdadan, proteininden, sütünden, baklagillerinden, meyvesinden dengeleyerek hazırlamaya çalışıyorum. Aylık bir menü hazırlıyorum. Her ay bu menü veliler değişerek uygulanıyor. Bir velimiz var, temsilci konumunda menü hakkında bilgisi olduğu için değil de, maddi açıdan menü hazırlamada düşüncelerini alıyorum."* ifadeleriyle düşüncelerini dile getirmiştir.

Tablo 7.'de ayrıca beslenme menüsünün haftalık ya da aylık dönüşümler şeklinde yapıldığına dair veriler de sunulmuştur. Bu bağlamda öğretmenlerin 13'ü aylık, 1'i 3 haftalık, 1'i haftalık dönüşümler halinde menünün hazırlandığını belirtmişlerdir.

Bu konuda ise, katılımcı öğretmenlerden Pervin öğretmen *"Aylık menü olarak hazırlıyorum. Meyve ve sebzeleri mevsimine göre vermeye çalışıyorum. Aynı şeyleri hazırlamamaya dikkat ediyorum."* cümleleriyle aylık menü hakkındaki düşüncelerini açıklamıştır.

Menü hazırlamada 3 haftalık yanıtını veren Berna öğretmen, *"çocuk sayısına göre mesela benim 15 öğrencim var 15 günlük yani 3 haftalık bir liste hazırlıyorum. Velilere yazıyorum gönderiyorum. 3 hafta sonra tekrar mesela velilere şunu da söylüyorum en iyi yaptığınız neyse sizin de görüşlerinize açığım bunu mutlaka söylüyorum."* şeklinde görüşlerini belirtmiştir.

Öğretmenlerin, "Beslenme menüsü noktasında ailelere yönelik önerileriniz nelerdir?" Sorusuna Verdikleri Yanıtlar

Tablo 8. Öğretmenlerin, "Beslenme menüsü noktasında ailelere yönelik önerileriniz nelerdir?" Sorusuna Verdikleri Yanıtlar

Görüşme Temaları	F	%
Ailelere yönelik öneriler		
-Model olma	1	6.25
-Farklı yemeklere yer verme	1	6.25
-Tarif önerileri	1	6.25
-Evdeki menünün okuldaki menüyle çakışmaması	2	12.50

-Kahvaltının ihmal edilmemesi	2	12.50
-Yemeğin görselliği	2	12.50
-Hazır gıdaları kullanmama	2	12.50
-Besin öğelerini dengeleme	5	31.25

Tablo 8.'de beslenme menüsü hakkında ailelere yönelik, öğretmenlerin 5'i besin öğelerini dengeleme, 2'si hazır gıda kullanmama, 2'si yemeğin görselliği, 2'si kahvaltının ihmal edilmemesi, 2'si evdeki menünün okuldaki menüyle çakışmaması, 1'i tarif önerileri, 1'i farklı yemeklere yer verme, 1'i model olma, noktasında önerilerde bulunmuşlardır.

Bu konuda okuldaki ve evdeki beslenme menüsüne yönelik olarak Rengin öğretmen, *"Şimdi ailelerimize, biz bu aylık menülerimizi okulumuza asarak onların da bilgilenmesini sağlıyoruz. Onlar da zaten yakından takip ediyorlar. Yani onlara önerilerimiz şey oluyor. Bazı, dediğim gibi besin çeşitliliği, evlerinde de çocuklarına sunmalarını istiyoruz. Yani çocuklar bazı yemekleri tanımıyorlar sebze yemeklerini. Dolayısıyla burada gördüklerine de direnç gösteriyorlar. Biraz hani evde de farklı gıdalara veya besinlere yer verdiklerinde çocuklar buraya daha iyi adapte olabilecekleri yönünde önerilerimiz oluyor."* cümleleriyle önerilerini sunmuştur.

Pınar öğretmen ise, bu konu hakkındaki görüşlerini şu şekilde dile getirmiştir: *"Ailelere yönelik önerilerim şöyle; çocuklara çok fazla alternatif sunmamaları. Çocuk sofradaki yiyecekleri yemediği durumda çocuk için farklı yemek hazırlamamaları. Bu çocukları tek tip beslenmeye itiyor, sadece makarna, patates gibi yiyecekleri çok seviyor, sürekli aynı şeyleri yemek istiyorlar. Bu durum çocuk için hiç olumlu bir tutum olmayacaktır. Anne evde ne hazırladıysa çocuk da onu yemeli, evde yemediği zaman bu durum, okulda da sorun oluşturuyor."*

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu çalışma, Afyon ili kentsel alanda yaşayan okul öncesi öğretmenlerin menü hazırlamaya yönelik görüşlerini ortaya koymuştur. Sonuçlar, öğretmenlerin büyük çoğunluğunun beslenme menüsü hazırlamaya yönelik bilgisinin hizmet öncesi eğitimle sınırlı kaldığı, menü hazırlayanların çoğunlukla idareci ve aşçılardan oluştuğu, tüm çocuklara ortak menü çıkarıldığını göstermiştir. Menü hazırlamada çocuğa yönelik olarak dikkat edilenler çoğunlukla, alerji durumları, besin değerleri, hastalık durumlarıdır. Aileye yönelik olarak ise sosyo-ekonomik durum dikkate alınmaktadır. Menü hazırlamada karşılaşılan problemler; çocukların sevmediği yiyeceklerin gelmesi, sosyoekonomik durum, aileleri tatmin edememe, çocuk sayısının fazla olması, hazır gıdaların gelmesi şeklinde ortaya çıkmıştır. Beslenme menülerinde besin öğelerine haftaya yayarak ve mevsim meyveleriyle desteklenerek yer verildiği saptanmıştır. Çocukların beslenme menüsüne yönelik uyumlarında çocukların birbirlerinden etkilenmeleri ve aileden gelen alışkanlıklar belirleyici olmuştur. Öğretmenlerin bu konudaki çözüm yolu pekiştireç kullanmayı önerme ve

alternatif bir seçeneğin olmaması gerektiği yönündedir. Çoğunlukla menülerin aylık dönüşümler şeklinde yenilenmekte olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Okul öncesi öğretmenlerinin, beslenme menüsü hazırlamaya yönelik görüşlerinin alındığı bu araştırma bulgularına göre, okul öncesi öğretmenlerinin menü hazırlamaya yönelik bilgilerinin sadece hizmet öncesi eğitimle sınırlı kaldığı ve kendilerini güncellemedikleri saptanmıştır. Bu bulgu, Türkiye Halk Sağlığı Kurumu (THSK) "Okul Öncesi ve Okul Çağı Çocuklara Yönelik Beslenme Önerileri ve Menü Programları" (2013) isimli kitabındaki menü hazırlama ilkeleri açısından; besin değeri, tat-lezzet, hazırlanma şekilleri ve yemeklerin sıcaklığını dikkate alarak menü hazırladıkları yönündeki ifadelerle örtüşmektedir. Benzer biçimde katılımcıların renk, yapı-şekil, kıvam-akışkanlık ve pişirme yöntemlerini dikkate almadan ve diyetisyen önerisi ihmal edilerek menü hazırladıkları sonucu, THSK (2013) tarafından "Toplu beslenme hizmeti veren kurum/ kuruluşlarında menüler, diyetisyenler tarafından planlanmalıdır. Menülerin denetlenmesi ve tüketiciler açısından değerlendirilmesi rutin olarak sağlanmalıdır." ifadesi ile paralellik göstermektedir. Demircioğlu ve Yabancı'nın (2003) yaptığı çalışmada, temel eğitimde istenilen kaliteye ulaşmada beslenmenin beyin gelişimi ve bilişsel fonksiyonlar üzerindeki etkilerinin göz ardı edilmemesi gerektiği bulgusu, bu çalışma sonuçlarıyla paralellik göstermektedir.

Toplumda sağlıklı ve bilinçli bireylerin yetişmesi; olumlu beslenme alışkanlıklarının kazandırılması, beslenme yetersizliği sonucu oluşan hastalıklardan korunma, bütün gelişim alanlarının istenilen düzeyde ilerlemesi, aile ve öğretmenlerin bu konuda bilinçlendirilmesi ile gerçekleşmektedir. Bu anlamda okul öncesi öğretmenlerine, çocuğu olan ailelere ve çocuklara beslenme konusunda yaygın eğitim verilmesi önerilir. Öğretmenler hizmet içi eğitimlerle de desteklenebilir. Bu konuda üniversitelerin ilgili fakülteleri tarafından hazırlanacak olan çalıştay ve seminerlere okul öncesi öğretmenlerinin katılımı da MEB tarafından teşvik edilmelidir.

KAYNAKÇA

- Akyüz, E. (2012). *Çocuk Hukuku Çocuk Hakları ve Koruması*. Ankara, Pegem Akademi
- Arılı, M., Şanlıer, N, Küçükkömürler, S., Yaman, M. (2013). Beslenme ve Besin Öğeleri, Malnütriston ve Şişmanlık. *Anne ve Çocuk Beslenmesi* (s. 2,167-169), Ankara: Pegem Akademi
- Arslan, R, Pekşen Akça, R. (2012). Çocukların Eğitiminde Rol Model Oluşturacak Olan Eğitimci ve Usta Öğretici Adaylarının Beslenme Alışkanlıkları. *Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* (8), 102
- Büyüköztürk, Ş, Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö.-E., Karadeniz, Ş, Demirel, F. (2016). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.
- Demircioğlu, Y, Yabancı, N. (2003). *Beslenmenin Bilişsel Gelişim ve Fonksiyonları İle İlişkisi. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* (24), 171
- Dölekoğlu, C.- Ö., Yurdakul, O. (2004). Adana İlinde Hane halkının Beslenme Düzeyleri ve Etkili Faktörlerin Logit Analizi İle Belirlenmesi. *Akdeniz İ.İ.B.F. Dergisi* (8), 63

- Gül, T. (2011). *Sağlıklı Beslenme Kavramı ve Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıklarına Yönelik Tutum ve Davranışları: Çukurova Üniversitesi Örneği*. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Kuru Turaşlı, N, Doğan, Ö, Dağlıoğlu, H.- E., Orçan, M, Çakmak Güleç, H, Gül Deretarla, E, ve diğ. (2012) Okul Öncesi Eğitimin Tanımı Kapsamı ve Önemi. G. Haktanır (Ed.) *Okul Öncesi Eğitime Giriş*. (s.6) Ankara: Anı Yayıncılık
- Kutluay Merdol, T, (2008). *Okul Öncesi Dönem Çocuklarının Beslenmesi*. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü Beslenme ve Fiziksel Aktiviteler Daire Başkanlığı. Erişim adresi: http://beslenme.gov.tr/content/files/arastirmalar/uyelik/beslenme_bilgi_serisi/Kitaplar/a/a_10_okul_onesi_donem_cocuklari.pdf
- Miles, M. & Huberman, M. (1994). *Qualitative data analysis* 2nd ed. Thousand Oaks. CA; Sage Publications.
- Milli Eğitim Bakanlığı [MEB]. (2013). *Okul Öncesi Eğitim Program Kitabı*. (s. 12), Ankara
- Oğuz, Ş, Önay Derin, D. (2013). 60-72 Aylık Çocukların Bazı Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi. *İlköğretim Online*, 12(2), 498-511. [Online]: <http://ilkogretim-online.org.tr>
- Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü [SBTSHGM], 2004. *Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi* s.12. Erişim adresi: http://beslenme.gov.tr/content/files/yayinlar/kitaplar/diger_kitaplar/beslenme_rehberi.pdf
- Sormaz, Ü. (2013). Okul Beslenme Eğitimi Programları. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitü Dergisi* (3), 37-38
- Türkiye Halk Sağlığı Kurumu [THSK] (2016). *Türkiye Beslenme Rehberi 2015 (TÜBER)* Erişim adresi: https://okulsagligi.meb.gov.tr/meb_iys.../27102535_TYrkiye_Beslenme_Rehberi.pdf
- Türkiye Halk Sağlığı Kurumu [THSK]. (2013) *Okul Öncesi ve Okul Çağı Çocuklarına Yönelik Beslenme Önerileri ve Menü Programları*. s. 26, 29-32. http://beslenme.gov.tr/content/files/basin_materyal/okul_onesi_ve_okul_cagi_cocuklara_yonelik_beslenme_onerileri_ve_menu_programlar_.pdf
- Ünver, Y. (2004). *Beş Altı Yaş Okul Öncesi Dönemi Çocukları İçin Geliştirilecek, Besin Gruplarına Yönelik Beslenme Eğitimi Programlarının, Çocukların Beslenme Bilgisi ve Davranışlarına Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya
- Yıldırım, A., Nitel Araştırma Yöntemlerinin Temel Özellikleri Ve Eğitim Araştırmalarındaki Yeri Ve Önemi, s.10.
- Yıldırım, A., Şimşek H., (2000). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*, Seçkin Yayıncılık. Ankara.
- Zembat, R, Kılıç, Z, Ünlüer, E, Çobanoğlu, A, Usbaş, H, Bardak, M, (2015) Çocuğun Beslenme Alışkanlığını Kazanmasında Okul Öncesi Eğitim Kurumlarının Yeri. *Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi* (1), 418