

ÇOCUKLARDA BESLENME BOZUKLUKLARI VE BESLENMENİN OKUL ÇOCUKLARININ ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

MALNUTRITION IN CHILDREN AND THE EFFECTS OF THE NUTRITION
ON SCHOOL-AGE CHILDREN

Rıdvan KÜÇÜKALİ*

Özet

Çağımızda günümüz insanının ve toplumlarının en önemli problemlerinden biriside beslenme biçimleridir. Yetersiz beslenme, gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerde değişik sağlık sorunlarını ortaya çıkarttığı gibi yetersiz beslenme aynı zamanda çocuğun eğitim ve öğretim alanındaki başarısına da etki etmektedir. Bu çalışmada beslenme bozuklukları ve beslenme bozukluklarının okul çocuklarının üzerindeki etkileri ele alınmıştır. Bunun içinde Milli Eğitim Bakanlığı, Erzurum İli, İsmet Paşa İlköğretim Okulu ve 19 Mayıs İlköğretim Okulunda "Okul Çağı Çocuğunda Beslenme Durumu"na İlişkin çalışmalar yapıldı. Elde edilen bulgular ışığında bu problemin çözümlenme biçimleriyle ilgili değerlendirmeler ortaya konulmaya çalışıldı.

Anahtar Kelimeler: Beslenme Bozuklukları, Hazır Yiyecekler, Okul Çağı Çocukları

Abstract:

In our age, one of the most important problems of man and the society is the types of nutrition. Insufficient nutrition is not only the manifestation of the related problems in the both developed and developing countries but also affects the success of the child in the field of education. In this study, nutrition problems and their effects on school children are examined. Related with this subject it is made investigations on 'Nutrition Position in School Child' in the Ministry of Education, Erzurum, İsmet Paşa Primary School and 19 Mayıs Primary School. With the data reached, it is tried to show the necessary evaluations on the possible solutions of this problem.

Key Words : Nutrition Problems, Foos Foot, School Children

* Atatürk Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, Felsefe Bölümünde Okutman.

I. Giriş

Günümüzde ülkelerin gelişmişlik düzeyleri; o ülkenin ticari kapasitesi, kişi başına düşen gelir miktarı ve ortalama yaşam süresi gibi göstergelerden daha önemli bir parametrede, çocukların beslenme biçimleridir. Bu durum çocuk sağlığının genel göstergesi olmayıp aynı zamanda o ülkenin eğitim düzeyinin de göstergesidir.¹

Beslenme; insanın büyümesi, gelişmesi, sağlıklı bir yaşam sürdürebilmesi için gerekli olan besin maddelerinin kullanılmasıdır. Yetersiz beslenme, gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerde değişik sağlık sorunlarının ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Ülkemizde, ulusal ve bölgesel düzeyde yapılan araştırmalarla saptanan yetersiz beslenmeyle ilgili sağlık sorunlarının başlıcaları; 0-6 yaş grubu çocuklarında protein-enerji malnütrüsyonu, anemi (kansızlık), raşitizm, okul çağı çocukları ve gençlerde zayıflık ve şişmanlık, anemi, iyot yetersizliği hastalıkları, vitamin yetersizlikleri ve diş çürükleridir.²

Çocuğun yetişkinlik çağındaki davranışlarını etkileyecek alışkanlıklar genelde okul öncesi yıllarda edinilmektedir. Aynı şekilde çocuğun bu yaşlarda kazandığı yemek yeme alışkanlığı da hayatının daha sonraki dönemlerini etkileyecek ve ileride ortaya çıkacak beslenme sorunlarının temelini oluşturacaktır. Çünkü beslenme çocuğun bedensel, duygusal ve sosyal gelişimini doğrudan etkilemektedir.³

Yeterli ve dengeli beslenememe sonucu oluşan sorunların önlenmesinde en önemli etkenlerden birisi beslenme eğitimidir. Çocuğun beslenme ilkelerine uygun beslenme alışkanlığı kazanmasında aile ortamının etkisi kadar okulda yapılacak eğitiminde rolü vardır. ⁴Bu konuda devlete, okul öncesi eğitim kurumlarına, ilköğretim ve ortaöğretim kurumlarına önemli görevler

¹ Şükrü. Hatun, Nilay. Etiler, Erdem. Gönüllü, Yoksulluk ve Çocuklar Üzerindeki Etkileri, Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi, 2003, 46 (4), s. 251-260.

² http://www.bebegimveben.com/ovcp_new_pages/buayaozel_alt29.asp. Erişim Tarihi: 4-11-2006.

³ U.Güneyli. "4-6 Yaş Grubu Çocuklarında Beslenme Alışkanlıkları ve Bunu Etkileyen Etmenler Konusunda Bir Araştırma", Beslenme ve Diyet Dergisi, Yeniçağ Matbaası, Ankara, 1988, Cilt.17, s.37.

⁴ U. Güneyli,(1988), a.g. e. , s.37.

düşmektedir.⁵ Ülkemizde ki okullarda doğru beslenmeyle ilgili devlet eğitimi kampanyası ve özendirme çalışmaları henüz yoktur. Doğru beslenmeyle ilgili bilgiler gelişmiş ülkelerde devlet kanalıyla sürekli aktarılmakta, ayrıca evlerde, kreşlerde ve ana sınıflarında 3- 5 yaşlarından itibaren çocuklara verilmektedir.

Sağlık beslenmenin oluşmasında önemli etkenlerden biriside gelir düzeyidir. Dünya Bankası raporlarına göre dünya nüfusunun beşte biri uluslar arası yoksulluk sınırının altında yaşamaktadır. Toplumda yoksulluktan etkilenen en duyarlı grup çocuklardır. Yoksul ailelerin çocuklarında besin maddelerinin yetersiz tüketimi sonucu klinik malnütrüsyondan, antropometrik ölçütlerde bozulmaya veya mikronutriyen maddelerin eksikliğine kadar farklı şekillerde beslenme yetersizliği gözlenmektedir.⁶Ülkemizdeki nüfusun % 29,8'i 0-14 yaşı arasında kalmaktadır. Birleşmiş Milletler Gelişim Programı(UNDP) İnsani Gelişim Raporuna(2002) göre Türkiye deki insanların % 2,4'ü günde 1\$'dan az, % 18'i ise günde 2 \$'dan az gelire sahiptir. Bu rakamlara göre nüfusumuzun dolayısıyla çocuklarımızın da en az % 20' si yoksuldur.⁷ Ülkemizde giderek artan gelir eşitsizliği sonucu yoksulların sayısı artmaktadır. Buda çocukların olumsuz şekilde etkilenmesine neden olmaktadır. Gerekli yasal düzenlemeler ile yoksulluğun çocuklar üzerindeki kalıcı etkilerini ortadan kaldırmak mümkün olacaktır.

Sağlık beslenmenin bir başka yolu da doğru ve dengeli beslenmektir. Doğru ve dengeli beslenmek için zengin olmak değil, bilgili, eğitilmiş, akıllı tüketici olmak gerekiyor. Bilerek, seçerek, hiç değilse kalori ve yağ oranları düşük olan yiyecekleri yememiz lazım. Bunun çocuklara da öğretilmesi gerekmektedir. Evde yemek pişirme ve yemek yeme alışkanlığı asla kaybedilmemelidir. Çalışıyoruz, koşturuyoruz, zaman yok cevapları bu nedenle geçersiz sayılmalıdır. Ayrıca yağlı ve fast food tipinde beslenme oranı artan toplumlarda kanser, kalp ve diğer hastalıkların artış gösterdiği unutulmamalıdır. Fast food sürekli seçim değil ara sıra kaçamak olmalı.⁸

⁵ G. Köksal, N. Kırılı, İlkokul Öğretmenlerinin Beslenme Bilgi Düzeylerinin Saptanması, Beslenme ve Diyet Dergisi, Yeniçağ Matbaası, Ankara, 1998, cilt. 13, s.259.

⁶ Hasan. Tahsin. Teziç, 2000'li Yıllarda Türkiye'de Çocuk Sağlığı, Yeni Türkiye, Özel Sayı, Sağlık.1, 2001, Mayıs- Haziran, Sayı.39, s. 489.

⁷ Türkiye'de Çocukların ve Kadınların Durumu, Türkiye Cumhuriyeti Hükümeti ve UNİCEF, 2000, Mayıs, s.9.

⁸ <http://www.ruki.org/dogrubeslenmek.htm>. Erişim Tarihi: 4-11-2006.

Ayrıca kanunları gelişmiş ülkelerde olduğu gibi bu tür fast food satan her yerde, menüdeki yiyeceklerin tek tek besin- kalori, yağ, protein, tuz, kolesterol vs değerleri tablolar halinde işyerleri duvarlarına, halkın göreceği yerlere asılmalı, insanlara bilgilendirme ve seçim hakkı verilmelidir. Unutulmamalıdır ki 1gram yağ, 9 Kaloriye eşittir.

II. Çocukların Beslenmesinde Temel İlkeler

Besinin yeterli olduğu, çocuğun yaşına uygun büyüme ve gelişme göstermesi ile değerlendirilir. Yeterli ve dengeli beslenmek için gerekli protein, yağ, karbonhidrat, vitamin ve mineral gibi besin öğeleri, besinlerle sağlanır. Besinler, içerdikleri besin öğelerinin türleri ve miktarları yönünden farklıdır. Bazı besinler proteinden, bazıları vitamin ve mineralden zengindir. Her besini yeme olanağımız da yoktur. Bu nedenle besinler besleyici değerleri yönünden dört ana grup altında (1.Süt ve ürünleri, 2.Et, yumurta kuru baklagiller, 3. Taze sebze ve meyveler 4. Tahıllar) toplanır. Bir gruptaki yiyeceklerden çok fazla alıp, diğer gruptakilerden çok az veya hiç almayan kimseler, dengesiz besleniyor demektir. Çeşitli besinlerin tüketimi enerji sağlamanın yanında, çocukların ihtiyaç duydukları protein, karbonhidrat, yağ, vitamin ve mineralleri de almalarını sağlar.⁹ Çocukların besin öğelerine olan gereksinimleri erişkinlerden farklıdır. Bu farkları şu şekilde sıralaya biliriz.

1. Çocukların enerji harcaması yetişkinlerden oldukça yüksektir.
2. Yeni dokuların oluşturulması, mineral, protein ve vitaminlere olan gereksinimi artırmaktadır.
3. Çocukların kendi kendilerine yiyebilme özelliklerinin sınırlı oluşu, sindirim sisteminin özellikleri, belirli besinleri almalarını ve bunların belirli şekillerde hazırlanılarak onlara verilmesini gerektirir.

Çocuğun beslenmesinde amaç; normal sağlıklı büyüme ve gelişmeyi sağlamaktır. Büyüme ve gelişme, insan yavrusunun hücrel aşamadan yetişkinliğe doğru süreli, dinamik değişim sürecidir. Büyüme ve gelişme deyimi fiziksel ve zihinsel değişim süreçlerini kapsar. Böylece çocuğun beden ölçüleri artar, hücrelerin yapıları ve işlevleri, motor ve bilişsel yetenekleri,

⁹ http://www.bebegimveben.com/ovcp_new_pages/buayaozel_alt29.asp. Erişim Tarihi: 4-11-2006.

ÇOCUKLARDA BESLENME BOZUKLUKLARI

duyusal, coşkusal ve sosyal davranışları olgunlaşır. Ergenlikte bu süreçlerin sağlıklı geçirilmesi gerekir. Ergenlikte dengesiz ve yetersiz beslenme problem yaratır ve gelişim sürecini yavaşlatır veya durdurur. Beslenme bozukluğunu sadece zayıflık olarak algılamak doğru değildir. Çocuğun yaşına göre olması gereken ideal kilonun alt ve üst sınırı vardır. Aşırı zayıf olmak nasıl bir beslenme sorunu ise aşırı kilolu olmakta beslenme bozukluğu olarak tanımlanır. Aşırı kilo çocuğun zihinsel ve bedensel aktivitesini düşürür.¹⁰Çocukların normal büyüüp büyümediğini değerlendirmek için, o toplumda normal beslenme standartları belirlenmiştir. Bu standartlara göre çocukların büyümeleri belirlenmeli ve bu ölçümlere göre değerlendirmeler yapılmalı. Dünya Sağlık Örgütü çocukların büyüme durumlarının izlenmesi amacı ile ağırlık ve boy uzunluğu standartları geliştirmiştir. Yetersiz ve dengesiz beslenen çocukların boy ve kilo ağırlığı bu standartların altındadır. Uluslar arası referanslara göre Türkiye'deki beş yaş altı çocukların beslenme durumlarına bakıldığında önemli farklar ortaya çıkmıştır.

Tablo 1. Uluslararası Referanslara Göre Türkiye'deki Beş Yaş Altı Çocukların Beslenme Durumları Karşılaştırılmasından Ortaya Çıkan Farklar

	Yaş Gurupları (Aylara Göre)	Kavrukluuk Oranı(Yaşına Göre Kısalık)	Sıksalık Oranı	Düşük Ağırlık Oranı
Beş yaş Altı Çocukların Beslenme Durumları Karşılaştırılmasından Ortaya Çıkan Farklar	0-5 Ay	% 2.0	% 2.1	% 1.7
	6-11 Ay	% 4.6	% 3.7	% 7.0
	12-23 Ay	% 16.7	% 2.9	% 10.5
	24-35 Ay	% 17.4	% 1.4	% 8.2
	36-47 AY	% 20.1	% 1.4	% 9.7
	48-59 Ay	% 23.7	% 0.7	% 9.0
	Erkekler	% 16.0	% 2.1	% 8.4

¹⁰ http://www.bulkurtul.com/dokuman/bilgi.asp?dokuman_id=26. Erişim Tarihi: 4-11-2006.

Kızlar	% 16.0	% 1.7	% 8.1
Toplam	% 16.0	% 1.9	% 8.3

Bunların yanında çocuğun davranışlarının, beslenmesi ile ilgili sosyo-ekonomik ve kültürel etmenlerin, çocuk beslenme alışkanlıklarının, anne, bebek ve çocuk ölüm oranlarının, toplumun genel beslenme durumunu ve olanakları ile sağlık düzeyinin araştırılması ve biyokimyasal, klinik ölçüm ve gözlemlerin yapılması, çocukların beslenme durumlarının saptanması da gereklidir.¹¹

III. Çocuklarda Beslenme Şekilleri

A. Süt çocuğu beslenmesi

Çocuk yaşamının ilk 6 ayında yalnız anne sütü ile beslenir. Bu dönemde çocuğun günlük gereksinimi karşılayacak miktarda D vitamini dışında hiçbir ek besin verilmez.6 ayından sonra kalori gereksiniminin karşılanması için anne sütü yetersiz kalır. Anne sütünün yanı sıra ek besinler 1 yaşına kadar verilebilmektedir. Çocuk bir şansızlık sonucu anne sütü alamıyorsa, anne sütüne en yakın düzeyde hazırlanmış mamalarla çocuğun besin ihtiyacı karşılanabilir. Süt çocuklarının yetersiz ve dengesiz beslenmesine bağlı olarak çeşitli sorunlar ortaya çıkabilir. Bu sorunları şu şekilde sıralayabiliriz. Düşük ağırlıklı bebek, yetersiz ve dengesiz beslenme, aşırı beslenme veya obesite, regüjitasyon(besin içeriğinin yemek borusuna geri dönmesi.), kusma, dışkılama problemi, ishal veya kabızlık gibi.

B. 1-2 Yaş Arası Çocuklarda Beslenme

Bu dönemde çocuğa kolay çiğnenebileceği ve yutabileceği yiyecekler verilmeli, tek taraflı besin guruplarından kaçınılmalıdır. Et, balık, tavuk, yumurta, süt ve süt ürünleri, meyve ve sebzeler, unlu, patates ve pirinçten oluşan uygun diyet izlenmeli.

¹¹ Ayşe. Baysal, Beslenme, Hatipoğlu Yayınevi. Ankara, 2004, s.404-433.

Anne ve babanın çocukları yedirme ısrarı, ödüllendirme ve ceza verme gibi yemek yeme sürecini vurgulayan tutumları çocuğun yemek alışkanlıklarını olumsuz yönde etkiler.

Yinede bu dönemde çocuk zorlanmadan değişik yemek çeşitlerine alıştırılmalı bu şekilde ileri yaşlara uzanan yemek seçme alışkanlığı edinmemesi için çaba gösterilmelidir.

C. Okul Öncesi Yaşlarda Beslenme (3–5 yaşları arası)

Okul öncesi çocuğun yemek yeme alışkanlığının gelişmesinde ailenin etkisi çok fazladır. Bu dönemde çocuğun çikolata, şeker, pasta, kola gibi besleyici niteliği az olan besinlere alışmamasına özen gösterilmelidir. Yemek yeme saatleri düzenli olmalı ve yemek aralarında bu besinlerin çocuğa verilmesinden kaçınılmalıdır.

D. Okul Çağı Çocuğunda Beslenme (6–12 yaşlar arası)

Okul çağı çocuklarının beslenmesi fiziki gelişmeyi sağlamanın yanı sıra bu yaş çocuklarının hastalıklardan korunması açısından da önemlidir. Okul çocukları için beslenme programının iki amacı vardır; Öğrenme çağıında olan çocuğa, temel beslenme bilgilerinin ve beslenme ile sağlık arasındaki ilişkileri öğretmek ve sağlıklı olabilmek için yeterli ve dengeli beslenme alışkanlığı kazandırmak. Diğeri ise eldeki olanakları kullanarak okul çocuğunun yeterli ve dengeli beslenmesini sağlamaktır.

1.Okul Çağı Çocuğunda Yanlış Beslenme Alışkanlıkları ve Bunların Sonuçları

Fast Food Ve Abur Cubur Yeme Alışkanlığı: Daha çok adöloşan çağı çocuklarında görülmesine karşın, günümüzde ilköğretim çağı çocuklarında da görölmektedir. Sağlıklı bir beslenme şekli değildir. Fakat batı yaşam tarzına uygun olması, çok fazla miktarda üretilmesi, hepsinden önemlisi alıcısının büyük talebinin olması nedeni ile çığ gibi büyümüştür. Okul çağıındaki diğeri önemli bir sorunda öğün atlanmasıdır. Öğün atlanınca, öbür öğüne kadar

genellikle fast food' lar devreye girmektedir. Bunun için bu dönemde çocuklara beslenmenin önemi aile, okul ve doktor işbirliğinde anlatılmalıdır.

Obesite: Çocuklarda kontrolsüz kilo artışı iler ki yıllarda önemli sorunlara neden olmaktadır. Bu hastalığın tedavisinde, diyet, egzersiz programları ve davranış terapisi uygulanabilir.

Rikets: Özellikle D vitamini eksikliğine bağlı olarak ortaya çıkan bir hastalık olup çocuklarda büyüme ve gelişme geriliğine neden olmaktadır. Bu nedenle kalsiyum içeriği yüksek olan (Süt, yoğurt, peynir, v.s.) gıdalar, dengeli bir şekilde verilmelidir.

Anemi: Dengesiz ve yetersiz beslenmesi olan ve özellikle sosyo-ekonomik düzeyi düşük aile çocuklarında görülmektedir. Ailenin dengeli beslenmeyi sağlayamaması, çocukların, et ve karaciğeri az tüketmeleri bu probleme neden olan etmenler arasındadır. Az miktarda taze yeşil sebze ve meyve tüketimi sonucu C vitamini alımı kısıtlı olur, bu vitaminin az alınması da demirin vücutta emilimini azaltmaktadır.

Yemek Yeme İle İlgili Bozukluklar: Anoreksiya Nevroza ve Bulimia Nevroza özellikle adölesan dönemi hastalığı olup ilköğretim çağı çocuklarında da görülmektedir. Bu yaş gurubu çocuklarının % 13' ünde kendi kendine kusmalar, laksatif ve diüretik kullanımı gibi bu hastalıklarda görülen belirtiler saptanmıştır. Bu açıdan özellikle bu çocukların yakın takibi ve tedavisi gerekmektedir.¹²

IV. Amaç

Bu çalışmada çocukların beslenme biçimleri, beslenme bozuklukları ve yetersiz beslenmenin, eğitim ve öğretim alanındaki çocukların başarılarına etkisinin belirlenmesi amaçlanmıştır.

V.Yöntem

Araştırmada, betimsel yaklaşım kullanılmıştır.

¹² Olcay, Neyzi, Türkan, Ertuğrul, Pediatri, İstanbul, Nobel Tıp Kitapevi, 2002, s.289-301.

VI. Evren ve Örneklem

Evren, Milli Eğitim Bakanlığı Erzurum İli İsmet Paşa İlköğretim Okulu ve 19 Mayıs İlköğretim Okullarıdır. Örneklem, bu okulların 1, 2, 3, 4, 5'ci sınıf öğretmenleri ve bu sınıflar içinden rast gele seçilen 166 öğrencidir.

VII. Bulgular ve Yorum

Türkiye'de nüfusun % 29,8' ini çocukluk çağı denilen 0-14 yaş grubu oluşturmaktadır. Milli Eğitim Bakanlığı Erzurum İli İsmet Paşa İlköğretim Okulu ve 19 Mayıs İlköğretim Okulunda yapılan çalışmada "Okul Çağı Çocuğunda Beslenme Durumu"na İlişkin aşağıdaki bulgulara ulaşılmıştır.

Tablo 2. Milli Eğitim Bakanlığı Erzurum İli İsmet Paşa İlköğretim Okulu ve 19 Mayıs İlköğretim Okulu, Sınıf Öğretmenlerine Ait Görüşler.

	1.Sınıf	2.Sınıf	3.Sınıf	4.Sınıf	5.Sınıf
Sınıf Mevcudu (N)	N=32	N=33	N=39	N=34	N=28
Öğrencileriniz Sabah Kahvaltı Yapıp Geliyorlar mı?	% 93.75'i Yapıyor.	% 75.75'i Yapıyor.	% 76.92'si Yapıyor.	%79.41'i Yapıyor.	% 67.85'i Yapıyor.
Kahvaltıda Neler Yiyorlar? (Velilere Sorduğunuzda Ne Diyorlar?)	Süt, Çay, Ekmek, Peynir, Zeytin	Çay, Ekmek, Peynir, Helva, v.s.	Ekmek, Süt, Bal, Ceviz	Çay, Ekmek, Peynir, Zeytin	Süt, Çay, Ekmek, Peynir
Veliler Çocuklarını Kahvaltı Yaptırmakta Zorlanıyorlar mı?	Evet % 62.5	Çok Azı Zorlanıyor % 90.9	Evet % 64.1	Bazıları Zorlanıyor. % 91.17	Bazıları Zorlanıyor. % 89.29

Kahvaltı Yaptırma İmkânı Bulamadan Okula Gelen Öğrenciler Var mı?	Yok	Sabahçı İken Var, Öğlenci İken Yok. % 87.87	Yok	Var. Nedeni, Yoksulluk ve Sabahçı Eğitim. % 88.2	Var. Nedeni Yoksulluk, Sabahçı Eğitim ve Bazılarının Velileri Kalkamıyor. % 85.7
Kahvaltı Yaptığı Halde Sık Acıkan Yeme İhtiyacı Duyan Öğrencileriniz Var mı?	Var. 2 Öğrenci % 6.4	Var. 3 Öğrenci % 9.9	Yok	Var. 2 Öğrenci % 6.8	Var. 1 Öğrenci % 2.8
Beslenme Saatlerinde Çocuklar Evlerinden Daha Çok Ne Tür Yiyecekler Getiriyorlar?	Meyve, Süt, Kahvaltılık, Köfte, Patates Kızartması, Hamur İşli Yiyecekler.	Patates Kızartması, Hamur İşli Yiyecekler, Peynir, Ekmek.	Öğretmenin istedikleri, Sandviç, Süt, Meyve, Kahvaltılık, Patates Kızartması	Kahvaltılık, Patates Kızartması, Hamur İşli Yiyecekler.	Ekmek, Meyve, Süt, Patates Kızartması, Hamur İşli Yiyecekler. Kahvaltılık

ÇOCUKLARDA BESLENME BOZUKLUKLARI

Beslenme Saatlerinde Evinden Getirdiği Yiyeceklerle Yetinmeyen Öğrencileriniz Var mı?	Var. Arkadaşınıniki Cazip Geliyor.	Var. Arkadaşınıniki Paylaşıyor. Ailesi Para Veriyor. Simit ve Tost v.b. Şeyler Alıyor.	Yok	Var. Arkadaşınıniki Cazip Geliyor. Yoksulluktan	Bazen, Arkadaşınıniki Cazip Geliyor
Beslenme Saatlerinde Evinden Getirdiği Yiyeceklerle Hiç İlgilenmeyen Öğrencileriniz Var mı?	Var. Hazır Yiyecekleri Tercih Ediyorlar. Foos Food v.b.	3 Öğrenci Var. Başlarında Durursam Yiyorlar. Sınıftan Çıkarsam Yemiyorlar.	Var Hazır Yiyecekleri Tercih Ediyorlar. Simit, Tost, Foos Food v.b.	Var Hazır Yiyecekleri Tercih Ediyorlar. Simit, Tost, Foos Food v.b.	Var Hazır Yiyecekleri Tercih Ediyorlar. Simit, Tost, Foos Food v.b.
Anaokuluna Gitmiş Veya Anaokuluna Gitmeden İlköğretime Başlamış Öğrenciler Arasında Beslenme Düzeni Açısından Fark	Var.	Var.	Var.	Var.	Var.

Var mı?					
Kahvaltı Yapmayan Ve Yemek Konusunda Sıkıntıları Olduğunu Düşündüğünüz Öğrencilerin, Sınıf Aktivitelerine Katılmada Problemi Var mı?	Var. Daha Zayıf Oldukları İçin Arkadaşları Onları Tercih Etmiyorlar.	Var. Çabuk Yoruluyorlar. Sessiz Ve Pasif Kalıyorlar.	Genelde Yaptıkları İçin Problem Olmuyor.	Var. Kilo Problem i Olanlar Gibi.	Var. Daha İlgisiz Ve Dikkatsiz Oluyorlar. Sabahki Derslerinin İlk Saatlerinde Uyuyorlar.
Sizce Beslenme İle Öğrencilerin Derse Katılmaları Arasında Bir İlişki Olduğunu Düşünüyor Musunuz?	Evet. Düzenli Beslenenler Daha Aktifler.	Evet. Düzenli Beslenen Öğrenciler Daha İlgili Daha Aktifler. Diğerleri İse Sessiz, İçe Kapanık ve Dikkatleri Çabuk Dağılıyor.	Evet. Beslenmeye Doğru Orantılıdır.	Evet.	Evet. Beslenmeye Doğru Orantılıdır.

ÇOCUKLARDA BESLENME BOZUKLUKLARI

İlköğretim I. Kademe 1.Sınıf öğrencilerinin % 93.75'i sabah kahvaltı yapıp okula geliyorlar, 2.Sınıf öğrencilerinin % 75.75'i sabah kahvaltı yapıp okula geliyorlar, 3.Sınıf öğrencilerinin % 76.92'si sabah kahvaltı yapıp geliyorlar, 4.Sınıf öğrencilerinin %79.41'i sabah kahvaltı yapıp geliyorlar, 5.Sınıf öğrencilerinin % 67.85'i sabah kahvaltı yapıp geliyorlar. 1.Sınıf öğrencilerinin kahvaltı yapma yüzdeleri yüksek olmasına karşın diğer sınıflarda I. Sınıflara göre sabah kahvaltı yapıp gelme konusunda ailelerin duyarlılığının azda olsa azaldığı görülmektedir.

İlköğretimin hemen tüm kademelerinde kahvaltıda öğrenciler için doyurucu yiyeceklerin var olduğu söylenebilir.

İlköğretim 1. Sınıf öğrencilerinin % 62,5'nin velileri, öğrencilerine kahvaltı yaptırmaktadır. 2.Sınıf öğrencilerinin % 90,9'nun velileri, öğrencilerine kahvaltı yaptırmaktadır. 3.Sınıf öğrencilerinin % 64,1'nin velileri, öğrencilerine kahvaltı yaptırmaktadır. 4.Sınıf öğrencilerinin % 91.17'sinin velileri, öğrencilerine kahvaltı yaptırmaktadır. 5.Sınıf öğrencilerinin % 89.29'nun velileri, öğrencilerine kahvaltı yaptırmaktadır.

1.Sınıf öğrencilerinin velilerinin onlara kahvaltı yaptırmakta zorlandıkları görülmektedir.

1. ve 3. Sınıflarda kahvaltı yaptırmaya imkânı bulamadan okula gelen öğrenci yoktur. 2.Sınıf öğrencilerinin % 87.87'si kahvaltı yaparak okula gelmektedir. 4.Sınıf öğrencilerinin % 88,2' si kahvaltı yaparak okula gelmektedir. 5.Sınıf öğrencilerinin % 85,7 si kahvaltı yaparak okula gelmektedir. 2, 3. ve 5. sınıflarda kahvaltı yaptırmaya imkânı bulamadan okula gelen öğrencilerin gerekçeleri, ya sabahçı oldukları için, ya yoksulluktan, ya da ailenin sabahları yatmasından dolayı gerçekleşmediği görülmektedir.

İlköğretimin hemen tüm kademelerinde 1.Sınıf öğrencilerinin % 6,4' ü kahvaltı yaptığı halde sık acıkarak yeme ihtiyacı duyuyor, 2.Sınıf öğrencilerinin % 9,9' u kahvaltı yaptığı halde sık acıkarak yeme ihtiyacı duyuyor, 3.Sınıf ta kahvaltı yaptığı halde sık acıkan yeme ihtiyacı duyan öğrenci yok, 4.Sınıf öğrencilerinin % 6,8' i kahvaltı yaptığı halde sık acıkarak yeme ihtiyacı duyuyor, 5.Sınıf öğrencilerinin % 2,8' i kahvaltı yaptığı halde sık acıkarak yeme ihtiyacı duyuyor.

İlköğretimin hemen tüm kademelerinde 1.Sınıf öğrencilerinin beslenme saatlerinde evlerinden daha çok meyve, süt, kahvaltılık, köfte, patates

kızartması, hamur işi yiyecekler getiriyorlar, 2.Sınıf öğrencilerinin beslenme saatlerinde evlerinden daha çok patates kızartması, hamur işi yiyecekler, peynir, ekmek getiriyorlar, 3.Sınıf öğrencilerinin beslenme saatlerinde evlerinden daha çok öğretmenin istedikleri, sandviç, süt meyve, kahvaltılık, patates kızartması getiriyorlar, 4.Sınıf öğrencilerinin beslenme saatlerinde evlerinden daha çok kahvaltılık, patates kızartması, hamur işi yiyecekler getiriyorlar, 5.Sınıf öğrencilerinin beslenme saatlerinde evlerinden daha çok ekmek, meyve, süt, patates kızartması, hamur işi yiyecekler, kahvaltılık getiriyorlar. İlköğretimin tüm kademelerinde araştırma kapsamına alınan okullarda, öğretmenlerin istekleri ve kendi tercihleri doğrultusunda genelde arzu edilebilecek yiyeceklerin getirildiği söylenebilir.

3.Sınıf öğrencilerinde beslenme saatlerinde evinden getirdiği yiyeceklerle yetinmeyen öğrenci yoktur. 5.Sınıf öğrencilerinin bazıları beslenme saatlerinde evinden getirdiği yiyeceklerle yetinmediği, 1.Sınıflarda, 2.Sınıflarda ve 4.Sınıflarda beslenme saatlerinde evinden getirdiği yiyeceklerle yetinmeyen öğrenci vardır. Getirdiği yiyeceklerle yetinmeyen öğrencilerin gerekçeleri araştırıldığında arkadaşlarının yiyeceklerinin cazip geldiği, ailesinin para verdiği, bu parayla da simit, tost ve hamburger gibi yiyecekler aldıkları gözlenmiştir.

İlköğretimin birinci kademesindeki bütün sınıflarda beslenme saatlerinde evinden getirdiği yiyeceklerle hiç ilgilenmeyen öğrenciler vardır. Bu öğrencilerin evden getirdikleri yiyeceklerle ilgilenmemelerinin sebepleri araştırıldığında hazır yiyecekleri tercih ettikleri gözlemlendi. Özellikle simit, tost ve Foos Food yiyecekleri tercih ediyorlar.

Anaokuluna gitmiş veya anaokuluna gitmeden ilköğretime başlamış öğrenciler arasında beslenme düzeni açısından ilköğretimin birinci kademesindeki bütün sınıflarda fark olduğu gözlemlendi. Anaokuluna giden öğrencilerin sağlıklı beslenmeye daha dikkat ettikleri gözlenmiştir.

Kahvaltı yapmayan ve yemek konusunda sıkıntıları olduğunu düşündüğünüz öğrencilerin, sınıf aktivitelerine katılmada problemlerinin olduğu ilköğretimin birinci kademesindeki bütün sınıflarında gözlemlendi. Bu çocukların zayıf oldukları, çabuk yoruldukları, sessiz ve pasif kaldıkları, dikkatlerini çabuk dağıldığı, derslerde bazen uydukları ve aşırı kilolu oldukları için çabuk yoruldukları gözlemlendi.

Beslenme ile öğrencilerin derse katılmaları arasında bir ilişki olduğu ilköğretimin birinci kademesindeki bütün sınıflarda gözlemlendi. Düzenli beslenenlerin daha aktif oldukları gözlemlenmiştir.

VIII. Sonuç

Yapılan bu çalışmada, öğrenci velilerinin ilk yıllarda göstermiş oldukları okula gitmeden önce çocuklarına kahvaltı yaptırmaya çabaları, çocuklarının üst sınıflara yükselmesiyle birlikte azaldığı şeklinde gözlemlendi.

Çocukların okula başladığı ilk yıllarda, öğrenci velilerinin öğrencilerine kahvaltı yaptırmakta zorlandıkları gözlemlendi. Kahvaltı yapma imkânı bulamadan okula gelen öğrencilerin, sabahçı oldukları için, ya yoksulluktan, ya da ailenin sabahları yatmasından dolayı gerçekleşmediği şeklinde gerekçeler ileri sürdüler.

İlköğretimin tüm kademelerinde araştırma kapsamına alınan okullarda, öğretmenlerin istekleri ve kendi tercihleri doğrultusunda genelde arzu edilebilecek yiyeceklerin getirildiği söylenebilir.

Bazı sınıflarda beslenme saatlerinde evinden getirdiği yiyeceklerle yetinmeyen öğrencilere rastlandı. Getirdiği yiyeceklerle yetinmeyen öğrencilerin gerekçeleri araştırıldığında arkadaşlarının yiyeceklerinin cazip geldiği, bazılarının da ailelerinin para verdiği, bu parayla da simit, tost ve hamburger gibi yiyecekler aldıkları gözlemlendi.

Evinden getirdiği yiyeceklerle hiç ilgilenmeyen öğrencilere de rastlandı. Bu öğrencilerin evden getirdikleri yiyeceklerle ilgilenmemelerinin sebepleri araştırıldığında hazır yiyecekleri tercih ettikleri gözlemlendi. Özellikle de bu öğrencilerin, simit, tost ve Foos Food yiyecekleri tercih ettikleri belirlendi.

Anaokuluna gittikten sonra ilköğretime başlamış öğrencilerin, anaokuluna gitmeden ilköğretime başlamış öğrencilere göre beslenmelerine daha dikkat ettikleri gözlemlendi.

Kahvaltı yapmayan ve yemek konusunda sıkıntıları olan öğrencilerin, sınıf aktivitelerine katılmada da problemlerinin olduğu ilköğretimin birinci kademesindeki bütün sınıflarında gözlemlendi. Beslenme problemi olan çocukların zayıf oldukları, çabuk yoruldukları, sessiz ve pasif kaldıkları,

dikkatlerini çabuk dağıldığı, derslerde bazen uyudukları ve aşırı kilolu oldukları için çabuk yoruldukları gözlemlendi.

Beslenme ile öğrencilerin derse katılmaları arasında bir ilişki olduğu ilköğretimin birinci kademesindeki bütün sınıflarda gözlemlendi. Düzenli beslenenlerin derslere katılımlarında daha aktif oldukları gözlemlendi.

ÖNERİLER

1. Ülke politikaları gözden geçirilerek okullarda yeni eğitim programları oluşturulmalı, yetersiz ve dengesiz beslenmenin, öğrencilerin akademik başarıları üzerindeki olumsuz etkileri azaltılmalı.
2. Çocukların yemek seçme alışkanlığı edinmemesi için çaba gösterilmelidir.
3. İlköğretim okullarında kaynağı devlet tarafından sağlanan beslenme programları uygulanarak yoksul çocukların beslenmelerinin düzeltilmesine yardımcı olunmalı.
4. Öğrenme çağındaki çocuğa, temel beslenme bilgilerinin ve beslenme ile sağlık arasındaki ilişkileri öğretmek ve sağlıklı olabilmek için yeterli ve dengeli beslenme alışkanlığı kazandırılmalı. Etkin bir beslenme eğitimi başlatılmalı. Özellikle Foos Food yemek yeme alışkanlıklarının, sakıncaları çocuklara anlatılmalı.
5. Çocuklara ücretsiz sağlık hizmetleri verilmeli.

KAYNAKLAR

BAYSAL. Ayşe, Beslenme, Hatipoğlu Yayınevi. Ankara, 2004.

G. KÖKSAL, N. KIRLI, İlkokul Öğretmenlerinin Beslenme Bilgi Düzeylerinin Saptanması, Beslenme ve Diyet Dergisi, Yeniçağ Matbaası, Ankara, 1998, cilt. 13.

HATUN. Şükrü. ETİLER. Nilay. GÖNÜLLÜ. Erdem. Yoksulluk ve Çocuklar Üzerindeki Etkileri, Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi, 2003, 46 (4).

NEYZİ. Olcay, ERTUĞRUL. Türkan, Pediatri, İstanbul, Nobel Tıp Kitapevi, 2002.

TAHSİN. Hasan, Teziç, 2000'li Yıllarda Türkiye'de Çocuk Sağlığı, Yeni Türkiye, Özel Sayı, Sağlık.1, 2001, Mayıs- Haziran, Sayı.39.

Türkiye'de Çocukların ve Kadınların Durumu, Türkiye Cumhuriyeti Hükümeti ve UNİCEF, 2000, Mayıs.

U.GÜNEYLİ. "4-6 Yaş Grubu Çocuklarında Beslenme Alışkanlıkları ve Bunu Etkileyen Etmenler Konusunda Bir Araştırma", Beslenme ve Diyet Dergisi, Yeniçağ Matbaası, Ankara, 1988, cilt.17.

http://www.bebegimveben.com/ovcp_new_pages/buayaozel_alt29.asp.

Erişim Tarihi: 4-11-2006.

<http://www.ruki.org/dogrubeslenmek.htm>. Erişim Tarihi: 4-11-2006.

http://www.bulkurtul.com/dokuman/bilgi.asp?dokuman_id=26.

Erişim Tarihi: 4-11-2006.