

BESLENME EĞİTİMİNİN ÖĞRENCİLERİN BİLGİ, DAVRANIŞ ve YİYECEK HAZIRLAMA, PIŞIRMA YÖNTEMLERİNE ETKİSİ

THE EFFECT OF NUTRITION EDUCATION ON NUTRITIONAL KNOWLEDGE, BEHAVIOUR, FOOD PREPARATION AND COOKING METHODS OF UNIVERSITY STUDENTS

Cahide YAĞMUR

Çukurova Üniversitesi Ziraat Fakültesi Gıda Bilimi ve Teknolojisi Bölümü, ADANA

ÖZET: Bu araştırmada Çukurova Üniversitesi Ziraat Fakültesi Gıda Bilimi ve Teknolojisi Bölümünde bir yarıyıl süreli okutulan beslenme dersinin öğrencilerin bilgi düzeylerine, davranışlarına ve yiyecek hazırlama, pişirme yöntemleri ile ilgili uygulamalarına etkisi incelenmiştir. Beslenme dersi, öğrencilerin bilgi düzeyini önemli ölçüde yükseltmesine rağmen beslenme ile ilgili davranışlarında aynı ölçüde önemli değişiklikler oluşturmamıştır. Beslenme eğitimi, öğrencilerin yiyecek hazırlama ve pişirme yöntemleri ile ilgili uygulamalarının bir kısmını ise önemli ölçüde etkilemiştir.

SUMMARY: The effect of nutrition education course on the nutritional knowledge feeding behaviour and food preparation and cooking methods of the university students were investigated. Although education caused a significant increase in nutrition knowledge of the students, it didn't cause a significant increase in nutritional behaviours. Results of the effect of nutritional education on food preparation and cooking methods showed that nutritional education affected some of preparational and cooking methods significantly.

GİRİŞ

Bilindiği gibi beslenme büyüme, yaşamın sürdürülmesi ve sağlığın korunması için besinlerin kullanılmasıdır ve insan gereksinmesinin başında gelir. Genellikle yetersiz ve dengesiz beslenme toplum sağlığını olumsuz yönde etkiler, sosyal ve ekonomik gelişmeyi yavaşlatır. Toplumumuzda yetersiz ve dengesiz beslenme sorunlarına tüm yaş gruplarında rastlanmaktadır. Beslenme sorunlarının nedenleri arasında kültürel etmenler ve eğitim yetersizliği de yer almaktadır. Beslenme sorunlarının önlenmesinde alınacak temel önlemlerden en önemlisi ve etkilisi beslenme eğitimidir. Beslenme eğitimi, toplumu; 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 amaçlar (BAYSAL, 1991).

Bu araştırma Ç. Ü. Ziraat Fakültesi Gıda Bilimi ve Teknolojisi Bölümünde bir sömestre okutulan Beslenme ilkeleri dersinin öğrencilerin bilgi düzeyine, beslenme ile ilgili davranışlarına ve yiyecek hazırlama pişirme yöntemlerine etkisini belirlemek için planlanmıştır.

ARAŞTIRMA YÖNTEMİ VE ARAÇLARI

Beslenme eğitiminin bilgi düzey ve davranışlara etkisini belirlemek için ders yılı başı ve sonunda öğrencilere 33 sorudan oluşan bilgi ve 13 sorudan oluşan beslenme ile ilgili davranış testi ve ayrıca 11 sorudan oluşan yiyecek hazırlama ve pişirme yöntemleri ile ilgili uygulamalara yönelik test uygulanmıştır. Testlerde bireylerin öğrenmesi gerekli bilgi ve uygulamalara yönelik sorulara ağırlık verilmiştir. Testler öğrencilerin hem ders yılı başında hem de sonunda derste bulunma durumlarına göre aynı 54 öğrenciye uygulanabilmektedir.

Beslenme bilgi düzeyini saptamak için temel beslenme ilkeleri; besin öğelerin işlevleri, sağlıkla ilişkisi, besin ögesi kaynakları, enerji gereksinmesi, besin grupları ile ilgili konuları içerecek şekilde sorular hazırlanmış ve yanıtlar çoktan (4 seçenek) seçmeli olarak düzenlenmiştir.

Eğitimin beslenme ile ilgili davranışa etkisi testinde besinlerin öğünlere dağıtılması, öğün sayısı, gıda tüketimine yönelik davranış şekli ile ilgili sorulara yer verilmiş ve yanıtlar çoktan seçmeli ve evet, hayır şeklinde düzenlenmiştir.

Yiyecek hazırlama ve pişirme yöntemleri (sebze, kurubaklagil, makarna, pilav, sütlü tatlı, yağda kızartma, et yumurta) ile ilgili uygulamalar testinde soruların yanıtları ise çoktan seçmeli olarak düzenlenmiştir.

Öğrencilerin beslenme konusundaki bilgi ve davranış değişiklikleri, doğru yanıt sayıları göz önünde bulundurularak değerlendirilmiştir. Doğru yanıt sayısı 1-11 olanlar bilgisiz, 12-22 olanlar orta düzeyde bilgili, 23-33 olanlar bilgili kabul edilmiştir. Davranış testinde ise 0-4 soruya doğru yanıt verenler öğrendiğini uygulamayan, 5-8 soruya doğru yanıt verenler öğrendiğini kısmen uygulayan, 9-12 soruya doğru yanıt verenler öğrendiğini uygulayan kişiler olarak kabul edilmiştir. Yiyecek hazırlama ve pişirme yöntemleri ile ilgili uygulamalara yönelik testte ise her bir yöntem ile ilgili soruya doğru ve yanlış yanıt verenler belirlenmiştir. Testlerdeki sorulara verilen doğru yanlış yanıt sayısındaki değişimler de belirlenmiştir. Değerlendirmelerde farklılıkların istatistiksel önemlilik durumu bağımlı örneklerde iki yüzde arasındaki farkın önem kontrolü testi ile hesaplanmıştır (SÜMBÜLOĞLU, 1978).

ARAŞTIRMA BULGULARI VE TARTIŞMA

Eğitimin Öğrencilerin Bilgi Düzeyine Etkisi

Bilgi testi sonuçlarına göre ders yılı başında bilgisiz olan öğrenci bulunmamaktadır (Çizelge 1). Orta düzeyde bilgili öğrencilerin oranı eğitim öncesinde % 48,2 iken eğitim sonrasında % 14,8'e düşmüş buna karşın bilgili öğrencilerin oranı % 51,9 dan % 85,2'ye yükselmiştir, artış istatistiksel yönden önemli bulunmuştur ($t=6,56$, $p<0,05$). Eğitim öncesinde orta düzeyde bilgili ve bilgili öğrenci oranının yüksek olmasının nedeni soruların güncel olması ve test uygulanan öğrencilerin bir yıl önce aldıkları Gıda Bilimi ve Teknolojisine Giriş dersinde beslenme ile ilgili bazı temel bilgileri öğrenmiş olmalarına bağlı olabilir.

Çizelge 1. Eğitimin Bilgi Düzeyine Etkisi

Bilgi Düzeyi	Doğru Yanıt Sayısı	Eğitimden Önce		Eğitimden Sonra	
		Sayı	%	Sayı	%
Bilgisiz	1-11	-	-	-	-
Orta düzeyde bilgili	12-22	26	48,2	8	14,8
Bilgili	23-33	28	51,8	46	85,2
TOPLAM		54	100,0	54	100,0

BAŞOĞLU ve BAYSAL (1987), H. Ü. Beslenme ve Diyetetik Bölümünde eğitimin başı ve sonunda öğrencileri beslenme bilgi düzeyleri yönünden karşılaştırmışlardır. Öğrencilerin büyük bir kısmının orta düzeyde bilgili olduklarını; eğitim sonrasında ise bilgili öğrencilerin oranının %6'dan %73,8'e yükseldiğini ve artışın istatistiksel yönden önemli olduğunu saptamışlardır.

KAVAS ve KAVAS (1985), Ege Üniversitesi Gıda Mühendisliği Bölümü öğrencilerinden beslenme

dersi almış ve almamış olanların beslenme bilgi düzeyi, beslenmeye karşı tutumları ve beslenme durumlarını incelemişlerdir. Eğitimden sonra bilgili öğrencilerin sayısının % 13'ten % 45'e yükseldiğini, grupta bilgisiz öğrenci kalmadığını bulmuşlardır.

KIZILKOR (1986), Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümünde eğitim görmüş 75 öğrenci ile diğer bilim dallarında eğitim gören beslenme eğitimi almamış 75 öğrenciyi bilgi düzeyleri yönünden karşılaştırmıştır. Beslenme eğitiminin öğrencilerin beslenme bilgi düzeyini istatistiksel yönden önemli düzeyde artırdığını, eğitim almayan grupta bilgili öğrencilerin % 30,7 oranında olduğunu, beslenme dersi alan grupta ise bu değer % 93,3'e ulaştığını saptamıştır. Görüldüğü gibi çalışmaların hepsinde beslenme dersi öğrencilerin bilgi düzeyini yükseltmektedir.

Eğitimin Öğrencilerin Davranışlarına Etkisi

Uygulanan davranış testinden elde edilen bilgilere göre, eğitimden önce ve sonra öğrendiğini uygulamayan öğrencilerin oranı aynı kalırken (% 18,5), eğitimden sonra öğrendiğini uygulayanların oranı

% 9,3'ten % 16,7'ye yükselmiştir; fakat bu artış istatistiksel olarak önemli bulunmamıştır ($t=2,02$; $p=0,05$). Öğrencilerin büyük bir kısmı öğrendiklerini kısmen uygulamakta olup; eğitim öncesi bu oran % 72,2 iken, eğitim sonrası % 64,8'e düşmüştür. Buna karşın eğitim sonrası öğrendiğini uygulayan oranı istatistiksel olarak önemli olmamakla birlikte artmıştır (Çizelge 2).

Çizelge 2. Eğitimin Öğrencilerin Davranışlarına Etkisi

Bilgi Düzeyi	Doğru Yanıt Sayısı	Eğitimden Önce		Eğitimden Sonra	
		Sayı	%	Sayı	%
Öğrendiğini uygulamayan	0-4	10	18,5	10	18,5
Öğrendiğini kısmen uygulayan	5-8	39	72,2	35	64,8
Öğrendiğini uygulayan	9-12	5	9,3	9	16,7
TOPLAM		54	100,0	54	100,0

KAVAS ve KAVAS (1985)' da çalışmalarında beslenme dersi almış ve almamış grupların beslenme bilgi düzeyi yönünden farklı olmalarına rağmen beslenmeye karşı tutum ve beslenme durumları arasında önemli bir farkın olmadığını bulmuşlardır.

İŞİKSOLUĞU (1986), Gazi Üniversitesi Mesleki Eğitim Fakültesi, Kız Teknik Yüksek Öğretmen Okulu biriminde beslenme eğitimi alan 163, beslenme eğitiminden

geçmeyen 157 kız öğrenci üzerinde yaptıkları çalışmada beslenme eğitiminin öğrencilerin beslenmesini olumlu yönde etkilediğini ancak bu etkinin iyi beslenme alışkanlığını kazandıracak ölçüde olmadığını bulmuşlardır.

Bu çalışmaların sonucunda öğrenilen bilgilerin davranışlara aynı oranda yansımadağı saptanmıştır. Bireylerde küçük yaşta aile içinde başlayıp gelişen büyüdükçe yerleşen ve kökleşen beslenmeyle ilgili inanç ve alışkanlıklar ile çevre etkilerinden kurtulmanın zor olması, bu duruma neden olabilir. Bilmek her zaman yapmaya yetmemektedir. Bilgiyle davranış arasında tutarlılık aileden başlayarak her kademedeki okulda etkili ve pekiştirici bir eğitimle başarılabilir.

BAŞOĞLU ve BAYSAL (1987) ise çalışmalarda eğitimden önce uygulanan davranış testinden elde ettikleri bilgilere göre; öğrencilerin % 14'ünün öğrendiğini uygulamakta, % 54'ünün kısmen uygulamakta olduklarını, % 12'sinin ise hiç uygulamadıklarını; eğitimden sonra öğrendiğini uygulayan öğrencilerin % 88,8'e yükseldiğini, öğrendiğini uygulamayan öğrenci kalmadığını, bu değişimlerin istatistiksel yönden önemli olduğunu bulmuşlardır. Bu farklılığın nedenini ise, bu bölümde verilen beslenme dersinin teorik bilgi yanında, büyük ölçüde uygulamaya yönelik olmasına bağlamışlardır.

Beslenme Eğitiminin Yiyecek Hazırlama ve Pişirme Yöntemlerine Etkisi

Yiyecekleri hazırlama ve pişirme yöntemleriyle ilgili öğrencilere uygulanan testin değerlendirilmesi sonucunda, genel olarak eğitimden önce yanlış uygulama yapanların oranının eğitimden sonra azaldığı görülmüştür (Çizelge 3). Beslenme eğitiminin istatistiksel olarak önemli ölçüde sebze yemekleri ($t=2,24$; $p<0,05$), makarna ($t=3,48$; $p<0,05$), sütlü tath ($t=3,75$; $p<0,05$), yumurta ($t=2,63$; $p<0,05$), yemek pişirme yöntemi ($t=3,59$; $p<0,05$) ve yağda kızartma yöntemine ($t=3,48$; $p<0,05$) etki ettiği saptanmıştır. SÜRÜCÜOĞLU ve BALGAMIŞ (1987) ise, beslenme eğitimi alan ve almayan yüksek okul mezunu kadınlar üzerinde yaptıkları araştırmada, beslenme eğitiminin istatistiksel olarak önemli ölçüde sebze hazırlama, pirinç pilavı, makarna ve kurubaklagillerin pişirme yöntemi ile sütlü tatlıların pişirilmesi sırasında şekeri ilave etme zamanına etki ettiğini saptamışlardır.

Her iki araştırma sonuçlarına göre beslenme bilgisinin yiyeceklerin hazırlama ve pişirme yöntemlerine etki ettiği belirlenmiştir. Bu durumun yiyeceklerdeki besin ögesi kayıplarını en az düzeye

indirdiği bilinmektedir. Besin maddelerini en iyi şekilde değerlendirerek bunlardan tam olarak yararlanmak, beslenme sorunlarını gidermede en önemli etkidir.

Çizelge 3. Eğitimin Öğrencilerin Yiyecek Hazırlama ve Pişirme Yöntemleri ile İlgili Uygulamalarına Etkisi

Yiyecek Hazırlama ve Pişirme Yöntemleri	Eğitimden Önce				Eğitimden Sonra				Toplam	
	Doğru		Yanlış		Doğru		Yanlış		Sayı	%
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%		
Sebze saklama yöntemi	15	27,8	39	72,2	15	27,8	39	72,2	54	100
Sebze hazırlama	46	85,2	8	14,8	50	92,6	4	7,4	54	100
Sebze yemeklerini pişirme yöntemi	40	74,0	14	25,9	45	83,3	9	16,7	54	100
Kurubaklagilleri pişirme yöntemi	38	70,4	16	29,6	41	75,9	13	24,1	54	100
Makarna pişirme yöntemi	26	48,1	28	51,9	38	70,4	16	29,6	54	100
Pirinç pilavı pişirme yöntemi	14	25,9	40	74,1	17	31,5	37	68,5	54	100
Sütlü tatlı pişirme yöntemi	19	35,2	35	64,8	33	61,1	21	38,9	54	100
Yemek pişirme yöntemi	23	42,6	31	57,4	36	66,7	18	33,3	54	100
Yağda kızartma yöntemi	16	29,6	38	70,4	28	51,9	26	48,1	54	100
Et pişirme yöntemi	15	27,8	39	72,2	16	29,6	38	70,4	54	100
Yumurta pişirme yöntemi	7	13,0	47	87,0	14	25,9	40	74,1	54	100

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırma ile beslenme eğitiminin öğrencilerin bilgi düzeyi ve davranışlarına etkisi incelenmiştir. Bir sömestre okutulan beslenme dersi aldıktan sonra öğrencilerin bilgi düzeylerinin arttığı buna karşın beslenme alışkanlıkları yönünden öğrendiğini tam olarak uygulayan öğrenci oranının düşük olduğu ve eğitim sonrasında da oranın fazla değişmediği, yani beslenme dersinin öğrencilerin bilgi düzeylerini yükseltirken beslenme ile ilgili davranışlarında önemli ölçüde değişiklikler oluşturmadığı görülmüştür. Bunun yanında yiyecek hazırlama, pişirme yöntemleri konusunda, dersi aldıktan sonra yanlış uygulama yapanların oranında azalma olduğu gözlenmiştir. Yanlış alışkanlıkları yalnız okul eğitimiyle değiştirmek kolay değildir. Bilmek her zaman yapmaya yetmemektedir. Bilgiyle, davranış arasında tutarlılık, aileden başlayarak her kademedeki okulda etkili ve pekiştirici bir eğitimle başarılabilir. Bu bölümde verilen beslenme dersinin teorik bilgi yanında, uygulamaya yönelik olmasının da beslenme ile ilgili davranışlarda etkisinin olacağı düşünüldüğünden 2. sınıfta teorik dersi alan öğrencilere 3. sınıf yıl içi staj çalışmalarında uygulamalı eğitime başlanmıştır.

KAYNAKLAR

- BAYSAL, A., 1991. Genel Beslenme Bilgisi, Hatiboğlu Yayınevi, Ankara.
- BAŞOĞLU, S., BAYSAL, A., 1987. Beslenme Eğitiminin Öğrencilerin Bilgi ve Davranışlarına Etkisi. Beslenme ve Diyet Dergisi, Cilt 16, Sayı 1, 35-38.
- İŞIKSOLUĞU, M.K., 1986. Yükseköğretim Yapan Kız Öğrencilerin Beslenme Durumu ve Buna Beslenme Eğitiminin Etkisi. Beslenme ve Diyet Dergisi, Cilt 15., S. 55-70.
- KAVAS, A., KAVAS, A., 1985. Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Bilgi Düzeyi, Beslenmeye Karşı Tutumları ve Beslenme Durumları Üzerine Bir Araştırma. Beslenme ve Diyet Dergisi, Cilt 14, S. 63-73.