

İlkokul Öğrencilerinin Beslenme Çantası İçeriklerinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi***

Investigation of Lunch Box Contents of Primary School Students in Terms of Different Variables

İlke KÖSEDAĞ¹, Nazlı Ruya TAŞKIN BEDİZEL², Burcu GÜNGÖR CABBAR³, Sami ÖZGÜR⁴

¹Balıkesir Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü. e-posta: ilkekosedag@gmail.com,

²Balıkesir Üniversitesi Necatibey Eğitim Fakültesi, MFBE Bölümü, Biyoloji Eğitimi ABD. e-posta: nazliruya@balikesir.edu.tr

³Balıkesir Üniversitesi Necatibey Eğitim Fakültesi, MFBE Bölümü, Biyoloji Eğitimi ABD. e-posta: burcu.cabbar@balikesir.edu.tr

⁴Balıkesir Üniversitesi Necatibey Eğitim Fakültesi, MFBE Bölümü, Biyoloji Eğitimi ABD. e-posta: samiozgur@balikesir.edu.tr

Makale Türü/Article Types: Araştırma Makalesi/ Research Article

Makalenin Geliş Tarihi: 08.10.2021

Yayına Kabul Tarihi: 08.12.2022

ÖZ

Toplumun geleceği olan çocukların yeme davranışlarının ve bu davranışları etkileyen çeşitli ailesel faktörlerin belirlenmesi yetersiz ve dengesiz beslenme alışkanlıklarının önüne geçilmesi açısından önemlidir. Bu çalışmada ilkokul öğrencilerinin beslenme çantalarının içeriğinin tespit edilmesi ve öğretmenlerle yapılan görüşmeler yoluyla yeterli ve dengeli beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi ve bu alışkanlıklarda çeşitli değişkenlerin (beslenmeye ilişkin ailelerin görüşleri, ailelerin sosyoekonomik durumları, öğrenim durumları, beslenme çantası puanları ve çocukların beden kitle indeksi) saptanması amaçlanmaktadır. Karma desende planlanıp yürütülen araştırmanın çalışma grubu 74 ilkokul öğrencisi ile onların ebeveynleri ve 4 sınıf öğretmeninden oluşmaktadır. Çalışmanın sonuçları çocukların beslenme çantalarının içeriği ailelerin beslenmeye yönelik tutumları, ailenin gelir düzeyi, öğrenim durumu ve BKİ değerleri gibi faktörlerden istatistiksel olarak etkilenmediğini göstermektedir. Ancak çocukların beslenme

* **Alıntılama:** Köseadağ, İ., Taşkın-Bedizel, N. R., Güngör-Cabbar, B., Özgür, S. (2022). İlkokul öğrencilerinin beslenme çantası içeriklerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 42(3), 2181-2211.

** Bu çalışma Prof. Dr. Sami Özgür danışmanlığında yürütülen İlke Köseadağ'ın Balıkesir Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü MFBE Ana Bilim Dalı Biyoloji Eğitimi Programını yüksek lisans tez çalışmasının bir kısmından üretilmiştir.

çantalarının içerikleri ve öğretmenlerle yapılan görüşmeler velilerin bu konuya daha çok önem vermeleri, daha bilinçli seçimler yapmaları gerektiği ve beslenme çantalarının kontrolünü sağlamaları gerektiğine işaret etmektedir.

Anahtar Sözcükler: Beslenme, Beslenme alışkanlıkları, Beslenme çantası, Sağlık, İlkokul öğrencileri

ABSTRACT

As children are the future of society, it is essential to determine their eating behaviors and various factors affecting these behaviors to prevent inadequate and unbalanced nutritional habits. The present study aimed to determine the lunchbox contents of primary school students, to evaluate their adequate and balanced dietary habits and the effect of various factors [parents' attitudes towards nutrition, socioeconomic and educational status of families', the lunchbox scores, and students' Body Mass Index (BMI)] in these habits. The study group consisted of 74 primary school students, their parents and four classroom teachers. A parent attitude scale to determine their attitudes towards children's nutrition, an observation form to score students' lunchboxes, and semi-structured interviews with their teachers were used as data collection tools. The results showed that the content of children's lunchboxes is not statistically affected by determining factors. However, the contents of children's lunchboxes and interviews with teachers indicated that parents should pay more attention to this issue, make more informed choices, and control the lunchboxes.

Keywords: Nutrition, Nutritional habits, Lunchbox, Health, Primary school students

GİRİŞ

İyi beslenme, çocukların sağlıklarının iyileşmesi, okul başarılarının artmasında (Correa-Burrows, Burrows, Blanco, Reyes, ve Gahagan, 2016; Nyaradi vd., 2016;) önemli bir role sahiptir. Ayrıca iyi beslenme, obezite, tip-2 diyabet ve bazı kanserler (Durmaz-Süoğlu, 2004; Lobstein, Baur, ve Uauy, 2004) gibi kronik hastalıkların önlenmesi açısından oldukça önemlidir. Özellikle 21. yüzyılın en önemli sağlık sorunları arasında yer alan çocukluk çağı obezitesi, tüm dünyayı etkilemektedir. Dünya Sağlık Örgütü (WHO) (2018) 2016 yılından itibaren 5 yaş altındaki 41 milyon çocuğun kilolu olacağını öngörmüştür. Dünya Obezite Federasyonu (WOF) bugün dünya genelinde 39 milyon çocuğun obez olduğu verisini paylaşmıştır (WOF, 2018). Çocukluk döneminde kazanılan kötü beslenme davranışları yetişkinliğe kadar uzanabildiğinden, beslenme durumlarının değerlendirilmesi ve sağlıklı beslenme alışkanlıkları oluşturmak oldukça

önemli hâle gelmektedir (Craigie, Lake, Kelly, Adamson ve Mathers, 2011; Kaya, 2015; Şanlıer ve Yabancı, 2005).

Okul çağındaki çocuklar besinlerin seçimi, sağlıklı atıştırma davranışlarının tüketilmesi gibi konularda ebeveynlerinden, toplumdan, medyadan ve sosyal çevrelerindeki deneyimlerden etkilenmektedirler (Alphan, Keskin ve Tatlı, 2003; Krebs ve Jacobson, 2003). Bunun dışında ebeveynlerinin eğitim ve sosyoekonomik düzeyleri (El-Nmer, Salama ve Elhawary, 2014) besleme davranışları, tutumları ve yeme davranışı modelleri (Birch ve Fisher, 2000) de besin seçimlerinde rol oynamaktadır. Bu bağlamda çocuğa bakım verenlerin yemek seçimi konusunda yüksek derecede kontrole sahip olması ve beslenme düzeni ile beslenme davranışlarını daha kolay etkilemesi söz konusudur (Gerritsen, Anderson, Morton ve Wall, 2017). Çocukların tek bir besin türüne bağımlı kalmadan farklı besinlere alıştırılması ve besin çeşitliliği sağlanması gerekmektedir (Karaağaoğlu ve Eroğlu Samur, 2017). Şanlıer ve Yabancı'ya (2015) göre okul çağı ve ergenlik döneminde çocukların günlük besin ihtiyaçlarını karşılayabilmek için; süt ve süttten yapılan besinler (2-3 porsiyon), et, yumurta, kuru baklagiller ve yağlı tohumlar (2-3 porsiyon), sebzeler (2-3 porsiyon), meyveler (2-4 porsiyon), tahıllar ve tahıldan yapılan besinler (6-11 porsiyon) tercih edilmeli, katı sıvıyağ, şeker vb. tüketimi ise azaltılmalıdır. Aileler çocuklara özellikle sebze, meyve yeme alışkanlığı kazandırmalı ve doğru besinleri tercih etmelerinde yol gösterici olmalıdırlar (Erdem, Gökmen Özel, Çınar ve Yılmaz Işıkhani 2017). Beslenme çantalarını hazırlarken çocukların da görüşlerini alarak onların tercih ettikleri gıdaları göz önüne almalı ve 4 besin grubundan da [(1) süt grubu, (2) et-yumurta-kuru baklagil grubu, (3) taze sebze ve meyve grubu ve (4) ekmek ve tahıl grubu] seçim yapmaya dikkat etmelidir (Karaağaoğlu, 2008). Ayrıca Şekil 1'de yer alan Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü'nün internet sayfasında yer alan ve Sağlık Bakanlığı ile MEB iş birliğiyle 2017-2018 yıllarında okullara dağıtılan "Sağlıklı Besleniyorum, Sağlıklı Yaşıyorum" isimli broşürlerde (Şekil 1) beslenme çantalarının nasıl doğru bir şekilde hazırlanabileceğine ilişkin örnekler yer almaktadır (Sağlık Bakanlığı, 2017).



Sağlıklı Beslenme Çantası

PAZARTESİ	Ev yapımı az yağlı börek veya poğaçça Ayrar Meyve (yandaki kutuda yer alan meyvelerden <u>bir tanesi</u>)	Meyve (mevsimine göre) 1 orta boy elma 1 orta boy portakal 2 orta boy mandalina 1 salıkım üzüm(20 in tane)
SALI	Haşlanmış yumurtalı sandviç 5 adet zeytin Meyve suyu	Taze sıkılmış meyve suyu (şeker ilavesiz ve en fazla 250 ml)
ÇARŞAMBA	Peynirli tost veya sandviç Ayrar Çiğ sebze (yandaki kutuda yer alan sebzelerden <u>bir tanesi</u>)	Çiğ sebze (mevsimine göre) 1 orta boy domates 1 orta boy salatalık 1 orta boy havuç 4-5 orta boy yeşil biber
PERŞEMBE	Ev yapımı kek Süt Meyve (yandaki kutuda yer alan meyvelerden <u>bir tanesi</u>)	Meyve (mevsimine göre) 1 orta boy şeftali 1 el uzunluğunda muz 3-4 adet kuru kayısı 15 orta boy çilek
CUMA	1 kibrit kutusu peynir 5 adet zeytin Ekmek Süt Çiğ sebze (yandaki kutuda yer alan sebzelerden <u>bir tanesi</u>)	Çiğ sebze (mevsimine göre) 1 orta boy domates 4-5 orta boy yeşil biber 1 orta boy havuç 5-6 yaprak marul vb.

Beslenme çantası yanında her gün SU da yer almalıdır.

Şekil 1. “Sağlıklı Besleniyorum, Sağlıklı Yaşıyorum” örnek sağlıklı beslenme çantası içeriği

Bireylerin yaşamlarının önemli bir bölümünde okula gittikleri düşünüldüğünde, okulların beslenme eğitimi açısından oynadığı rol doğru beslenme alışkanlıklarını

kazandırma noktasında kritiktir (Kırkıncıoğlu, 1994). ABD’de öğrencilerin yarısından fazlası üç ana öğünden birini, bir kısmı ise üç ana öğünden ikisini okulda tüketmektedir. Türkiye’de ise özel okullar ve taşınabilir olarak okullara gelen öğrenciler haricinde genellikle öğrencilere okulda yemek sunulmamakta, pek çok öğrenci evde hazırlanan beslenme çantaları veya kantinden alınan yiyeceklere öğrenciler beslenme saatini geçirmektedirler (Şimşek, Yabancı ve Turan, 2009; Yabancı, 2011). Buna ek olarak yapılan çalışmalar çocukların genellikle kahvaltı yapmadan okula gittiğini ve bu sebeple kendisi için gerekli günlük enerji miktarını almada zorluk yaşadığını göstermektedir (Işıksoluğu, 2002; MEB, 2011). Yeme alışkanlıkları ve tutumlarını etkileyen ağın doğal bir parçası olan okulların (Ulaş ve Günay, 2014) ailelere yönelik beslenme eğitimi programları vererek onların sağlıklı bilgilere ulaşmalarında rehber olmaları gerekmektedir (Zembat vd., 2015).

Öğrencilerin doğru beslenmesinde bir diğer önemli faktör olan öğretmenlerin de öğrencilerine beslenme konusunda rehberlik etmeleri iyi birer örnek olmak açısından önemlidir (Erdaş, 2010). Öğretmen beslenme saatinde sınıfta bulunmalı, dengeli beslenmeye vurgu yapmalı ve sınıfta beslenmeye ilişkin çalışmalar yapmaya çalışmalıdır (Işıksoluğu, 2002). Örneğin ilkokulda özellikle Hayat Bilgisi Dersi Öğretim Programında (MEB, 2018a) temel yaşam becerileri kapsamında özellikle 2. sınıfta dengeli beslenme, dengeli beslenmeye uygun öğün hazırlama, mevsimine uygun gıda tüketimi gibi konulara geniş yer verilmiş, 3. sınıfta ise sağlığı korumaya yönelik yeterli ve dengeli beslenme ile ilgili kazanımlar öngörülmüştür. Buna ek olarak Beden Eğitimi ve Oyun dersinde kullanılması öngörülen Fiziksel Etkinlik Kartları’nda (FEK) sağlık anlayışı ile fiziksel etkinlik ve beslenme piramidi kartları bulunmaktadır (MEB, 2018b). Programlarda da yer alan sağlıklı yaşam kazanımlarının öğrencilere kazandırılması öğrencilerin günlük yaşamlarını ve ileride yaşam biçimi tercihlerini etkileyecek oldukça önemli kazanımlar olarak görülmektedir.

Yapılan çalışmalar, sağlıklı beslenme konusunda programlarda, ders kitaplarında ya da okul dışı etkinliklerde çeşitli etkinliklere rağmen çocukların beslenme ortamlarının genellikle tavsiye edilen beslenme davranışlarına uymadığı, miktar ve çeşitlilik

açısından beslenme kılavuzlarını karşılamadığı ve bazı besin gruplarını sıkı bir şekilde kısıtladığı görülmektedir (Rapson, Conlon, Beck, von Hurst ve Ali, 2020). Turan (2008) 5. sınıf öğrencilerinin beslenme çantalarını değerlendirdiği çalışmada, beslenme çantalarına verilen puanların günlük ve haftalık olarak düşük çıktığı, en çok tüketilen besin grubunun tahıllar olduğu, özellikle çalışan ailelerin çocuklarının beslenme çantalarının düşük puanlara sahip olduğu sonuçlarını elde etmiş ve bilinçlendirme gereksinimine vurgu yapmıştır. Şimşek, Yabancı ve Turan (2009) ise öğrencilerin çoğunluğunun sınıfa düzenli olarak beslenme çantası getirmelerine rağmen içeriğinin doğru bir şekilde hazırlanmadığını, asitli içecek, çikolata, şeker, cips gibi sağlıklı olmayan besinleri daha yüksek oranda okula getirdiklerini tespit etmişler ve okul yönetimi ile velilere bu konuda eğitim verilmesi gerektiğini belirtmişlerdir. Daha yakın zamanda yapılan çalışmalarda ise örneğin Çolak ve Ergün (2020) okul çağı çocuklarında beslenme ve sıvı tüketim durumunun vücut kitle indeksi ile ilişkisini belirlemeyi amaçlamışlar ve çocukluk obezitesinde az sebze tüketiminin etkili olduğunu, abur cubur tüketmenin beslenme davranışları üzerinde olumsuz etkileri olduğunu belirlemişlerdir. Ülkemiz dışında yapılan çalışmalarda durum incelendiğinde ise sonuçların benzerlik gösterdiğini söylemek mümkündür. Örneğin Abrahams vd. (2011) Cape Town, Güney Afrika'da yaptığı çalışmada öğrencilerin %69'unun okula beslenme çantası getirdiğini, %49'unun ise en az bir besin ögesini kantinden temin ettiğini belirtmişlerdir. Buna ek olarak beslenme çantalarının çoğunda işlenmiş et ile beyaz ekmek bulunurken kantinden alınan gıdaların genellikle cips türüleri olduğu, okula beslenme çantası götüren çocukların beden kitle indeksinin diğerlerinden daha düşük olduğu ve yaşam standartlarının daha yüksek olduğu görülmüştür.

Yukarıda bahsi geçen tüm durumlar göz önüne alındığında okul çağındaki çocukların beslenmesinin büyüme ve gelişme, okul başarısı gibi çeşitli faktörler ile şişmanlık, diyabet, kronik rahatsızlıkları da tetiklediğini söylemek mümkündür. Bu sebeple toplumun geleceğini oluşturan çocukların yetersiz ve dengesiz beslenmelerinin önlenmesi için yeme davranışlarının ve özellikle bu davranışları etkileyen çeşitli ailesel

faktörlerin belirlenmesi önem kazanmaktadır. Bu önem doğrultusunda bu araştırmada ilkokul öğrencilerinin beslenme çantalarının içeriğinin tespit edilmesi ve öğretmenlerle yapılan görüşmeler yoluyla yeterli ve dengeli beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi ve bu alışkanlıklarda çeşitli değişkenlerin (beslenmeye ilişkin ailelerin görüşleri, ailelerin sosyoekonomik durumları, öğrenim durumları ve çocukların beden kitle indeksi) saptanması amaçlanmaktadır.

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

İlkokul öğrencilerinin beslenme çantalarının içeriğinin farklı değişkenler açısından incelenmesini amaçlayan bu araştırma, nicel ve nitel verilerin birbirini destekler şekilde kullanıldığı karma desenli bir araştırma olarak planlanıp yürütülmüştür. Greene'ye (2008) göre karma yöntemli bir düşünme biçimi araştırmacıları, görme, duyma, sosyal dünyayı anlamlandırma ve neyin değerli ve önemli olduğuna ilişkin bakış açılarına aktif bir şekilde katılmaya davet eden bir sosyal sorgulama yönelimidir. Bu tanım karma yöntemlerin araştırma problemlerini çoklu yöntemlerle ele almak için oynadığı pragmatik rolü açıklamakta, nicel ve nitel çalışmalardan elde edilen bulguların entegrasyonunu, her bir yaklaşımın olanaklarını en üst düzeye çıkararak sağlamaktadır (Warfa, 2016).

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu Türkiye'nin batısında bir büyükşehirdeki merkez ilçelerden rastgele seçilen dört ilkokuldan yine rastgele seçilen, dört farklı sınıfta öğrenim gören toplam 74 1. ve 2. sınıf öğrencisi, bu sınıfların 4 sınıf öğretmeni ve velilerinden oluşmaktadır. Çalışmada yer alan 74 öğrenci, ekim ve şubat aylarında 10'ar gün boyunca gözlenerek beslenme çantaları puanlanmıştır. Aynı zamanda bu öğrencilerin beden kitle indeksleri de hesaplanmıştır. Öğrencilerin velilerine çocuk beslenmesine yönelik bir tutum ölçeği uygulanmış, 4 sınıf öğretmeni ile de yarı-yapılandırılmış görüşmeler yapılmıştır.

Veri Toplama Araçları*Ailelerin Beslenme Davranışına Karşı Tutumları Ölçeği*

Araştırmanın veri toplama araçlarının ilki ailelerin çocuk beslenmesine ilişkin tutumlarının belirlenmesine yönelik olarak tasarlanan 35 maddelik 5’li likert tipinde ve beslenmeye ilişkin beş boyut içeren bir tutum ölçeğidir. ($\alpha = .75$) (Tepe, 2010). Bu tutum ölçeğinin hazırlanmasında araştırmacılar öncelikle alanyazındaki bilgiler ve okullardaki öğretmenlerle görüşmeler yapmış ve 110 maddeden oluşan bir madde havuzu oluşturmuşlar, uzman görüşleri ve ön uygulama sonucunda ölçme aracına 35 maddelik son hâlini vermişlerdir (Tepe, 2010). Kullanılan tutum ölçeğinde bulunan beş boyut şunlardır: (a) içeceklere karşı tutum, (b) besin içeriklerini anlamlandırmaya karşı tutum, (c) çocukların yemek yeme ilgisine karşı tutum, (d) dengeli ve düzenli beslenme davranışına karşı tutum ve dengesiz ve (e) düzensiz beslenme davranışına karşı tutum (Tepe, 2010, s.70). Tutum ölçeğinde yer alan maddelere örnek olarak “mevsimi değilse genellikle hazır veya dondurulmuş gıdaları tercih etmenin doğru olduğunu düşünüyorum”, “aşırı meyve suyu tüketiminin dengesiz beslenmeye neden olabileceğini düşünüyorum” gibi maddeler verilebilir.

Beslenme Çantası İçerikleri Gözlem Formu

Araştırmanın veri toplama araçlarının ikincisi öğrencilerin beslenme çantalarında bulunan besinleri tespit etmek için kullanılan gözlem formudur. Bu gözlem formu ilgili alanyazında yapılan çalışmalar (Şimşek, Yabancı ve Turan, 2009; Turan, 2008) dikkate alınarak hazırlanmıştır. Öğrencilerin beslenme çantalarının puanlanması için kullanılan gözlem formunda; (1) süt ve süttten yapılan besinler, (2) et, yumurta ve kurubaklagiller, (3) tahıl ürünleri ve (4) sebze-meyve olmak üzere dört besin grubu puanlanmıştır. Yapılan puanlamada öğrencinin beslenme çantasında bu gruplarda yer alan besinler varsa 2 puan verilmiştir. Buna göre bir öğrencinin dengeli ve sağlıklı beslenmesi için bir günde sekiz, haftada 40, 20 günde ise 160 puan alması gerekmektedir (Turan, 2008; Şimşek, Yabancı ve Turan, 2009). Öğrencilerin beslenme çantalarının içeriğine ilişkin

iki öğrencinin örneği, her besin grubuna kaç puan verildiği ve öğrencilerin aldıkları toplam puanlar Tablo 1’de verilmektedir.

Tablo 1. Öğrencilerin Beslenme Çantaları İçeriğine İlişkin Örnekler ve Puanlar

Öğrenci	1.gün	2.gün	3.gün	4.gün	5.gün
M.Ç 1.sınıf Toplam 18 puan	Patates kızartması (puan yok /kızartma) Meyve suyu (puan yok /hazır)	Tost (2 puan /tahıl grubu) Ayran (2 puan /süt ve süttten yapılan g.) Hazır kek (puan yok)	Sarma (4 puan / sebze meyve g. ve tahıl g.)	Ballı ekmek (2 puan / tahıl g.) Muz (2 puan / sebze ve meyve g.) Süt (2 puan / süt ve süttten yapılan g.)	Sigara böreği (puan yok /kızartma) Süt (2 puan / süt ve süttten yapılan g.) Kivi (2 puan / sebze ve meyve g.)
A.D 2.sınıf Toplam 26 puan	Peynirli salçalı krep (4 puan / süt g. ve tahıl g.) Badem (2 puan / yağlı tohum g.) Mandalina (2 puan / sebze ve meyve g.) M.suyu (puan yok /hazır)	Peynirli makarna (4 puan / süt g. ve tahıl g.) Süt (2 puan / süt ve süttten yapılan g.) Mandalina (2 puan / sebze ve meyve g.) Badem (2 puan / yağlı tohum g.)	Çikolatalı kek (puan yok /hazır, paketli) Çikolatalı süt (puan yok /hazır, paketli) Badem (2 puan / yağlı tohum g.) Mandalina (2 puan / sebze ve meyve g.)	Dilim kek (puan yok /hazır, paketli) Badem (2 puan / yağlı tohum g.) Muz (2 puan / sebze ve meyve g.)	Sigara böreği (puan yok /kızartma) Vişne suyu (puan yok /hazır, paketli) Badem (2 puan / yağlı tohum g.)

Öğretmenler İçin Yarı-Yapılandırılmış Görüşme Formu

Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının üçüncüsünü öğretmenlerin konu ile ilgili fikir, düşünce ve önerilerinin tespit edilmesi amacıyla hazırlanan bir yarı-yapılandırılmış görüşme formu oluşturmaktadır. Görüşme formundaki sorular ilgili alanyazındaki çalışmalar ve çalışmanın amaçları doğrultusunda araştırmacılar tarafından hazırlanmıştır. Bu görüşme formunda aşağıdaki 11 soru yer almaktadır. Görüşmeler yarı-yapılandırılmış olduğu için öğretmenler sorular için detay istediğinde sondalarla desteklenmiştir. Öğretmenlerle yapılan görüşmeler izin alınarak kaydedilmiştir.

1. Öğrencilerin beslenme çantalarıyla ilgili ne düşünüyorsunuz?
2. Sizce veliler beslenme çantalarını bilinçli mi hazırlıyorlar?

3. *Beslenme çantalarının içeriğiyle ilgili aklınıza gelen ilginç örnekler var mı?*
4. *Öğrencilerin beslenme saatinde tutum ve davranışları nasıl?*
5. *Sizce öğrenciler en çok hangi besin grubunu seviyorlar?*
6. *Sizce beslenme çantası; öğrencilerin sevdiği besinler mi, velinin isteği mi yoksa ekonomik durumlar göz önünde tutularak mı hazırlanıyor? Bu konuyla ilgili sizin fikriniz nedir?*
7. *Beslenme saati uygulaması sizce mevcut hâliyle uygun mu, daha iyi nasıl yapılabilir?*
8. *Veli toplantılarında beslenme çantasının hazırlanması ile ilgili konulara değiniyor musunuz? Velilere ne gibi önerilerde bulunuyorsunuz?*
9. *Beslenme saati sırasında öğrencileriniz ile birlikte misiniz?*
10. *Sizce doğru beslenme çantası nasıl olmalı?*
11. *Konu ile ilgili eklemek istediğiniz bir şey var mı?*

Etik Kurallara Uygunluk

Yapılan bu çalışmada “Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi” kapsamında uyulması belirtilen tüm kurallara uyulmuştur. Yönergenin ikinci bölümü olan “Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiğine Aykırı Eylemler” başlığı altında belirtilen eylemlerden hiçbiri gerçekleştirilmemiştir. İlgili çalışma bir yüksek lisans tez çalışması olup, verileri yöntem bölümünde de belirtildiği üzere 2020 yılı öncesinde toplanmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırmada ailelerin çocuk beslenmesine ilişkin tutumlarını belirlemek için kullanılan tutum ölçeği istatistiksel yöntemler kullanılarak analiz edilmiştir. Verilerin yüzde, frekans ve aritmetik ortalamaları hesaplanmıştır. Bu ölçeğe ilişkin veriler yorumlanırken 1.00 – 1.79 arasındaki değerler “Hiç Katılmıyorum”, 1.80 – 2.59 arasındaki değerler “Katılmıyorum”, 2.60 – 3.39 arasındaki değerler “Kararsızım”, 3.40 – 4.19 arasındaki değerler “Katılıyorum”, 4.20- 5.00 arasındaki değerler ise

“Tamamen Katılıyorum” şeklinde ele alınmıştır (Tekin, 2007). Verilerin analizinde birbirinden bağımsız iki ve daha çok değişken olduğu için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Normal dağılıma sahip olmayan verilerde ise tek yönlü varyans analizin parametrik olmayan karşılığı olan Kruskal Wallis H testi sonuçları yorumlanmıştır. İki sürekli değişken arasında bir ilişkinin var olup olmadığını anlamak için, değişkenler arasındaki Pearson korelasyon katsayıları bulunmuştur (Kilmen, 2015). Araştırmaya katılan 74 öğrencinin beden kitle indekslerini hesaplamak için ise güncel boy ve kilo değerleri ölçülmüştür.

Araştırmada elde edilen gözlem formları puanlanmış ve sınıf öğretmenleri ile yapılan yarı-yapılandırılmış görüşmelerin ses kayıtları birebir yazıya aktarılmıştır. Görüşmelerden elde edilen verilerin analizleri araştırma sorularına paralel olarak gerçekleştirilmiştir. Bu doğrultuda içerik analizi ve betimsel analiz yöntemleri kullanılmıştır (Yıldırım ve Şimşek, 2006).

BULGULAR

Araştırmanın bulgular kısmında ilk olarak öğrencilerin beslenme çantalarının içeriğine ilişkin yirmi günlük puanlara ilişkin bulgular, sonrasında ailelerin çocuk beslenmesine ilişkin tutumlarının farklı değişkenlerle karşılaştırılmasına ilişkin bulgular, en son olarak ise sınıf öğretmenleri ile yapılan yarı-yapılandırılmış görüşmelere ilişkin bulgular yer almaktadır.

Öğrencilerin Beslenme Çantası Puanlarına İlişkin Bulgular

Araştırmada, öğrencilerin beslenme çantalarının içeriğini tespit etmek üzere kullanılan gözlem formundan, 20 gün boyunca elde edilen sonuçlara göre 74 öğrencinin beslenme çantaları puanlarının ortalaması 79.56, minimum puan 12, maksimum puan ise 126 olarak hesaplanmıştır. Bir öğrencinin dengeli ve düzenli beslendiğini kabul edebilmemiz için 20 günde aldığı toplam puanın 160 olması gerektiği düşünüldüğünde besin gruplarına ait puanların oldukça düşük olduğu görülmüştür.

Gözlem formundan elde edilen diğer bulgular ise öğrencilerin çoğunlukla tahıl grubu (simit, tost, poğaç, ekme gibi) gıdaları tükettikleri, bunu süt ürünleri (ayran, peynir) ve meyve sebze grubunun (özellikle mandalina gibi meyveler) takip ettiği belirlenmiştir. Son sırada ise et ürünleri, kuru baklagiller ve yağlı tohumlar grubu yer almıştır. Burada öne çıkan diğer bir bulgu ise öğrencilerin kapalı kutularda satılan meyve sularını oldukça fazla tüketiyor olmalarıdır. Bu kısımda elde edilen tüm bulgular öğrencilerin beslenme çantalarının yeterli ve dengeli bir şekilde hazırlanmadığını, öğrencilerin beslenme saatinde dört besin grubunda yer alan gıdalardan yeterli miktarda tüketmediğini, öğrencilerin çoğunlukla tek bir besin grubuna (tahıllar) ait gıdaları tükettiğini göstermiştir.

Ailelerin Çocuk Beslenmesine İlişkin Tutumlarının Çeşitli Değişkenlerle İlişisine İlişkin Bulgular

Ailelerin çocuk beslenmesine ilişkin tutumlarını belirlemek için kullanılan ölçekten aldıkları puanlara ilişkin bulgular Tablo 1’de sunulmaktadır.

Tablo 1. Ailelerin çocuk beslenmesine ilişkin tutum ölçeği toplam puan ortalamaları tablosu.

	N	Ortalama	SS	Minimum	Maksimum
Ailelerin Çocuk Beslenmesine İlişkin Tutumları	74	3,15	,2937	2,40	4,11

Tablo 1 incelendiğinde araştırmaya katılan 74 çocuğun ailelerinin beslenmeye ilişkin tutumlarını belirlemek için uygulanan tutum ölçeğinden aldıkları puanların ortalamasının 3.15, ölçekten elde edilen minimum puanların ortalamasının 2.40 ve maksimum puan ortalamasının ise 4.11 olarak hesaplandığı görülmektedir. Buna göre velilerden elde edilen 3.15 puan ortalaması, çocuk beslenmesine ilişkin puanlarının “kararsızım” aralığında olduğunu göstermiştir. Minimum ve maksimum puanlar ise “katılmıyorum” aralığında olan olumsuz tutuma sahip ve “katılıyorum” aralığında olan

olumlu tutuma sahip velilerin bulunduğuna işaret etmiştir. Uygulanan ölçekten elde edilen frekans değerleri incelendiğinde 1.80-2.59 “katılmıyorum” aralığında 1 veli (%1.4), 2.60-3.39 “kararsızım” aralığında 61 veli (%76.6) ve 3.40- 4.19 “katılıyorum” aralığında 12 veli (%22) olduğu tespit edilmiştir.

Ailelerin Çocuk Beslenmesine İlişkin Tutumları ile Toplam Gelirlerine Ait Bulgular

Ailelerin çocuk beslenmesine ilişkin tutumları ile toplam gelir düzeyleri arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek üzere yapılan Tek yönlü ANOVA sonuçları Tablo 2’de gösterilmektedir.

Tablo 2. Ailelerin çocuk beslenmesine ilişkin tutum ortalamaları ile toplam gelirlerine ait tek yönlü varyans analizi (ANOVA) tablosu.

	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar Arası	,335	3	,112	1,309	,278
Gruplar İçi	5,966	70	,085		
Toplam	6,301	73			

Tablo 2 incelendiğinde ailelerin çocuk beslenmesine ilişkin tutumları ile toplam gelir düzeyleri arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek üzere yapılan Tek yönlü ANOVA sonuçlarının, belirlenen gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını gösterdiği görülmektedir ($F(3,70) = 1.309$, $p = .278$). Bu bulgular ailelerin çocuk beslenmesine ilişkin tutumlarına ait ortalama puanlar ile toplam gelir düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığını sonucuna işaret etmiştir.

Ailelerin Çocuk Beslenmesine İlişkin Tutumları ile Öğrenim Durumlarına Ait Bulgular

Ailelerin çocuk beslenmesine ilişkin tutumları ile velilerin öğrenim durumları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek üzere yapılan Kruskal-Wallis H testi sonuçları Tablo 3’te sunulmaktadır.

Tablo 3:Ailelerin çocuk beslenmesine ilişkin tutum ortalamaları ile öğrenim durumlarına ait Kruskal Wallis H testi tablosu.

	N	Sıra Ortalaması	Sd	χ^2	p
İlkokul	19	36,61			
Ortaokul	8	36,69			
Lise	31	35,63	4	1,938	,747
Üniversite	13	40,35			
Yüksek Lisans	3	52,33			

Tablo 3 incelendiğinde belirlenen gruplar arasında ilkokul için 36.61, ortaokul için 36.69, lise için 35.63, üniversite için 40.35 ve yüksek lisans için 52.33 hesaplanan ortalama puanlar için istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir, ($\chi^2(4) = 1.938$, $p = .747$). Bu bulgular ailelerin çocuk beslenmesine ilişkin tutumlarına ait ortalama puanlar ile öğrenim durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna işaret etmiştir.

Ailelerin Çocuk Beslenmesine İlişkin Tutumları ile Öğrencilerin Beslenme Çantası Puanlarına Ait Bulgular

Ailelerin çocuk beslenmesine ilişkin tutumları ile öğrencilerin beslenme çantası puanları arasındaki ilişkiyi belirlemek için Pearson korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. Buna göre elde edilen bulgular Tablo 4'te gösterilmektedir.

Tablo 4. Öğrencilerin beslenme çantası puanları ile ailelerin çocuk beslenmesine yönelik tutumlarına ait pearson korelasyon tablosu.

	Ailelerin Çocuk Beslenmesine İlişkin Tutumları	
Beslenme Çantası Puanları	Pearson Korelasyon	-,077
	p	,515

N

74

Tablo 4 incelendiğinde öğrencilerin beslenme çantası puanları ile ailelerin çocuk beslenmesine ilişkin tutumlarına ait toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmadığı görülmektedir, ($r = -.077$, $n = 74$, $p = .515$).

Ailelerin Çocuk Beslenmesine İlişkin Tutumları ile Öğrencilerin Beden Kitle İndeksi (BKI) Değerlerine Ait Bulgular

Ailelerin çocuk beslenmesine ilişkin tutumları ile öğrencilerin BKI değerleri arasında bir ilişki olup olmadığını belirlemek için öncelikle araştırmaya katılan 74 öğrencinin BKI değerleri hesaplanmıştır. Öğrencilerin BKI değerlerine ilişkin bulgular Tablo 5'te gösterilmektedir.

Tablo 5. Öğrencilerin BKI değerleri frekans tablosu.

	BKI değer aralıkları	F	%
Öğrencilerin BKI Değerleri	Çok zayıf	43	58,1
	Zayıf	18	24,3
	Normal	12	16,2
	Kilo riski	1	1,4
	Kilolu		
	Şişman		

Tablo 5'te gösterilen değerler hesaplandıktan sonra Dünya Sağlık Örgütü'nün açıkladığı standart değerlerle karşılaştırılarak Pearson korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. Buna göre araştırmaya katılan 74 öğrencinin 43'ünün (%58.1) çok zayıf, 18'inin (%24) zayıf, 12'sinin (%16.2) normal kilolu ve birinin (%1.4) kilo riski olan kategorisinde olduğu görülmüştür. Bu değerlerle hesaplanan Pearson korelasyonu değerleri Tablo 6'da sunulmuştur.

Tablo 6. Ailelerin çocuk beslenmesine yönelik tutumları ile BKİ değerleri arasındaki ilişkiye ait pearson korelasyon tablosu.

		Ailelerin Çocuk Beslenmesine İlişkin Tutumları
BKİ	Pearson Korelasyon	,043
	P	,715
	N	74

Tablo 6 incelendiğinde ailelerin çocuk beslenmesine ilişkin toplam tutum puanları ile öğrencilerin BKİ değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmadığını görülmektedir, ($r = -.043$, $n = 74$, $p = .715$).

Öğrencilerin Beslenme Çantası Puanları ile Beden Kitle İndeksi (BKİ) Değerlerine Ait Bulgular

Öğrencilerin beslenme çantası puanları ile BKİ değerleri arasındaki ilişkiyi belirlemek için hesaplanan Pearson korelasyon katsayılarına ilişkin değerler Tablo 7’de gösterilmektedir.

Tablo 7. Öğrencilerin beslenme çantası puanları ile BKİ değerleri arasındaki ilişkiye ait pearson korelasyon tablosu.

		Öğrencilerin Beslenme Çantası Puanları
BKİ	Pearson Korelasyon	,131
	P	,265
	N	74

Tablo 7 incelendiğinde elde edilen bulguların öğrencilerin beslenme çantası puanları ile BKİ değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmadığını gösterdiği görülmektedir, ($r = -.131$, $n = 74$, $p = .265$).

Öğretmenlerle Yapılan Yarı-Yapılandırılmış Görüşmelerle İlişkin Bulgular

Araştırmanın yürütüldüğü 4 sınıftaki sınıf öğretmenleriyle gerçekleştirilen yarı-yapılandırılmış görüşmeler sırasında öğretmenlere yöntem kısmında verilen 11 soru yöneltilmiş ve bu sorulara verilen cevaplar beslenme çantalarının içeriğine ilişkin görüşleri ve beslenme saatlerinin mevcut durumu iyileştirilmesine ilişkin görüşleri analiz edilmiştir.

Sınıf Öğretmenlerinin Beslenme Çantalarının İçeriğine İlişkin Görüşleri

Yarı-yapılandırılmış görüşmelerde sınıf öğretmenlerine öğrencilerin beslenme çantalarının içeriği ve bilinçli hazırlanıp hazırlanmadığı ile ilgili düşünceleri sorulmuştur. Bu sorularda öğretmenler genel olarak beslenme çantalarının bilinçli olarak hazırlanmadığını velilere kolay gelen şeylerin konulduğunu düşündüklerini ifade etmişlerdir. Öğretmen ifadeleri şöyledir:

Ö.1. Pek bilinçli hazırlandığını düşünmüyorum. Ellerinde ne varsa veya hangileri daha kolay geliyorsa onu koyuyorlar.

Ö.2. Yüzde ellisi çok güzel ve dengeli hazırlarken, yüzde ellisi abur cubura çok ağırlık veriyor.

Ö.3. Öğrencilerin beslenme çantalarıyla ilgili, bilinçli velilerin beslenme çanta içerikleri gayet yerinde ama bazen bilinçsiz veliler tekrar yapabiliyor. Beslenme çantasının içeriğiyle olarak her gün aynı şeyleri koyuyorlar, simit aldırıyorlar ya da hergün poğaçaya aldırıyorlar gibi. Sınıfın yüzde otuzu bilinçli hazırlıyor diye bilirim ama bilinçli hazırlayanlar ilgili de zaman zaman bizim hatırlatmalarımız oluyor.

Ö.4. Öğrencilerin beslenme çantalarıyla ilgili hiç olumlu şeyler düşünmüyorum. Çünkü evde öylesine hazırlanmış, geçirilmiş planlı düzenli hazırlanmayan çantalar. O gününü kurtarmak amaçlı nasıl olsa biz takviye ederiz geri kalanını diye okulda ne yerse yesin özellikle de hazır gıda, benden fırsat bulsalar ellerine parayı verip gönderecekler. Kantin alışverişi ile geçiştirecekler.

Öğrencilerin hangi besin grubunu daha çok sevdiklerine ilişkin olarak ise sınıf öğretmenleri çoğunlukla simit, poğaçaya gibi karbonhidratlı gıdalarla beslendiklerini, bunların yeterli ve dengeli beslenmeleri için yeterli olmadığını düşündüklerini ve öğrencilerin genellikle kahvaltı yapmadan okula geldiklerini ifade etmişlerdir. Buna ilişkin örnekler şu şekildedir:

Ö.1. Bence velilere kolay gelen şeyleri koyuyorlar. Daha çok tost, poğaçaya, meyve suyu.

Ö.3. Evet, gözlemlediğim kadarıyla çoğu veli kahvaltı yapmadan okula gönderiyor bu nedenle 3. teneffüse kadar çocuklar beklemek istemiyor. Nasıl olsa okulda yiyecek diye de kahvaltı yaptırmıyor olabilirler net bir şey diyemem.

Ö.4. En çok karbonhidratlı şeyleri, şekerli gıdaları seviyorlar. Özellikle de hazır paketli gıdalar daha çok hoşlarına gidiyor. Evde hazırlanan gıdalara çok sıcak bakmıyorlar.

Sınıf öğretmenlerine ayrıca beslenme çantalarının içeriği ile ilgili ilginç örnekler verip vermeyecekleri sorulmuştur. Bu soruya ilişkin öğretmen ifadeleri şöyledir:

Ö.1. Hmm mesela ne var? Bazen içli köfte olabiliyor veya bazen fırında kalmış olan pizza gibi olan şeyleri koyabiliyorlar.

Ö.2. Bir öğrenciye altı tane köfte konulması.

Ö.3. İlginç örnekler; sarmalar, dolmalar, içli köfteler olabiliyor bazen

Ö.4. Bir öğrencime annesi her gün kahvaltı gönderiyor. Ben değiştirmesem her gün aynı şeyleri gelip yiyip gidiyorlar.

Beslenme çantalarının içeriğinin nasıl olması gerektiğine ilişkin soruya ise sınıf öğretmenleri mevsimine uygun, hazır veya paketli olmayan ve her besin grubunu içeren gıdalara yer verilmesi gerektiğini belirterek özellikle kuruyemişlerin eklenmesine vurgu yapmışlardır. Buna ilişkin öğretmenlerin verdikleri cevaplardan örnekler şöyledir:

Ö.2. Çocukların severek yiyecekleri ama yaş gruplarına, büyümelerine etki edecek şekilde dengeli düzenli her besin grubuna yer verilmesi gerektiğini

düşünüyorum. Meyve ve kuruyemişe mutlaka yer verilmesi gerektiğini düşünüyorum.

Ö.4. Bir kere hazır gıda olmamalı beslenme çantasında, çocukların yiyeceği kadar ve sevdiği yiyecekler hazırlanmalı kesinlikle evde hazırlanmalı, hazır gıdalar, paketlenmiş içecekler olmamalı.

Sınıf Öğretmenlerinin Beslenme Saatinin Mevcut Durumu ve İyileştirilmesine İlişkin Görüşleri

Sınıf öğretmenleri ile yapılan görüşmelerde beslenme saatinde kendilerinin ve öğrencilerin tutum ve davranışları, beslenme saati uygulamalarının nasıl daha iyi hâle getirilebileceği ve veli toplantılarında bu konuya değinip değinmedikleri sorulmuştur. Sınıf öğretmenlerinden ikisi beslenme saatinde öğrencilerin kurallara uymadığını belirtirken ikisi ise genellikle düzenli olduğunu belirtmişlerdir. Bu konuya ilişkin öğretmen ifadelerinden örnekler şu şekildedir:

Ö.1. Genelde kuralları öğretiyoruz ama pek kurallara uyduklarını düşünmüyorum.

Ö.4. Genellikle düzenli hepsini bitirmeye çalışıyorlar, zaten evden onların yiyeceği kadar beslenme koymaları söylendiği için buna göre hareket ediyorlar.

Sınıf öğretmenlerinin tamamı beslenme saatinde sınıfta bulduklarını ve her veli toplantısında bu konuya değindiklerini belirtmişlerdir. Veli toplantıları ile ilgili öğretmenlerin ifadeleri şöyledir:

Ö.3. Veli toplantılarında, toplantı gündeminin bir maddesini beslenme çantalarının nasıl hazırlanacağı oluşturuluyor. Bununla ilgili de dengeli beslenmeyi destekleyici besin gruplarının konulmasını, mevsime uygun besin gruplarının konulmasını istiyoruz.

Ö.4. Konuyu belirtiyorum, özellikle üstünde duruyorum. Biz haftada bir gün sebze günü yaptık yani evde yapılan özellikle pazartesi günleri sebze yemeği getiriyorlar, kendi istekleri doğrultusunda hangisini seviyorlarsa ve ne kadar

yiyebileceklerse o kadar getiriyorlar. Diğer günlerde serbest bıraktığım için istedikleri gibi beslenme hazırlıyorlar.

Sınıf öğretmenlerine beslenme saati uygulamaları ile ilgili olarak uygulamadan memnun olup olmadıkları sorulduğunda ise öğretmenlerden ikisi okulları tam gün olduğu için beslenme saatinin olması gereken zamanda olduğunu belirtmiş, bir öğretmen öğrenciler kahvaltı yapmadan okula geldiği için daha erken olması gerektiğini belirtmiş, diğer öğretmen ise beslenme saatini 2. dersin başında yaparak kendileri için daha uygun hâle getirdiğini belirtmiştir.

Beslenme uygulamaları ile ilgili görüşme yapılan dört sınıf öğretmenin konu ile ilgili düşünceleri genel olarak ele alındığında velilerin konu ile ilgili bilinçsizliği veya kolaya kaçma eğilimleri ön plana çıkmıştır. Bu sonuçların ailelerin çocuk beslenmesine ilişkin tutum ölçeğinden elde edilen verilerle ve beslenme çantalarının içeriği ile ilgili gözlemlerle birbirini destekler nitelikte olduğu görülmüştür.

TARTIŞMA VE SONUÇ

İlkokul öğrencilerinin beslenme çantalarının içeriğinin farklı değişkenler açısından incelemeyi amaçlayan bu çalışmada aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır:

Araştırmaya katılan 74 ilkokul öğrencisinin dengeli ve düzenli beslenip beslenmediklerini tespit etmek amacıyla yirmi gün boyunca besin gruplarına göre beslenme çantaları puanlanmış ve ortalama puanın (79.56) olduğu belirlenmiştir. Bu durum öğrencilerin dengeli ve düzenli beslenmediklerini ve her besin grubundan yeterli ölçüde almadıklarını göstermiştir. Öğrencilerin %82.4'lük bir kısmının BKİ değerlerinin çok zayıf ve zayıf kategorisinde olması bu sonucu destekler niteliktedir. Ayrıca öğrencilerin beslenme çantalarında çoğunlukla tost, poğaçaya gibi tahıl grubunda yer alan gıdaların bulunması öğrencilerin tek tipte gıdalar tüketmeye eğilimli olduğuna işaret etmiştir. Avan (2006) yaptığı çalışmada öğrencilerin çoğunlukla tost, sandviç ve simit gibi gıdalarla beslendiklerini, tahıl grubunun tüm yaş gruplarında yeterli miktarda tüketildiğini, diğer besin gruplarının ise daha az miktarda tüketildiğini bulmuştur. Benzer şekilde Türkmenoğlu (2007) de 9-12 yaş arası öğrencilerin her gün hamurlu

gıdalar tükettiğini ve %60'ının ise sebze sevmediklerini belirlemiştir. Bu sonuçlar, ilkokul çağındaki çocukların özellikle beslenme saatinde sağlıklı beslenmediklerini ve ileride beslenmeye bağlı birtakım rahatsızlıklar için daha riskli bir konumda olduklarını göstermiştir.

Araştırma kapsamında 74 öğrencinin velilerine uygulanan çocuk beslenmesine yönelik tutum ölçeğinden toplam puanların ortalamasının 3.15 değeri “kararsızım” aralığında olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu, velilerin çocuk beslenmesine yönelik bilgilerinin yeterli olmadığı sonucuna işaret etmiştir. İcral Sümbül (2009) de yaptığı çalışmada ailelerin beslenmeye ilişkin bilgilerinin yetersiz olduğunu ifade etmiştir. Beslenme alışkanlıklarının temelini çocukluk çağlarında atıldığı düşünüldüğünde ailelerin bu konudaki bilgilerinin yetersiz olmasının çocuklara olumsuz olarak yansımaları kaçınılmazdır. Çünkü ailelerin çocuklarını beslerken sahip oldukları tavır ve tutumlar yeme davranışının gelişimini olumlu ya da olumsuz etkilemektedir (Birch vd., 2001). Örneğin Mutcalı Kuran (2021) çalışmasında sebze tüketiminin anne beslenme tutumunu pozitif etkileyen faktörlerden biri olduğunu belirtmektedir. Zembat vd.'ne (2015) göre de aileler çocuklarına çok sayıda besin tercihi sunarak beslenme alışkanlıklarını şekillendirebilirler.

Araştırmada ailelerin çocuk beslenmesine ilişkin tutumlarını etkileyen faktörler olarak ailenin toplam gelir düzeyi, velilerin öğrenim durumları, çocukların beslenme çantası puanları ve çocukların BKİ değerleri ele alınmıştır. Buna göre incelenen faktörlerden ilki olan ailenin toplam gelir düzeyi ile ailelerin çocuk beslenmesine ilişkin tutumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu sonuç Tepe'nin (2010) öğretmenlerin gelir düzeyleri ile yetersiz ve dengesiz beslenme davranışına ilişkin tutumları arasında anlamlı bir fark bulmaması sonucu ile benzeşmektedir. Bir başka çalışmada ise (Erdem, Gökmen Özel, Çınar ve Yılmaz Işıkhani, 2017) 6-10 yaş arasında çocuğu olan ebeveynlerde farklı sosyoekonomik durumdaki ebeveynlerin BKİ'si arttıkça çocukların da BKİ'lerinin arttığı sonucuna varılmış ve ebeveynlere belirli aralıklarla sağlıklı yemek pişirme, sağlıklı besin tüketimi ve çocuk beslenmesine ilişkin eğitimler verilmesi gerekliliği vurgulanmıştır. Uyar vd. (2020) ise ilkokul

çocuklarındaki obezite insidansının saptanmasına yönelik olarak gerçekleştirdikleri çalışmada çocukların obez olma durumları ile ailenin aylık geliri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulmamasına rağmen geliri yüksek olan ailelerin çocuklarının daha kilolu olma eğiliminde olduğunu belirtmişlerdir. Bu durumun sebebi olarak ise kalorisi yüksek fastfood ve ambalajlı gıdaları satın alma gücünü göstermişlerdir.

İkinci faktör olan velilerin öğrenim durumuna ilişkin bulgular da ailelerin çocuk beslenmesine ilişkin tutumları ile öğrenim durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadığını göstermiştir. Benzer şekilde Küzdere de (2008) üçüncü sınıf öğrencilerinin yeterli ve dengeli beslenmeleri ile ilgili çalışmasında ailelerin öğrenim durumları ile öğrencilerin beslenme alışkanlıklarına ilişkin ön test puanları arasında anlamlı bir ilişki olmadığını, verilen beslenme eğitimi sonrasında peynir, yumurta ve kuru baklagiller gibi bazı besinleri tüketim sıklıklarının arttığını, çikolata gibi bazı besinleri tüketim sıklıklarının ise azaldığını belirtmiştir. Uyar vd. (2020) ise çalışmasında çocukların obez olma durumu ile annenin eğitim seviyesi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulmuştur. Bu durumun nedenini ise iş gücüne katılımın artması ile çocukla geçirilen zamanın azalması ve beslenme üzerindeki kontrolün azalmasını göstermiştir. Bizim çalışmamızda ise hem gelir düzeyi açısından hem de öğrenim düzeyi açısından anlamlı bir fark bulunmamasına rağmen öğrencilerin beslenme çantalarında hazır gıdaların çoğunlukta olması benzer sebeplere bağlanabilir.

İncelenen üçüncü faktör olan beslenme çantası puanları ile ailelerin beslenmeye ilişkin tutumları arasında da istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bu iki değişken arasındaki ilişkinin anlamlı olmaması velilerin beslenme çantalarını hazırlarken bildiklerini uygulamakta sorunlar yaşaması veya kolayca kaçmaları olabilir. Öğretmenlerle yapılan görüşmelerde de her veli toplantısında değinilmesine rağmen velilerin beslenme çantası hazırlama işini ciddiye almadığını, kolayca kaçtığını belirten ifadeler olması ve beslenme çantalarında en fazla tüketilen gıdaların başında simit, poğaçaya tost gibi okul kantininden kolayca temin edilen besinlerin yer alması bu sonucu destekler niteliktedir. Çetiner (2013) de yaptığı çalışmada öğrencilerin okul

kantinlerinden aldıkları simit, kraker, tost, poğaçaya gibi karbonhidrat ağırlıklı gıdalarla karınlarını doyurduklarını bularak benzer sonuçlar elde etmiştir.

İncelenen son faktör olan ailelerin çocuk beslenmesine ilişkin tutumları ile çocukların BKİ değerleri arasındaki ilişkiye bakıldığında burada da istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmamıştır. Aynı şekilde çocukların BKİ değerleri ile beslenme çantası puanları arasında da anlamlı ilişki bulunmamıştır. Bu durumun sebebi öğrencilerin BKİ değerlerinin çok zayıf ve zayıf kategorisinde yer alması olabilir. Benzer şekilde Şanlıer, Konaklıoğlu ve Güçer (2009) çalışmalarında gençlerin beslenme ile ilgili bilgi, davranış ve alışkanlıkları ile BKİ değerleri arasında bir ilişkiye rastlamamıştır. Epözdemir (2013) de ilkökul öğrencilerinin BKİ değerleri ile ailenin çocuğun beslenmesi yönündeki tutum ve davranışları arasında anlamlı bir fark tespit etmemiştir.

Bu çalışmanın sonuçlarına göre çocukların okula getirdikleri beslenme çantalarında her besin türünden besinin olmadığı genellikle poğaçaya, bisküvi gibi karbonhidrat ağırlıklı besinlerin olduğu görülmektedir. Beslenme çantalarını ailelerin hazırladığı düşünülerek ailelerin beslenmeye yönelik tutumları, ailenin gelir düzeyi, öğrenim durumu, çocukların gelir düzeyi ve BKİ değerleri gibi faktörlere bakıldığında farklı gelir düzeyi, eğitim seviyesi gibi faktörlerin beslenme çantası içeriğini değiştirmedikleri görülmüştür. Beslenme çantası içerikleri taşıma kolaylığı olan, bozulma riski olmayan kolay ulaşılabilen besinlerden oluşmaktadır. Çocukların beslenme çantalarının içerikleri ve öğretmenlerle yapılan görüşmeler değerlendirildiğinde velilerin bu konuya daha çok önem vermeleri, daha bilinçli seçimler yapmaları gerektiği ve beslenme çantalarının kontrolünü sağlamaları gerektiği görülmektedir. Öğrenciler gün içerisinde en aktif zamanlarını okulda geçirmekte, bu sebeple tükettikleri gıdaların sağlıklı ve dengeli olması önem arz etmektedir. Çalışmaya katılan öğrenciler yaşça küçük olduklarından beslenme çantalarında bulunan ve sıklıkla tükettikleri besinler hayatlarının ileriki dönemlerinde obezite, diyabet, kanser gibi beslenmeyle ilişkili kronik hastalıklara yakalanma risklerini artırabilir. Bu durum eğitimin tüm paydaşları tarafından dikkate alınmalı ve sağlıklı nesiller için beslenme konusunda önlemler alınmalıdır. Öte yandan çalışmanın sonuçlarının 74 öğrenci ile sınırlı olması elde edilen sonuçların

genellenebilirliğini azaltabileceğinden, daha farklı örneklerde tekrarlanması ve elde edilen sonuçların karşılaştırılması önerilmektedir. Aynı öğrenci grubundan tekrar veri toplanarak öğrencilerin beslenme çantalarının içeriğinin yıllar boyunca nasıl değiştiği de incelenebilir. Gelecekteki çalışmalarda öğrencilerinde beslenme çantalarının içeriğine ilişkin düşünceleri alınabilir. Ayrıca, velilere yapılabilecek bir beslenme eğitimi sonrasında elde edilen sonuçlarla da karşılaştırma yapılabilir.

KAYNAKLAR


- Abrahams, Z., de Villiers, A., Steyn, N., Fourie, J., Dalais, L., Hill, J., Draper, C.E. & Lambert, E.V. (2011). What's in the lunchbox? Dietary behaviour of learners from disadvantaged schools in the Western Cape, South Africa. *Public Health Nutrition*, 14(10), 1752–1758. doi:10.1017/S1368980011001108
- Alphan, M., Keskin, Y. ve Tatlı, F. (2002). Özel okul ve devlet okulunda öğrenim gören adölesan dönemindeki çocukların beslenme alışkanlıklarının karşılaştırılması. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 31(9)- 17.
<https://beslenmevediyetdergisi.org/index.php/bdd/article/view/477> adresinden erişilmiştir.
- Avan, M. (2006). *Mardin ili kızıltepe ilçesindeki merkez ilköğretim okullarında okuyan 6. 7. Ve 8. Sınıf öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları üzerine bir araştırma* (Yüksek Lisans Tezi) Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Birch, L.L. & Fisher, J.O. (2000). Mothers' child-feeding practices influence daughters' eating and weight. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 71(5), 1054-1061. doi: 10.1093/ajcn/71.5.1054
- Birch, L.L. Fisher, J.O. Grimm, T.K. Markey, C.N., Sawyer, R. & Johnson, S.L. (2001). Confirmatory factor analysis of the child feeding questionnaire: a measure of parental attitudes, beliefs and practices about child feeding and obesity proneness. *Appetite*, 36, 201-210. doi: 10.1006/appe.2001.0398
- Çetiner, B. (2013). *Bursa özel tan ilköğretim okulu öğrencilerinden beslenme eğitimi müdahale çalışması*. (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Çolak, B., ve Ergün, A. (2020). İstanbul'un bir ilçesinde okul çağı çocuklarında beslenme alışkanlıkları ve sıvı tüketim durumunun vücut kitle indeksi ile ilişkisi: Kesitsel bir çalışma. *Halk Sağlığı Hemşireliği Dergisi*, 2(3), 197-212.
<https://dergipark.org.tr/tr/pub/jphn/issue/58585/822788> adresinden erişilmiştir.
- Correa-Burrows, P. Burrows, R. Blanco, E., Reyes, M. & Gahagan, S. (2016). Nutritional quality of diet and academic performance in Chilean students. *Bulletin of the World Health Organization*, 94(3), 185-192. doi: 10.2471/BLT.15.161315
- Craigie, A.M., Lake, A.A. Kelly, S.A. Adamson, A.J. & Mathers, J.C. (2011). Tracking of obesity-related behaviours from childhood to adulthood: A systematic review. *Maturitas*, 70(3), 266-284.
- Durmaz- Süoğlu, Ö. (2004). *Çocukluk çağında beslenme: Okul çocuğunun beslenmesi*. İ.Ü. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitim Etkinlikleri, Sağlıkta ve Hastalıkta Beslenme Sempozyum Dizisi, 41, 157-164.

- El-Nmer, F., Salama, A.A. & Elhawary, D. (2014). Nutritional knowledge, attitude, and practice of parents and its impact on growth of their children. *Menoufia Medical Journal*, 27(3):612–616. doi: 10.4103/1110-2098.145529
- Epözdemir, B. (2013). *İlkokul öğrencilerinin ailelerinin aile işlevleri, çocuğun beslenmesindeki tutum ve davranışları ile çocuğun beden kitle indeksi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Erdaş, E. (2010). *Kastamonu’da bazı ilköğretim okullarındaki öğrencilerin beslenme alışkanlıklarının sağlıkları ve başarıları üzerine etkisinin araştırılması*. (Yüksek Lisans Tezi). Kastamonu Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Kastamonu.
- Erdem S., Gökmen Özel H., Çınar Z., ve Yılmaz Işıkhhan S. (2017). Farklı sosyoekonomik düzeye sahip çocuklarda ailenin beslenme tutum ve davranışlarının çocuğun beslenme durumuna etkisi. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 45(1), 3-11. <https://beslenmevediyetdergisi.org/index.php/bdd/article/view/5> adresinden erişilmiştir.
- Gerritsen, S., Anderson, S., Morton, S., & Wall, C. (2018). Pre-school nutrition-related behaviours at home and early childhood education services: Findings from the Growing Up in New Zealand longitudinal study. *Public Health Nutrition*, 21 (7), 1222-1231. doi: 10.1017/S1368980017004116
- Greene, J. C. (2008). *Mixed methods in social inquiry*. Jossey-Bass: San Francisco.
- İcral Sümbül, E. (2009). *4-6 yaş arasındaki öğrencilerin okul dönemindeki yetersiz ve dengesiz beslenme alışkanlıklarının saptanması*. (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Konya.
- Işıksoluğu, M. (2002). *Beslenme*. İstanbul: Milli Eğitim Basımevi.
- Karaağaoğlu, N., ve Eroğlusamur, G. (2017). *Anne ve Çocuk Beslenmesi*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Karaağaoğlu, N. (2008). *İlköğretim Çocukları İçin Sağlıklı Beslenme*, T.C. Sağlık Bakanlığı: Ankara.
- Kaya, Ö. M. (2015). Okulöncesi eğitim kurumlarında uygulanan programlara ailelerin ilgi ve katılımları ile okulöncesi eğitim kurumlarının aile eğitimine katkısı konusunda anne baba görüşleri (Doktora Tezi). Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Eskişehir.
- Kilmen, S. (2015). *Eğitim Araştırmaları İçin SPSS Uygulamalı İstatistik*. Ankara: Edga Akademi.
- Kırkıncioğlu, M. (1994). *Çocuk Beslenmesi*. İstanbul: Esin Yayınevi.
- Krebs, N.F.& Jacobson, M.S. (2003). Prevention of pediatric overweight and obesity. *Pediatrics*, 112, 424-430. doi: 10.1542/peds.112.2.424

- Küzdere, Y. (2008). *Çubuk ilçesi'nde iki ilköğretim okulunda okuyan üçüncü sınıf öğrencileri arasında yeterli ve dengeli beslenme konusunda bir müdahale araştırması*. (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Lobstein, T., Baur, L., & Uauy, R. (2004). Obesity in children and young people: A crisis in public health. *Obesity Reviews*, 5, 4-85. doi: 10.1111/j.1467-789X.2004.00133.x
- Mutcalı Kuran, S. (2021). *Bir anaokulundaki öğrencilerin annelerinin evdeki beslenme tutumu ve ilişkili faktörler*. (Yüksek Lisans Tezi). Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
- Nyaradi, A., Li, J. Foster, J.K., Hickling, S., Jacques, A. O'Sullivan, T.A. & Oddy, W.H. (2016). Good-quality diet in the early years may have a positive effect on academic achievement. *Acta Paediatrica*, 105(5), 209-218. doi: 10.1111/apa.13324
- Rapson, J., Conlon, C., Beck, K., von Hurst, P. & Ali, A. (2020). The development of a psychometrically valid and reliable questionnaire to assess nutrition knowledge related to pre-Schoolers. *Nutrients*, 12(7), 1964. doi: 10.3390/nu12071964
- Şanlıer, N., ve Yabancı, N. (2005). *Okul Çağında Beslenme "Beslenme Çantasına Neler Koyalım?"*. İstanbul: Morpa Kültür Yayıncılık.
- Şanlıer, N., Konaklıoğlu, E., ve Güçer E. (2009). Gençlerin beslenme bilgi, alışkanlık ve davranışları ile beden kitle indeksleri arasındaki ilişki. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(2), 333- 352.
<http://www.gefad.gazi.edu.tr/tr/pub/issue/6744/90674> adresinden erişilmiştir.
- Şimşek, I., Yabancı, N., ve Turan, Ş. (2009). Okul çağı çocuklarının beslenme çantalarının değerlendirilmesi. *Aile ve Toplum Dergisi*, 11(5), 99-110.
<https://dergipark.org.tr/tr/pub/spcd/issue/21119/227482> adresinden erişilmiştir.
- T.C. Milli Eğitim Bakanlığı (MEB). (2011). *Çocuk Gelişimi ve Eğitimi; Süt, Oyun, Okul ve Ergenlik Döneminde Beslenme*, Ankara.
- T.C. Milli Eğitim Bakanlığı (MEB). (2018a). *Hayat Bilgisi Dersi Öğretim Programı*. URL: <http://mufredat.meb.gov.tr/ProgramDetay.aspx?PID=326> (Erişim: 13 Şubat 2019).
- T.C. Milli Eğitim Bakanlığı (MEB). (2018b). *Beden Eğitimi ve Oyun Dersi Öğretim Programı*. URL: <http://mufredat.meb.gov.tr/ProgramDetay.aspx?PID=443> (Erişim: 13 Şubat 2019).
- T.C. Sağlık Bakanlığı (2017). *Sağlıklı Beslenme Çantası*. URL: https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-hareketli-hayat-db/okul-sagligi/Okul-Sagligi-Calismalari/Saglikli_Beslenme_Cantasi.pdf (Erişim: 27 Şubat 2019).
- Tekin, H. (2007). *Eğitimde Ölçme ve Değerlendirme*. Ankara: Yargı Yayınevi.

- Tepe, E. (2010). *Okul öncesi kurumlardaki çocukların annelerinin ve öğretmenlerinin çocuk beslenmesine ilişkin görüşleri*. (Yüksek Lisans Tezi) Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Afyonkarahisar.
- Turan, Ş. (2008). *İlköğretim 5. sınıf öğrencilerinin beslenme çantalarının değerlendirilmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Türkmenoğlu, G. (2007). *9 – 12 yaş öğrencilerin beslenme alışkanlıkları* (Yüksek Lisans Tezi) Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Ulaş, S.C., ve Günay, T. (2014). Okulda sağlık eğitimi yoluyla beslenme ve bedensel etkinlik davranış değişimi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 28(3), 131- 137. doi: 10.18614/deutfd.01184
- Uyar, M., Demir, L.S., Durduran, Y., Yücel, M., Altınay, S.B., ve Şahin, T.K. (2020). İlkokul öğrencilerinde obezite insidansının saptanması ve etki eden faktörlerin belirlenmesi: 4 yıllık kohort çalışmasının ön bulguları. *Türkiye Çocuk Hastalıkları Dergisi*, 14(1), 1-6. doi: 10.12956/tchd.755871
- Warfa, A.M. (2016). Mixed-methods design in biology education research: Approach and uses. *CBE Life Sciences Education*, 15(4), 1-11. doi: 10.1187/cbe.16-01-0022
- World Health Organization (WHO). (2018). *Global Strategy On Diet Physical Activity and Health*. <https://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood/en/> adresinden erişilmiştir.
- World Obesity Federation (WOF, 2018). *Taking action on obesity*. <https://www.worldobesity.org/what-we-do/our-policy-priorities/childhood-obesity> adresinden erişilmiştir.
- Yabancı, N. (2011). Okul sağlığı ve beslenme programları. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 10(3), 361-368. <https://app.trdizin.gov.tr/makale/TVRJME5qY3hNUT09/okul-sagligi-ve-beslenme-programlari> adresinden erişilmiştir.
- Yıldırım, A., ve Şimşek, H. (2006). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri* (5.bs). Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Zembat, R., Kılıç Z., Ünlüer E., Çobanoğlu A., Usbaş H., ve Bardak M. (2015). *Çocuğun beslenme alışkanlığını kazanmasında okul öncesi eğitim kurumlarının yeri*. Uluslararası Katılımlı III. Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Kongresi “Erken Müdahale”, Ankara, 417- 424.

ORCID

İlke KÖSEDAĞ  <https://orcid.org/0000-0003-2406-6058>

Nazlı Rüya TAŞKIN BEDİZEL  <https://orcid.org/0000-0001-6027-719X>

Burcu GÜNGÖR CABBAR  <https://orcid.org/0000-0001-9805-731X>

Sami ÖZGÜR  <https://orcid.org/0000-0002-6953-0961>

SUMMARY

Aim

The nutrition of school-age children triggers various factors such as growth and development, school success, and chronic diseases such as obesity and diabetes. As children are the future of society, it is essential to determine their eating behaviours and various factors affecting these behaviours to prevent inadequate and unbalanced nutritional habits. The present study aimed to determine the lunchbox contents of primary school students, to evaluate their good and balanced dietary habits and the effect of various factors [parents' attitudes towards nutrition, socioeconomic and educational status of families and students', lunch box scores and students' Body Mass Index (BMI)] in these habits.

Method

The present study, which aimed to examine the contents of primary school students' lunch boxes in terms of different variables, was planned and conducted as mixed-method research in which quantitative and qualitative data were used to support each other. The study group consisted of 74 first and second-grade primary school students, parents, and four classroom teachers. A parent attitude scale to determine parents' attitudes towards children's nutrition, an observation form to score students' lunch box contents for 20 days, and semi-structured interviews with their teachers to determine their ideas were used as data collection tools. In the observation form used for scoring students' lunch boxes; Four food groups were scored: (1) dairy, (2) meat, eggs, and legumes, (3) grains, and (4) vegetables and fruits. In the scoring, if there were foods in these groups in the student's lunchbox, 2 points were given. According to this, a student should get eight points in a day, 40 points in a week, and 160 points in 20 days for a balanced and healthy diet. Statistical analyses and qualitative analyses were conducted to analyze the gathered data.

Findings

The findings of the present study showed that students' lunchbox scores are relatively low. According to the results obtained for 20 days, the average score of 74 students' lunch boxes was calculated as 79.56, the minimum score was 12, and the maximum score was 126. Students' tendency to consume the highest amounts of grains than other types of foods was also remarkable. In addition, there were no statistically significant relationships between parents' attitudes towards children's nutrition, their

socioeconomic and educational status, students' lunchbox scores and their body-mass indexes. Semi-structured interviews with classroom teachers indicated that teachers were not satisfied with their students' lunchbox contents. The teachers also stated the uninformed approach of parents when it comes to preparing lunch boxes for their children.

Results, Discussion and Recommendations

The results showed that the content of children's lunchboxes is not statistically affected by determining factors. However, the contents of children's lunchboxes and interviews with teachers indicated that parents should pay more attention to this issue, make more informed choices, and frequently control the lunchbox contents. Students spend their most active time at school during the day, so that the foods they consume at school must be healthy and balanced. Because the students participating in the study are young, the foods they often consume in their lunchboxes may increase their risk of developing chronic diseases related to nutrition in the future. Therefore, it is recommended to repeat the study in more decadent samples, observe the contents of the children's lunchboxes in the following years, and make observations after the families are given nutrition education.

