



**SINIF ÖĞRETMENLERİNİN İLKOKUL ÖĞRENCİLERİNE UYGULANAN
BESLENME SAATİNE İLİŞKİN GÖRÜŞLERİ***

**Opinions of the Primary School Teachers Related to the Eating Time Implemented
to Primary School Students**

Serdarhan Musa TAŞKAYA*, Remzi YETKİN**, Belkis YETKİN***

* Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi, serdarhan@gmail.com

** Umurbey İlkokulu, Geyve / SAKARYA, yetkinremzi@gmail.com

*** Şehit Peyami İlkokulu, Pamukova / SAKARYA, antalyabelkis@windowslive.com

ÖZET

Geleceğin yetişkinlerinin daha ilk yıllardan itibaren amaçlı ve nitelikli yetiştirilmeleri gerekmektedir. Çünkü toplumların geleceği, yetiştirdikleri genç nesillere bağlıdır. Ülkenin ekonomik ve sosyal açıdan gelişebilmesi ve çağdaşlaşma seviyesine ulaşabilmesi, bedensel ve zihinsel açıdan güçlü, sağlıklı ve yetenekli bireylerin varlığı ile olanak bulacaktır. Bu bağlamda insan faktörünün önemi oldukça fazladır. İnsan gücünün ise en üst düzeyde tutulabilmesinin gereğinin, insanın sağlık durumu ile ilgili olduğunu söylemek mümkündür. Sağlıklı yaşamak için, insanların düzenli ve dengeli beslenmeleri, yeteri kadar beslenmeleri ve olumlu beslenme alışkanlıklarını kazanmaları gerekir. Bunu sağlamak ilk önce ailelerin sorumluluğundadır. Özellikle çocukluk yıllarında beslenme konusunda gerekli eğitimin verilmesi gerekir. Beslenme konusunda okulların da etkili olacağı söylenebilir. Türkiye'de bazı okullarda beslenme saati uygulaması yapılmaktadır. Bu uygulamaya ilişkin öğretmenlerin görüşlerini almak önemlidir.

Bu çalışmanın amacı, sınıf öğretmenlerinin ilkökul öğrencilerine uygulanan beslenme saatlerine ilişkin görüşlerini ortaya çıkarmaktır. Çalışma, Sakarya ilinde 2013-2014 öğretim yılında yürütülmüştür. Araştırmaya gönüllü olarak 15 sınıf öğretmeni katılmıştır. Verilerin toplanmasında araştırmacılar tarafından geliştirilen açık uçlu soru formu kullanılmıştır. Soru formundan elde edilen verilerin analizinde betimsel analiz tekniğinden yararlanılmıştır. Bu çalışmada, katılımcıların çoğunluğunun, ilkökulda beslenme saatlerinin olmasına ilişkin olumlu, bazılarının ise beslenme saati uygulamasına karşı olumsuz görüş belirttikleri sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca katılımcıların genel olarak beslenme saati uygulamasının öğrencilerin motivasyonlarına etkisinin olacağı yönünde görüşler dile getirildiği görülmüştür. Araştırma sonunda beslenme konusunda hizmet öncesi ve hizmet içi öğretmen eğitiminde beslenme konusunda gerekli eğitimin verilmesi önerilmiştir.

Anahtar Sözcükler: Beslenme, beslenme alışkanlıkları, beslenme saati, sınıf öğretmeni.

ABSTRACT

From the first years on, the adults of the future need to be educated purposeful and qualified. Because the future of the societies depend on the rising generation they have brought up. That the country can develop in terms of economic and social aspect and reach the level of modernization will be possible with the existence of the powerful, healthy and talented individuals in terms of physical and mental. In this sense, the importance of the human factor is pretty much. It is possible to say that the necessity of being kept at the highest level of man power is related to the people's health status. To live healthy, people requires to have a balanced and regular diet, eat enough, and gain the habit of positive eating. Providing this is firstly responsibility of the families. It is needed to provide necessity training for eating habits especially in the childhood years. It can be said that the

* Bu makale, Kütahya'da 29 – 31 Mayıs 2014 tarihlerinde düzenlenen "XIII. Ulusal Sınıf Öğretmenliği Eğitimi Sempozyumu"nda sözlü bildiri olarak sunulmuştur.

schools will also be effective about eating habits. In the schools of Turkey, eating time implementation is conducted. It is important to take the opinions of the teachers about this implementation.

The aim of this study is to find out the opinions of primary school teachers about the eating time implemented to primary school students. This study has conducted in Sakarya, in 2013-2014 school year. 15 primary school teachers have participated in this study as volunteers. Open-ended questionnaire developed by the researchers has been used in collecting data. In the analysis of data obtained from the questionnaire, the descriptive analysis technique has been used. In this study, researchers has found out that the majority of participants have positive opinions about the eating time in the primary schools while the others have negative opinions about it. Additionally, it has been seen that the participants have generally mentioned that the eating time will have affects on the motivation of the students. At the end of the study, it has been suggested that the necessary training on nutrition should be provided in pre-service and in-service teacher training.

Key Words: Nutrition, eating habits, eating time, primary school teacher

GİRİŞ

Bir ülkenin uygarlık düzeyine ulaşabilmesi, nitelikli bireylerin varlığına bağlıdır. Gelişmiş bir toplum için bireyler sağlıklı, yetenekli ve aynı zamanda bedensel ve zihinsel açıdan güçlü olmalıdır. Her ne kadar teknolojik gelişmeler ülkelerin gelişmesinde ön planda olsa da temel faktörün insan gücü olduğu unutulmamalıdır.

İnsan gücünü ortaya çıkaran etkenlerin başında eğitim ve sağlık gelir. Sağlıklı bir hayata sahip olmanın şartlarından biri ise sağlıklı beslenmedir. Sağlıklı belenme, bireyin sağlıklı beslenme alışkanlığının olup olmasına bağlıdır.

"Kişi ve toplum sağlığının korunmasında beslenmenin çok önemli bir yeri vardır. Yeterli ve dengeli beslenme büyüme, gelişme, beden ve ruh sağlığının sürdürülebilmesi, hastalıklara karşı dirençli olmak için gereklidir" (Şanlıer ve Şeren, 2004). Sağlıklı ve uzun yaşayabilmek için bireylerin doğumdan itibaren düzenli beslenmeye önem vermeleri önemlidir. Bireylerin sağlıklı bir yaşam sürdürebilmesi, çocuklukta kazanacağı düzenli bir beslenme alışkanlığı ile mümkün olacaktır (MEB, 2011).

Sağlıklı yaşam için enerji ve besin öğelerinin yeterli ve dengeli olarak sağlanması gereklidir. Gerekli olan besin öğelerinin bazıları yetersiz alınırsa vücudun büyümesi, gelişmesi ve normal çalışması bozulabilir. "Yeterli ve dengeli bir beslenmenin olabilmesi bazı şartlara bağlıdır. Bu şartlardan en önemlileri kişilere gereksinimleri kadar kaliteli besinleri sunmak, besin değeri kaybını en aza indirgeyerek hazırlama, pişirme, saklama yöntemlerini öğretmek ve yaşamın her döneminde beslenme eğitiminin etkin ve sürekli bir şekilde verilmesini sağlamaktır" (Şanlıer ve Şeren, , 2004).

"Birey bir bütündür ve bir bütün olarak ele alınmalıdır. Bireyin bir bütün olması dengeli beslenme ile örneklendirilebilir. Tek yönlü beslenme gelişim açısından nasıl istenilen bir durum değilse, gelişimi de bir yönlü olarak ele alıp incelemek doğru değildir. Tek yönlü beslenme nasıl metabolizma üzerinde olumsuz etkiler oluşturuyorsa, tek yönlü gelişim anlayışı da gelişim ve kendini gerçekleştirme üzerinde olumsuzluklar yaratabilir" (Yüksel, 2003).

Beslenme bozuklukları bütün dünyada olduğu gibi Türkiye'de de hızla artış gösteren bir sorun olarak karşımıza çıkmaktadır (Baysal, 2003). Bu nedenle çocuklara gerek okulda gerekse okul dışında beslenme ile ilgili yeterli eğitim verilmesi gerekliliği ortaya çıkmıştır. Ancak Türkiye'de okullarda beslenme ile ilgili yeterli eğitim verildiği söylemek güçtür.

Beslenme ile ilgili olarak okullarda yapılan uygulamalardan biri, beslenme saati uygulamasıdır. Beslenme saati, okullarda belirlenen bir zaman diliminde yapılan beslenme etkinliğine denir. Beslenme saati uygulaması okulun türüne ve düzeyine göre değişir. Okul

öncesi ve ilkököl düzeyinde beslenme saati uygulanırken, daha üst sınıflarda ise bu uygulamaya rastlanmaz.

Okullarda beslenme saati uygulamasında bazı problemler görülmektedir. Bunun başlıca nedeni öğretmenlerin bu uygulamaya olan tutumlarıdır. "Beslenme saatinin amaca ulaşması için özellikle ebeveynler ve ilkököl öğretmenleri tarafından benimsenmeli ve öğrencilere benimsetilmelidir" (Aytekin, 1999). Çünkü beslenme saati öğrencilerin beslenme alışkanlığını etkileyecek düzeyde önemlidir.

Beslenme alışkanlığının temelini doğru beslenme oluşturur. Türkiye Halk Sağlığı Kurulu'na (THSK, 2013) göre beslenme: "Açlık duygusunu bastırmak, karın doyurmak ya da canının çektiği şeyleri yemek içmek değildir". Beslenme, canlıların yaşamları için mutlaka yapmaları gereken bir ihtiyaçtır. Fakat bu durum, sadece biyolojik bir temele bağlanamaz (Kılıç ve Şanlıer, 2007).

Kişilerin büyümesi, gelişebilmesi, toplumların ve kişilerin sağlığının koruyabilmesi ile doğrudan ilgili olan beslenme: "Sağlığı korumak, geliştirmek ve yaşam kalitesini yükseltmek için vücudun gereksinimi olan besin öğelerini yeterli miktarlarda ve uygun zamanlarda almak için bilinçli yapılması gereken bir davranıştır" (THSK, 2013). Bu bilincin verilmesinin küçük yaşlarda olması gerekir. Bunun için beslenme konusunda ailelere önemli görevler düşmektedir. Okul çağına gelen çocukların beslenme alışkanlıkları ve bilinci konusunda ise görev öğretmenlerdedir.

Çocukların hızlı enerji yaktıkları ve enerjiye en fazla ihtiyaçları olan ilkököl dönemi, bir çok alanda olduğu gibi beslenme alanında da çocuklar için oldukça kritik bir dönemdir. Bu dönemde çocuklar dengeli, düzeli ve yeterli beslenmelidirler. "Teknolojik gelişmelere bağlı olarak fiziksel aktivitelerde azalma, hazır ve yarı hazır gıdaların kullanımının artması, yemek aralarında yenen enerji miktarı yüksek gıdaların tüketim fazlalığı gibi nedenlerle yaşam tarzına bağlı olarak aşırı şişmanlık, kalp hastalıkları, kanser, hipertansiyon vb. hastalıklarda yaygınlaşma görülmektedir" (MEB, 2011).

Beslenmenin bu denli önem arz ettiği bir dönemde, beslenme eğitimine küçük yaşlarda başlanması bir gerekliliktir. Bunun için öğrencilere bu yaşlardan itibaren doğru alışkanlıklar kazandırılmalıdır. Bu nedenle öğretmenlerin okullarda uygulanan beslenme saatlerine ilişkin görüşlerinin nasıl olduğunun tespit edilmesi önemlidir.

Beslenme konusunda yapılan araştırmalarda sınıf öğretmenlerinde bazı eksiklikler olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu durum: "Sınıf öğretmenliği yetiştiren fakültelerde beslenme derslerinin olmaması sınıf öğretmenlerinin yetişme süresince beslenme eğitimi almadıklarını göstermektedir" (Şanlıer ve Şeren, 2004). Bu nedenle sınıf öğretmenlerinin beslenme uygulamaları ve bu konudaki görüşlerinin belirlenmesi önemlidir.

Amaç

Bu araştırmada: "Sınıf öğretmenlerinin ilkökulda beslenme saati uygulamasına ilişkin görüş ve önerileri nelerdir? sorusuna cevap aranması amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda katılımcılara: "İlkökulda beslenme saati uygulamasına ilişkin görüş ve önerileriniz nelerdir?" sorusu yöneltilmiştir.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu araştırma, nitel araştırma yaklaşımına dayalı tarama türü bir araştırmadır. Tarama araştırması: "Araştırmacının; bireylerin tutumlarını, belirtilen faaliyetlerini, düşüncelerini ve inançlarını ölçmek istemesi durumunda kullanılır" (Christensen, Jhonson and Turner, 2015: 396). Bu çalışmada araştırmaya konu olan olay, kişi ya da nesne kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılmıştır. Katılımcıları, herhangi bir şekilde etkileme çabası gösterilmemiştir.

Katılımcılar

Araştırma, 2013-2014 öğretim yılında Sakarya ilinde görev yapmakta olan 15 sınıf öğretmeni ile yürütülmüştür. Katılımcıların seçiminde gönüllülük ve kolay ulaşılabilirlik gözetenmiştir. Araştırmaya 9 erkek ve 6 kadın öğretmen dahil olmuştur. Verilerin tekrarlanmaya başlaması nedeniyle katılımcı sayısı daha fazla artırılmamıştır.

Veri Toplama Aracı

Araştırmada veri toplama aracı olarak açık uçlu soru formu kullanılmıştır. Veri toplama aracı olan form, araştırmacılar tarafından geliştirilmiştir. Soru formu iki bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde araştırmaya katılan öğretmenlerin kişisel bilgileri yer almakta, ikinci bölümde ise beslenme saati ile ilgili açık uçlu sorular bulunmaktadır. Sorular literatürden taraması sonucu oluşturulmuştur. Formun güvenilirliğini sınamak için başka bir ilde görev yapmakta olan 3 sınıf öğretmeni ile ön uygulama yapılmıştır.

Veri toplama süreci 18 gün sürmüştür. Hatalı ve eksik doldurulan formlar değerlendirmeye alınmamıştır. Soru formunu, öğretmenler tarafından doldurmuştur. Araştırmanın güvenilirliğini sağlamak için başka veriler araştırmacıların görüş birliğine varması ile yazıya geçirilmiştir.

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde betimsel analizi yöntemi kullanılmıştır. Elde edilen veriler, araştırma soruları konu başlığı olarak daha önce belirlenmesi nedeniyle betimsel analiz yönteminden yararlanılarak analiz edilmiştir. Bulgularda açıklayıcı olması bakımında bazı katılımcıların görüşüne de doğrudan alıntılarla yer verilmiştir. Alıntı yapılan görüşünün yanına erkek katılımcılar için "e", kadın katılımcılar için "k" harfleri kullanılmıştır. Ayrıca kaçınıcı katılımcı olduğu harfin yanına rakamla belirtilmiştir. Görüşler doğrudan katılımcının sözlerinden değişiklik yapılmadan alıntılanmaya çalışılmıştır. Ancak bazı anlatım bozuklukları ve gramer konularında düzenlemeler yapılmıştır.

BULGU VE YORUM

Veriler analiz edildiğinde ilkokullarda belenme saati uygulamasına ilişkin olarak sınıf öğretmenlerinin görüşlerinde farklılıklar olduğu ortaya çıkmıştır. Ayrıca az da olsa ilkokullarda beslenme saati yapılmasının hem olumlu hem de olumsuz yönleri olduğunu belirten katılımcılar da olmuştur.

Beslenme saati uygulamasının gerekli ve olumlu bir uygulama olduğunu düşünen katılımcılar, daha çok çocukların okula aç gelmeleri ve acıkların gerekçe olarak göstermişlerdir. Aşağıda bu yönde görüş bildiren sınıf öğretmenlerinin ifadelerinden bir örnek verilmiştir.

“Öğrenciler genelde sabah kahvaltısı yapmadan okula gelmektedirler. Yapıyorlarsa da (bu) yeterince olmamaktadır. Benim sınıfımda beslenmeye çok önem veriyoruz. Kesinlikle beslenme saati olmalı ve çocuk için faydalı besinleri çocuğun tüketmesine dikkat etmeliyiz.” e5

İlkokulda ders saati altıdır. Bu süre içinde acıkacak öğrencilerin olabileceği bu nedenle de beslenme saati uygulamasının yapılması gerektiği, dile getirilen görüşlerden biri olmuştur. Bu konuda bir sınıf öğretmenin görüşü şöyledir:

“Çocuk ikinci teneffüs saatine girdiğinde fiziksel olarak kendini yorgun hissetmektedir. Beslenme yaptıktan sonra çocuk üçüncü derste enerjisi artmış bir şekilde diğer derste çok daha verimli olabilmektedir.” e2

Bazı katılımcılar, taşınmalı eğitim yapılmasının okulda beslenme saati uygulaması yapılmasını zorunlu kıldığını düşünmektedirler. Taşınmalı eğitim yapan okulda görev yapan bir öğretmenin bu konudaki ifadesi şu şekildedir:

“Okulumuz taşınmalı eğitim yapmaktadır. Öğrenciler uzak köylerden gelmektedirler. Öğrencimin o saatte düzenli sabah kahvaltısı yaptığını düşünmüyorum. Velilerime haber yolladım. Herkes çocuğun çantasına beslenme koyuyor ve her gün ikinci teneffüs beslenme yapıyoruz. Ben gerekli görüyorum. Çünkü çocukların birçoğu zaten sabahları yarı aç geliyorlar, eğer beslenme yapmazsak ben derslerden verim alabileceğimi düşünmüyorum.” k6

Beslenme saati sayesinde yemede zorlanan ya da yemek seçen öğrencilerin arkadaşlarından etkilendiğini, böylece yeme sorunun bazı öğrencilerde azaldığını gözlemleyen öğretmenler olmuştur. Bu konuda görüş belirten bir sınıf öğretmeni şunları dile getirmiştir:

“Benim sınıfımda peynir yemeyen ve okul sütü içmeyen bir öğrencim vardı. Ben bunların yararlarını hayat bilgisi dersinde her zaman anlattım. Ama o öğrencim için pek faydalı olamadım. Fakat fark ettim ki arkadaşları (beslenmede) peyniri ve sütü zevkli bir şekilde sürekli tükettikleri için o öğrencim de onlardan görerek yemeye başladı.” k2

Katılımcıların bir kısmının ise beslenme saatinin gerekli olduğuna inanmadıklarını belirttikleri görülmüştür. Bunun sebeplerinden biri olarak ise bazı okulların tam gün ve yarım gün şeklinde uyguma yapmaları belirtilmiştir. Ayrıca bazı katılımcılarca beslenme saati uygulamasının yapılıp yapılmamasının okul yerleşim yerinin köy veya ilçe merkezinde olup olmamasının etkilediği yönünde görüş dile getirilmişlerdir.

“Bizim tarzımızdaki gibi tam gün eğitim olan okullar ve köy okullarında öğle molası varsa beslenme saati gereksizdir”. e4

Araştırmada beslenme saati uygulamasının her sınıf düzeyine uygun olmayacağını öne süren öğretmenler de olmuştur. Sınıf seviyesinin önemli olduğunu belirten bir öğretmen şu görüşü dile getirmiştir:

“Bana göre beslenme saati 4. sınıflara uygun değildir.” e3

Katılımcılardan bazıları beslenme saati uygulaması yerine kahvaltıya önem verilmesi gerektiğini vurgulamışlardır.

"Kahvaltı çok önemli bir öğündür. Bu öğünü iyi geçiren öğrencilerin beslenme saatinde yemesine gerek yok" k1.

“Çocuklar aileleri tarafından evde sabah kahvaltısına alıştırılmalıdır. Çünkü bilindiği üzere en önemli olan öğün sabah kahvaltısı.” e1

"Bence sınıfta beslenme saatinden çok kahvaltının önemi altı kalın çizgilerle çizilmelidir." e4

Araştırmaya katılan bazı sınıf öğretmenleri ise sınıfta bazı yiyecekleri almakta zorlanan öğrenciler olabileceğini belirterek, okulda yapılacak beslenme saati uygulamasının bazı açılardan sorun olabileceğini belirtmişlerdir.

"Sınıfta tüm çocukların birbirlerinin yanında yemek yemeleri sıkıntı oluşturuyor. Çünkü çocukların sevdiği, istediği her besini aile alamayabiliyor. O yüzden en önemlisi evde sıkı bir kahvaltı yapmaktır." e1

Bu araştırmada elde edilen verilere göre, bazı katılımcıların beslenme saati uygulamasının öğrencilerin diğer derse yeterince hazırlanamamalarına neden olduğunu ifade ettikleri görülmüştür. Ayrıca dersler arasında verilecek bir beslenme zamanı uygulamasının öğrencilerin motivasyonlarını olumsuz yönde etkileyeceğini düşündüklerini belirten katılımcılar da olmuştur. Özellikle ikili öğretim yapan okullarda, verilen aranın kısa olmasının, beslenme saatini takip eden diğer ders için gerekli hazırlık yapılması konusunda zamanın yeterli olmayacağı şeklinde açıklanmıştır.

TARTIŞMA

Okul öncesinde gerekse ilkokullarda beslenme ile ilgili olarak beslenme saati uygulaması yapılmaktadır. Bu uygulamadaki amaç uzun süre okulda vakit geçiren çocukların beslenme ihtiyaçlarının giderilmesi ve aynı zamanda çocuklara doğru beslenme alışkanlığı kazandırmaktır. "Türkiye'de beslenme eğitimi örgün ve yaygın eğitim şeklinde verilmektedir. Örgün eğitim ilköğretimin birinci kademesinde genellikle ilkokul öğretmenleri, ikinci kademe ise iş eğitimi ev ekonomisi derslerinin içinde yer alan beslenme ile ilgili ünitelerde verilmektedir" (Şanlıer ve Şeren, 2004). Bu araştırmada sınıf öğretmenlerinin beslenme saati uygulamasına ilişkin görüşlerinin ortaya çıkartılması amaçlanmıştır.

Araştırmaya katılan sınıf öğretmenleri beslenme saati uygulamasına ilişkin hem olumlu hem de olumsuz görüş belirtmişlerdir. Ancak katılımcıların daha çok olumlu görüş belirttikleri görülmüştür. Sabbağ (2003) ve Sakar (2013) tarafından yürütülen araştırmalarda da benzer sonuçlara ulaşılmıştır. Bu durum, öğretmenler arasında bu konuda bir görüş birliğinin olmadığını göstermesi olarak değerlendirilebilir.

İlkokullarda beslenme saati uygulamasının gerekliliğini belirten sınıf öğretmenleri, çocukların okula aç gelmeleri ve dersler ilerledikçe acıkmalarının okullarda beslenme saati uygulaması yapılmasını gerektirdiği görüşündedirler. Bunun nedeni, evde yeterince beslenemeyen ya da yemek için okula gelmeden önce yeterli zamanı olmayan çocukların okulda bu ihtiyaçlarını gidermelerini sağlama olabilir. Ayrıca, UNICEF'e (2012) göre, Türkiye'de çözüm bekleyen bir "kötü beslenme" sorunu vardır. Aytekin (1999), tarafından yapılan araştırmada beslenme saatinin 5. sınıf öğrencilerinin beslenme durumlarına etkisi olduğu sonucuna ulaşmıştır. Sabbağ (2009) tarafından yapılan araştırmada da eğitim verildiğinde öğrencilerin beslenme tutum ve alışkanlıklarına olumlu etki ettiğini belirtmiştir.

Bu araştırmada bazı katılımcılar, özellikle taşınmalı eğitim yapılan okullarda beslenme saati uygulamasının zorunlu olduğu yönünde görüş belirtmişlerdir. "Yapılan çalışmalarda, yetersiz ve dengesiz beslenen öğrencilerin dikkat sürelerinin kısaldığı, algılamalarının azaldığı, öğrenmede güçlük ve davranış bozuklukları çektikleri, okulda devamsızlık sürelerinin uzadığı ve okul başarılarının düşük olduğu ortaya konmuştur" (THSK, 2014). Beslenme, okul çocukları açısından çok dikkat edilmesi gereken bir konudur (Şanlıer ve

Yabancı, 2005). Çünkü: "Okul çocuğu sürekli büyüme ve gelişme içindedir" (Kırkıncıoğlu, 2003: 159).

"Beslenme saatinde çocuğun tükettiği besinler de hem fizyolojik hem de psikolojik olarak çocuğun sağlığını önemli düzeyde etkilemektedir. Beslenme saatinde tüketilen besinler çocuğun ihtiyaçlarını karşılayacak düzeyde olup beslenme eğitimi almış kişiler tarafından planlanmalıdır" (Sakar, 2013: 35). Araştırmaya katılan sınıf öğretmenlerinin bir kısmı, ilkokullarda beslenme saatinin uygulamasına gerek olmadığı görüşündedir. Milli Eğitim Bakanlığı'nda da bu konuda uygulamalarda bir değişiklik yapmıştır. Okullarda 2014 yılına kadar beslenme saatinin yapıldığı derse 20 dakika ayrılacağı belirtilmişken 26 Temmuz 2014 tarihinde yapılan değişiklikle "20 dakika" ibaresi çıkartılmıştır (Resmi Gazete, 2014). Bu değişiklik, beslenme saatinin yapılıp yapılmamasını ve süresini okul yöntemine ve öğretmene bırakıldığını göstermektedir.

Türkiye'de okul sisteminde tüm gün ve yarım gün eğitim uygulamaları vardır. Her iki uygulamada da öğrencilerin aldığı ders, saat olarak eşittir, fakat okulda kalma süreleri farklıdır. Bazı katılımcılar, okulda tüm gün ya da yarım gün eğitim verilmesinin veya okulun bulunduğu yerleşim yerinin köy ya da şehir olmasının beslenme saati uygulamasını etkileyeceği yönünde görüş belirttikleri görülmüştür.

Belenme saatine olumsuz bakan bazı katılımcılarca beslenme saati uygulaması yerine kahvaltıya önem verilmesi önerilmiştir. Bunun için ailelerin bu konuda bilinçli olmaları gerekir. Ancak, Aytekin (1999) yapmış olduğu araştırmada bazı öğrencilerin sabah kahvaltı yapmadan okula geldikleri sonucuna ulaşılmıştır. Bu yaş çocuklarında kahvaltı yapmadan okula gitmesi karşılaşılan bir durumdur (Osmanoğlu, 2011).

Araştırmaya katılan bazı sınıf öğretmenleri ise sınıfta bazı yiyecekleri almakta zorlanan öğrencilerin bulunabileceğini, bu durumun ise çeşitli sorunlara neden olabileceği görüşündedirler. Bu nedenle de beslenme saati uygulamasına karşı oldukları yönünde görüş belirttikleri görülmüştür.

"Beslenme eğitimi çocuklara çizgi filimler, masal ve hikaye kitapları ile verilebileceği gibi okullarda ev ekonomisi öğretmenleri veya diğer öğretmenler tarafından verilmelidir. Ancak eğitimi verecek özellikle ana sınıfı ile sınıf öğretmenlerine hizmet içi beslenme eğitiminin verilmesi ve son gelişmelerden haberdar edilmeleri yararlı olacaktır" (Şanlıer ve Şeren, 2004). Ancak, Sabbağ (2003) ve Sakar (2013) tarafından yapılan araştırmada, ilköğretim okullarında öğretmenlerin de beslenme konusunda yeterli eğitim almadıkları sonucuna ulaşılmıştır.

Bu araştırma sonunda şu öneriler getirilebilir.

- Sınıf öğretmenleri, öğrencilerin yeterli ve dengeli beslenmesine dikkat etmelidirler.
- Sınıf öğretmenleri, kahvaltıyı sınıflarındaki her öğrencinin düzenli bir şekilde yapmasını sağlamalı ve bu nedenle sürekli aile ile iletişim içinde olmalıdırlar.
- Sınıf öğretmenleri gerektiği takdirde öğrencilerin faydalı besinleri tüketmeleri hususunda aileye rehberlik yapmalıdırlar.
- Sınıf öğretmenleri öğrencileri doğru besin tüketmeleri konusunda bilinçlendirmelidir.
- Sınıf öğretmenlerine çocuklara doğru beslenmeyi nasıl kazandırabilecekleri konusunda hizmet içi eğitim verilmelidir.
- Hizmet öncesi sınıf öğretmeni eğitiminde beslenme konusuna yer verilmesi sağlanmalıdır.
- Ailelere, öğretmen ve beslenme uzmanları tarafından bilinçlendirici seminerler verilmelidir.

KAYNAKLAR

- Aytekin, F. (1999). İlkokullarda Uygulanan Belenme Saatinin Öğrencilerin Beslenme Durumlarına Etkisi Üzerinde Bir Araştırma. *Gıda*, 24(5), 349-352.
- Baysal A. (2003). Sosyal Eşitsizliklerin Beslenmeye Etkisi. *Cumhuriyet Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 25 (4), 66-73. Özel Ek.
- Christensen, L. B., Jhonson, R. B. & Turner, L. A. (2015). *Araştırma Yöntemleri Desen ve Analiz*. (Çev: Gümüş, E.). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Kılıç, E. ve Şanlıer, N. (2007). Üç kuşak kadınının beslenme alışkanlıklarının karşılaştırılması. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 15(1), 31-44.
- Kırkıncıoğlu, M. (2003). *Çocuk Belenmesi*. İstanbul: Ya-Pa Yayın Pazarlama.
- MEB. (2011). *Sağlıklı Beslenme*. Ankara: Milli Eğitim Bakanlığı. http://megep.meb.gov.tr/mte_program_modul/moduller_pdf/Sa%C4%9Fl%C4%B1kl%C4%B1%20Beslenme%20%28Halkla%20%C4%B0li%C5%9Fkiler%29.pdf
- Osmanoğlu, N. (2011). *Anne ve Çocuk Beslenmesi*. Ankara: Vize Yayıncılık.
- Resmi Gazete. (2014), *Milli Eğitim Bakanlığı Okul Öncesi ve İlköğretim Kurumları Yönetmeliği*, Tarih: 26 Temmuz 2014, Sayı: 29072.
- Sabbağ, Ç. (2003). İlköğretim Okullarında Görevli Öğretmenlerin Beslenme Alışkanlıkları ve Beslenme Bilgi Düzeyleri. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü. YÖK: 131311.
- Sabbağ, Ç. (2009). İlköğretim 5. ve 6. sınıf öğrencilerine verilen beslenme eğitiminin beslenme bilgi, tutum ve davranışlarına etkisinin değerlendirilmesi. Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü. YÖK: 258590.
- Sakar, E. (2013). İlköğretim Okullarında Görevli Öğretmenlerin Beslenme Alışkanlıkları Ve Beslenme Bilgi Düzeyleri. Yüksek Lisans Tezi. Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. YÖK: 329083.
- Şanlıer, N. ve Şeren, S. (2004). Halk Eğitim Merkezlerine Devam Eden Kadınlara Verilen Beslenme Eğitiminin Kadınların Beslenme Bilgi Düzeylerine Etkisi. *Milli Eğitim Dergisi*. 162. (e)
- Şanlıer, N. ve Yabancı, N. (2005). *Okul Çağında Beslenme*. Ankara: Morpa Kültür Yayınları.
- THSK (Türkiye Halk Sağlığı Kurulu). (2013). *Yeterli ve Dengeli Beslenme Nedir?*. <http://thsk.saglik.gov.tr/yeterli-ve-dengeli-beslenme/764-yeterli-ve-dengeli-beslenme-nedir.html> adresinden 12.12.2013 tarihinde indirilmiştir.
- THSK (Türkiye Halk Sağlığı Kurulu). (2014). *Okul Çağı Çocukları için Sağlıklı Beslenme Önerileri*. <http://beslenme.gov.tr/index.php?lang=tr&page=107> adresinden 30.12.2013 tarihinde indirilmiştir.
- UNICEF. (2012). Türkiye'de Çocuk ve Genç Nüfusun Durumunun Analizi (2012). <http://www.unicef.org.tr/files/bilgimerkezi/doc/sitan-tur-final-2012.pdf>
- Yüksel, G. (2003). İlköğretim Öğrencilerinin Gelişim Alanları, Gelişim Alanlarının İşaretçisi Olan İhtiyaçlar ve Geliştirilmesi Gereken Beceriler: Bu Süreçte Rehber Öğretmenin İşlevleri: Kurumsal Bir İnceleme. *Milli Eğitim Dergisi*. 159. (e)