

FEN BİLGİSİ ÖĞRETMEN ADAYLARININ SAĞLIKLI BESLENME ALIŞKANLIKLARI İLE İLGİLİ ALGILARININ İNCELENMESİ

Doç. Dr. Evrim URAL*
Dr. Can YOLAGİDEN**

ÖZ

Çalışmanın amacı, fen bilgisi öğretmen adaylarının beslenme alışkanlıkları, sağlıklı beslenme alışkanlıklarının kazanılmasını etkileyen faktörler, bireysel olarak sağlıklı beslenme alışkanlıklarının nasıl oluştuğu konularındaki algılarını belirlemektir. Çalışma kapsamında, fen bilgisi öğretmen adaylarına yöneltilen açık uçlu sorularla, katılımcıların beslenme alışkanlıklarının nasıl şekillendiği, kendi beslenme alışkanlıklarını nasıl değerlendirdikleri ve öğretmen olarak kendilerini konu ile ilgili rol model olarak görüp görmedikleri değerlendirilmiştir. Bu çalışma, nitel araştırma yönteminin durum çalışması deseninde tasarlanmıştır. Çalışma grubu, 2020-2021 eğitim öğretim yılı bahar döneminde bir devlet üniversitesinde fen bilgisi eğitimi bölümünde öğrenim gören 24 öğretmen adayından oluşmaktadır. Araştırmada amaçlı örnekleme yöntemlerinden ölçüt örnekleme kullanılmıştır. Veriler açık uçlu yarı yapılandırılmış sorulardan oluşan görüşmeler yolu ile toplanmıştır. Görüşme sırasında açık uçlu dokuz sorudan oluşan yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. İçerik analizi ile veriler analiz edilmiş, temalar, kategoriler ve kodlar oluşturulmuştur. Çalışmanın bulguları, öğretmen adaylarının sağlıklı beslenme alışkanlıklarının farkında olduklarını, kendi beslenme alışkanlıklarının oluşmasında en önemli faktörün aile olduğunu, aileden sonra ilk ve ortaokulda öğretmenlerin ve okul ortamının bireylerin sağlıklı beslenme alışkanlıklarını etkileyebileceğini düşündüklerini, beslenme ile ilgili en yaygın kaynak olarak interneti kullandıklarını, sağlıklı beslenmediklerini ve konu ile ilişkili olarak kendilerini öğrenciler için rol model olarak görmediklerini ortaya koymuştur. Öğretmen adaylarının, beslenme tercihlerinde sağlığı gözetenek seçim yapmadıkları ve bilgiye rağmen sağlıksız beslendikleri görülmüştür.

Anahtar kelimeler: Fen bilgisi öğretmen adayları, sağlıklı beslenme, beslenme alışkanlıkları, farkındalık

INVESTIGATING PRE-SERVICE SCIENCE TEACHERS' PERCEPTIONS ABOUT HEALTHY NUTRITION HABITS**ABSTRACT**

The study aims to determine the perceptions of pre-service science teachers about nutrition habits, the factors affecting the acquisition of healthy nutrition habits, and how healthy nutrition habits are formed individually. Within the scope of the study, the researchers posed open-ended questions to pre-service science teachers. They evaluated how the participants' nutrition habits were shaped, how they considered their eating habits, and whether they saw themselves as a role model with their nutrition habits. This study was designed in the case study pattern of the qualitative research method. The sample group consists of 24 pre-service science teachers studying at a state university in the science education department in the spring term of the 2020-2021 academic year. Criterion sampling, one of the purposive sampling methods, was used. Data were collected through interviews consisting of open-ended semi-structured questions. A semi-structured interview form consisting of nine open-ended questions was used during the interview. Data were analyzed with content analysis, and themes, categories, and codes were created. The study's findings displayed that pre-service teachers were aware of healthy nutrition habits. The essential factor in the formation of their nutrition habits is family. They think that teachers and the school environment in primary and secondary schools can affect individuals' healthy nutrition habits. They use the internet as the most common source of nutrition, and they do not have healthy

* Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Fen Bilgisi Eğitimi, evrimural@gmail.com ORCID: 0000-0002-5427-2023

** Araştırmacı, Fen Bilgisi Eğitimi, canyolagiden@gmail.com ORCID: 0000-0002-1363-6206

Araştırma Makalesi Sayfa Sayısı: 996-1017

Makale Geliş Tarihi: 25.05.2022 Makale Kabul Tarihi: 15.08.2022 Makale Yayın Tarihi: 31.08.2022

nutrition habits. Additionally, they do not see themselves as role models for students concerning the subject. It was determined that the pre-service teachers do not make choices by considering their health in their nutritional preferences, and they eat unhealthy despite the knowledge.

Keywords: Pre-service science teachers, healthy nutrition, nutrition habits, awareness

1. GİRİŞ

Bireylerin kaliteli bir yaşam sürebilmeleri ve toplum içinde üretken olabilmeleri için sağlıklı olmaları ve sağlığın korunması oldukça önemlidir (Akbulut vd., 2007; Coşansu vd., 2005; Özmen vd., 2007). Sağlıklı olabilme ve sağlığın korunmasında ise beslenme oldukça önemli bir yer tutmaktadır (Ahmad, Mohid-u-din, ve Qadir, 2018; Erten, 2006; Malkoç vd., 2020; Saroja ve Priya, 2021). Sağlıklı beslenme, bireyin ihtiyaç duyduğu bütün enerjiyi ve gereken besin öğelerini karşılayacak şekilde beslenmesidir (Ermiş vd., 2015). Bireyin öğün atlaması, gün içerisinde ihtiyaç duyduğu enerji kadar enerjiyi almaması, vücudun ihtiyaç duyduğu besin öğelerinin (proteinler, karbonhidratlar, yağlar, vitamin ve mineraller, su) yeterince alınmaması zaman içinde sağlığının bozulmasına yol açmaktadır (Lua ve Elena, 2012). Bireylerin yiyecek seçimlerini etkileyen faktörlerin başında tat, fiyat, besleyicilik, verdiği zevk, uygunluk, kilo kontrolü gelmektedir ve beslenme alışkanlıkları göreceli olarak genç yaşlarda şekillenmektedir (Deshpande vd., 2009).

Ülkemizde yetersiz beslenme önemli bir sorundur ve bu sorunun en çok görüldüğü gruplardan bir tanesi ise üniversite öğrencileridir (Ermiş vd., 2015). Üniversite öğrencilerinin sağlıksız beslenme alışkanlıklarının çeşitli sebepleri arasında evden ayrılma, sosyal ortamın değişmesi, maddi problemler, arkadaş çevresinin değişmesi gösterilmektedir (Das ve Evans, 2014; Marquis, 2005). Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları incelendiğinde genelde öğün atladıkları (özellikle kahvaltı), besin seçiminde sağlıklı tercihler yapmadıkları görülmüştür (Çetik, 2020; Garibağaoğlu vd., 2006; Güleç vd., 2008; Güllü ve Küçükkömürler, 2020; Gürel ve Akçıl-Ok, 2021; Heşeminia vd., 2002; Karaoğlu vd., 2005). Benzer bulgulara yurt dışındaki çalışmalarda da rastlanılmıştır (Abraham vd., 2018; Driskell vd., 2005; Gupta ve Kochar, 2008). Oysa gençlik döneminde sağlıklı beslenme oldukça önemlidir. Bu dönemde sağlıklı beslenilmediğinde, ilerleyen dönemlerde başta obezite, kalp ve damar hastalıkları, anemi, vitamin ve mineral eksikliğine bağlı ciddi sağlık sorunları görülebilmektedir (Casey vd., 1992; Umesh Kapil ve Bhavna, 2002; VonBothmer ve Fridlund, 2005). Gençlik dönemi beslenme sonucu oluşacak problemlere oldukça hassas bir dönemdir, bu dönemde hem öğrencilerin sağlıksız beslenmelerine bağlı olarak değinilen sağlık problemlerinin temeli oluşmakta, hem de bir ömür devam ettirecekleri beslenme alışkanlıkları da güçlenmektedir (Korkmaz, 2010; Yahia vd., 2016).

Bireylerin sağlıklı beslenme alışkanlıkları edinmelerinde ve bunu yaşam tarzı haline getirmelerinde çeşitli faktörler rol oynamaktadır. Özellikle belirli yaş dönemlerinin değinilen alışkanlıkların kazanılmasında oldukça önemli olduğu bilinmektedir. Yapılan çalışmalar, çocukların beslenme alışkanlıklarının aile ve sosyo-ekonomik düzey ile bağlantılı olduğunu gösterse de, çocukların zamanlarının büyük bir kısmını okulda geçirdikleri düşünüldüğünde okul ortamının da sağlıklı beslenme alışkanlığı geliştirmede oldukça önemli olduğu söylenebilir (Campbell vd., 2006; Miller vd., 2012; Perez-Rodrigo ve Aranceta, 2001). Burke'ye (2002) göre, sağlıklı beslenme alışkanlıkları okul çağında oluşmakta ve sonrasında bu alışkanlıkların

değiştirilmesi oldukça zor olmaktadır. Bu nedenle, günümüzde sadece aile ortamı değil, arkadaş ortamı ve okul da beslenme alışkanlıklarını etkilemektedir (Burke, 2002).

Okul ortamında genellikle okulun fiziki imkânları, kantinlerde ve yemekhanelerde sunulan yiyecek imkanları beslenme alışkanlıklarını şekillendiren faktörler olarak dikkate alınsa da öğretmenler konu ile ilgili en önemli faktörlerden bir tanesidir. Çeşitli araştırmalarda (Verloigne vd., 2012; Wechsler vd., 2000), okul ortamlarının öğrencilerin beslenme alışkanlıkları üzerindeki etkisinin pek çok defa araştırılmasına rağmen öğretmenlerin etkisinin ne olduğuna dair belirli bir bilgi olmadığı, oysa öğretmenlerin öğrencileri için rol model olarak onların pek çok davranışı üzerinde oldukça etkili oldukları belirtilmektedir. Benzer şekilde, çeşitli araştırmacılar, öğretmenlerin öğrencilerin beslenme alışkanlıklarının şekillenmesinde çok önemli olduklarını ifade etmişlerdir (Nanayakkara vd., 2018; Prelip, Erausquin vd., 2006). Öğretmenler sadece öğrencileri değil, öğrencilerle kurdukları bağlarla dolaylı olarak aileleri de etkileyerek toplum sağlığını etkileme kapasitesine sahiptirler (Motamedrezaei vd., 2013).

Öğretmenlerin, öğrencilerin diğer davranışları üzerinde olduğu gibi beslenme alışkanlıkları üzerindeki etkilerinden hareketle, öğretmen adaylarının sağlıklı beslenme, sağlıklı beslenme alışkanlıklarının oluşumu ve kendi beslenme alışkanlıkları konusundaki algılarının araştırılması önem taşımaktadır. Yukarıda da bahsedildiği gibi, üniversite dönemindeki öğrencilerin genelde sağlıklı beslenme alışkanlıklarına sahip olmadıkları çeşitli araştırmalarla ortaya konmuştur (Gürel ve Akçıl-Ok, 2021; Çetik, 2020; Güllü ve Küçükkömürler, 2020; Abraham vd., 2018; Teleman vd., 2015; Garibağaoğlu vd., 2006; Güleç, Yabancı vd., 2008; Gupta ve Kochar, 2008; Karaoğlu vd., 2005; Driskell vd., 2005; Heşeminia vd., 2002) . Bu çalışmada, fen bilgisi öğretmen adaylarının sağlıklı beslenmeye yönelik algılarının araştırılması planlanmıştır. Sağlıklı beslenme konusu fen bilimleri dersi ile yakından ilişkilidir. Çalışmanın bulguları, konu ile ilgili bilgi sahibi olmaları beklenen fen bilgisi öğretmen adaylarının sağlıklı beslenmeyi nasıl algıladıkları ve kendi beslenme alışkanlıklarını nasıl değerlendirdiklerini ortaya koyacaktır. Çalışmanın bulguları doğrultusunda, fen bilgisi öğretmenlerinin beslenme alışkanlıklarının ve davranışlarının gelecekteki öğrencilerini de etkileyeceği düşünüldüğünde, öğretmen adaylarının sağlıklı beslenme davranışlarının geliştirilmesi için yapılabileceklerin de tartışılmasına yardımcı olacaktır. Literatürde yer alan ve yukarıda belirtilen çalışmalarda, genelde üniversite öğrencilerinin sağlıklı beslenme alışkanlıkları araştırılmış ve bulgular yorumlanmıştır, bu çalışmada ise fen bilgisi öğretmen adaylarının sağlıklı beslenme ve kendi davranışları ile ilgili algılarının detaylı bir şekilde ortaya konması amaçlanmaktadır. Çalışma kapsamında, fen bilgisi öğretmen adaylarına yöneltilen açık uçlu sorularla, katılımcıların beslenme alışkanlıklarının nasıl şekillendiği, kendi beslenme alışkanlıklarını nasıl değerlendirdikleri ve öğretmen olarak kendilerini konu ile ilgili rol model olarak görüp görmedikleri değerlendirilecektir.

1.1. Çalışmanın Amacı

Çalışmanın amacı fen bilgisi öğretmen adaylarının beslenme alışkanlıkları, sağlıklı beslenme alışkanlıklarının kazanılmasını etkileyen faktörler, bireysel olarak sağlıklı beslenme alışkanlıklarının nasıl oluştuğu konularındaki algılarını belirlemektir. Bu amaçla aşağıdaki problemlere yanıt aranmıştır.

1. Fen bilgisi öğretmen adaylarının sağlıklı beslenme ve beslenme alışkanlıklarının oluşumuna dair algıları nasıldır?
2. Fen bilgisi öğretmen adaylarının kendi beslenme alışkanlıklarına ilişkin algıları nasıldır?

2. YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Deseni

Öğretmen adaylarının beslenmeye yönelik düşüncelerinin belirlenmesinin amaçlandığı bu betimsel çalışma nitel araştırma yönteminin durum çalışması (örnek olay) deseninde tasarlanmıştır. Güncel bir olguyu kendi gerçek yaşamı çerçevesinde ortaya koyan evrensel durum çalışması, nasıl ve niçin sorularını temel alan ve bir olgu ya da olayı derinlemesine inceleme olanağı tanıyan bir desendir (Yıldırım ve Şimşek, 2013). Bu doğrultuda fen bilgisi öğretmen adayları ile bu çalışma yürütülerek, öğretmen adaylarının beslenmeye ilişkin görüşleri nitel olarak ortaya konulmaya çalışılmıştır.

2.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu, 2020-2021 eğitim öğretim yılı bahar döneminde bir devlet üniversitesinde fen bilgisi eğitimi bölümünde öğrenim gören 24 öğretmen adayından oluşmaktadır. Araştırmada amaçlı örnekleme yöntemlerinden ölçüt örnekleme kullanılmıştır. Ölçüt örneklemede, araştırmanın amacına uygun şekilde en iyi veri kaynaklarına ulaşmak için belirlenen bazı ölçütleri karşılayan bütün durumların araştırmaya alınması temeldir (Patton, 2014). Bu kapsamda çalışmanın örneklemini belirlerken temel alınan ölçütler; öğretmen adaylarının Beslenme ve Sağlık dersini görmüş olmaları ve katılımcı gönüllülüğü şeklinde belirlenmiştir. Bu ölçütlere sahip olan çalışma grubundaki öğretmen adaylarının tamamı aynı üniversiteden seçilmiştir. Bu katılımcılardan 22 tanesi kadın, 2 tanesi erkek öğretmen adaydır.

2.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada veriler açık uçlu yarı yapılandırılmış sorulardan oluşan görüşmeler yolu ile toplanmıştır. Görüşme sırasında açık uçlu dokuz sorudan oluşan yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Yarı yapılandırılmış görüşmede, katılımcılar yapılandırılmış görüşmeler gibi kısıtlanmamış ve katılımcıların hareket özgürlüğü en düşük seviyede tutulmamıştır. Ayrıca yapılandırılmamış görüşmeler gibi bireylere büyük bir hareket alanı da sağlanmamıştır (Karasar, 1994). Sorular oluşturulurken alan yazın ayrıntılı olarak taranmış ve öğretmen adaylarının beslenmeye yönelik fikirlerinin belirlenmesine katkı getirecek nitelikte sorular ortaya konmuştur.

Veri toplama aracı oluşturulduktan sonra kapsam geçerliliği için uzman görüşlerine başvurulmuştur. Bir devlet üniversitesinde fen bilgisi eğitimi anabilim dalında görevli bir öğretim üyesi ve iki fen bilgisi öğretmenin görüşlerinden elde edilen veriler doğrultusunda araştırmacı tarafından soruların açıklığı, uygunluğu, yeterliliği bakımından görüşme formu yeniden incelenmiştir ve gerekli düzeltmeler yapılmıştır. Yazım ve dilbilgisi açısından kontrol edilen ve yeniden düzenlenen dokuz adet soruyu içeren görüşme formuna son şekli verilmiştir. Ayrıca görüşme formunun uygulanabilmesi için etik kurul izinleri alınmıştır.

2.4. Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu Hakkında Bilgi

Yarı yapılandırılmış görüşme formu on adet açık uçlu sorudan oluşmaktadır. Sorulan sorular iki grup altında toplanmaktadır. Birinci grup, fen bilgisi öğretmen adaylarının genel olarak beslenme, beslenme alışkanlıkları, değinilen alışkanlıkların nasıl oluştuğu ile ilgili düşüncelerini belirlemek amacıyla hazırlanmıştır. Formdaki ilk dört soru birinci grupta yer alırken, geri kalan beş soru ikinci grupta yer almaktadır. İkinci grupta yer alan sorular, fen bilgisi öğretmen adaylarının kendi beslenme alışkanlıkları, alışkanlıklarının nasıl oluştuğu, hangi faktörlerden etkilendikleri, konu ile ilgili nereden bilgi edindikleri ve öğretmen olarak kendilerini bu konuda rol model olarak görüp görmediklerini belirlemek üzere hazırlanan kişisel sorulardır.

2.5. Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları

Nitel araştırma üzerine çalışan bütün araştırmacılardan beklenen, kullanılan veri toplama araçlarının ve çalışma deseninin geçerliğini ve güvenilirliğini çok titiz bir şekilde test etmesi, raporlaştırması ve okuyucuya sunmasıdır (Yıldırım ve Şimşek, 2013).

Bu çalışmada inandırıcılığı sağlamak için araştırmacı tarafından hazırlanan görüşme formu uygulama öncesinde uzman görüşlerine başvurularak gerekli düzenlemeler yapıldıktan sonra fen bilgisi öğretmen adaylarına uygulanmıştır. Ayrıca araştırma uygulanmadan önce öğretmen adaylarına araştırmanın amacı açıklanmış ve görüşme sırasındaki soruları samimi bir şekilde cevaplamalarının araştırmanın amacına ulaşması için önemli olduğu belirtilmiştir. Katılımcılar ile araştırmacı arasında doğal bir sohbet ortamı oluşturulmaya çalışılmıştır. Görüşmelerin süresi yaklaşık olarak 25-35 dakika sürmüştür. Araştırmacı veri kaynakları ile uzun bir süre etkileşim halinde olmuştur. Bu sayede araştırmacı veri kaynakları üzerinde kendi varlığından ve kişisel algılarından kaynaklanabilecek etkiyi anlayabilmektedir (Yıldırım ve Şimşek, 2013). Ayrıca katılımcılardan elde edilen verilerin bulgular bölümünde doğrudan aktarılması ile araştırmanın inandırıcılığı artırılmaya çalışılmıştır.

Araştırmada aktarılabilirliği sağlamak için araştırma deseni, çalışma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanması, verilerin çözümlenmesi ayrıntılı olarak anlatılmıştır. Ayrıntılı betimleme yapılması ve amaçlı örnekleme ile katılımcıların seçilmesi ile araştırmanın aktarılabilirliği artırılmaya çalışılmıştır.

Çalışmada tutarlılığı sağlamak için öğretmen adaylarının izni doğrultusunda ses kayıt cihazı kullanılmış, görüşme esnasında notlar alınmış ve bu sayede gözden kaçan noktalar görüşme sonunda hemen belirlenmiştir. Görüşme esnasında alınan notlar ve kullanılan ses kayıt cihazı sayesinde verilerin kaybolması önlenmiştir. Ayrıca değerlendirmeler birden fazla uzman kişi tarafından yapılmıştır. Öğretmen adaylarıyla yapılan görüşmeler analiz edilmiş, temalar, kategoriler ve kodlar oluşturulmuştur. Kodlamalar uzmanlığı fen bilgisi eğitimi olan iki uzman tarafından kontrol edilmiş ve karşılaştırılmıştır. Öğretmen adaylarının oluşturduğu toplam 480 kod bulunmaktadır. Uzmanların yaptığı karşılaştırmalarla, 46 kod üzerindeki görüş farklılıkları görüş birliğine varılarak düzenlenmiştir. Milles ve Huberman'ın (1994) uyuşum yüzdesi formülü ile çalışmanın güvenilirliği hesaplanmıştır. Uyuşum yüzdesi formülü " $P = \frac{Na}{Na + Nd} \times 100$ " şeklindedir. P uyuşum yüzdesini, Na uyum miktarını, Nd ise uyumsuzluk miktarını temsil etmektedir. Bu çalışmada Na= 480, Nd= 46, P= 0,90 (%90) olarak hesaplanmıştır. P

değerinin %70 ve üzerinde olması, çalışmanın güvenilir olduğunu göstermektedir (Yıldırım ve Şimşek, 2013).

2.6. Verilerin Toplanması ve Çözümlemesi

Görüşme sırasında, öğretmen adaylarından istenenler ayrıntılı olarak açıklanmış ve bu sorulara verdikleri cevapların kesinlikle saklı kalacağı, verilen cevapların bu çalışmadan başka bir yerde kullanılmayacağı ifade edilmiştir. Veriler elde edildikten sonra hemen yazıya dökülmüştür. Veri analizinde kullanılan yöntem içerik analizidir. İçerik analizinde birbirine benzer verileri belirli kodlar ve temalar çerçevesinde birleştirmek, düzenlemek ve yorumlamak esastır (Yıldırım ve Şimşek, 2013). Çalışmaya katılan öğretmen adaylarının görüşlerinin aktarılmasında gizlilik ilkesi çerçevesinde katılımcılara Ö1, Ö2, Ö3...Ö24 şeklinde araştırmacı tarafından kodlar verilmiştir.

Çalışmanın araştırma soruları doğrultusunda, sorular iki ana tema altında değerlendirilmiştir. Elde edilen verilerden öncelikle her soru boyutunda kodlar oluşturulmuştur. Daha sonra bu kodlardan hareketle kategoriler oluşturulmuştur. Detaylı bilgiye ulaşmak adına veriler analiz edilirken doğrudan alıntılarla desteklenmiştir.

Fen bilgisi öğretmen adaylarına yöneltilen sorular iki grup altında toplanmaktadır. Birinci grupta yer alan sorular konu ile ilgili genel sorular olup, verilerin çözülmesi sırasında “Beslenme genel çerçevesi” teması altında analiz edilmiştir. İkinci grupta yer alan sorular ise kişisel sorular olup, “Bireysel sağlıklı beslenme algısı” teması altında analiz edilmiştir.

3. BULGULAR

Bu bölümde, öğretmen adaylarının beslenmeye ilişkin görüşlerinden elde edilen bulgulara yer verilmiştir. Tablo 1’de öğretmen adaylarının görüşlerine göre oluşturulan tema, kategori ve kodlar sunulmuştur.

Tablo 1. Beslenmeye İlişkin Oluşturulan Tema, Kategori ve Kodlar

| <i>Tema</i> | <i>No</i> | <i>Kategori</i> | <i>Kodlar</i> |
|--------------------------|-----------|--------------------------------------|---|
| Beslenme Genel Çerçevesi | 1 | Beslenmenin Tanımı | Hayatın devamlılığını sağlayan ihtiyaç, Günlük enerjiyi karşılama, Vücuda besin alma, Düzenli alışkanlık, Temel ihtiyaç, Gereksinim, Öğünler topluluğu, Vücudun ihtiyacını karşılama, Sağlıklı olma için alınan besinler |
| | 2 | Beslenme Kavramının Öğrenilme Zamanı | Bebeklik, İlkokul, Ortaokul, Lise, Anaokulu, 4-5 yaş, Çocukluk dönemi, Fikrim yok, 3-4 yaş, 19-20 yaş |
| | 3 | Sağlıklı Beslenme Alışkanlıkları | Düzenli beslenen, Çeşitli beslenen, Hazır (zararlı) gıda tüketmeyen, Spor yapan, Doğal ürünler tüketen, Yeterli beslenme, Kahvaltıyı aksatmayan, Vücudunun ihtiyacını bilen, Gerekli besinleri alan, Kendini tanıyarak beslenen, Sebze meyve tüketen, Günlük kalori |

| | | | |
|-----------------------------------|----|---|--|
| | | ihtiyacını bilen, Bol su tüketen, Fayda zarar analizi yapabilen, Uyku düzeni olan | |
| | 4 | Sağlıklı Beslenen Bireyler Yetiştirmeyi Etkileyen Faktörler | Aile, Öğretmenler, Arkadaş, Okul ortamı, Kültür, Ekonomik durum, Sağlık sorunları, Televizyon, Kişisel tercih, İnternet, Merak duygusu, Genetik yapı, Spor |
| | 5 | Beslenme Alışkanlıklarını Etkileyen Faktörler | Aile, Kişisel tercihler, Sağlık Sorunları, Yaşanılan bölge, Arkadaşlar, Kültür Besinlere ulaşma imkânı, Televizyon programları, Üniversite, Uyku düzeni, Sağlıklı yaşama isteği, Acıkma içgüdüğü, Ekonomik durum |
| | 6 | Sağlıklı Beslenmeye Yönelik Kaynaklar | İnternet, Doktorlar, Aile, Üniversite dersleri, Kitaplar, Televizyon programları, Spor salonu Sağlıklı beslenme semineri |
| Bireysel Sağlıklı Beslenme Algısı | 7 | Beslenmeye Yönelik Öğrenilen Bilgilerin Kaynakları | Aile, Çevre-kültür, İnternet Öğretmenler, İlkokul eğitimi, Ortaokul eğitimi, Arkadaşlar, Doktor, Lise eğitimi, Üniversite eğitimi, Televizyon |
| | 8 | Sağlıklı Beslenme Durumu | Düzensiz öğün, Besin seçme, Hazır gıda tüketimi, Pandemi süreci, Yemek kültürü, Ailenin olumsuz etkisi, Gerekli besinleri tüketmeme, Yemek yemeyi sevmeme, Hazır gıda tüketmeme, Düzenli öğün, Sağlık sorunları sebebiyle, Doğal beslenme, Farkındalık kazanma |
| | 10 | Beslenmeye Yönelik Rol Model Olma Durumu | Sağlıksız beslenme, Düzensiz beslenme Yanlış beslenme alışkanlıkları, Besin seçme, Yetersiz beslenme, Sağlıklı beslenme, Bilinçli beslenme, Düzenli beslenme, Düzenli spor |

Elde edilen bulgular Tablo 1’deki oluşturulan kategorilere ve kodlara göre ayrıntılı olarak incelenmiştir. Beslenme genel çerçevesi temasına yönelik kategorilerde elde edilen bulgular aşağıda verilmiştir.

3.1. Beslenmenin Tanımı Kategorisine Yönelik Bulgular

“Beslenmeyi nasıl tanımlıyorsunuz?” sorusuna ilişkin elde edilen görüşlere yönelik oluşturulan kodlar aşağıda ele alınmıştır.

Tablo 2. Beslenmenin Tanımına İlişkin Görüşler

| <i>Kodlar</i> | <i>Katılımcılar</i> | <i>f</i> |
|--|--|----------|
| Hayatın devamlılığını sağlayan ihtiyaç | Ö1, Ö6, Ö7, Ö8, Ö9, Ö10, Ö11, Ö13, Ö14, Ö17, Ö19, Ö20, Ö23 | 13 |
| Günlük enerjiyi karşılama | Ö5, Ö7, Ö12, Ö14, Ö18, Ö21, Ö23 | 7 |
| Vücuda besin alma | Ö1, Ö3, Ö4, Ö5, Ö16, Ö19, Ö21 | 7 |
| Düzenli alışkanlık | Ö3, Ö15, Ö22, Ö23 | 4 |
| Temel ihtiyaç | Ö8, Ö9, Ö12 | 3 |
| Gereksinim | Ö1, Ö2 | 2 |
| Öğünler topluluğu | Ö15, Ö18 | 2 |
| Vücudun ihtiyacını karşılama | Ö17, Ö24 | 2 |
| Sağlıklı olma için alınan besinler | Ö22 | 1 |

Tablo 2’de öğretmen adaylarının beslenmenin tanımına ilişkin oluşturdukları kodlar yer almaktadır. Tablo 2’de görüleceği üzere bir öğretmen adayı beslenmeye yönelik birden fazla tanım yapabilmektedir. Katılımcılardan Ö1 ve Ö6’nın fikirleri sırasıyla “...hayatımızı devam ettirebilmemiz için ihtiyacımız olan besinleri vücudumuza almamız diyebilirim yani bir gereksinim...”, “...beslenme insanın hayatta kalması için gerekli olan bir eylem, hayati bir aktivite diyebilirim...” şeklindedir. Bu iki öğretmen adayının beslenmenin tanımına ilişkin görüşleri aynı doğrultudadır. Ö5 ise bu konudaki fikrini “...günlük ihtiyacımız olan enerjiyi karşılamamız için aldığımız enerji, aldığımız besinler diyebilirim...” şeklinde ifade etmiştir. Ö22 ise beslenmenin tanımında sağlıklı beslenmeye dikkat çekmiş ve düşüncesini “...sağlıklı olabilmek için yediğimiz yiyecekler ya da alışkanlıklarımız diyebilirim...” şeklinde dile getirmiştir.

3.2. Beslenme Kavramının Öğrenilme Zamanı Kategorisine Yönelik Bulgular

“Beslenme kavramının ne zaman öğrenildiğini düşünüyorsunuz? Açıklayınız.” sorusuna ilişkin elde edilen görüşlere yönelik oluşturulan kodlar aşağıda ele alınmıştır.

Tablo 3. Beslenme Kavramının Öğrenilme Zamanına İlişkin Görüşler

| <i>Kodlar</i> | <i>Katılımcılar</i> | <i>f</i> |
|---------------|---------------------------------------|----------|
| Bebeklik | Ö5, Ö12, Ö13, Ö15, Ö16, Ö20, Ö22, Ö23 | 8 |
| İlkokul | Ö2, Ö4, Ö7 | 3 |
| Ortaokul | Ö17, Ö18, Ö21 | 3 |
| Lise | Ö3, Ö11 | 2 |
| Anaokulu | Ö1, Ö6 | 2 |
| 4-5 yaş | Ö8, Ö10 | 2 |

| ... | (akademik, hakemli, indexli, uluslararası dergi)..... | |
|-----------------|---|---|
| Çocukluk dönemi | Ö9 | 1 |
| 3-4 yaş | Ö19 | 1 |
| 19-20 yaş | Ö24 | 1 |
| Fikrim yok | Ö14 | 1 |

Tablo 3 incelendiğinde öğretmen adaylarının beslenme kavramının öğrenilme zamanına ilişkin verdikleri zaman dilimlerine ilişkin cevapları görülmektedir. Sekiz öğretmen adayı tarafından en fazla verilen cevap bebeklik döneminde bu kavramın öğrenildiğidir. Bu katılımcılardan Ö6 ve Ö7 çocukların beslenme çantalarının olduğu zamanlarda beslenmenin öğrenildiğine dikkat çekmekte ve düşünceleri birbirine benzemektedir. İki de bu durumun öneminden bahsetmiştir. Bu bağlamda düşünceleri sırasıyla “...beslenme kavramını bence anaokulundan itibaren öğrenir çünkü beslenme çantası tarzı şeyler hazırlanıp kendi kendine yeme alışkanlığını anaokulunda kazandığını düşünüyorum...” ve “...beslenme bebekken bile vardır fakat ne zaman öğrendiğine gelirsek ilkökul çağında bence öğreniriz çünkü okula gittiğimizde beslenme çantalarımız oluyor ve beslenmenin ne demek olduğunu hani bir nevi anlamış oluyoruz...” şeklindedir. Diğer katılımcılarının çoğunluğu genellikle beslenmenin farkına varıldığı zaman öğrenildiğini dile getirmişlerdir. Ö24 düşüncesini “...Bence tam olarak vücudumuzun ihtiyaç duyduğu besinleri yani ihtiyaca göre aldığımız zaman, almamız gereken kaloriyi almamız gereken enerjiyi yani bunun farkına vardığımız zaman öğreniriz. Yani 19-20 olabilir bilinçli olduğumuz zaman diyebilirim...” biçiminde ifade etmiştir.

3.3. Sağlıklı Beslenme Alışkanlıkları Kategorisine Yönelik Bulgular

“Sağlıklı beslenen kişilerin hangi alışkanlıkları vardır?” sorusuna ilişkin elde edilen görüşlere yönelik oluşturulan kodlar aşağıda ele alınmıştır.

Tablo 4. Sağlıklı Beslenme Alışkanlıklarına İlişkin Görüşler

| Kodlar | Katılımcılar | f |
|---------------------------------|--|----|
| Düzenli beslenen | Ö2, Ö5, Ö7, Ö8, Ö9, Ö10, Ö12, Ö13, Ö14, Ö16, Ö17, Ö18, Ö21 | 13 |
| Çeşitli beslenen | Ö1, Ö3, Ö7, Ö8, Ö10, Ö17, Ö21, Ö22 | 8 |
| Hazır (zararlı) gıda tüketmeyen | Ö4, Ö9, Ö11, Ö18, Ö19, Ö20, Ö23 | 7 |
| Spor yapan | Ö6, Ö11, Ö15, Ö16, Ö19, Ö20, Ö22 | 7 |
| Doğal ürünler tüketen | Ö4, Ö11, Ö20, Ö22, Ö24 | 5 |
| Yeterli beslenen | Ö1, Ö2, Ö3, Ö5, Ö7, Ö10, Ö21, Ö22 | 8 |
| Kahvaltıyı aksatmayan | Ö14, Ö15, Ö16, Ö18, Ö20 | 5 |
| Vücudunun ihtiyacını bilen | Ö1, Ö3, Ö6, Ö24 | 4 |
| Kendini tanıyarak beslenen | Ö1, Ö6, Ö13 | 3 |
| Sebze meyve tüketen | Ö12, Ö13, Ö23 | 3 |
| Günlük kalori ihtiyacını bilen | Ö7, Ö8, Ö12 | 3 |
| Bol su tüketen | Ö15, Ö23, Ö24 | 3 |

| | | |
|-------------------------------|---|---|
| ... | (akademik, hakemli, indexli, uluslararası dergi)..... | |
| Fayda zarar analizi yapabilen | Ö5, Ö11 | 2 |
| Uyku düzeni olan | Ö15 | 1 |

Öğretmen adaylarının sağlıklı beslenen kişilerin alışkanlıklarına yönelik düşünceleri Tablo 4'te görülmektedir. Öğretmen adayları en fazla düzenli ve çeşitli beslenme alışkanlığı olan kişilerin sağlıklı beslendiğini düşünmektedir. Ek olarak öğretmen adayları; hazır (zararlı) gıda tüketmeyen, spor yapan, doğal ürünler tüketen, yeterli beslenen ve kahvaltıyı aksatmayan bireylerin de sağlıklı beslendiğini ifade etmektedirler. Bu katılımcılardan Ö10 düşüncelerini "...düzenli beslenen bir kere öğün atlamayan insanların sağlıklı beslendiğini düşünüyorum. Yani bir tabakta tek bir madde değil de her şeyden biraz biraz alması gereken tüm besinleri alan bireyler olarak düşünüyorum..." biçiminde dile getirmektedir. Benzer şekilde besin çeşitliliğine dikkat çeken ve farklı düşüncelerini de ifade eden Ö21'in düşüncesi "...bir kere yemeğini düzenli yiyorsa sağlıklı besleniyordur, çok yağlı şeyler tüketmiyorsa, çok fazla karbonhidrat tüketmiyorsa, paketli gıda çok tüketmiyorsa bir birey sağlıklı besleniyordur diyebilirim. Bir de vücudunun gerektirdiği vitaminleri işte proteinleri alırsa sağlıklı besleniyordur. Her tür besin çeşidinden yeteri kadar alması gerekiyor..." şeklindedir.

3.4. Sağlıklı Beslenen Bireyler Yetiştirmeyi Etkileyen Faktörler Kategorisine Yönelik Bulgular

"Sağlıklı beslenme düzenine sahip bireyler yetiştirme konusunda size göre hangi faktörler/kişiler etkilidir?" sorusuna ilişkin elde edilen görüşlere yönelik oluşturulan kodlar aşağıda ele alınmıştır.

Tablo 5. Sağlıklı Beslenen Bireyler Yetiştirmeyi Etkileyen Faktörlere İlişkin Görüşler

| <i>Kodlar</i> | <i>Katılımcılar</i> | |
|------------------|---|---|
| Aile | Ö1,Ö2,Ö3,Ö4,Ö5,Ö6,Ö7,Ö8,Ö9,Ö10,Ö11,Ö12,Ö13,Ö14,Ö15,Ö16,Ö18, Ö19,Ö20,Ö21,Ö22,Ö23,Ö24 | 3 |
| Öğretmenler | Ö1, Ö4, Ö5, Ö6, Ö8, Ö9, Ö10, Ö11, Ö14, Ö15, Ö16, Ö18, Ö23 | 3 |
| Arkadaş | Ö1, Ö2, Ö4, Ö5, Ö6, Ö8, Ö11, Ö12, Ö14, Ö18, Ö23 | 1 |
| Okul ortamı | Ö3, Ö5, Ö6, Ö7, Ö8, Ö12, Ö15, Ö18, Ö23 | |
| Kültür | Ö3,Ö17, Ö19, Ö20, Ö22 | |
| Ekonomik durum | Ö17, Ö19, Ö20, Ö22, Ö23 | |
| Sağlık sorunları | Ö5, Ö17, Ö18, Ö19, Ö24 | |
| Televizyon | Ö3, Ö10, Ö11, Ö21, | |
| Kişisel tercih | Ö13, Ö16, Ö18, Ö24 | |
| İnternet | Ö1, Ö9 | |
| Merak duygusu | Ö1 | |
| Genetik yapı | Ö5 | |
| Spor | Ö7 | |

Tablo 5 incelendiğinde sağlıklı beslenen bireyler yetiştirmeyi etkileyen kişi ya da faktörlere yönelik olarak öğretmen adaylarından elde edilen bulgular görülmektedir. Tablo

5'ten anlaşılacağı üzere sağlıklı bireyler yetiştirmeyi etkileyen önemli öge ailedir. Ailenin yanı sıra öğretmenler, arkadaşlar, okul ortamı, kültür ve ekonomik durum da en çok verilen cevaplar arasındadır. Katılımcılardan Ö14 fikrini "...bence ilk başta ailenin etkili olabileceğini düşünüyorum ne olursa olsun çocuk en fazla vakti anne babası ile yani ebeveynleri ile geçiriyor. Daha sonra da öğretmenleri ve arkadaşlarının etkili olabileceğini düşünüyorum..." şeklinde ifade etmiştir. Katılımcılardan Ö24 bunu düşüncelerinde "...ilk başta tabii ki anne baba etkili yani evde başlıyor yaşam anne babayla başlıyor onları örnek alıyoruz aile etkili diye düşünüyorum. Daha sonrasında okulda ana sınıfında olsun üniversiteye kadar öğretmenler de etkili bence arkadaşlar daha çok etkili ayrıca maddi durum da etkili diye düşünüyorum..." şeklinde Ö14'ün düşünceleri ile benzer dile getirmiş ve maddi durumu da eklemiştir.

Bireysel sağlıklı beslenme algısı temasına yönelik kategorilerde elde edilen bulgular aşağıda verilmektedir.

3.5. Beslenme Alışkanlıklarını Etkileyen Faktörler Kategorisine Yönelik Bulgular

"Beslenme alışkanlıklarınız nasıl oluştu? (etkileyen faktörler)" sorusuna ilişkin elde edilen görüşlere yönelik oluşturulan kodlar aşağıda ele alınmıştır.

Tablo 6. Beslenme Alışkanlıklarını Etkileyen Faktörlere İlişkin Görüşler

| <i>Kodlar</i> | <i>Katılımcılar</i> | <i>f</i> |
|-------------------------|--|----------|
| Aile | Ö3, Ö4, Ö5, Ö6, Ö7, Ö8, Ö9, Ö12, Ö14, Ö15, Ö16, Ö17, Ö19, Ö20, Ö22, Ö23, Ö24 | 17 |
| Kişisel tercihler | Ö1, Ö2, Ö6, Ö7, Ö9, Ö10, Ö13, Ö14, Ö17, Ö18, Ö21 | 11 |
| Sağlık Sorunları | Ö3, Ö4, Ö8, Ö12, Ö13, Ö19, Ö24 | 7 |
| Yaşanılan bölge | Ö1, Ö3, Ö7, Ö13, Ö15, Ö20, Ö23 | 7 |
| Arkadaşlar | Ö8, Ö11, Ö14, Ö15, Ö22, Ö24 | 6 |
| Kültür | Ö7, Ö13, Ö15, Ö20 | 4 |
| Besinlere ulaşma imkânı | Ö1, Ö7, Ö20 | 3 |
| Televizyon programları | Ö1, Ö3, Ö6 | 3 |
| Üniversite | Ö1, Ö19, Ö24 | 3 |
| Uyku düzeni | Ö10, Ö16 | 2 |
| Sağlıklı yaşama isteği | Ö22, Ö24 | 2 |
| Acıkma içgüdüğü | Ö2 | 1 |
| Ekonomik durum | Ö20 | 1 |

Tablo 6 incelendiğinde öğretmen adaylarının beslenme alışkanlıklarını etkileyen faktörlere ilişkin düşünceleri görülmektedir. Tablo 6'dan anlaşılacağı üzere öğretmen adaylarının çoğunluğu beslenme alışkanlığı üzerinde ailenin etkili olduğunu belirtmişlerdir. Ailenin içinde de en çok annenin etkisine dikkat çekmektedirler. Bu konuda Ö5 düşüncesini "...aile çok etkiliyor bence beslenme alışkanlığını ailenin beslenme şekli mesela kahvaltıda aile nasıl besleniyorsa ister istemez etkileniyorsun. Onun dışında işte anne sonuçta evde bir yemek

pişiyor ve onu yiyorsun küçüklüğünden beri...” şeklinde ifade etmektedir. Yaşadığı yöreden ve aileden bahseden Ö15 fikrini “...bence memleketim etkili oldu çünkü, şöyle Antep’te yaşıyorum ve her şeyimiz yemeye bağlı yani aileden çok fazla geliyor, yani annem yemeyi çok seven bir insan ve acıyı çok yiyen bir insan ben de acı ve ekşi olmadan yaşayamayacağımı düşünen bir insanım. Hani aileden geldiğini ve çevreden gördüğüm şeyleri deneyerek oluştuğunu söyleyebilirim...” biçiminde dile getirmektedir. Diğer öğretmen adaylarının belirtmediği ekonomik durumu Ö20 “...genellikle ekonomi etkili ekonomik durumuna göre beslenirsin, ailenin yemek tarzı etkili, çevre, kültür aslında çoğu şeyi etkiler. Çevre derken mesela bir köyde yaşıyorsan köyde çoğu ürün doğaldır doğal beslenirsin yani bu şekilde...” biçiminde ifade etmektedir.

3.6. Sağlıklı Beslenmeye Yönelik Kaynaklara İlişkin Bulgular

“Sağlıklı beslenmeye yönelik bilgilere hangi kaynaklardan ulaşıyorsunuz?” sorusuna ilişkin elde edilen görüşlere yönelik oluşturulan kodlar aşağıda ele alınmıştır.

Tablo 7. Sağlıklı Beslenmeye Yönelik Bilgilerin Kaynaklarına İlişkin Görüşler

| Kodlar | Katılımcılar | f |
|----------------------------|---|----|
| İnternet | Ö1, Ö2, Ö3, Ö4, Ö5, Ö6, Ö7, Ö8, Ö11, Ö12, Ö13, Ö14, Ö15, Ö16, Ö17, Ö18, Ö19, Ö21, Ö22, Ö23, Ö24 | 21 |
| Doktorlar | Ö3, Ö4, Ö5, Ö6, Ö7, Ö8, Ö10, Ö12, Ö15, Ö24 | 10 |
| Aile | Ö1, Ö4, Ö5, Ö9, Ö10, Ö12, Ö14, Ö16, Ö19 | 9 |
| Üniversite dersleri | Ö1, Ö3, Ö9, Ö14, Ö16, Ö19, Ö21 | 7 |
| Kitaplar | Ö1, Ö8, Ö19 | 3 |
| Televizyon programları | Ö2, Ö21 | 1 |
| Spor salonu | Ö20 | 2 |
| Sağlıklı beslenme semineri | Ö11 | 1 |

Öğretmen adaylarının sağlıklı beslenmeye yönelik bilgilerinin kaynaklarına ilişkin görüşleri Tablo 7’de yer almaktadır. Öğretmen adayları sağlıklı beslenme kaynağına yönelik birden fazla kaynak göstermektedirler. Öğretmen adaylarının neredeyse hepsi ilk kaynak olarak interneti ve internet içeriğini işaret etmişlerdir. Kaynaklarının çeşitliliği ile dikkat çeken Ö19 bu konudaki fikrini “...beslenme sağlık dersimiz var oradan edindim, genellikle internette bir de bir kitap vardı biz de bitkilerle alakalı özellikle annem çok araştırıyor o şekilde. Annemden de ediniyorum...” şeklinde ifade etmiştir. Üniversitede almış olduğu derse işaret eden Ö19 ile benzer şekilde Ö14 de bu dersin farkındalık oluşturduğunu ifade etmiş “...genellikle internet birinci kaynağım oluyor bir şey merak ettiğimde ilk açtığım yer internet oluyor hemen bakıyorum. Onun haricinde beslenme ve sağlık dersimiz benim için çok büyük farkındalık oldu gerek anlatılanlar gerek verilen örnekler...” şeklinde dile getirmiştir.

3.7. Beslenmeye İlişkin Öğrenilen Bilgilerin Kaynakları Kategorisine Yönelik Bulgular

“Daha önce beslenme ile ilgili edindiğiniz bilgileri nereden öğrendiniz?” sorusuna ilişkin elde edilen görüşlere yönelik oluşturulan kodlar aşağıda ele alınmıştır.

Tablo 8. Beslenmeye İlişkin Öğrenilen Bilgilerin Kaynaklarına İlişkin Görüşler

| <i>Kodlar</i> | <i>Katılımcılar</i> | <i>f</i> |
|--------------------|--|----------|
| Aile | Ö1, Ö3, Ö4, Ö5, Ö6, Ö7, Ö8, Ö9, Ö10, Ö13, Ö14, Ö15, Ö16, Ö17, Ö18, Ö20, Ö21, Ö22, Ö23, Ö24 | 20 |
| Çevre-kültür | Ö3, Ö7, Ö8, Ö15, Ö17, Ö20, Ö21, Ö24 | 8 |
| İnternet | Ö2, Ö3, Ö12, Ö18, Ö21, Ö23, Ö24 | 7 |
| Öğretmenler | Ö4, Ö6, Ö7, Ö9, Ö10, Ö20, Ö22 | 7 |
| İlkokul eğitimi | Ö6, Ö7, Ö9, Ö13, Ö16, | 5 |
| Ortaokul eğitimi | Ö1, Ö11, Ö19, Ö23, | 4 |
| Arkadaşlar | Ö3, Ö8, Ö14, Ö24 | 4 |
| Doktor | Ö4, Ö5, Ö15, Ö20 | 4 |
| Lise eğitimi | Ö9, Ö11, Ö12 | 3 |
| Üniversite eğitimi | Ö11, Ö22 | 2 |
| Televizyon | Ö21 | 1 |

Tablo 8 incelendiğinde öğretmen adaylarının beslenmeye ilişkin öğrendikleri bilgilerin kaynaklarına yönelik elde edilen kodlar görülmektedir. Tablo 'ten anlaşılacağı üzere öğretmen adayları beslenmeye yönelik bilgi kaynağı olarak en çok aileyi dile getirmektedirler. Bu doğrultuda Ö6'nın düşüncesi “...benim teyzem mesela bu tür durumlara çok dikkat ederdi mesela biz onlara kalmaya gittiğimizde benim beslenme alışkanlıklarım değişirdi. Bu sebeple ailem diyebilirim. Ayrıca ilkokul seviyelerindeki hocalarımız da çok yardımcı olurdu, teneffüste ne yiyeceğimiz konusunda bile bize öğütler verirlerdi...” şeklindedir. Ö15 ise özellikle hastalık sürecine dikkat çekerek düşüncelerini “...annemden öğrendim, babaannemden öğrendim, anneannemden öğrendim, aile fertlerimden ben çok hastalan bir çocuk olduğum için hastane doktorlarından çok öğrendim. Çevrem hep şu şekil sen hastasın şunu yiyebilirsin bunu yiyemezsin diye sürekli söylüyorlardı...” şeklinde ifade etmiştir.

3.8. Sağlıklı Beslenme Durumunu Kategorisine Yönelik Bulgular

“Siz sağlıklı beslenen bir birey misiniz? Neden?” sorusuna ilişkin elde edilen görüşlere yönelik oluşturulan kodlar aşağıda ele alınmıştır.

Tablo 9. Sağlıklı Beslenme Durumuna Yönelik Görüşler

| <i>Kodlar</i> | <i>Katılımcılar</i> | <i>f</i> |
|---------------------|--|----------|
| Düzensiz öğün | Ö3, Ö7, Ö9, Ö12, Ö15, Ö16, Ö18, Ö19, Ö20 | 9 |
| Olumsuz Besin seçme | Ö1, Ö9, Ö10, Ö11, Ö16, Ö21 | 6 |
| Hazır gıda tüketimi | Ö2, Ö3, Ö10, Ö21 | 4 |

| ... | (akademik, hakemli, indexli, uluslararası dergi)..... | | | |
|--------|---|--|--------------------|---|
| | Pandemi süreci | | Ö7, Ö3, Ö12, Ö20 | 4 |
| | Yemek kültürü | | Ö6, Ö13 | 2 |
| | Ailenin olumsuz etkisi | | Ö1 | 1 |
| | Gerekli besinleri tüketmeme | | Ö1 | 1 |
| | Yemek yemeyi sevmeme | | Ö10 | 1 |
| | Hazır gıda tüketmeme | | Ö4, Ö13, Ö17, Ö22, | 4 |
| | Düzenli öğün | | Ö4, Ö8, Ö22 | 3 |
| Olumlu | Sağlık sorunları sebebiyle | | Ö5, Ö14 | 2 |
| | Doğal beslenme | | Ö23, Ö24 | 2 |
| | Farkındalık kazanma | | Ö14 | 1 |

Tablo 9’da öğretmen adaylarının sağlıklı beslenen bir birey olup olmadığına ilişkin düşünceleri görülmektedir. Tablodan görüleceği üzere öğretmen adaylarının çoğunluğu sağlıklı beslenmediğini düşünmektedir. Bu konuda sadece altı katılımcı sağlıklı beslendiğini dile getirmektedir. Sağlıksız beslendiğini ifade eden Ö15 düşüncesini “...hiç değilim, çok düzensiz beslenirim, kahvaltı yapma alışkanlığım hiç yoktur. Yani kahvaltı yerine her şeyi yiyebilirim, ama kahvaltı yapamam. Gece sürekli bir şey yiyebilirim yani durmaksızın. Bu nedenle sağlıksız beslenen bir bireyimdir...” şeklinde dile getirmiştir. Sağlıklı beslendiğini dile getiren Ö24’ün düşüncesi “...kendime göre evet. Vücudumun ihtiyacı olan besinleri doğru şekilde aldığımı düşünüyorum sağlıklı ve doğal bir şekilde...” şeklindedir.

3.9. Beslenmeye İlişkin Rol Model Olma Durumu Kategorisine Yönelik Bulgular

“Beslenme alışkanlıklarınızı düşündüğünüzde bu konuda kendi öğrencilerinize rol model olabilir misiniz? Nedenleriyle açıklayınız.” sorusuna ilişkin elde edilen görüşlere yönelik oluşturulan kodlar aşağıda ele alınmıştır.

Tablo 10. Beslenmeye İlişkin Rol Model Olma Durumuna Yönelik Elde Edilen Görüşler

| | Kodlar | Katılımcılar | f |
|---------|--------------------------------|--|----|
| | Sağlıksız beslenme | Ö3, Ö9, Ö12, Ö13, Ö15, Ö16, Ö18, Ö19, Ö20, Ö24 | 10 |
| | Düzensiz beslenme | Ö15, Ö16, Ö18, Ö20, Ö21 | 5 |
| Olumsuz | Yanlış beslenme alışkanlıkları | Ö1, Ö6, Ö15, Ö16, Ö21 | 5 |
| | Besin seçme | Ö11, Ö14, Ö15 | 3 |
| | Yetersiz beslenme | Ö2, Ö10, Ö17 | 3 |
| | Sağlıklı beslenme | Ö4, Ö5, Ö22 | 3 |
| Olumlu | Bilinçli beslenme | Ö4, Ö8, Ö22 | 3 |
| | Düzenli beslenme | Ö7 | 1 |
| | Düzenli spor | Ö23 | 1 |

Tablo 10 incelendiğinde öğretmen adaylarının beslenme konusunda öğrencilerine rol model olma durumuna ilişkin fikirleri görülmekte ve öğretmen adaylarının çoğunluğunun rol model olma konusunda olumsuz düşündüğü görülmektedir. Öğretmen adayları bu olumsuz düşüncelerinde genellikle sağlıklı beslenme konusunda sıkıntı yaşadıklarını bu sebeple öğrencilere rol model olmayacaklarını ifade etmektedirler. Ö16 düşüncelerini “...hayır, çünkü düzensiz besleniyorum, ne bileyim faydalı olan şeyleri pek yemiyorum genelde fastfood tarzı tüketiyorum o yüzden rol model olamam...” şeklinde dile getirmiştir. Benzer biçimde Ö18 düşüncelerini “şu anlık olamam, yani düzenli beslendiğimi, sağlıklı beslendiğimi çok düşünmüyorum bu yüzden rol model olamam...” şeklinde dile getirmiştir.

4. SONUÇ VE TARTIŞMA

Fen bilgisi öğretmen adaylarının beslenmenin genel çerçevesi teması altında yer alan sorulara verdikleri cevaplar incelendiğinde, adayların beslenme ve beslenme alışkanlıklarının oluşumuna yönelik düşünceleri ortaya konmuştur. Değinilen tema altında yer alan, beslenmenin ne olduğuna ilişkin cevaplar incelendiğinde, öğretmen adaylarının beslenmeyi hayatın devamı için temel bir ihtiyaç olarak gördükleri belirlenmiştir. Beslenme kavramının öğrenilme zamanına ilişkin verilen cevaplar ise birbirinden farklılık göstermektedir. Öğretmen adayları tarafından en sık verilen cevap bebeklik dönemi olmuştur. Değinilen cevabı veren öğretmen adayları, beslenme kavramının çok erken bir dönemde oluştuğunu düşünürken, bazı öğretmen adayları ise okula beslenme çantalarının götürüldüğü yılları belirterek, bu dönemde beslenme kavramının öğrenildiğini ifade etmişlerdir. Okul öncesi dönemde de beslenme kavramının oluştuğunu ifade eden öğretmen adayları bulunmaktadır. Bu soruya verilen cevaplar incelendiğinde, 19-20 yaş cevabını veren sadece bir öğretmen adayının olduğu görülmektedir. Öğretmen adaylarının çoğunun en fazla 18 yaşa kadar beslenme kavramının oluştuğunu düşündükleri belirlenmiştir.

Beslenme kavramının oluşum zamanına yönelik verilen cevaplar incelendiğinde, okula götürülen beslenme çantaları ifadesi önem taşımaktadır. Öğretmen adayları, bu çantaların içeriğinin beslenme kavramının oluşmasına yardımcı olduğunu ifade etmektedirler. Öğretmen adaylarına sağlıklı beslenen bireylerin yetişmesini etkileyen faktörler sorulduğunda, en önemli faktör olarak aileyi gördükleri belirlenmiştir. İkinci sırada öğretmenler yer almaktadır, üçüncü sırada ise arkadaşlar ve okul ortamı bulunmaktadır. Verilen cevaplar analiz edildiğinde, öğretmen adaylarının beslenme alışkanlıklarının genelde ailede ve yaşanan yer ile ilişkili olarak şekillendiğini, anaokulundan başlayarak ilk ve ortaokul dönemlerinde öğretmenlerin beslenme alışkanlıklarının oluşturulmasında ve beslenme ile ilgili bilgilerin öğrenilmesinde etkili olduğunu düşündükleri söylenebilir. Bununla beraber, çocukluk ve ergenlik döneminde beslenme alışkanlıklarının oluştuğu ve sonraki dönemlerde alınan üniversite eğitiminin öğretmen adaylarının beslenme alışkanlıkları üzerinde fazla bir etkisinin olmadığı da söylenebilir. Bireylerin beslenme alışkanlıkları ile aile ve okul ortamı arasındaki ilişkileri araştıran benzer çalışmalarda da benzer bulgulara rastlanmıştır. Örneğin, He ve arkadaşları (2013), yemek yeme davranışlarının hem aile hem de okul çevresinden nasıl etkilendiğini araştırdıkları çalışmalarında, sigara içmeyen, sağlık farkındalığı olan, sağlığa yönelik olumlu tutumlara sahip ve düzenli egzersiz yapan öğretmenlerin öğrencilerinin diğerlerine göre sağlıklı beslenme davranışlarının daha fazla olduğunu ortaya koymuştur. Ebeveynlerinin eğitim

seviyelerinin yükselmesi ile çocukların sağlıklı beslenme alışkanlıkları arasında pozitif bir korelasyon olduğu görülmüştür. Benzer şekilde, Salama ve Ismael (2018) çalışmalarında birinci sınıfta öğrenim gören tıp öğrencilerinin sağlıklı beslenme ile ilgili farkındalıklarının düşük olduğunu, sağlıklı beslenme farkındalığı ile ebeveynlerin öğrenim düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuşlardır.

Öğretmen adaylarının sağlıklı beslenen kişilerin alışkanlıklarının ne olduğu konusundaki cevapları incelendiğinde, cevapların düzenli beslenme, çeşitli beslenme, hazır/zararlı gıdalar tüketmeme, spor yapma etrafında toplandığını, doğal beslenme, kahvaltı yapma, yeterli beslenme ile devam ettiği görülmektedir. Verilen cevaplar, öğretmen adaylarının sağlıklı beslenme alışkanlıklarının neler olduğu konusunda bilgi sahibi olduklarını göstermektedir. Ancak, kendilerine sağlıklı beslenen birisi olup olmadıkları sorulduğunda, öğretmen adaylarının yarısından fazlası bu soruya olumsuz cevap vermiştir. Öğretmen adaylarının sadece dokuzu sağlıklı beslendiklerini ifade ederek konu ile ilgili açıklama yapmışlardır. Sağlıklı beslendiklerini ifade eden öğretmen adayları hazır gıda tüketmediklerini, öğünlerini düzenli yediklerini ve doğal beslendiklerini ifade etmişlerdir. Sağlıklı beslenmediğini belirten öğretmen adaylarının en sık ifade ettikleri ise düzensiz öğün, yemek seçme ve hazır gıda tüketimidir. Benzer yaş gruplarının beslenme alışkanlıklarının araştırıldığı çalışmalar da çoğunlukla üniversite öğrencilerinin olumsuz beslenme alışkanlıklarına sahip olduklarını ortaya koymuştur. Örneğin, Güleç ve arkadaşları (2008) çalışmalarında, farklı statüdeki iki yurttan kalan üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarını incelemişlerdir. Çalışmanın bulguları, öğrencilerin büyük bir çoğunluğunun kahvaltı öğününü atladığını ve yayın bir şekilde fastfood ürünlerini tükettiklerini ortaya koymuştur.

Sağlıklı beslenmediğini ifade eden öğretmen adaylarının düzenli beslenmediklerini, yemek saatlerine özen göstermediklerini, sağlıksız olduğunu bile bile bazı yiyecekleri yediklerini, bazı besinleri ise sağlıklı olduklarını bilmelerine rağmen sevmedikleri için tüketmediklerini ifade ettikleri görülmüştür. Bu bulgu, öğretmen adaylarının sağlıklı beslenmenin ne olduğunu bilmelerine rağmen sağlıklı beslenmediklerini, bilgilerini uygulamaya koymadıklarını göstermesi açısından ilginçtir. Benzer şekilde, Abraham ve arkadaşları (2018) çalışmalarında, kolej öğrencilerinin yemek yeme alışkanlıklarını ve sağlıklı beslenme konularındaki bilgi düzeylerini araştırmışlardır. Çalışmanın bulguları, öğrencilerin büyük bir kısmının sağlıklı beslenme ile ilgili bilgi sahibi olduklarını ancak sağlıklı beslenmeyi günlük yaşamda uygulamaya gelince sağlıklı olup olmadığına bakmaksızın tatları hoşlarına giden yemekleri seçtiklerini ortaya koymuştur. El-Ahmady ve El-Wakeel (2017) çalışmalarında bir grup eczacılık öğrencisinin beslenme ile ilgili sahip oldukları bilgi ve farkındalık ile beslenme alışkanlıkları ve sağlıkla ilgili davranışları arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Çalışmanın bulguları, sağlıklı seçimler, yemek alışkanlıkları ve yaşam tarzı ile beslenme konusunda bilinç sahibi olma arasında anlamlı bir ilişki olduğunu, ancak sadece bilgi sahibi olmanın sağlıklı beslenme davranışı geliştirmede etkili olmadığını ortaya koymuştur.

Öğretmen adaylarının kendi beslenme alışkanlıklarının nasıl oluştuğu konusundaki düşüncelerini öğrenmek üzere yöneltilen, “Beslenme alışkanlıklarınız nasıl oluştu?” sorusuna verilen cevaplar incelendiğinde, öğretmen adaylarının büyük bir kısmının ailenin beslenme alışkanlıklarının oluşumunda önemli bir faktör olduğunu belirttiği görülmüştür. Öğretmen adayları, aile faktörünün içerisinde özellikle annenin rolüne dikkat çekmişler ve annenin evde

yemek hazırlama ve annenin yemek tercihlerinin kendilerinin beslenme alışkanlıklarının oluşumunda önemli bir rol oynadığını ifade etmişlerdir. Aile faktöründen sonra en çok değinilen faktörler kişisel tercihler, sağlık sorunları ve yaşanan bölgedir. Öğretmen adayları bazı besin gruplarını sevmemeleri nedeniyle tüketmediklerini ve bu durumun da alışkanlıklarını etkilediğini belirtmişlerdir. Yaşanılan bölgenin mutfağının kullanılan besin ürünlerini (et veya sebze) ve baharatları (acı, ekşi vb.) etkilediğini, bu durumun da beslenme alışkanlıklarını şekillendirdiğini ifade etmişlerdir.

Verilen cevaplar incelendiğinde, öğretmen adaylarının arkadaşlarının da beslenme alışkanlıklarını şekillendirdiği görülmektedir. Öğretmen adaylarının üniversite öğrencisi oldukları, yurtlarda veya öğrenci evlerinde beraber yaşadıkları düşünüldüğünde birbirlerinden etkilendikleri görülmektedir. Beslenme alışkanlıklarının oluşumu ile sağlıklı yaşam arasında bir ilişki kuran sadece iki öğretmen adayının olduğu görülmektedir. Öğretmen adaylarının beslenme ve sağlık arasında bir ilişki kurmayışları, konu ile ilgili tercihlerinde sağlık faktörünü düşünmeden genelde yaşadıkları bölge, aile ve arkadaş ortamlarının besin tercihlerini etkilediklerini ortaya koymaktadır.

Öğretmen adaylarının beslenmeye ilişkin bugüne kadar sahip oldukları bilgileri nereden öğrendiklerine ilişkin cevapları da beslenme alışkanlıklarının nasıl oluştuğuna ilişkin bilgileri tamamlar niteliktedir. Öğretmen adaylarının büyük bir kısmı sahip oldukları bilgileri ailelerinden öğrendiklerini ifade etmişlerdir. Bir önceki soruya benzer şekilde çevre ve kültür de bilgi kaynağı olarak ifade edilmiştir. Öğretmenler ve internet ise bilgi kaynağı olarak üçüncü sıradadır. İlkokul, ortaokul ve lise eğitimi cevapları ise dördüncü sırada yer almaktadır. Öğretmenler ve eğitim dönemlerine ilişkin cevaplar bir arada değerlendirildiğinde, aile ve çevre ile beraber beslenmeye ilişkin eğitim ortamının bilgilerin öğreniminde üçüncü bir kaynak olduğu söylenebilir. Üniversite eğitimi beslenmeye ilişkin bilgilerinin kaynağı olarak ifade eden sadece iki öğretmen adayı bulunmaktadır. Soruya verilen cevaplar değerlendirildiğinde, aile, yaşanan çevre, ilk-ortaokul eğitiminin öğrencilerin beslenme ile ilgili bilgi kaynaklarını oluşturduğu söylenebilir.

Çalışma kapsamında elde edilen önemli bir bulgu da öğretmen adaylarının beslenme alışkanlıklarının oluşumunda sağlıklı bir yaşamı gözeterek seçim yapma, sağlıklı bir yaşam için bilinçli tercihler yapma durumlarının olmayışdır. Üçüncü sınıfta öğrenim gören yaşları 21-22 arasında değişen katılımcıların, besin gruplarının sağlıkla ilişkisini düşünerek bir tercih yapmayışları önemli bir bulgudur. Bu bulgu, ailede ve öğretimin ilk kademelerinden itibaren bireylere doğru beslenme alışkanlıklarının kazandırılmasının önemini ortaya koymaktadır. Yaş ilerledikçe eğitim durumu yükselse bile, aile ve çocukluk döneminde kazanılan alışkanlıklar devam etmektedir. Öğretmen adayları ilkököl ve ortaokul eğitiminin, öğretmenlerin ve hazırlanan beslenme çantalarının beslenme alışkanlıklarını şekillendirdiğini ifade etmişlerdir. Bu bağlamda, öğretmenlerin beslenme konusunda doğru bilgilere sahip olmaları ve öğrencileri doğru yönlendirmeleri önemlidir. Okullarda uygulanan beslenme saatlerinde, öğretmenlerin öğrencilerin beslenme çantalarındaki yiyecekleri kontrol etmeleri, öğrencileri yedikleri besinlerin önemi ve faydaları hakkında bilgilendirmeleri öğrencilerin doğru beslenme alışkanlıkları oluşturmalarına yardımcı olacaktır. Bunun yanı sıra, öğretmenler öğrencilerin beslenme çantalarındaki yiyecekleri kontrol ettiklerinde, ailelerin beslenme alışkanlıklarını

görebilecek ve ailelerle iletişime geçerek daha doğru bilgilerle çocukların beslenmelerini iyileştirebileceklerdir.

Aile, öğretmenler ve okul ortamı bireylerin sağlıklı beslenme alışkanlıklarının oluşturulmasında oldukça önemlidir. Bu bulgudan yola çıkılarak, öğretmen adaylarının sağlıklı beslenme alışkanlıklarının ailede bazı bilgilerin öğrenilmemesine, ailede sağlıklı beslenme gözetmeksizin bir beslenme programının izlenmesine, öğretmenlerin öğrencileri bilgilendirmede yeterli özeni göstermemesine, okul ortamlarının bireylerin sağlıklı beslenmelerini sağlayacak ve destekleyecek şekilde düzenlenmemesine bağlı olduğu söylenebilir. Çeşitli çalışmalarda, okul ortamının beslenme alışkanlıkları üzerindeki etkisi bizzat öğrenciler tarafından ifade edilmiştir. Örneğin, Alamari (2019), kolej öğrencilerinin sağlıklı beslenme ve sağlıklı beslenmenin sağlıkları üzerindeki farkındalık konusundaki çalışmasında, öğrencilerin büyük bir kısmının sağlıklı beslenme ve sağlıklı yiyecekler tüketmenin sağlıkları üzerindeki risk faktörleri konusundaki farkındalıklarının çok düşük olduğunu ortaya koymuştur. Çalışma kapsamında, öğrenciler sağlık eğitiminin sağlıklı beslenme farkındalığı konusunda önemli bir rol oynadığını ifade etmişlerdir.

Bir önceki bölümde, öğretmen adaylarının beslenme alışkanlıklarının büyük çoğunlukla ailede oluşturulduğunu ifade etmeleri, beslenme tercihlerinde sağlıkla ilişki kurulmadığının görülmesi ile beraber yorumlandığında, ailede ve ilk-ortaokul yıllarında sağlıklı beslenme alışkanlıklarının maalesef kazandırılmadığını, sonraki yıllarda konu ile ilgili bilgi sahibi olursa bile sahip olunan alışkanlıkların değiştirilemediği söylenebilir. Öğretmen adaylarının şu anda sağlıklı beslenme ile ilgili hangi bilgi kaynaklarından yararlandıkları sorulduğunda, yararlanılan en büyük kaynağın internet olduğu, onun arkasından doktorlardan ve aileden edinilen bilgilerin geldiği görülmektedir. Salama ve Ismael (2018) de çalışmalarında birinci sınıfta öğrenim gören tıp öğrencilerinin beslenmeyle ilgili bilgilerini genelde internetten öğrendiklerini ortaya koymuşlardır. Üniversitede öğrenilen bilgiler ise dördüncü sırada yer almaktadır. Öğretmen adaylarının, yoğun bir şekilde internet kaynaklarını kullandıkları görülmektedir. Bu bağlamda yararlanılan internet kaynaklarının güvenilirliği de tartışılmalıdır. Günümüzde, bilgiye ulaşmak çok kolay olmakla beraber, bilgi kirliliği de çok fazladır. Özellikle popüler diyetler ve çeşitli diyet ürünlerinin pazarlanması amacıyla internette yanlış bilgiler veren pek çok kaynak bulunmaktadır. Üniversitenin ise beslenme konusunda bir kaynak olarak dördüncü sırada yer alması, gerek derslerde, gerek yapılan sosyal etkinliklerde bu konudaki yetersizliği göstermektedir. Çalışmaya katılan öğretmen adayları, seçmeli ders olarak Beslenme ve Sağlık dersini almışlardır. Ancak, değinilen dersin seçmeli olması nedeniyle diğer üniversitelerin fen bilgisi eğitim programlarında bu ders yer almayabilir. Fen bilgisi eğitimi programında öğretmen adaylarının konu ile ilgili bilgi edinecekleri başka bir ders bulunmamaktadır. Beslenme alışkanlıkları bireylerin ve dolayısıyla toplum sağlığı ile doğrudan ilişkili bir konudur. Okul ortamları ve öğretmenlerin çocuklar üzerindeki etkileri de düşünüldüğünde, özellikle öğretmenlerin sağlıklı beslenme konusunda bilgi sahibi olması, bilinçli davranışlar benimsemeleri ise büyük önem taşımaktadır. Bu bağlamda, fen bilgisi eğitimi lisans programında beslenme ve sağlık dersinin zorlu ders olarak okutulması ve ders içeriğinin sağlıklı beslenme ile ilgili teorik bilgilerin yanı sıra çocuklarda sağlıklı beslenme alışkanlıklarının nasıl geliştirileceğine yönelik bilgi ve uygulamaları içerecek şekilde düzenlenmesi uygun olacaktır.

Öğretmen adaylarına kendi beslenme alışkanlıkları ile öğrencileri için bir rol model olup olmadıkları sorusu yöneltildiğinde, öğretmen adaylarının büyük bir çoğunluğu rol model olamayacaklarını belirtirken, sadece beş öğretmen adayı rol model olabileceğini ifade etmiştir. Konu ile ilgili olumsuz cevap veren öğretmen adayları sağlıklı beslenme alışkanlıklarına sahip olmamaları nedeniyle rol model olamayacaklarını belirtmişlerdir. Bu bulgu, öğretmen adaylarının sağlıklı beslenme alışkanlığına sahip olmadıkları düşünceleri ile paralellik göstermektedir. Öğretmen adayları kendileri sağlıklı beslenmedikleri için bu konuda davranışlarıyla öğrencilerine olumlu bir örnek oluşturamayacaklarını düşünmektedirler. Oysa beslenme alışkanlıklarının oluşmasında aileden sonra öğretmenlerin ve okul ortamının önemli olduğunu belirtmişlerdir. Bu bulgudan yola çıkarak, kendilerini öğretmen olarak öğrencilere doğru beslenme alışkanlıkları kazandırmada sorumlu görmedikleri de söylenebilir.

Sonuç olarak, öğretmen adaylarıyla yapılan görüşmeler öğretmen adaylarının beslenmeyi temel bir ihtiyaç olarak gördüklerini, sağlıklı beslenme alışkanlıklarının farkında olduklarını, kendi beslenme alışkanlıklarının oluşmasında en önemli faktörün aile olduğunu, aileden sonra ilk ve ortaokulda öğretmenlerin ve okul ortamının bireylerin sağlıklı beslenme alışkanlıklarını etkileyebileceğini düşündükleri, şu anda beslenme ile ilgili en yaygın kaynak olarak interneti gördüklerini, bilgiye sahip olmalarına rağmen kendilerinin sağlıklı beslenmediğini ve konu ile ilişkili olarak kendilerini öğrenciler için rol model olarak görmedikleri söylenebilir. Öğretmen adaylarının, beslenme tercihlerinde sağlığı gözetererek seçim yapmamaları ve bilgiye rağmen sağlıksız beslenmeleri önemli bir bulgudur.

Öneriler

Çalışmanın bulguları, fen bilgisi öğretmen adaylarının beslenme alışkanlıklarının oluşmasında en önemli faktörün aile olduğunu ve beslenme alışkanlıklarının şekillenmesinde ilk ve ortaokul döneminin önemli olduğunu ortaya koymuştur. Bu bağlamda, belirli bir yaşta sonra değinilen alışkanlıkların değiştirilmesi oldukça zor olduğu söylenebilir. Ailelerin konu ile ilgili bilinçlendirilmesi oldukça önemlidir. Anaokulu yıllarından itibaren velilerin beslenme ile ilgili bilgilendirilmesi, sağlıklı menüler oluşturma, çocukların gelişim dönemlerine göre besin gruplarının önemini açıklayan seminerlerin düzenli olarak planlanması ve uygulanması erken dönemden itibaren sağlıklı beslenme alışkanlığına sahip bireylerin yetiştirilmesi için önemlidir.

Bulgular, öğretmenlerin de konu ile ilgili etkili olduğunu ortaya koymaktadır. Öğretmen adayları beslenme çantalarının içerikleri ve öğretmenlerin konu ile ilgili yönlendirmelerinin önemini ifade etmişlerdir. Buradan yola çıkarak, ilkökul ve ortaokul öğretmenlerinin sağlıklı beslenme ile ilgili bilgilerinin güncellenmesi amacıyla hizmet içi eğitimlerin düzenlenmesi faydalı olacaktır. Okullarda da öğrencilere yönelik sağlıklı beslenme etkinliklerinin planlanması ve sosyal aktivitelerle sağlıklı beslenme konusunun eğlenceli bir şekilde öğrencilere öğretilmesi mümkündür.

Öğretmen adayları, okul ortamının ve arkadaşların da beslenme alışkanlıklarını etkilediğini ifade etmişlerdir. Çalışmaya katılan öğretmen adayları üniversitenin ve üniversitede alınan derslerin etkisine fazla değinmeseler de, üniversitede verilen eğitimler beslenme alışkanlıklarının sağlıklı yönde gelişimine etkili olabilir. Üniversitede bu bağlamda, farklı birimlerde çeşitli etkinlikler gerçekleştirilebilir. Örneğin, öğretmen adaylarının beslenme

alışkanlıklarının daha sağlıklı bir hale getirilmesinde üniversite gerçekleştirilecek seminerler etkili olabilir. Seminerlerden daha etkili olabilecek olan konu üniversite yemekhanelerinin mönülerinin planlamasında öğrencilerin bilgilendirilmesidir. Yemekhane mönülerinde sadece kaloriler belirtilmektedir. Oysa yemeklerin pişirilmesi ve kullanılan yiyeceklerin besin değerleri ile ilgili açıklamaların yapılması da öğrencilerin bilgi ve bilinç düzeyini yükseltecektir. Örneğin, menüde yer alan bir elmanın kaç kalori olduğu bilgisinin yanında, elmanın besin değeri ile ilgili açıklamalar faydalı olacaktır. Yemekhanelere asılacak afişlerle veya özellikle dijital panolarla o gün çıkan yemekte kullanılan malzemelerle (et/balık/sebze/meyve vb.) ilgili bilgiler öğrencilere verilebilir. Okul yemekhanelerinin sadece yemek yenilen mekânlar olmaktan çıkarılarak, üniversite öğrencilerinin sağlıklı beslenme ile ilgili bilgi edinecekleri ve bilinçlerinin artacağı mekânlar haline getirilmesi faydalı olacaktır.

Çalışmanın bulguları sağlıklı beslenme konusunda bilgi sahibi olmanın sağlıklı beslenme davranışı göstermede tek başına etkili olmadığını ortaya koymaktadır. Bu nedenle beslenme ile ilgili derslerin sadece teoride kalmayarak uygulamalarla zenginleştirilmesi gerekmektedir. Fen bilgisi öğretmenliği programında araştırmanın gerçekleştirildiği fakültede seçmeli ders olarak okutulan Beslenme ve Sağlık dersinin farklı branşlardaki öğretmen adaylarının programlarına da yerleştirilmesi, konu ile ilgili bilgi ve farkındalığın artması açısından faydalı olacaktır.

KAYNAKÇA

- Abraham, S., Noriega Brooke R., ve Shin J. Y. (2018). College Students Eating Habits and Knowledge of Nutritional Requirements. *Journal of Nutrition and Human Health*, 2(1), 13-17.
- Ahmad, M., Mohid-u-din, S. ve Qadir, M. (2018). A Survey Study of Nutritional Awareness Among Students. *International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education*, 3(1), 1796-1797.
- Akbulut, G., Özmen, M. ve Besler, T. (2007). Çağın Hastalığı Obezite. *TÜBİTAK Bilim ve Teknik Dergisi*, 2-15.
- Alamari, H. (2019). Assessing Healthy Nutrition Awareness Among College Students and the Role of Health Education in Promotion. *College Student Journal*, 53(3), 360-369.
- Burke, L. (2002). Healthy Eating in the School Environment—A Holistic Approach. *International Journal of Consumer Studies*, 26(2), 159-163.
- Campbell K. J., Crawford D. A., ve Ball K. (2006). Family Food Environment in 5-6 Year-Old Children. *International Journal of Obesity*, 30(8), 1272-1280.
- Casey V. A., Dwyer J. T., Coleman K. A., ve Valadian I. (1992). Body Mass Index From Childhood to Middle Age: A 50-Y Follow up. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 56(1), 14-18.
- Coleman, M. T., Brantley, P. R., Wiseman, P. M., English, M. R. ve Byerley, L. O. (2021). Brief, Effective Experience to Increase First-Year Medical Students'. *Education Online*, 26(1), 1-12. <https://doi.org/10.1080/10872981.2021.1961348>
- Coşansu, G., Demirezen, E. ve Erdoğan, S. (2005). Adölesanlarda Obezite Sıklığı ve İlişkili Faktörler: Bir Okul Sağlığı Çalışması. *Hemşirelik Formu Dergisi*, 1(5), 15-21.
- Çetik, Y. S. (2020). Üniversite Öğrencilerinde Kahvaltı Yapma Alışkanlığının Saptanması ve Çözüm Önerileri. *Iğdır Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 10(2), 819-827. <https://doi.org/10.21597/jist.655249>
- Das B. ve Evans E. (2014). Understanding Weight Management Perceptions in First-Year College Students Using the Health Belief Model. *Journal of American College Health*, 62(7), 488-497. <https://doi.org/10.1080/07448481.2014.923429>
- Deshpande, S., Basil, M. D. ve Basil, D. Z. (2009). Factors Influencing Healthy Eating Habits Among College Students: An Application of the Health Belief Model. *Health Marketing Quarterly*, 26(2), 145-164. DOI: 10.1080/07359680802619834

- Driskell, J. A., Kim, Y. N. ve Goebel, K. J. (2005). Few Differences Found in the Typical Eating and Physical Activity Habits of Lower-Level And Upper-Level University Students. *Journal of the American Dietetic Association*, 105(5), 798–801.
- El-Ahmady, S., ve El-Wakeel, L. (2017). The Effects of Nutrition Awareness and Knowledge on Health Habits and Performance Among Pharmacy Students in Egypt. *Journal of Community Health*, 42(2), 213-220. DOI 10.1007/s10900-016-0245-z
- Ermış, E., Doğan, E., Erilli, N. A. ve Satıcı, A. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi: Ondokuz Mayıs Üniversitesi Örneği. *Journal of Sports and Performance Researches*, 6(1), 30-40. <https://doi.org/10.17155/spd.67561>
- Erten, M. (2006). Adıyaman İlinde Eğitim Gören Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Bilgilerinin ve Alışkanlıklarının Araştırılması (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Aile Ekonomisi ve Beslenme Anabilim Dalı, Ankara.
- Garibağaoğlu, M., Budak, N., Öner, N., Sağlam, Ö., ve Nişli, K. (2006). Üç Farklı Üniversitede Eğitim Gören Kız Öğrencilerin Beslenme Durumları ve Vücut Ağırlıklarının Değerlendirmesi. *Sağlık Bilimleri Dergisi (Journal of HealthSciences)*, 15(3), 173-180.
- Gupta, N. ve Kochar, G. (2008). Role of Nutrition Education in Improving the Nutritional Awareness among Adolescent Girls. *The Internet Journal of Nutrition and Wellness*, 7(1), 1-4.
- Güleç, M., Yabancı, N., Göçeldi, E. ve Bakır, B. (2008). Ankara'da İki Kız Öğrenci Yurdunda Kalan Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıkları. *Gülhane Tıp Dergisi*, 50(2), 102-109.
- Güllü, M., ve Küçükkömürler, S. (2020). Üniversite Öğrencileri Karbonhidrat Tüketimi ve BKİ Değerlerinin İncelenmesi. *Turkish Studies*, 15(3), 1-16.
- Gürel S., ve Akçıl-Ok, M. (2021). Covid-19 Salgın Sürecinin, Sağlık Eğitimi Alan Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıkları, Fiziksel Aktivite ve Vücut Ağırlıkları Üzerine Etkisinin Saptanması. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 6, 1-15.
- He, L., Zhai, Y., Engelgau, M., Li, W., Qian, H., Si, X., Gao, X., Sereny, M., Liang, J., Zhu, X., ve Shi, X. (2013). Association of Children's Eating Behaviors With Parental Education, and Teachers' Health Awareness, Attitudes and Behaviors: A National School-Based Survey in China. *European Journal of Public Health*, 24(6), 880–887.
- Heşeminia, T., Çalışkan, D., ve Işık, A. (2002). Ankara'da Yüksek Öğretim Öğrenci Yurtlarında Kalan Öğrencilerin Beslenme Sorunları. *İbni Sina Tıp Dergisi*, 7(3), 155-167.
- Karaoğlu, L., Pehlivan, E., Genç, M. F., Güneş, G. ve Eğri, M. (2005). İnönü Üniversitesi İkinci Sınıf Öğrencileri Beslenme Alışkanlıkları ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri. *Sağlık ve Toplum*, 15(3), 82-88.
- Karasar, N. (1994). Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar, İlkeler ve Teknikler. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Korkmaz, N. H. (2010). Uludağ Üniversitesi Öğrencilerinin Spor Yapma ve Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23(2), 399-413.
- Lua P. L., Elena, W. D. W. (2012). The Impact of Nutrition Education Interventions on the Dietary Habits of College Students in Developed Nations: A Brief Review. *The Malaysian Journal of Medical Sciences*, 19(1), 4-14.
- Malkoç, N., Yaşar, O. M., Turgut, M., Kerem, M., Köse, B., Atlı, A. ve Sunay, H. (2020). Healthy Nutrition Attitudes of Sports Science Students. *Progress in Nutrition*, 22(3), 1-7. DOI: 10.23751/pn.v22i3.9480
- Marquis, M. (2005). Exploring Convenience Orientation as a Food Motivation for College Students Living in Residence Halls. *International Journal of Consumer Studies*, 29(1), 55–63.
- Miles M., B. ve Huberman A., M. (1994). An Expanded Source book Qualitative Data Analysis. California: Sage Publications.
- Miller, W. C., Hering, M., Cothran, C., Croteau, K., ve Dunlap, R. (2012). After-school Physical Activity and Eating Behaviors of Middle School Students in Relation to Adult Supervision. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 44(4), 326–334. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2011.08.002>
- Motamedrezaei, O., Moodi, M., Miri, M. R. ve Khodadadi, M. (2013). The Effect of Nutrition and Food Hygiene education on the Knowledge of Female Elementary School Teachers in City of Ferdows. *Journal of Education and Health Promotion*, 2(10), 16-19.

- Nanayakkara, J., Margerison, C., ve Worsley, A. (2018). Teachers' Perspectives of a New Food Literacy Curriculum in Australia. *Health Education, 118*(1), 48-61.
- Özmen, D., Çetinkaya, A. Ç., Ergin, D., Şen, N. ve Erbay, P. D. (2007). Lise Öğrencilerinin Yeme Alışkanlıkları ve Beden Ağırlığını Denetleme Davranışları. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni, 6*(2), 98-105.
- Patton, Q. M. (2014). Nitel Araştırma ve Değerlendirme Yöntemleri. M. Bütün ve S. B. Demir (Çev. Ed.). Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Perez-Rodrigo, C., ve Aranceta, J. (2001). School-Based Nutrition Education: Lessons Learned and New Perspectives. *Public Health Nutrition, 4*(1A), 131-139. DOI: 10.1079/PHN2000108
- Preliş, M., Erasquin, J. T., Slusser, W., Vecchiarelli, S., Weightman, H., Lange, L. ve Neumann, C. (2006). The Role of Classroom Teachers in Nutrition and Physical Education. *Californian Journal of Health Promotion, 4*(3), 116-127.
- Salama, A. A. ve Ismael, N. M. (2018). Assessing Nutritional Awareness and Dietary Practices of College-Aged Students for Developing an Effective Nutrition Educational Plan. *The Canadian Journal of Clinical Nutrition, 6*(2), 22-42.
- Saroja, M. M. ve Priya, E. M. J. (2021). Awareness on Healthy Dietary Habits Among Prospective Teachers in Tirunelveli District. *Turkish Journal of Computer and Mathematics Education, 12*(3), 4060-4066.
- Teleman, A. A., Waure, C., Soffiani, V., Poscia, A., ve Di Pietro, M. L. (2015). Nutritional habits in Italian university students. *Annali dell'Istituto Superiore di Sanità, 51*(2), 99-105.
- Umesh Kapil M. D., ve Bhavna, M. Sc. (2002). Adverse Effects of Poor Micronutrient Status During Childhood and Adolescence. *Nutrition Reviews, 60*(5), S84-S90. <https://doi.org/10.1301/00296640260130803>
- Verloigne M., Van Lippevelde, W., Maes L, Brug, J., ve De Bourdeaudhuij, I. (2012). Family- and School-Based Correlates of Energy Balance-Related Behaviours in 10-12-Year-Old Children: A Systematic Review With in the ENERGY (European Energy Balance Research to Prevent Excessive Weight Gain Among Youth) Project. *Public Health Nutrition, 15*(8), 1380-1395.
- Von Bothmer, M. I. K., ve Fridlund, B. (2005). Gender Differences in Health Habits and in Motivation for a Healthy Lifestyle Among Swedish University Students. *Nursing and Health Sciences, 7*(2), 107-118. <https://doi.org/10.1111/j.1442-2018.2005.00227.x>
- Wechsler, H., Devereaux, R. S., Davis M., ve Collins, J. (2000). Using the School Environment to Promote, Physical Activity and Healthy Eating. *Preventive Medicine, 31*(2), S121-S137.
- Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2013). Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Yahia, N., Wang, D., Rapley, M., ve Dey, R. (2016). Assessment of Weight Status, Dietary Habits and Beliefs, Physical Activity, and Nutritional Knowledge Among University Students. *Perspectives in Public Health, 136*(4), 231-244.

Çatışma Beyanı: Bu çalışma ile ilgili taraf olabilecek herhangi bir kişi ya da finansal ilişki ve dolayısıyla herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Destek ve Teşekkür: Çalışmada herhangi bir kurum ya da kuruluştan destek alınmamıştır.

Etik Kurul Kararı: Bu araştırmanın etik kurul izni, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Etik Kurul Komisyonu'ndan 24.03.2021 tarih, 2021/18 sayısı ile alınmıştır.

Katkı Oranı: Yazarlar makaleye eşit oranda katkıda bulunmuştur.