

İLKÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNE VERİLEN BESLENME EĞİTİMİNİN ÖĞRENCİLERİN BİLGİ DÜZEYLERİNE ETKİSİ

Rana YİĞİT*

Emine TOKGÖZ**

Figen ESENAY**

ÖZET

Bu araştırma ilköğretim okulu öğrencilerine verilen beslenme eğitiminin öğrencilerin beslenme bilgilerine etkisini saptamak amacıyla tanımlayıcı olarak yapılmıştır.

Mersin ili İçel İl Milli Eğitim Müdürlüğü'ne bağlı Akkent İlköğretim Okulunun dördüncü ve beşinci sınıflarında okuyan 216 öğrenciye araştırmacılar tarafından hazırlanan 11 soruluk anket formu eğitim öncesi ve sonrası uygulanmıştır. Veriler, Z test yöntemiyle analiz edilmiştir. Araştırma sonucunda öğrencilerin eğitim sonrası bilgi düzeylerinin eğitim öncesi bilgi düzeylerinden daha yüksek olduğu saptanmış ve fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: İlkokul çağı çocukları, beslenme, eğitim

ABSTRACT

EFFECT OF NUTRITION EDUCATION TO KNOWLEDGE LEVEL IN PRIMARY SCHOOL AGE CHILDREN

For purpose of exploring effect of nutrition education in school aged childrens nutrition knowledge, a qualitative research was conducted in 216 students educated Mersin Akkent Primary School 4. and 5. classes. Datas are collected literature based questionnaire that include 11 questions. Datas analyzed with Z test. As a result, the study showed that the post education knowledge is higher than pre education knowledge and difference are founded expressive.

Key Words: School aged children, nutrition, education.

GİRİŞ

İnsan sağlığı; beslenme, kalıtım, iklim ve çevre koşulları gibi bir çok etmenin etkisi altındadır (Baysal 1996, Smith 2000). Beslenme, insanın büyümesi, gelişmesi, sağlıklı ve üretken olarak yaşamını sürdürebilmesi için gerekli olan besin maddelerinin alınarak kullanılmasıdır ve yaşamın her döneminde sağlığın temelini oluşturan öğelerden biridir (Baysal 1993, www.ianr.unl.edu/pubs/Foods/g1086.htm).

Türkiye'de nüfusun %32'sini çocukluk çağı denilen 0-14 yaş grubu oluşturmaktadır. Bu grup sağlık sorunlarına karşı risk grubudur. Ülkemizde çocuk sağlığını etkileyen sorunların önemli bir bölümü önlenemez hastalıklardan kaynaklanmaktadır. Bunların başında pnömoni, ishalli hastalıklar, beslenme bozuklukları ve kalp hastalıkları gelmektedir (TNSA 1998).

Türkiye'de çocuklarda yaklaşık % 16 oranında boy kısalığı, % 6.1 oranında ise ciddi

boy kısalığı görülmektedir (TNSA 1998). Öztürk'ün yaptığı bir çalışmada ilköğretim öğrencilerinin % 4.8'inin zayıf, % 4.3'ünün bodur, % 3'ünün obez olduğunu saptamıştır (Öztürk 2001).

Para ve bilgi eksikliği nedeni ile; protein, vitamin, demir gibi temel besin öğelerinin eksik alınması sonucu yetersiz beslenme ortaya çıkar. Dengesiz beslenme çocuklarda malnütrisyon, anemi ve büyüme-gelişme geriliği gibi sağlık sorunları ile sonuçlanabilir (Smith 2000). Ülkemizde okul çağı çocuklarda ve gençlerde yetersiz ve dengesiz beslenmeye bağlı zayıflık, şişmanlık, basit guartr, avitaminozlar, anemi ve diş çürükleri ortaya çıktığı saptanmıştır (Aksayan 1998).

Mumcu'nun bir çalışmasında (1999); 156 ilköğretim beşinci sınıf öğrencilerinin büyüme gelişme ve beslenme durumu incelenmiştir. Öğrencilerin % 55'inin öğren

*Mersin Üniv. Sağlık Yüksekokulu(Yrd.Doç.Dr.)

**Mersin Üniv. Sağlık Yüksekokulu (Arş.Gör.)

atladığı, % 80.8'inin kahvaltıda içecek olarak çayı tercih ettiği bulunmuş, ayrıca % 27.6'sında da ağırlık yönünden normal sınırların altında olduğu bulunmuştur.

Bütün çocukluk dönemleri gibi okul çağı (6-11 yaş) büyüme ve gelişmenin hızlı olduğu, yaşam boyu sürdürülebilecek davranışların büyük ölçüde yerleştiği dönemdir (TNSA 1998, www.ianr.unl.edu/pubs/Foods/g1086.htm). Bu dönemde kazanılan olumlu ya da olumsuz sağlık davranışları erişkinlik dönemi boyunca sürececek bir yaşam biçiminin başlangıcı olabilir (Dietz, Gortmaker 1985).

Okullar çocuk ve gençlere sosyal, toplumsal ve kültürel değerlerin aktarıldığı ortamlardır. Çocuk okulda farklı beslenme seçenekleri ile karşılaşır. Okulda kazanılan sosyal beceriler, derslere yönelik başarı, toplumların sağlıklı gelişiminde önemli adımlardır (Bahar 1999, www.ianr.unl.edu/pubs/Foods/g1086.htm).

Erdoğan'ın (1998) ilköğretim öğrencilerinin büyüme ile okul başarısı arasındaki ilişkiyi değerlendirdiği çalışmasında çocukların tartı ve boy persentil değerlerine göre büyümeleri ile okul başarısı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Hem boy hem persentil değeri arttıkça başarı düzeyinin de arttığı görülmüştür (Erdoğan 1998).

Yaşam biçimi; basit olarak her gün yapılagelen, ancak sonuçlarına ilişkin düşünce içermeyen bilinçaltı bir süreçtir. Sağlığı merkez alan bakım sisteminde temel hedeflerden biri, bireyin sağlığı geliştirici davranışları kazanmasını sağlamaktır. Sağlığı geliştiren davranışların temelini sağlıklı yaşam biçimi davranışları oluşturur.

Beslenme de sağlıklı yaşam biçimi davranışlarından biridir. Halk sağlığı hemşiresi tarafından yaşam biçimi etkin bir araç olarak kullanılabilir ve bu bilinçaltı sürecin bilinçli bir sürece dönüşmesi sağlanarak bireylere sağlıklı davranış örüntüleri kazandırılabilir (Emiroğlu 1998, Gills 1995).

Kopenag'da 1998'de düzenlenen WHO 48. Avrupa Bölge Toplantısı'nda kabul edilen "Sağlık 21"nin 11. maddesinde 2015 yılına kadar, toplumdaki insanların sağlıklı yaşam biçimlerini benimsemesi amaçlanmış, özellikle beslenme, fiziksel aktivite ve

cinsellikle ilgili sağlıklı davranışların artırılması gereği vurgulanmıştır (TCSB 2000).

Tüm toplumlarda çocuklar ve okullar değişmeyen sürekli öğelerdir. Özellikle ilköğretim çağındaki çocukların öğrenme potansiyeli yüksektir. Bu nedenle bu çağ çocuklarına sağlık eğitimi verilerek kendi sağlıkları ile ilgili sorumluluklarını anlamaları ve sağlıklı yaşam biçimi geliştirmeleri sağlanabilir. Bu şekilde çocuklara kazandırılacak doğru bilgi ve alışkanlıklar topluma aktarılabilir. Bu dönemde uygulanan sağlık eğitimi; yalnızca okul çocuklarının sağlığını iyi yönde geliştirmekle kalmayacak, ailelerin ve daha sonra da tüm toplumun sağlığını koruyacak davranışların gelişimini kolaylaştıracaktır (Aksayan 1998, Bahar 1999, Bertan 1995, Fişek 1986, www.ianr.unl.edu/pubs/Foods/g1086.htm).

Yukarıda ifade edilen araştırma sonuçları ve gözlemlerimiz ilköğretim öğrencilerinin sağlıklı beslenme alışkanlıklarının pek olumlu olmadığı doğrultusundadır. Geleceği oluşturacak bu yaş grubunun formal eğitiminin içinde sağlık eğitimiyle olumlu sağlık davranışlarının kazandırılacağı düşünülmektedir. Okul çağıının öğrenme potansiyeli yönünden en yüksek grup olduğu düşünülürse, sağlığın korunması ve yükseltilmesi için sağlık davranışlarının kalıcılığı ve yaygınlaştırılmasında sağlık eğitiminin önemli katkıları olabilir.

AMAÇ

Bu çalışmada; ilköğretim okulu dördüncü ve beşinci sınıflarında okuyan öğrencilere verilen beslenme eğitiminin öğrencilerin beslenme bilgi düzeylerine etkisini belirlemek amaçlanmıştır.

GEREÇ VE YÖNTEM

Tanımlayıcı nitelikte olan bu çalışma; gerekli izin alındıktan sonra, Mersin il merkezinde bulunan ve 939 öğrencisi olan Akkent İlköğretim Okulunda, 2000-2001 eğitim-öğretim yılı bahar döneminde yapılmıştır. Çalışmaya, rahat iletişim kurulabileceği düşünülen dördüncü ve beşinci sınıf öğrencileri alınmıştır. Okulun dördüncü ve

beşinci sınıflarında okuyan toplam 260 öğrenci araştırmanın evrenini oluşturmuştur.

Eğitim verilen günde okulda bulunan 216 öğrencinin tümü örnekleme alınmıştır. Böylece dördüncü sınıftan 107, beşinci sınıftan 109 öğrenci araştırmanın örneklemini oluşturmuştur.

Beslenme eğitimi; Mersin Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu Çocuk Sağlığı Ve Hastalıkları Hemşireliği dersinin uygulaması sırasında yapılan saha çalışmasında, dokuz öğrenci ve iki öğretim elemanı tarafından verilmiştir. İlköğretim öğrencilerinin müfredatında beslenmeyle ilgili ders bulunmamaktadır.

Eğiticiler tarafından ilgili literatür incelenerek bir eğitim kapsamı hazırlanmıştır. Eğitim kapsamında beslenmenin önemi, temel besin öğeleri ve vücudumuzdaki işlevleri, alınması gereken sıklık ve miktarları, günlük yenmesi gereken öğün sayısı ve içerikleri, diş fırçalamanın önemi, dişlerin ne zaman ve hangi sıklıkta fırçalanması gerektiği ve sokakta/açıkta satılan yiyeceklerin yenilmesinin zararları ele alınmıştır. Eğitimde, hazırlanan eğitim

kapsamına uygun resim, afiş ve broşürlerden oluşan araç gereç kullanılmıştır.

Verilen eğitime uygun hazırlanan 11 soruluk anket formu, her sınıfa eğitim öncesi 1 kez ve eğitimden hemen sonra bir kez olmak üzere toplam iki kez uygulanmıştır. İlk test uygulandıktan hemen sonra eğitime başlanmıştır. Eğitim her sınıfa sırayla 1 ders saati (45 dakika) süresince bir kez uygulanmış, daha sonra öğrencilere soru sormaları için vakit tanınmış ve soruları yanıtlanmıştır. Eğitimden hemen sonra, eğitim öncesinde uygulanan anket formu tekrar uygulanmıştır.

Öğrencilerin eğitim öncesinde her soru için verdikleri doğru cevap sayısı ve yüzdeleri ile eğitim sonrası verdikleri doğru cevap sayısı ve yüzdeleri arasındaki fark ve istatistiksel anlamlılığı Z testi (Hypotesis test For Two Proportion From One Group) ile değerlendirilmiştir.

BULGULAR VE TARTIŞMA

Öğrencilerin sosyo-demografik özellikleri:

Tablo 1. Araştırma Kapsamına Alınan Öğrencilerin Sınıflara Göre Dağılımı

SINIF	SAYI	YÜZDE
4-A	34	15,7
4-B	35	16,2
4-C	39	18,1
5-A	44	20,4
5-B	36	16,7
5-C	28	13,0
TOPLAM	216	100

Öğrencilerin % 50'si dördüncü sınıfta, % 50'si beşinci sınıfta okumaktadır. Öğrencilerin % 42'si 5-7 kardeşe, % 12.5'i 8-10 kardeşe sahiptir. Ortalama kardeş sayısı 4.6 ± 0.84 bulunmuştur. TNSA 98 sonuçlarına göre Türkiye'de Hane halkı büyüklüğü kırsal kesimde 4.9 kişi, kentsel kesimde 4.0 kişidir. Bu çalışmada çocuk sayısının fazla olması, gözlemlerimize göre bu bölgede yaşayan ailelerin daha çok Doğu ve Güneydoğu Anadolu bölgesinden göç eden grupların yoğunlukta olmasıyla açıklanabilir. Evde yaşayan çocuk sayısına ebeveynlerin sayısının da eklendiği düşünüldüğünde bu çalışmadaki sonucun kırsal kesimde yaşayan hane halkı büyüklüğüne benzer olduğu düşünülmüştür.

Öğrenci annelerinin % 10.2'si çalışmakta, % 89.8'i herhangi bir işte çalışma-

maktadır. Çalışan annelerden 8'i temizlik, 8'i tarla işinde çalışmaktadır. Öğrencilerin babalarının % 85.2'si çalışmakta, % 13.4'i herhangi bir işte çalışmamaktadır. Çalışan babaların 16'sı memur, 48'i inşaat işçisidir.

Öğrencilerin % 92.1'i sabah kahvaltı yaptığını, % 7.9'u da kahvaltı yapmadığını ifade etmiştir. Yücecan'ın çalışmasında da Ankara'da yaz okullarına devam eden çocuk ve gençlerin % 38,7'sinin öğün atlamakta olduğu ve atlanan öğünün % 30,6'sının kahvaltı olduğu bulunmuştur (Yücecan 1993). Yücecan'ın çalışmasının aksine çalışmamızda öğrencilerin kahvaltı yapma oranının yüksek olması olumlu bir sonuçtur.

Anketten elde edilen bulgular Tablo 2'de gösterilmiştir.

Tablo 2. Öğrencilerin Beslenme Ve Diş Fırçalama Konusunda Uygulanan Ön ve Son Teste Verdikleri Doğru Yanıtların Dağılımı

SORULAR	Ön Test (N=216)		Son Test (N=216)		Anlamlılık derecesi
	Sayı	%	Sayı	%	
1.Aşağıdakilerden hangisi her gün yememiz gereken besinlerdendir?	54	25	136	62.9	Z=-6.5 P<0.000
2.Aşağıdakilerden hangisi ara sıra yiyebileceğimiz besinlerdendir?	89	41.2	195	90.2	Z=-6.96 P<0.000
3.Her gün içmemiz gereken süttten günlük alınması gereken miktar nedir?	40	18.2	201	93	Z=-14.63 P<0.000
4.Aşağıdaki besinlerden hangisi protein yönünden zengindir?	60	27.7	127	58.8	Z=-5.19 P<0.000
6.Yeşil yapraklı sebzeler ve havuçta bol bulunan, gözün iyi görmesi ve deri sağlığı için önemli olan vitamin hangisidir?	43	19.1	149	68.9	Z=-8.9 P<0.000
7.Günde kaç öğün yemek yemeliyiz?	144	66,6	193	89.3	Z=-2.71 P<0.000
8.Yendiği zaman diş çürüklerine neden olan yendikten sonra dişlerin fırçalanması gereken besin grubu hangisidir?	124	57.4	186	86	Z=-3.62 P<0,000
9.Dişler günde kaç kez fırçalanmalıdır?*	206	95.3	215	99.5	Z=-0.43 p>0,000
10.Açıkta satılan yiyecekleri almalı mıyız?*	202	93.5	213	98.6	Z=-1.19 p>0,000

*Bu sonuçlar öğrencilerin açıkta satılan yiyeceklerin yenmeyeceği ve dişlerin günde kaç kez fırçalanacağı konusunda bilgi sahibi olduklarını göstermektedir, ancak bunun davranışa dönüşüp dönüşmediği bilinmemektedir.

Durusu'nun (1997) ilkokul 5. sınıf öğrencilerinde yaptığı çalışmada hijyen ve sağlıkla ilgili verdiği eğitim sonrasında öğrencilerin bilgilerinde artma görülmüştür. Bizim çalışmamızda da Durusu'nun çalışmasına benzer olarak öğrencilerin eğitim sonrası bilgi düzeylerinde anlamlı bir artış bulunmuştur (Durusu, 1997).

Özperk ve Yazıcıoğlu'nun (1995) ilkokul öğrencileri ile yaptıkları bir çalışmada öğrencilerin düzenli diş fırçalamanın etkisi, doğru diş fırçalama şekli, yeterli macun kullanma, florun faydası, diş plağının ne olduğu ve diş hastalıkları konusunda bilgi düzeylerini belirlemek amacıyla bir ön test uygulanmıştır. Öntest sonuçlarına göre öğrencilerin doğru yanıt oranı % 66 olarak bulunmuştur. Öğrencilerin bilgi eksiklikleri dikkate alınarak bu konularda eğitim verilmiştir. Eğitim sonrası yapılan son test sonucunda öğrencilerin bilgi düzeylerinin % 94'e yükseldiği saptanmış ve bu sonuç istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0.005$). Bu sonuç bizim çalışmamızın sonuçlarıyla paralellik göstermektedir.

Tekgül ve arkadaşları (1992) beslenme eğitimi alan ve almayan öğrencilerin beslenme ve sağlık durumlarını incelemişlerdir. Araştırma sonucunda beslenme eğitimi alan öğrencilerin enerji, yağ ve vitamin A

tüketimlerinin beslenme eğitimi almayan öğrencilere oranla yüksek olduğu saptanmıştır ($p<0.005$). Bizim çalışmamızda olduğu gibi beslenme eğitiminin beslenme bilgisini olumlu biçimde arttırdığı görülmektedir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç olarak, ilköğretim öğrencilerine yapılan beslenme eğitiminin öğrencilerin bilgi düzeylerinde artışa neden olduğu gözlenmiştir.

Çalışmamızdan elde edilen veriler doğrultusunda aşağıdaki öneriler bulunulmuştur;

*Verilen sağlık eğitimi sonucu öğrencilerin beslenme konusundaki bilgi düzeylerinde artış gözlenmiştir. Ancak bilginin davranışa dönüşmesi gereklidir. Bu nedenle beslenme konusunda tutum ve davranışları değerlendiren çalışmalar yapılması ,

*Öğretmenlerin okul çocuğunun beslenmesi konusuna önem vermeleri ve rol modeli oluşturmaları,

*Okullara Okul Hemşiresinin istihdam edilmesi,

*Okul sağlığı hemşireliği sistemi yaşama geçirilinceye kadar I. Basamakta görev yapan sağlık çalışanlarının, okullarda okul sağlığı hizmetleri kapsamında etkili bir sağlık eğitimi yapmaları uygun olacaktır.

KAYNAKLAR

Aksayan S, Bahar Z ve ark. (1998) Halk Sağlığı Hemşireliği, Beslenme İlkeleri ve Toplum Beslenmesi, O.N.Emiroğlu (Ed), İstanbul, Vehbi Koç Yayınları No: 14, 30-37.

Bahar Z, Özbuçakçı Ş ve ark. (1999) DEU Hemşirelik Yüksek Okulu Halk Sağlığı Anabilim Dalı Okul Sağlığı Hemşireliği Projesi. VII. Ulusal Hemşirelik Kongre Kitabı, Erzurum. 473-479.

Baysal A (1993) Genel Beslenme, Ankara, Volkan Matbaacılık.

Baysal A (1996) Beslenme, Ankara, Hatipoğlu Yayınevi.

Bertan M, Güler Ç (1995) Halk Sağlığı Temel Bilgiler, Ankara, Güneş Yayınevi

Dietz WH, Gortmaker SL (1985) "Do We Fatten Our Children At The Television Set: Obesity And Television Viewing In Childrin And Adolescents", Pediatrics,75, 807-812

Durusu K (1997) İlkokul 5. Sınıf Öğrencilerinin Kişisel Hijyen Ve Sağlıkla İlgili Konularda Eğitimin İlgili Konulardaki Bilgi Tutum Ve Davranışları Üzerine Etkisinin Değerlendirilmesi, Doktora Tezi

Emiroğlu ON (1998) Sağlıklı Yaşam: Halk Sağlığı Hemşireliği İ Erefe (Ed), Ankara, Vehbi Koç Vakfı Yayınları, No: 14.

Erdoğan S, Demirezen E (1998) Okul Sağlığını Geliştirme Programı: İlkokul Öğrencilerinde Büyüme, Anemi ve Okul Başarısı. Ankara. Damla Matbaacılık, 142-149.

Fişek N (1986) Sağlık Eğitimi, Ankara, Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı Yayını, No: 86140.

Gills A (1995) Exploring Nursing Outcomes For Health Promotion: Nursing Forum,30(2), 5-12.

Mumcu K (1999) İlkokul Öğrencilerinin Büyüme Gelişme Ve Beslenme Durumunun Değerlendiril-

mesi. VII. Hemşirelik Kongresi Kitabı. Erzurum. 260-262

Özperk G., Yazıcıoğlu B. (1995) “4. ve 5. Sınıf Öğrencilerinin Ağız ve Diş Sağlığıyla İlgili Bilgi Düzeylerine Yapılan Müdahale Araştırmasının Kısa Dönemde Etkileri” İstanbul Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesi Dergisi, 29 (4), 235-244

Öztürk M, Kışoğlu N ve ark. (2001) Isparta’da İlköğretim Öğrencilerinde Büyüme ve Gelişimin Değerlendirilmesi. 1.Ulusal Ana Çocuk Sağlığı Kongresi. Ankara. Baran Ofset. ss:345

Sağlık Bakanlığı (1998) Türkiye Nüfus Sağlık Araştırması, Hacettepe Üniversitesi Nüfus Etüdları Enstitüsü, Ankara.

Smith C, Maurer F (2000) Community Health Nursing Theory And Practice, Philadelphia, WB Saunders Company, 453-454.

T.C Sağlık Bakanlığı TSH Genel Müd. (2000) Sağlık 21 21. Yüzyılda Herkes İçin Sağlık, Ankara, BMS Matbaacılık.

Tekgül N., Pekcan G., Tekgül N. (1992) “Üniversitede Okuyan Beslenme Eğitimi Alan ve Almayan 18-22 Yaş Arası Kız Öğrencilerin Beslenme ve Sağlık Durumları” Beslenme Ve Diyet Dergisi, 21(1). 41-525.

Yücecan S, Pekcan G ve ark. (1993) Ankara’da Yaz Okullarına Devam Eden Çocuk Ve Gençlerin Beslenme Alışkanlıkları: Beslenme Ve Diyet Dergisi, 22(2), 179-194.

www.ianr.unl.edu/pubs/Foods/g1086.htm