

## İLKOKULLARDA UYGULANAN BESLENME SAATİNİN ÖĞRENCİLERİN BESLENME DURUMLARINA ETKİSİ ÜZERİNDE BİR ARAŞTIRMA

### A STUDY ABOUT THE EFFECT OF NUTRITION TIME BEING CARRIED OUT IN ELEMENTARY SCHOOL ON THE NUTRITION POSITION OF THE STUDENTS

Fulya AYTEKİN

Gazi Üniversitesi, Mesleki Yaygın Eğitim Fakültesi Çocuk Gelişimi ve Aile Ekonomisi Yaygın Eğitimi Bölümü, ANKARA.

**ÖZET:** Bu Araştırma, ilkokul 5. Sınıfa giden 43 kız 67 erkek olmak üzere 110 öğrencinin, ilkokullarda uygulanan beslenme saatinin öğrencilerin beslenme durumlarına etkisini incelemek amacıyla planlanmıştır. Araştırma sonuçlarından elde edilen bulgulara göre; öğrencilerin okula gitmeden önce %68.2'sinin her zaman kahvaltı yaptığı %27.3'ünün ara sıra yaptığı belirlenmiştir ( $P<0.05$ ). Kahvaltı yapmama nedeni olarak %45.7'si okula geç kalmamak, %34.3'ü iştahı olmadığı için kahvaltı yapmadığını belirtmiştir. Öğrencilerin beslenme saatinde getirdikleri yiyecekleri, genellikle %50.3'üne öğretmenlerin, %28.4'üne ise anne, kardeş ve ablanın belirlediği saptanmıştır ( $P<0.05$ ). Öğrencilerin beslenme saati dışında yiyecek ve içecekleri, %45.5'i bazen tükettiği %44.5'inin her zaman tükettiği ( $P<0.05$ ) ve tüketilen yiyeceklerin simit, bisküvi, meyve suyu, şeker ve çikolata olduğu belirlenmiştir ( $P<0.05$ ).

**ABSTRACT:** This Study has been planned to examine the effect of nutrition being carried out in the elementary schools on the 43 girls and 67 boys totally 110 students who attend 5<sup>th</sup> class. It has been indicated, according to the findings obtained from the results of the study, that, 68.2% of the students have been always having breakfast before going to school, and 27.3% however occasionally ( $P<0.05$ ). And, 45.7% of them have explained the reason of not having breakfast, as not to become late to go to school and the remaining 34.3% however as lack of appetite. It has been determined fact that 50.3% of the variety of foods which the students have brought with them have been specified in general by the instructors, and the remaining 28.4% however by the mother, sibling or by the elder sister ( $P<0.05$ ). The foods and drinks being consumed by the students out of the time of nutrition were sesame ring, biscuit, fruit juice, candy and chocolate ( $p<0.05$ ) and 45.5% of them have been consuming the same sometimes, and the remaining 44.5% however all the time.

### GİRİŞ

Yeterli ve dengeli beslenme tüm yaş gruplarının özellikle 0-6 yaş okul öncesi 6-11 yaş arası ilkokul çocuklarının başta gelen gereksinimlerinden biridir. İlkokul hızlı bir büyümenin başladığı ve çocuğun toplum yaşayışına ilk kez bilinçli olarak girdiği bir zaman dilimidir. (GÜNEYLİ, 1984, BAĞCI 1992). Beslenme eğitimine küçük yaşlarda başlanarak doğru alışkanlıkların kazandırılması sağlanmalıdır (BAYSAL, 1984). 1956 yılı ve sonrası dünya sağlık teşkilatının teşviki ile ilkokullarda uygulanan beslenme programları bulunmaktadır (ÖZGÜR ve ark. 1984, ARSLAN 1984). Daha önceki yıllarda Fransa, Almanya, İngiltere, İtalya ve birçok ülkede bu programlar uygulanmıştır (ARSLAN 1984). Türkiye'de UNICEF CAFE MEB SSYB özel idarelerin katkıları ile finanse edilen programlar davranış değişikliğine dönük hazırlanmış sadece öğrenciye bazı besinlerin verilmesi şeklinde gerçekleşmiştir (ÖZGÜR ve ark. 1984). Bugün için ülkemizde örgütlü bir beslenme eğitimi ve okul beslenme programlarının uygulandığı söylenemez. Ancak ilkokullarda beslenme saatlerinde öğrencilerin evlerinden getirdikleri besinlerle öğretmenlerin rehberliğinde beslenme çalışmaları yapılmaktadır (ARSLAN 1984). Yapılan bir çalışmada öğretmenlerin beslenme konusundaki bilgilerinin yeterli olmadığı tespit edilmiştir (KÖKSAL ve ark. 1988). Yapılan araştırmalar beslenme eğitim programlarının beslenme bilgisi üzerine etkisi olduğu ve eğitim düzeyi yükseldikçe beslenme bilgisinin de buna paralel olarak arttığını göstermiştir (JEFFERY 1997, REIFSNIDER ve ark. 1997, HARVEY ve ark. 1997).

**Çizelge 1. Öğrencilerin Okula Gitmeden Önce Kahvaltı Yapma Durumlarına Göre Dağılımı**

Kahvaltı Yapma Durumu	Kız		Erkek		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Her Zaman Yapanlar	25	58.1	50	74.6	75	68.2
Hiç Yapmayanlar	4	9.3	1	1.5	5	4.5
Ara Sıra Yapanlar	14	32.6	16	23.9	30	27.3
Toplam	43	100.0	67	100.0	110	100.0

$\chi^2=43.5$  SD=2 P<0.05

**Çizelge 2. Öğrencilerin Anket Uygulandığı Gün Kahvaltıda Yedikleri ve İçtikleri Yiyecek ve İçecekler Göre Dağılımı\***

** Yiyecek/İçecekler	Kız= n=43		Erkek= n=67	
	Sayı	%	Sayı	%
Ekmek	30	69.7	60	89.5
Sandviç	3	6.9	1	1.5
Börek	5	11.6	4	5.9
Yumurta	14	32.5	40	59.7
Peynir	7	16.2	8	11.9
Zeytin	16	37.2	29	43.2
Süt	9	20.9	22	32.8
Çay	19	44.1	33	49.2
Taze Meyve Suyu	1	2.3	4	5.9
Bal	5	11.6	4	5.9
Pekmez	3	6.9	2	2.9
Reçel	3	6.9	11	16.4

\* Birden fazla seçenek işaretlenmiştir.

\*\* Öğrencilerin belirttikleri yiyecek ve içecekler göre çizelgedeki liste belirlenmiştir.

Çizelgeden de görüldüğü gibi kız öğrencilerin en çok tükettikleri yiyecek ve içecekler ekmek, yumurta, peynir, zeytin, süt ve çaydır. Sırasıyla %69.7, %32.5, %37.2, %20.9, %44.1 olarak belirlenmiştir. Erkek öğrencilerin en çok tükettikleri %89.5 ekmek, %59.7'si yumurta %43.2'si zeytin, %32.8'i süt %49.2'sinin çay tükettikleri saptanmıştır.

Bu araştırma, ilkokul öğrencileri için uygulanan beslenme saatinin öğrencilerin beslenme durumlarına etkisinin olup olmadığını saptamak amacıyla pilot çalışma olarak planlanmıştır.

### MATERYAL YÖNTEM

Araştırma Ankara'daki bir ilkokula devam eden 5. sınıf ta okuyan 43 kız, 67 erkek olmak üzere toplam 110 öğrenciden oluşmaktadır. Veriler ön denemesi yapılan anket formunun öğrenciler ile yüz yüze görüşülerek uygulanması yoluyla toplanmıştır. Veri kodlaması yapıldıktan sonra bilgisayarda SPSS paket programı kullanılarak düz ve çapraz tablolar oluşturulmuş ve bulguların khi-kare değerleri hesaplanarak anlamlılıkları araştırılmıştır.

### BULGULAR VE TARTIŞMA

Araştırma sonucunda elde edilen bulgular çizelgeler halinde verilmiştir. (Çizelge 1 - Çizelge 7).

Çizelge genel olarak incelendiğinde öğrencilerin %68.2'sinin okula gitmeden önce her zaman kahvaltı yaptığı, %2.3'ünün ara sıra yaptığı, %4.5'inin ise hiç yapmadıkları belirlenmiştir. Yapılan bir çalışmada ilkokul öğrencilerinin %78.4'ünün her zaman, %20.6'sının ise ara sıra kahvaltı yaptıkları saptanmıştır (GÜNEYLİ 1984).

Çizelge 3. Öğrencilerin Kahvaltı Yapmama Nedenlerine Göre Dağılımı

Kahvaltı Yapmama Nedeni	Kız		Erkek		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
İştahı Olmadığı için	7	38.9	5	29.4	12	34.3
Okula Geç Kalmamak İçin	8	44.4	8	47.1	16	45.7
Kahvaltı Hazır Olmadığı İçin	-	-	1	5.9	1	2.9
Kahvaltı Yapmayanlar	3	16.7	3	17.6	6	17.1
Toplam	18	100.0	17	100.0	35	100.0

Çizelge 4. Öğrencilerin Beslenme Saatinde Getirdiği Yiyeceklere Karar Veren Kişilere Göre Dağılımı

Getirilen Besinlere Karar Verenler	Kız		Erkek		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Öğretmen Liste Veriyor	23	56.1	30	46.8	53	50.3
Anne, Kardeş, Abla	10	24.4	20	31.3	30	28.4
Sadece Kendi Belirliyor	8	19.5	14	21.9	23	21.3
Toplam	41	100.0	64	100.0	105	100.0

$X^2=47,5$   $SD=2$   $P<0.05$

Çizelge 5. Öğrencilerin Yiyecek ve İçecekleri Bitirme Durumlarına Göre Dağılımı

Besinleri Bitirme Durumu	Kız		Erkek		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Her Zaman Bitirenler	11	26.8	12	18.8	23	21.9
Hiç Bitirmeyenler	-	-	2	3.1	2	1.9
Bazen Bitirenler	30	73.2	50	78.1	80	76.2
Toplam	41	100.0	64	100.0	105	100.0

Çizelge 6. Öğrencilerin Beslenme Saati Dışında Okulda Yiyecek ve İçecek Tüketme Durumlarına Göre Dağılımı

Okulda Başka Besin Tüketme Durumları	Kız		Erkek		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Her Zaman Tüketenler	21	48.8	28	41.8	49	44.5
Hiç Tüketmeyenler	2	4.7	9	13.4	11	10.0
Bazen Tüketenler	20	46.5	30	44.8	50	45.5
Toplam	43	100.0	67	100.0	110	100.0

$X^2=43,1$   $S=2$   $P<0.05$

Çizelge 3 genel olarak incelendiğinde %34.3'ünün iştahı olmadığı için, %45.7'sinin ise okula geç kalmamak için kahvaltı yapmadıkları belirlenmiştir.

Öğrencilerin beslenme saatinde %69.1'nin yemek yemeyi sevmedikleri saptanmıştır. Neden olarak %71.4'ü karınlarını doyurduğu için %22.8'inin ise arkadaşlarıyla birlikte yemekten hoşlandığı için yedikleri belirlenmiştir.

Çizelge 4 incelendiğinde öğrencilerin beslenme saati için %50.3'üne öğretmenlerinin liste verdiği %28.4'ünün anne, kardeş, ablasının, %21.3'ünün sadece kendisinin belirlediği saptanmıştır. İstatistiksel açıdan önemlidir ( $P<0.05$ ). İlkokul öğrencilerinin beslenme saatinde getirdikleri besinler %93.6'sı ekme, %74.5'i peynir, %66.3'ü yumurta, %56.3'ü zeytin %69.0'unun ise elma getirdikleri belirlenmiştir.

Araştırma kapsamındaki ilkokul öğrencilerinin anketin uygulandığı gün beslenme saatinde getirdikleri yiyecekler ise, %83.6'sı ekme, %41.8'i peynir, %24.5'i elma %19.1'i yumurta getirdikleri saptanmıştır.

Çizelge 5'den de görüldüğü gibi %76.2'si evden getirdikleri yiyecekleri bazen, %21.9'unun her zaman bitirdikleri belirlenmiştir. İlkokul öğrencilerinin bitirme nedeni olarak %45'inin acıkmadığı için %32'sinin ise çok olduğu için bitirdikleri tespit edilmiştir.

Öğrencilerin bitirmedikleri yiyecekleri ne yaptıklarına incelendiğinde %75.3'ü eve götürdüğü %22.2'si arkadaşlarına verdiği belirlenmiştir.

Araştırma kapsamına alınan ilkokul 5. Sınıf öğrencilerinin beslenme saati dışında yiyecek ve içecekleri %45.5'i bazen, %44.5'inin ise her zaman tükettikleri belirlenmiştir.

**Çizelge 7. Öğrencilerin Beslenme Saati Dışında Okulda Tükettikleri Yiyecek ve İçeceklerin Dağılımı\***

Okulda Tüketilen Yiyecek ve İçecekler	Kız n=43		Erkek n=67	
	Sayı	%	Sayı	%
Bisküvi	20	46.5	31	46.2
Sandviç	1	2.3	3	4.4
Simit	31	72.1	37	55.2
Süt	3	6.9	12	17.9
Ayran	3	6.9	4	5.9
Meyve Suyu	20	46.5	20	29.8
Kolalı İçecekler	3	6.9	10	14.9
Şeker	7	16.2	14	20.8
Çikolata	15	34.8	13	19.4
Elma Şekeri	1	2.3	6	8.9
Kuruyemiş	3	6.9	7	10.4

X<sup>2</sup> 405,46 SD=10 P<0.05

\* Birden fazla seçenek işaretlenmiştir.

nu yansıtmamaktadır. Ancak bir pilot çalışma olarak fikir vermektedir. Beslenme saatinin amacına ulaşması için öncelikle ebeveynlerin ve ilkokul öğretmenleri tarafından benimsenmeli ve öğrencilere benimsetilmelidir.

- \* Örgün ve yaygın eğitimde ders veren öğretmenlere hizmet içi eğitim ile temel beslenme bilgileri verilip, öğrencilere aktarmaları gerekliliği vurgulanmalıdır.
- \* Öğrencilerin yeterli ve dengeli beslenmelerinin sağlanması için okul kantinlerinde beslenme uzmanı veya diyetisyen tarafından denetlenmesi özellikle öğrencilerin ders aralarında yiyebileceği besin değeri yüksek yiyecekler hazırlanarak tüketime sunulması sağlanmalıdır.

## KAYNAKLAR

- ARSLAN, P. 1984. İlkokul Beslenme Sistemi İle İlgili Görüş ve Uygulamalar okul Çağı Çocuklarında Beslenme Roche Bilimsel Yayınlar Serisi 71-77.
- BAĞCI, T., F. AKDAĞ 1992. Kentsel Alanda İlkokul Beşinci Sınıf Öğrencilerinin Büyüme Gelişme Durumlarının Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi Beslenme ve Diyet Dergisi 21(1) 25-30.
- BAYSAL, A. 1984. Çocuklarda Beslenme Eğitiminde Genel İlkeler Okul Çağı Çocuklarında Beslenme Roche Bilimsel Yayınlar Serisi 45-50.
- GÜNEYLİ, U. 1984. Ankara'nın Sosyo Ekonomik Yönden Farklı Semtlerinde Bulunan İlkokul Çocuklarının Beslenme Durumları Konusunda Bir Araştırma Beslenme ve Diyet Dergisi 35-49.
- HARVEY BORINA J, U HOOD I ETALL 1997. Food Preferences Predict Eating Behavior of very Young Mohourk Children Journal American Deetetic Assocation 97, 750-3.
- JEFFERY, RW. SA., French 1997. Preventing Weight Gain in Adults Design Methots and One Year Results From the Pound of Prevention Study Journal Obes Related Metoblism Disorder 21:6, 457-64.
- KÖKSAL, G.N., KIRLI 1988. İlkokul Öğretmenlerinin Beslenme Konusundaki Bilgi Düzeyleri ve Eğitim Durumları Beslenme ve Diyet Dergisi 17 259-266.
- ÖZGÜR S., T.ÖZGÜR 1984. Okullarda Beslenme Eğitimi Okul Çağı Çocuklarında Beslenme Roche Bilimsel Yayınlar Serisi 69-70.
- REIFSNIDER, E.D., ECKHARD 1997. Prenatal Breastfeeding Education Its Effect On Breast Feeding Among WIC Participants Journal Human Lact 13:2, 121-5.
- YÜCECAN, S., G. PEKCAN, S. AÇIK, M. BAYSAN ve ark. 1992 Ankara da Yaz Okullarına Devam Eden Çocuk ve Gençlerin Beslenme Alışkanlıkları 1. Ulusal Beslenme ve Diyetetik Kongresi Hacettepe Üniversitesi Ankara.

İlkokul öğrencilerinin beslenme saati dışında okulda tükettikleri yiyecek ve içeceklere bakıldığında kız öğrencilerin %72.1'i simit, %46.5'i bisküvi, meyve suyu, %34.8'inin çikolata tükettiği belirlenmiştir. Erkek öğrencilerin %55.2'si simit %46.2'si bisküvi, %29.8'inin meyve suyu %20.8'inin ise şeker tükettikleri saptanmıştır. Süt tüketiminin her iki cinsten de az olduğu, sırasıyla %6.9 ve %17.9 olarak belirlenmiştir. Yapılan bir çalışmada iki ilkokul da okuyan öğrencilerin sırasıyla %37.5 ve %48.7'inin süt içmedikleri saptanmıştır (BAĞCI, 1992).

Yapılan başka bir çalışmada da süt tüketiminin az olduğu belirlenmiştir (YÜCECAN ve ark. 1992).

## SONUÇ

Sonuç olarak beslenme saatinin ilköğretim okullarında okuyan 5. Sınıf öğrencilerinin beslenme durumlarına etkisi olduğu söylenebilir bu çalışmadan elde edilen sonuçlar tüm ilkokul çocuklarının durumunu