

OKULÖNCESİNDE BESLENME EĞİTİMİ ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA*

Yasin ÜNVER**
Nurhan ÜNÜSAN***

ÖZET

Araştırma, beş-altı yaş grubu çocuklarına verilen beslenme eğitiminin etkisini belirlemek amacıyla, Çanakkale ili Bayramiç ilçesi İlköğretim Okulları Anasınıflarında yürütülmüştür. 25 kişilik deney ve 25 kişilik kontrol grubu rasgele örneklem yoluyla oluşturulmuştur. Çocukların besin gruplarına ilişkin bilgi düzeylerinin yükseltilmesi ve yemek yeme alışkanlıklarında olumlu değişiklikler meydana getirilmesi amacıyla, deneklere dört hafta boyunca okulda eğitim verilmiştir. Kontrol grubunun eğitimi ise konuya ilişkin öğretmenlerinin eş zamanlı olarak verdikleri bilgilerle sınırlı kalmıştır. Grupların eğitim öncesi ve sonrası beslenme bilgi seviyesi ve yeme davranışlarındaki değişimler aynı anketlerle ölçümlenerek SPSS 10.0 paket programında değerlendirilmiştir. Deney grubu çocuklarının, kontrol grubu çocuklarına oranla, besin gruplarına ilişkin bilgi düzeyleri ve yemek yeme davranışlarında olumlu yönde gelişmeler ortaya konmuştur. Okulöncesi eğitim kurumlarında beslenme eğitimi verilmesi çocukların beslenme bilgisini artırarak, yeme davranışlarını olumlu yönde değiştirdiği sonucuna varılmıştır.

Anahtar Kelimeler: beslenme eğitimi, okulöncesi, besin grupları, yeme davranışları

ABSTRACT

The research was carried out at to determine the effect of nutrition education given to pre-schoolers (five-six years) in Bayramiç, Çanakkale. Experimental and control groups were randomly set, each consisting of 25 children. The nutrition education program on food groups, and positive eating behaviours was given for four weeks. The control group received concurrent knowledge given by their teachers related with the topic. The difference before and after nutrition education obtained by using the same questionnaires and effects of the education were statistically evaluated by using SPSS 10.0. Research results show that; there was a significant increase at the nutrition knowledge levels and behaviours of experimental group of participants when compared to the control group of participants. Thus, it was cleared that nutrition education given to pre-schoolers increased the level of nutrition knowledge of children, and affected their eating behaviours in a positive way.

Keywords: nutrition education, preschool, food groups, eating behaviour

GİRİŞ

Bir ülkenin sosyal ve ekonomik yönlerden beklenen uygarlık seviyesine ulaşabilmesi ancak, bedensel ve zihinsel yönden güçlü, sağlıklı ve yetenekli bireylerin varlığına bağlıdır (Hasipek ve Sürücüoğlu, 1994). Çocuğun kişiliği okulöncesi dönemde şekillenmekte, yetişkinlik çağındaki davranışları üzerinde etkili olacak alışkanlıkların edinilmesi özellikle bu yıllara dayanmaktadır. Aynı şekilde çocuğun bu yaşlarda kazandığı yemek yeme alışkanlığı da hayatının daha sonraki dönemlerini etkileyerek ileride ortaya çıkabilecek beslenme sorunlarını

* Makalede Yasin Ünver'in 2004 yılında tamamladığı Yüksek Lisans tez çalışması temel alınmıştır.

** Bayramiç Gazi İlköğretim Okulu, Bayramiç, Çanakkale

*** Yrd. Doç. Dr., Selçuk Üniversitesi Eğitim Fakültesi

önlemede temel çözüm yolunu oluşturmaktadır. Çünkü beslenme çocuğun bedensel, sosyal ve duygusal gelişmesi ve davranışları üzerinde etkili olmaktadır. Beslenme bilgisi, bireylerin, ailelerin ve toplumların beslenme alışkanlıkları üzerinde etkili olan çok önemli bir faktördür. Yeterli ve dengeli beslenmeme sonucu oluşan sorunların önlenmesi beslenme eğitimi ile sağlanabilmektedir. Ülke genelinde halkın beslenme bilgi düzeyinin yetersiz oluşu, ellerinde mevcut gıda ve ekonomik kaynak olsa bile bu kaynakların faydalı bir şekilde kullanımını olumsuz yönde etkilemekte ve hatalı uygulamalara neden olmaktadır. Sağlıklı beslenme alışkanlıklarının temeli çocukluk döneminde atıldığından bu çağlarda verilecek eğitim birey olma yolundaki çocuk için çok önemli olmaktadır (Merdol, 1999).

Besinler, içerdikleri besin öğelerinin türleri, kalitesi ve miktarları yönünden farklıdır. Örneğin; taze sebze ve meyvelerde su çok, protein azdır; kuru baklagillerde ise su az, protein çok bulunmaktadır. Bu açıdan yeterli ve dengeli beslenmede besinler dört ana gruba ayrılmış, dört grubun dışındakiler beşinci grupta toplanmıştır (Baysal, 2000; ADA, 2004).

Süt ve türevleri: Bu grup besinler; kemik-diş gelişimi, sinir sistemi ve kasların düzenli çalışması için gerekli vitamin ve mineralleri içeren; süt, yoğurt, ayran, peynir, süttozu, çökelek, dondurma, sütlü tatlılar ile süt ya da yoğurtla yapılan öteki yiyecekler yer alır. Süt ve türevleri kalsiyum ve fosforun en iyi kaynağıdır. Bu gruptaki besinler tüketilerek okulöncesi çocukları kalsiyum gereksinimini karşılayabilirler. Süt ve türevleri çocuklar için iyi kalitede protein içerirler. Protein miktarı; süt ve yoğurt gibi sulu olanlarda az; çökelek, peynir ve özellikle süttozunda çoktur. Sütte ayrıca laktoz ve yağda bulunur yine riboflavinin de iyi kaynağıdır. Süt ve türevleri nispeten düşük miktarda demir ve C vitamini bulunur. Bu besinlerdeki demirin emilim oranı yüksektir. Yine bu gruptaki besinler, çocuklar için yüksek miktarda A vitamini, çeşitli B₁ ve B₂ vitaminleri ve mineraller yönünden de önemli kaynaklardır. Okulöncesi çocuğun diyetinde bu gruptan günde 2-3 porsiyon bulundurulmalıdır. Süt ve türevlerinden, 5-6 yaş okul öncesi çocuklarının tüketebileceği porsiyon örnekleri olarak 1 fincan süt, 1 fincan yoğurt 1 porsiyon olarak değerlendirilebileceği gibi 1/2 fincan dondurma ve tatlı yoğurt, 1/2 fincan puding yarım porsiyon (1/2) olarak değerlendirilebilir. Sonuç olarak en azından verilecek olan 2 su bardağı süt (400-500 gr.), 1 kibrit kutusu kadar peynir ya da çökelek çocuğu günlük ihtiyacını karşılayabilir. Belirtilen sütün yarısı yoğurt, sütlü tatlı yaparak ya da başka yemeklere katılarak yedirilebilir. Çocuğun süt içmekten bıkmaması için; sabah, ara kahvaltıda ve gece yatmadan önce verilebilir. Okulöncesi çocuğun 500 – 600 gr. üzerinde süt tüketmesi için zorlanmamalıdır. Çünkü aşırı miktarda verilen süt, çocuğun kendisi için gerekli diğer besinleri yemesini engelleyebilir (Işıksoluğu, 1998; Baysal, 2000; Sağlık Bak & Hacettepe Üniv, 2004).

Et yumurta kuru baklagiller

Bu gruptaki besinler gerek zeka gerekse bedenen büyümesi ve gelişmesi için oldukça önemli olan protein kaynakları; a) Koyun, sığır, kümes hayvanları, av hayvanlarının etleri; börek, yürek, karaciğer gibi organlar, balık ve öteki su ürünleri, b) Yumurta, c) Her türlü kuru baklagiller (fasulye, nohut, mercimek,

bakla, soya fasulyesi). d) Fındık, fıstık, ceviz, susam, badem gibi yağlı tohumlardır. Et, yumurta ve kurubaklagil grubunun en önemli özelliği proteince zengin olmasıdır. Okulöncesi çocuğunun protein gereksiniminin çoğu bu gruptaki besinlerden karşılanabilir. Bu gruptaki yiyeceklerin çoğunun içeriği yağ oranı bakımından zengindir. Bitkisel kaynaklı olanları ise karbonhidrat yönünden zengindir. Başta karaciğer olmak üzere, bu gruptaki besinler vitaminlerin ve mineral (Ca., Mg., Fe ve İ) iyi kaynaklarıdır; ancak C vitamini yönünden zengin değildirler. Tüm su ürünleri kaliteli protein, A, K ve B₁, B₂ vitaminleri, iyod, çinko gibi mineraller bakımından zengindir. Kanatlı hayvan etleri de protein, B vitaminlerinin çoğu, demir, çinko açısından zengindir. Özellikle tavuğun beyaz eti en yağsız ettir. Yumurta örnek protein kaynağıdır. Bir yumurta da ortalama 6 gr kadar protein, 37 gr kadar su, 6 gr kadar yağ ve çok az karbonhidrat vardır. Ayrıca yumurta, demir, A vitamini ve B vitaminlerinden bazıları bakımından zengin bir besindir (Şanlıer & Ersoy, 2004). Okulöncesi çocuğun diyetinde bu gruptan günde ilk yaşlarda 1/2 porsiyon kadardan başlanarak (bir yumurta, bir köfte kadar et ya da bir yemek kaşığı kurubaklagil), çocuk büyüdükçe (4-6 yaş) bu oran 1 – 1 1/2 tam porsiyona artırılabilir. Et, Yumurta, Kuru baklagillerden, 5-6 yaş okul öncesi çocuklarının tüketebileceği porsiyon örnekleri olarak 2-3 pişmiş köfte büyüklüğünde et, 3-4 parça küçük tavuk budu, 3-4 kaşık pişmiş kurubaklagil, 1 yumurta 1 porsiyon olarak değerlendirilebileceği gibi 1/2 fincan kuru fasulye ve 1/3 kase sert kabuklu kuru yemiş (fındık, fıstık, ceviz) yaklaşık olarak 28 gr. ete eş gelir, yarım porsiyon (1/2) olarak değerlendirilebilir. Yine çocuğa, günlük beslenmesinde et, yumurta, kurubaklagil grubundan en azından günde bir yumurta yedirilir. Yumurta verilmediği gün et miktarı; ancak ikisi de az verildiğinde dengeli beslenmeyi sağlamak için kurubaklagil miktarı artırılır. Haftada bir kez böbrek, yürek, karaciğer gibi besinlerden birinin, en az bir kez de balık yedirilmesi yararlı olur. Okulöncesi çocuklarının besleneceği etler; çocuğun yaşına, diş yapısına ve kişisel beğenisine göre, ezilerek, köfte yapılarak, haşlanarak, sebze yemeklerine ve çorbalara katılarak yedirilebilir. Yağlı etler daha fazla enerji verirler. Bunun yanı sıra yağsız etlerin kalori değeri düşük, protein değeri yüksektir. Bu gruptaki yiyeceklerin fiyatları çok farklıdır. Ucuz ve çok pahalı olanları bulunmaktadır. Ekonomik durumu düşük olan bireyler bu gruptan ucuz olanları seçerek ihtiyaçlarını karşılayabilir. Örneğin; koyun etine göre dana eti; pirzola, biftek gibi etlere göre tavuk, organ etleri; levrek, barbunya balığına göre hamsi, istavrit türleri, et ürünleri yerine kuru baklagiller daha ucuzdur, bu şekilde hareketle hayvansal protein ihtiyacı daha ekonomik yollardan karşılanabilir (Baysal, 2000; Işıksoluğu, 1998; Sağlık Bak & Hacettepe Üniv, 2004).

Sebze ve meyveler

Vitamin ve mineral ihtiyacımızı karşıladığımız sebze ve meyveler, vücut direncinin artmasından, sindirim sistemine kadar vücudumuzun çalışmasında önemli role sahiptir. Bitkilerin genellikle yemeklik ve salata olarak tüketilmek üzere kullanılan bölümüne sebze, tatlı olarak yenilen bölümüne meyve olarak bilinmektedir. Sebzeler görünüşleri ve içeriklerine göre; yeşil yapraklı sebzeler, kırmızı renkli sebzeler (pancar, lahan vb.), sarı renkli sebzeler (havuç, domates

gibi), beyaz renkli sebzeler (patates, patlıcan gibi) gruplara ayrılırlar. Meyvelerin bileşimi de sebzelere benzer. Ancak meyveler içerdikleri su oranının fazla olmasıyla susuzluğu giderici ve içeriklerindeki selüloz nedeniyle de bağırsakların çalışmasına yardımcı olurlar. Meyveler çiğ olarak, pişirilerek tatlı, kuru meyve (incir, üzüm, kayısı vb.) olarak yenir. Kuru meyvelerin enerji değeri yüksektir ve mineraller yönünden de zengindirler özellikle demir bol miktarda bulunabilir (Şanlıer N & Ersoy Y, 2004). Taze sebze ve meyveler özellikle okulöncesi çocukları için vitamin, mineral ve selüloz gibi sindirilmeyen karbonhidratlar yönünden iyi kaynaklardır. Özellikle patates ve meyvelerin çoğu yeşil yapraklı sebzelere oranla daha fazla karbonhidrat içerirler ki enerji değerleri yüksektir. Besinlerdeki C vitamini demirin emilimini kolaylaştırır ve hastalıklardan koruyucu etkisi vardır. Yeşil, sarı ve turuncu sebze ve meyveler A vitamininin ön maddesi karotenlerce zengindir. Bu vitamin bebeklerde gelişimi hızlandırdığı gibi, kemiklerin ve görme yetisinin güçlenmesini de sağlar. Genellikle taze sebze ve meyvelerin protein oranı düşüktür. Ancak yeşil yapraklı sebzeler ve otlar B grubu vitaminlerinin çoğu, C, K ve E gibi vitaminler ve mineraller açısından iyi kaynaklardır. 1-3 yaşlarında çocuğun günlük alabileceği sebze ve meyve miktarı 3/4-1 tam porsiyon kadardır ve büyüdükçe ancak 1 1/2 tam porsiyona arttırıla bilinir. Bunun için, 1-3 yaşlarındaki çocuğun 2 yemek kaşığı sebze yemeği, 2 adet küçük boy meyve ve sebze alması yeterli olabilirken. Çocuk büyüdükçe verilen miktarda arttırılır örneğin; 5-6 yaş çocuklarının günlük olarak meyve grubundan 2 porsiyon, sebze grubundan 3 porsiyon almaları yeterlidir. Sebze ve meyvelerden, 5-6 yaş okul öncesi çocuklarının tüketebileceği porsiyon örnekleri olarak meyvelerden; 1 normal boy muz, portakal, şeftali, 3/4 fincan meyve suyu, 1/2 fincan elma ezmesi, kuru meyve (kayısı, üzüm), 15-20 kuru kayısı, sebzelerden; yarım fincan yeşil fasulye, patates, 6-7 tane pişmiş küçük boy havuç, 1 fincan marul (salata), yarım fincan bezelye 1 porsiyon olarak değerlendirilir. Okulöncesi çocuğunun diyetinde bu gruptan her gün en az üç porsiyon sebze ve meyve önerilmektedir. Çocuğun yaşına ve isteğine göre bir kısmı meyve suyu ve ezme şeklinde verilebilir (Baysal, 2000 ; Işıksoluğu, 1998; Sağlık Bak & Hacettepe Üniv, 2004).

Tahıl ve türevleri

Temel enerji kaynağımız olan tahıllar ve bunlardan yapılan yiyeceklerdir. Bu gruptaki besinler genel olarak karbonhidrat ve B grubu vitamin ihtiyacını karşılar. Buğday, yulaf, arpa, mısır, pirinç ile bunlardan yapılan ekmek, şehriye, bulgur, ırmik vb. tahıl grubuna girer. Tahılların içeriğinde bulunan proteinin adı glüten' dir. Yine tahıllar çocuklar için oldukça önemli sayılabilecek bir protein kaynağıdır, yalnız kalitesi düşüktür. Kepekli ve embriyosu alınmamış olanlar ve bulgur içeriği açısından B12 dışındaki tüm B grubu vitaminleri ve madensel maddeleri ayrıca posa ve E vitamini yönünden de zengindirler (Baysal, 2000; Işıksoluğu, 1998; Sağlık Bak & Hacettepe Üniv, 2004). Tahıl ve türevlerinden günlük alınması gereken miktar, bireyin çalışma durumuna, diğer bir deyişle enerji ihtiyacına göre değişir. Okulöncesi çocukları için günlük diyetinde 6 porsiyon alınması yeterlidir. Tahıl ve Türevlerinden, çocuklarının tüketebileceği porsiyon örnekleri olarak 1 dilim ekmek, yarım fincan büyüklüğünde pasta ya da

pişmiş tahıl, 4-6 tane kraker, 10-15 adet bisküvi, 4-6 kaşık makarna ya da pilav, yarım fincan pişmiş tahıl 1 porsiyon olarak değerlendirilebilir. İlk yaşlarda ise 2-3 ince dilim ekmek, 1 servis kaşığı kadar (1/2 porsiyon) makarna ve pilav gibi yiyeceklerden bulundurulabilir. Bazı bitkilerin tohumları olan tahıllar, az gelirli halk topluluklarının en önemli yiyeceğidir. Tahıl ve türevleri hem en ucuz hem de uzun süreli enerji sağlayan nişasta açısından zengindirler ve bu nedenle ülkemizde kişi ve okul öncesi çocukları başına düşen günlük kalorisinin %70-80 kadarı tahıllardan temin edilebilmektedir (Kasnakoğlu ve ark. 2003).

Yağlar ve şekerler

Sadece enerji kaynağı olan bu besinler; yağlar, zeytin, bal, pekmez, şeker, reçel, pasta, çikolata ve tahin gibi tatlılar bu grubun içerisinde yer alırlar. Bu gruptaki besinlerin enerji değerleri yüksektir, 1 gr (9 kalori) yağın verdiği enerji, 1 gr karbonhidratın enerjisinin iki katına eşit gelebilmektedir. Vücuda alınan fazla enerji yağ olarak depolanır. Ayrıca yağlar, yağda eriyen A, D, E, K vitaminlerini taşıyabilip, yağ asitlerinin alınmasını sağlayabilip, vücut organlarının dış tehditlerden korur. Yağlar buldukları kaynaklara göre hayvansal ve bitkisel yağlar şeklinde iki gruba ayrılırlar (Işıksoluğu, 1998). Bu grupta bulunan şekerler ise; neredeyse saf karbonhidratlar oldukları için vücudun önemli ısı ve enerji kaynaklarıdır. Şeker de vitaminler, protein ve mineraller bulunmaz. Ancak bal ve pekmez saf şekerin aksine az miktarda B vitaminleri içerebilirler. Bu açıdan bakıldığında çocuğun beslenmesinde pekmez ve bal şekerden daha değerli oldukları düşünülebilir. Bu nedenle bu gruptan alınacak besinlerin miktarları kişinin enerji gereksinimiyle doğrudan ilişkili olmaktadır. Enerji ihtiyacı arttıkça okulöncesi çocuğunun diyetine yağ, şeker ve tatlıların miktarları artırılır; enerji ihtiyacının azalması durumunda tam tersi bir uygulama yapılır. Bu amaçla, zayıf çocukların normal kilolarına çıkmaları için bu gruptaki besinler artırılır, şişmanların normal kilolarına inmeleri için ise yağ, şeker ve tatlılar kısıtlanır. Bu gruptan verilecek miktarlar okulöncesi (5-6 yaş) çocuğun enerji ihtiyacına göre değişiklik gösterebilir. Ancak besleyici değerleri dikkate alındığında çocuklara verilecek tatlıların pekmez, sütlü tatlılar, tahin helvası gibi yiyeceklerden karşılanması daha uygun olur. Yağda eriyen vitaminleri, elzem yağ asitlerini içermeleri ve yemeklerde iştah açıcı özelliklerinden dolayı çocuğun günlük diyetinde alacağı yağın yarısı bitkisel sıvı yağlar olmalı ve yağ yemeklerin hazırlanması sırasında yakılmadan eklenmelidir. Çocuklarda sağlıklı bir diyetin hedefi, çocuğun gelişebilmesidir. Bu diyet içinde, temel yiyecek grupları ve bunların besleyici değerleri dikkate alınarak beslenme yürütülebilmelidir. Ters durumlarında yüksek kalorili gıdaların alınması aşırı beslenmeye neden olabileceği gibi diğer taraftan tek gıdaya dayalı diyetle, örneğin; yağ ve karbonhidrat gruplarının fazla miktarda alınması da aynı şekilde çocuğun sağlığı üzerinde zararlı olmaktadır. Bu nedenle, çocukların günlük beslenmesinde besin gruplarının çeşitliliği gereklidir (Şanlıer N & Ersoy Y, 2004).

Okul öncesi çocuğunun yeterli ve dengeli beslenmesi, aşırı yemek yemesi ya da yüksek kalorili yiyecekleri çok yemesi demek değildir. Çocuk kişisel özelliklerine göre beden ihtiyacını karşılayacak şekilde beslenmelidir. Bu amaçla

çocuğun ne kadar enerjiye ihtiyacı olduğu, sağlıklı gelişimi ve büyümesi için besin maddelerinin hangi yiyeceklerden, hangi oranlarda beslenmesi gerektiği çok iyi bilinmelidir. Beslenme eğitimi, kaynakları en iyi şekilde kullanarak toplumun beslenme durumunu geliştirmek üzere toplumun yeterli ve dengeli besin tüketme alışkanlıklarının geliştirilmesi, yanlış ve olumsuz beslenme uygulamalarının ortadan kaldırılması, besinlerin sağlık bozucu duruma gelmesinin önlenmesi ve besin kaynaklarının daha etkin ve ekonomik kullanımı konularında eğiterek beslenme durumunun düzeltilmesini ve geliştirilmesini, önerilen olumlu davranışları yaşam tarzı haline dönüştürülmesini amaçlar. Bu alanda dünyada uygulanan önemli etkinlikler; eğitimcilerin eğitimi, halkın beslenme ve sağlık konusunda bilinçlendirilmesi ve gıda etiketlemesi yoluyla toplumun bilgilendirilmesidir (FAO, 1995; FAO/ILSI 1997).

YÖNTEM

Bu araştırma; 5-6 yaş okulöncesi dönemi çocuklarına Besin Grupları konusunda beslenme eğitim programı hazırlayıp, çocuklar üzerinde uygulayarak, eğitimin çocukların beslenme bilgisi ve davranışlarına olan etkisini belirlemeyi amaçlamaktadır.

Bu araştırmanın örnekleme, Çanakkale ili Bayramiç ilçesinde araştırmacının çalışmakta olduğu Gazi ilköğretim, Milli Hakimiyet, Milli Zafer, Vali Ekrem Özsoy ve Mustafa Kemal ilköğretim okullarının Anasınıfı öğrencileridir. Ana sınıflardaki 5-6 yaş grubu 50 çocuktan, basit rasgele örneklem yöntemi ile 25 çocuk deney, 25 çocuk kontrol grubuna alınmıştır. Deney grubuna Gazi ilköğretim ve Milli Hakimiyet ilköğretim okulları Anasınıfı öğrencileri seçilirken, araştırmacının halen Gazi İlköğretim okulunda görev yapması ve Milli Hakimiyet İlköğretim okuluna da komşu olunması sebebiyle, çocukların beslenme eğitimi süresince yakından izlenmesi, ortaya çıkabilecek aksaklıkların anında çözümlenebilmesi ve bu sayede eğitimin daha verimli sürdürülebilmesi düşünülmüştür. Kontrol grubuna Milli Hakimiyet, Vali Ekrem Özsoy ve Mustafa Kemal ilköğretim okulları öğrencileri seçilmiştir. Araştırmaya katılacak (deney-kontrol) çocuklar belirlenirken, öğretmenleri ile görüşülmüş ve Anasınıfına sürekli devam eden çocuklar tercih edilmiştir.

Araştırmanın verilerini toplamada anket formları kullanılmıştır. Ailelerin demografik özellikleri (8 soru, çoktan seçmeli), çocukların besin gruplarından beslenme ve yemek yeme davranışları (eğitim öncesi ve sonrası) ve çocuklarının besin gruplarına ilişkin bilgi düzeyleri (eğitim öncesi ve sonrası) likert ölçeği ile (sık sık=1, bazen=2, nadiren=3, hiç=4) saptanmıştır. Veri kodlaması yapıldıktan sonra SPSS 10.0 istatistik paket programı kullanılarak veriler analiz edilmiştir. Değerlendirilmede, Kolmogorov-Smirnov İki Örnek Testi, değişkenler arasında anlamlılığı test etmek için t-test kullanılmıştır. Verilerin analizinde 0.05 anlamlılık düzeyi benimsenmiştir.

Beslenme eğitimi, araştırmaya katılan 25 çocuğa (deney grubu) 25 Mart 2004 – 26 Nisan 2004 tarihleri arasında Anasınıflarında verilmiştir. Eğitim uygulamalarının daha etkili ve işler olması için sabah 10.30 – 11.30 saatleri arası

düşünülmüş, ancak çocukların o güne ilişkin ilgi, istek ve ruhsal durumları da dikkate alınarak uygulama saatlerinin zamanlamasında esnekliklere gidilmiştir.

Beslenme eğitimi programında çocuklara; Besin gruplarının sıra ile sağlığını için yararları, her grubun içerisindeki besinler ve sağlıklı bir beslenme için çocukların her gruptan günlük tüketim miktarları gibi konular sanat etkinlikleri, oyunlar, şiirler, tekerlemeler, hikayeler, filmler ve materyaller kullanılarak anlatılmaya çalışılmıştır.

Oyunlar

Çocukların en temel uğraşı olan oyunlar, çocuğun beden, zihin, sosyal ve duygusal gelişimini sağlamaları, yine çocuklar için iyi bir moral motivasyon kaynağı olması açısından büyük önem taşımaktadır (Kaya 1999). Bu nedenle, besin gruplarına ilişkin eğitim programı belirlenirken oyun ile öğretim kriteri esas alınmıştır. Çocuklara verilen eğitimde, kazanılan bilgilerin tekrarlanarak pekiştirilmesine de önem verilmiştir.

Uygulanan oyunlar şöyle özetlenebilir;

a- Duyularla tanıma oyunu: Besin gruplarının her birinin içerisinde bulunan besinlerden örnekler bir tabağa konur. Gözleri bağlanan çocuk çeşitli besinlere dokunarak, tadarak, koklayarak tanıyıp ismini söylemesi istenir.

b- Tatmadan bul oyunu: Besin gruplarından çeşitli yiyeceklerin tadı ve özellikleri anlatılır. Çocuklardan bu besinlerin adını bulmaları istenir. Bulan çocuk alkışlanır. Örneğin: Turuncu rengi vardır, uzun boylu, incedir, tadı tatlıdır, gözlere iyi gelir, bunun adı nedir?

c- Hatırladın mı beni? oyunu: Oyun için çocuklar yarım daire şeklinde otururlar. Çocukların arasından bir kişi ebe olarak seçilir ve gözleri bağlanır. Öğretmenin işaretiyle ayağa kalkan bir diğer çocuk her hangi bir besin grubunun özelliklerini ve bu besin grubundan gıda örnekleri verir ve “Hatırladın mı? beni” der . Ebe çocuk tahminini söyler, ebe bilirse yerine geçer, yeni bir ebe seçilir.

d- Besin fırtınası: Öğretmen çocukları yan yana sıralar ve besin gruplarının her birinin içerisindeki besinlerin adlarını sayacakları, sırası geldiğinde her çocuğun seçilen besin grubu ile ilgili bir besinin adını söyler. Besin adı söyleyemeyen çocuk elenir. Oyun son bir çocuk kalıncaya kadar bu şekilde devam eder. Örneğin: Sebze ve meyve grubu; elma, armut, fasulye, kiraz, çilek vs.

e- Kart oyunu: Masaya ya da benzeri bir yüzeye üzerine birbirleri ile ilişkili resimler karışık olarak konur. Örneğin: Havuç-Göz, Şeker-Ateş, Süt-Diş, Peynir-İskelet gibi. Çocuklar bu kartları birleştirip, kartlar arasındaki ilişkiyi açıklar.

f- Parmak oyunu: Besin gruplarından çeşitli besinler ve sağlık ile ilgili parmak oyunları aşağıda belirtilmiştir.

Bir elma varmış

Bir elma varmış,

Baş parmak tutmuş, (sağ elin baş ve işaret parmağı ile sol elin baş parmağı tutulur)

İşaret parmağı kesmiş,

Orta parmak pişirmiş,

Yüzük parmağı yemiş, (yeme hareketi yapılır)
Serçe parmak gelmiş,
Hani bana hani bana? demiş, (serçe parmak sallanır).

Ben kimim?

Beni içmek için bardağa dökersen, (sağ el bardak tutuyormuş gibi yapılır)
Havaya kaldırıp içersin, (içme hareketi yapılır)
İçine girince,
Boyunu uzatırım, (ayak parmak uçlarında kalkılır)
Dişlerini güçlendiririm, (dişler gösterilir)
Enerji veririm, (yerimizde koşulur)
Bil bakalım ben kimim? (süt).

Sanat etkinlikleri:

Besin gruplarındaki besinleri ve özelliklerini anlatan yırtma-yapıştırma, kâğıt işleri ve boyama çalışmaları yapılmıştır.

Tekerlemeler:

Eğitim programında besin grupları ile ilgili, verilen tekerlemeler verilmiştir (Vural 2001).

Şiirler ve şarkılar:

Oyunlar, sanat etkinlikleri, tekerlemelerden sonra şarkı ve şiirler verilmiştir (Vural 2001). Bireysel ve grup olarak şarkı söyleyip, şiir okumak isteyen çocuklara fırsat verilerek eğitim uygulamalarına katılım artırılmıştır.

Hikaye ve dramatizasyon:

Besin grupları ile ilgili çeşitli hikayeler çocuklara anlatılmıştır. Çocukların hikayelerle ilgili drama çalışmaları yapmaları sağlanmıştır.

Resimler:

Resimler yardımı ile çocuklara besin grupları, içerdikleri besinler ve besin gruplarıyla sağlıklı beslenme tanıtılmıştır.

Materyaller:

Besin grupları ve yararlarını anlatan materyaller çocuklarla birlikte yapılır. Böylece yapılan materyaller üzerinde konular pekiştirilmiştir. Örneğin: Mukavva karton, elışı kağıtları ve besin gruplarından çeşitli gerçek materyaller kullanılarak besin piramidi yapılmıştır.

Filmler:

Çocuklar için görerek öğrenmenin verilen bilgilerin zihinlerinde somutlaşması ve kalıcılığı açısından daha yararlı olacağı düşünüldüğünde besin grupları, vücudumuza yararları, besin maddelerinin yetersiz veya fazla alımında ortaya çıkan sorunlar, hastalıklar, temizlik kuralları konulu olay ve video filmleri gösterilmiştir. Etkinliğin sonunda çocuklardan izlenimlerini anlatıp, canlandırmaları istenmiştir.

Besinler:

Besin maddelerinin gerçek örnekleri gösterilerek tanıtımı yapılmış, çocuklardan vücudumuza yararlarını anlatmaları istenmiştir.

BULGULAR VE YORUMLAR

Çocukların ve ailelerinin özelliklerini saptamak amacıyla hazırlanan bilgi formunun (Ek-2) değerlendirilmesinden elde edilen bilgiler Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1. Demografik özellikler

	Deney Grubu (n=25)		Kontrol Grubu (n=25)	
	n	%	n	%
Cinsiyet				
Kız	12	48.0	12	48.0
Erkek	13	52.0	13	52.0
Annelerin Yaşları				
25-29	9	36.0	8	32.0
30-35	14	56.0	14	56.0
36 ve üstü	2	8.0	3	12.0
Babaların Yaşları				
25-29	7	28.0	4	16.0
30-35	13	52.0	11	44.0
35 ve üstü	5	20.0	10	40.0
Annelerin Eğitim Durumu				
İlkokul	5	20.0	6	24.0
Ortaokul	9	36.0	10	40.0
Lise	8	32.0	7	28.0
Yüksek Öğr.	3	12.0	2	8.0
Babaların Eğitim Durumu				
İlkokul	2	8.0	3	12.0
Ortaokul	4	16.0	6	24.0
Lise	15	60.0	13	52.0
Yüksek Öğr.	4	16.0	3	12.0
Annelerin Meslek Grupları				
Ev kadını	19	76.0	21	84.0
Serbest meslek	2	8.0	1	4.0
Memur	3	12.0	2	8.0
İşçi	–	–	–	–
Diğer	1	4.0	1	4.0
Babaların Meslek Grupları				
Serbest meslek	14	56.0	13	52.0
İşçi	7	28.0	9	36.0
Memur	4	16.0	3	12.0
Ailedeki Çocuk Sayısı				
1	7	28.0	4	16.0
2	17	68.0	18	72.0
3	1	4.0	2	8.0

Tablo 1 incelendiğinde, araştırmaya katılan çocukların cinsiyet dağılımı hem deney grubunda hem de kontrol grubunda kızların oranı %48, erkek oranı %52’ dir. Annelerin yaşlarına göre dağılımı genel olarak 30-35 yaş aralığında yoğunlaşmıştır. Hem deney hem de kontrol grubunda 30-35 yaş diliminde yer alan annelerin oranı %56’ dır. Babaların yaşa göre dağılımlarında, deney grubunda; 30-35 yaş diliminde %52, 36, kontrol grubunda ise 30-35 yaş dilim oranı %44’dür. Annelerin eğitim durumu her iki grupta da ilköğretim ikinci kademe seviyesinde yoğunlaşmıştır. Deney grubunda %36, kontrol grubunda %40’dır. Babaların eğitim durumuna göre dağılımında, deney grubunda %60, kontrol grubunda %52 ile lise eğitim düzeyi birinci sırayı almıştır. Deney grubundaki çocukların annelerinin %76’ sı ev hanımı, kontrol grubundaki çocukların annelerinin %84’ ü ev hanımıdır. Babaların meslek gruplarına göre dağılımlarında, deney grubunda babaların %56’ sı serbest meslek, kontrol grubunda babaların %52’ si serbest meslek grubundandır. İki çocuğa sahip ailelerin oranı deney grubunda %68, kontrol grubunda %72’ dir. Üç çocuğa sahip ailelerin oranı ise, deney grubunda %4, kontrol grubunda %8’ dir.

Eğitmeden önce ve sonra çocukların ailelerine, çocukların evdeki “besin gruplarından eslenme ve yemek yeme davranışlarına” ilişkin bilgiler elde edilmiştir. Deney grubunu oluşturan çocuklara besin gruplarından beslenme ve yemek yeme davranışlarına ilişkin bilgi düzeylerini ve alışkanlıklarını geliştirecek beslenme eğitimi verilirken, kontrol grubuna konuyla ilgili olarak sınıf öğretmenlerinin sınırlı eğitimi verilmiştir. Elde edilen sonuçlar Tablo 2’de verilmiştir.

Eğitim öncesi gruplar arasında besin gruplarından beslenme ve yemek davranışları arasında fark ($p>0.05$) önemsizken, eğitim sonrasında fark genel olarak deney grubu lehine ($p<0.05$) anlamlı bulunmuştur.

Eğitmeden önce deney grubundaki çocuklardan tek başına yemek yiyebilenlerin oranı %64’ iken, eğitim sonunda bu oran %92’ ye yükselmiştir. Kontrol grubunu oluşturan çocuklarda ise eğitim öncesi tek başına yemek yeme oranı %68 olarak görülürken, eğitim sonunda mevcut oran %88’ e yükselmiştir. Yine arkadaşlarıyla birlikteyken tek başına yemek yiyor ve sevdiği yemeği yiyor seçeneklerinin hem eğitim öncesi hem de eğitim sonrası farkı önemsizdir.

Deney-kontrol grubu çocuklarının, ev de yediği öğün sayısı incelendiğinde, eğitim öncesinde deney grubunda üç öğün yemek yiyenlerin oranı %60’ iken, eğitim sonrasında deney grubunda bu oran %80 olurken, eğitim öncesinde kontrol grubunda ise %56, eğitim sonrasında %72’ i olmuştur. Eğitim öncesi deney grubunda, dört ve dördün üstü yemek yiyenlerin oranı %32’ iken, eğitim sonrasında bu oran %12’ i olmuştur. Eğitim öncesi kontrol grubunda, dört ve dördün üstü yemek yiyenlerin oranı %40’ iken, eğitim sonrasında bu oran %20 olmuştur. Deney-kontrol grubu çocukların günlük su içme durumuna ilişkin seçenekler arasında eğitim öncesi ve sonrası fark ($p>0.05$) önemsiz olduğu belirlenmiştir. Deney ve kontrol gruplarını oluşturan çocuklar arasında tek başına evde yemek yiyebilme, çocukların bir günde yedikleri öğün sayısı ve çocukların günlük su içme durumu gibi beslenme davranışları arasındaki fark “Kolmogrov-Smirnov iki örnek testi” ile analiz edilmiştir. Gruplar arasında

Okulöncesinde Beslenme Eğitimi Üzerine Bir Araştırma

eğitim öncesinde ve eğitim sonrasında görülen farkın ($p>0.05$) önemsiz olduğu belirlenmiştir.

Deney ve kontrol gruplarını oluşturan çocukların günlük olarak yedikleri abur-cubur gıdaların tüketim oranı dağılımına göre; eğitim öncesi nadiren abur-cubur gıda tüketenlerin oranı deney grubunda %4, kontrol grubunda %16' iken, eğitim sonrasında nadiren seçeneği deney grubunda %52' ye, kontrol grubunda sadece %20' ye yükselmiştir. Eğitim öncesi sık sık abur-cubur gıda tüketenlerin oranı deney grubunda %48, kontrol grubunda %44 olurken, eğitim sonrasında deney grubunda %16' ya, kontrol grubunda ise sadece %40' düştüğü belirlenmiştir.

Tahıl ürünlerinden beslenme ile ilgili olarak eğitim öncesi nadiren tahıl ürünlerinden günlük altı porsiyon tüketiyor seçeneğinin oranı deney grubunda %48, kontrol grubunda %36' iken, eğitim sonrasında nadiren seçeneği deney grubunda %4' e, kontrol grubunda ise sadece %28' e düşmüştür. Eğitim öncesi sık sık tahıl ürünlerinden günlük altı porsiyon tüketenlerin oranı deney grubunda %16, kontrol grubunda %20 olurken, eğitim sonrası sık sık seçeneği deney grubunda %68' e, kontrol grubunda %32' ye yükseldiği saptanmıştır.

Eğitim öncesinde çocukların günlük olarak sebze ürünlerinden üç porsiyon yeme durumları ile ilgili olarak, nadiren günlük üç porsiyon tüketiyor deney grubunda %56, kontrol grubunda %44' iken, eğitim sonrasında nadiren seçeneğinin deney grubunda %12' ye, kontrol grubunda %32' ye düşmüş olduğu, eğitim öncesi sık sık sebze ürünlerinden günlük olarak üç porsiyon tüketiyor seçeneğinin oranı ise deney grubunda %8, kontrol grubunda %12 olurken, eğitim sonrasında deney grubunda %60' a yükselirken, kontrol grubunda sadece %24' e kadar yükselmiş olduğu belirlenmiştir.

Eğitim öncesi çocukların meyve ürünlerinden günlük iki porsiyon yeme durumları ile ilgili olarak, nadiren seçeneği deney grubunda %32, kontrol grubunda %40' iken, eğitim sonrasında nadiren seçeneği de deney grubunda görülmezken, kontrol grubunda %24 olmuştur. Eğitim öncesi sık sık meyve ürünlerinden günlük iki porsiyon tüketiyor seçeneğinin oranı ise deney grubunda %16, kontrol grubunda %12 olurken, eğitim sonrası sık sık meyve ürünlerinden günlük iki porsiyon tüketiyor seçeneğinin oranı ise deney grubunda %80' e yükselirken, kontrol grubunda ise sadece %28' e kadar yükseldiği saptanmıştır.

Eğitim öncesinde, et, yumurta, kurubaklagil ürünlerinden günlük iki porsiyon yeme durumları ile ilgili olarak, nadiren seçeneğinin oranı deney grubunda %40, kontrol grubunda %44' iken eğitim sonrasında nadiren iki porsiyon tüketiyor seçeneği deney grubunda görülmezken, kontrol grubunda sadece %32' ye düşmüş, eğitim öncesi sık sık et, yumurta, kuru baklagil ürünlerinden günlük iki porsiyon tüketiyor seçeneğinin oranı deney grubunda %12, kontrol grubunda %16' iken eğitim sonrasında sık sık seçeneği deney grubunda %76' ya yükselirken, kontrol grubunda sadece %24' e yükseldiği saptanmıştır.

Eğitim öncesi, süt ürünlerinden günlük iki-üç porsiyon yeme durumları ile ilgili olarak, nadiren seçeneği deney grubunda %32, kontrol grubunda %24,

eğitim sonrasında nadiren seçeneği deney grubunda görülemezken, kontrol grubunda %16' ya düşmüş, eğitim öncesi sık sık seçeneği deney grubunda %20, kontrol grubunda %28 olurken, eğitim sonrasında sık sık günlük iki-üç porsiyon süt ürünlerinden tüketiyor seçeneği deney grubunda %80' e yükselirken, kontrol grubunda sadece %40' a yükseldiği belirlenmiştir.

Günlük olarak bir yumurta yeme durumları ile ilgili olarak, bazen seçeneği eğitim öncesi deney grubunda %36' iken, eğitim sonrasında %8' e düşmüş, eğitim öncesi kontrol grubunda ise %48' iken, eğitim sonrasında %40 olmuş, sık sık günlük bir yumurta yer seçeneği eğitim öncesi deney grubunda %56, eğitim sonrasında %92' ye yükselmiş, eğitim öncesi kontrol grubunda %48' iken eğitim sonrasında %60' a yükseldiği saptanmıştır.

Deney ve kontrol gruplarını oluşturan çocuklar arasında abur-cubur gıdaların tüketimi, tahıl ürünlerinden günlük altı porsiyon tüketimi, sebze ürünlerinde günlük üç porsiyon yeme, meyve ürünlerinden ve et, yumurta, kuru baklagil ürünlerinden günlük iki porsiyon yeme, süt ürünlerinden günlük iki-üç porsiyon yeme, günlük bir yumurta yeme davranışları arasındaki fark “Kolmogrov-Smirnov iki örnek testi” ile analiz edilmiştir. Gruplar arasında eğitim öncesinde görülen ($p>0.05$) farkın önemsiz, eğitim sonrasında ise görülen fark ($p<0.05$) anlamlı bulunmuştur.

Okulöncesinde Beslenme Eğitimi Üzerine Bir Araştırma

Yasin ÜNVER – Nurhan ÜNÜSAN

Okulöncesinde Beslenme Eğitimi Üzerine Bir Araştırma

Tablo 3’de deney-kontrol grubu çocuklarının besin gruplarından beslenme ve yemek yeme davranışları konusunda eğitim öncesi ve sonrası aile anket formuna velilerin verdikleri cevapların toplam puanlarının, deney ve kontrol gruplarının birbirleriyle karşılaştırılmasından elde edilen gruplar arası farkları verilmiştir. Eğitim öncesine göre eğitim sonrasında deney grubunun toplam puanlarındaki artışın daha fazla olması deney grubu çocuklarına besin gruplarına ilişkin verilen beslenme eğitiminin etkili olduğunu göstermektedir.

Tablo 3. 5-6 Yaş grubu çocuklarının besin gruplarından beslenme ve yemek yeme davranışları konusundaki toplam puanlarının değerlendirme sonuçları

Grubu	n	\bar{X}	\bar{S}	t değeri	P
Ön Deney Grubu	25	27,40	3,53		
Test Kontrol Grubu	25	27,88	3,60	-,475	,637
Son Deney Grubu	25	35,04	1,94		
Test Kontrol Grubu	25	29,92	3,20	6,83	,000

* $p>0,05$

Çocukların besin gruplarına ilişkin bilgi düzeylerini belirlemeye yönelik hazırlanan sorulara deney ve kontrol grubu çocuklarının eğitim öncesi ön test ve eğitim sonrası son test sonuçları Tablo 4’de verilmektedir.

Deney ve kontrol grubu çocuklarının besin gruplarına ilişkin bilgi düzeylerinden ön test sonuçları incelendiğinde; deney ve kontrol gruplarının sorulara verdikleri cevaplardan 5. ve 17. sorularda gruplar arası fark deney grubu lehine ($p<0.05$) anlamlı, 9. soruda da fark kontrol grubu lehine anlamlı olurken, diğer tüm sorularda soruların cevaplanmasında gruplar arası fark eğitim öncesi ($p>0.05$) önemsiz olduğu belirlenmiştir.

Besin gruplarına ilişkin bilgi düzeyleri belirleme eğitim sonrası son test sonuçlarına bakıldığında; deney grubunun soruları cevaplama ortalaması yükselmiş genel olarak sorular en yüksek 1,0000 ve ,9600 ortalamaya sahipken, 25. soru: Daha iyi koşup, oynayıp, enerji almak için neler yemeliyiz? ,7200 ile en düşük ortalamaya sahip olmuştur. Kontrol grubunun ön testte sorulara verdikleri cevaplarla son testte verdikleri cevaplar arasında fark önemsiz olarak belirlenmiştir. Yine son test te 1. 5. 8. 10. 11. 13. 15. 16. 17. 18. 19. 20. 24. ve 25. sorularda gruplar arası fark deney grubu lehine ($p<0.05$) anlamlı olurken, diğer sorularda gruplar arası farkın ($p>0.05$) önemsiz olduğu belirlenmiştir.

Besin grupları bilgisi edinme formu öntest-sontest sonuçlarından elde edilen veriler ışığında, deney grubunun araştırmacı rehberliğinde aldıkları eğitime bağlı olarak eğitim sonrasında kontrol grubuna kıyasla besin grupları konusundaki bilgi düzeyinin daha fazla geliştiği görülmektedir.

Yasin ÜNVER – Nurhan ÜNÜSAN

Okulöncesinde Beslenme Eğitimi Üzerine Bir Araştırma

Tablo 5’de “besin grupları bilgisi edinme formuna” deney ve kontrol gruplarının eğitim öncesi ve sonrası verdikleri cevapların toplam puanlarının birbirleriyle karşılaştırılmasından elde edilen gruplar arası farkları sunulmuştur. Gruplar arası farkın ön testte ($p>0.05$) önemsiz, gruplar arası farkın son testte ($p<0.05$) önemli olduğu belirlenmiştir. Eğitim öncesine göre eğitim sonrasında deney grubunun kontrol grubuna oranla toplam puanlarındaki artışının daha fazla olması deney grubu çocuklarına verilen besin gruplarından beslenme eğitiminin etkili olduğu ile yorumlanmaktadır.

Tablo 5. 5-6 Yaş grubu çocuklarının besin gruplarına ilişkin bilgi düzeylerinin toplam puanlarının değerlendirme sonuçları

Grubu	n	\bar{X}	\bar{S}	t değeri	P
Ön Deney Grubu	25	46,08	14,24	-,165	,870
Test Kontrol Grubu	25	45,44	13,21		
Son Deney Grubu	25	94,40	8,64	-12,59	,000
Test Kontrol Grubu	25	54,40	13,31		

* $p>0,05$

SONUÇ VE TARTIŞMA

Araştırmaya katılan erkek ve kız çocuklarının oranları her iki grupta da eşittir. Ebeveynlerin çoğunluğu orta yaş grubundadır, eğitim durumları ilköğretim ikinci kademe ve lise düzeylerinde yoğunlaşmıştır. Annelerde ev hanımı, babalarda ise serbest meslek yoğunluktadır.

Deney ve kontrol grubunu oluşturan çocukların tek başına yemek yiyebilme davranışına ilişkin eğitim öncesi ve eğitim sonrası elde edilen veriler ışığında verilen eğitimin çocukların beslenme bilgi düzeyleri ve yemek yeme davranışlarında olumlu değişiklikler meydana getirebildiği düşünülebilir. Ancak her iki grubunda tek başına yemek yiyebilme alışkanlığındaki değerlerin birbirleriyle orantılı olması ile gruplar arasındaki fark önemsiz bulunmuştur.

Kaya (1999) araştırmasında, deney ve kontrol grubu çocuklarında kendi başına yemek yeme davranışının eğitim öncesinde düşük düzeylerde olduğunu saptamıştır. Eğitim sonunda ise her iki grupta da kendi başına yemek yeme alışkanlığı %90’ ları geçen oranlara ulaşmış, aralarındaki fark önemsiz bulunmuştur. Eğitim öncesinde sevdiği yemekleri arkadaşları ile yiyor durumunun ise, eğitim sonunda tamamen ortadan kaybolduğunu belirtmiştir.

Deney-kontrol gruplarını oluşturan çocukların günlük öğün sayısına ilişkin durumlarında eğitim öncesinde her iki grupta da çocukların çoğunluğu birbirleriyle aynı oranda günde üç öğün yemek yediği mevcut durumun eğitim sonrasında da her iki grupta birbirlerinden farklı ve yükselen oranlarda olması çocukların anılan alışkanlıklarında olumlu gelişmeler olduğu belirlenmiştir. Her iki grubunda uygulanan eğitim sonucunda, bir günde yenilen öğün sayısı durumlarında ortaya çıkan gelişme birbirlerine yakın olmuş, gruplar arası farkın önemsiz olduğu saptanmıştır. Kaya (1999), deney ve kontrol grubu çocuklarının çoğunluğunun bir günde yediği öğün sayısı eğitim öncesi ve sonrasında da üç öğün olarak belirlenmiştir. Ancak deney grubu çocuklarda eğitim öncesi üç

öğün yemek yiyenlerin oranı %52, kontrol grubunda %60, eğitim sonrasında ise üç öğün yemek yiyenlerin oranı deney grubunda %76, kontrol grubunda %84 olarak hem eğitim öncesi hem de eğitim sonrası gelişmelerin kontrol grubunda daha yüksek oranda olduğu ve deney-kontrol grubu çocukların eğitim öncesi ve sonrası farklılıklar göstermediğini belirtmiştir. Bulut (1995), ilkokul öğrencileri üzerinde yaptığı bir araştırmada, çocukların günlük olarak öğünlerini; sabah, öğle ve akşam olarak tükettiklerini ve bu davranışı gösteren öğrencilerin oranının %90' ın üzerinde olduğunu söylemiştir.

Deney-kontrol grubu çocuklarının eğitimden önce ve sonra günlük olarak tükettikleri abur-cubur gıdaların oranına bakıldığında deney-kontrol gruplarını oluşturan çocukların günlük abur-cubur gıda tüketim oranları arasında önemli farklılıkların ortaya çıktığı saptanmıştır. Deney grubunu oluşturan çocuklarda eğitim öncesi sonuçlara göre abur-cubur gıdaların günlük tüketim oranları büyük oranda düşüş gösterip, nadiren seçeneğinde yoğunlaştığı görülürken, kontrol grubunda ise abur-cubur gıdaların günlük tüketimi açısından eğitim öncesi-sonrası oranlarda sadece sık sık ve nadiren tüketim tercihleri arasında karşılıklı olarak sadece %4' lük bir değişim olduğu saptanmıştır.

Tekgül ve arkadaşları (1986), ilkokul öğrencileri ve öğretmenlerinin beslenme bilgi düzeyleri ve uygulama durumuna ilişkin yaptıkları araştırmada, öğrencilerin çoğunluğunun harçlıklarını şeker, çikolata, tost gibi yiyecekleri almak için harcadıklarını belirtmiştir.

Deney-kontrol grubu çocuklarının eğitimden önce ve sonra tahıl ürünlerinden günlük olarak altı porsiyon yeme durumları incelendiğinde, deney-kontrol gruplarını oluşturan çocuklar arasında tahıl ürünlerini yeme alışkanlıklarında büyük farklılıkların ortaya çıktığı saptanmıştır. Deney grubunda tahıl ürünlerinden günlük altı porsiyon tüketim oranı eğitim öncesine göre, eğitim sonrasında büyük artış gösterirken, kontrol grubunda tahıl ürünlerinin günlük altı porsiyon tüketimine ilişkin eğitim öncesi oranlarla, eğitim sonrası oranlar arasında anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir. Deney grubunu oluşturan çocuklarda verilen eğitime bağlı olarak tahıl ürünlerini yeme alışkanlıklarında olumlu yönde değişiklikler olduğu düşünülmektedir. Kaya (1999) araştırmasında, deney-kontrol grubu çocuklarının yemekte ekmek tüketim oranlarına ilişkin yaptığı çalışmada, her iki grupta da çocukların çoğunluğunda, eğitim öncesi ve sonrası verilere dayanılarak öğünde yemekten daha çok ekmek tüketme alışkanlığının görülmediğini belirtmiştir. Amerika Diyetisyenler Birliği (2004), okul öncesi çocuklarının sağlıklı yeme alışkanlıklarını ilerletmek ve çabalarını teşvik etmek için bir rehber besin piramidi yayımlamıştır. Piramitte, besinlerin günlük olarak alınması gereken porsiyon oranlarına göre en çok alınması gerekenden en az alınması gerekene doğru aşağıdan yukarıya doğru sıralamasında ilk sırayı altı porsiyonla tahıl grubu; ekmek, makarna, pirinç vb. besinlerin alabileceğini belirtmiştir.

Deney-kontrol gruplarında eğitimden önce ve sonra sebze ürünlerinden günlük olarak üç porsiyon yeme durumlarına bakıldığında, deney-kontrol grubu çocuklar arasında sebze ürünlerinden yeme alışkanlıklarında anlamlı farklılıkların ortaya çıktığı saptanmıştır. Deney grubundaki çocuklarda sebze ürünlerinden

günlük üç porsiyon tüketim oranı eğitim öncesine göre, eğitim sonrasında önemli ilerleme gösterirken, kontrol grubunda sebze ürünlerinin günlük üç porsiyon tüketimine ilişkin eğitim öncesi oranlarla, eğitim sonrası oranlar arasında anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır. Aygün (1994) araştırmasında, eğitim öncesi çocukların %58' i sebzeleri iyi tüketirken, eğitim sonrası bu oran %70' e çıkmış, çocukların sebzenin ne olduğunu ve niçin sebze yemeleri gerektiğini daha iyi anladıklarını belirtmiştir. Deney-kontrol gruplarının eğitimden önce ve sonra meyve ürünlerinden günlük iki porsiyon yeme durumlarına bakıldığında, deney-kontrol grubu çocuklar arasında meyve ürünlerinden yeme alışkanlıklarında önemli farklılıkların ortaya çıktığı belirlenmiştir. Deney grubundaki çocuklarda meyve ürünlerinden günlük iki porsiyon tüketim oranı eğitim öncesine göre, eğitim sonrasında anlamlı ilerleme gösterirken, kontrol grubunda meyve ürünlerinden günlük iki porsiyon tüketimine ilişkin eğitim öncesi ve eğitim sonrası oranlar arasında anlamlı bir farklılık olmadığı ve farkın önemsiz olduğu saptanmıştır. Eğitim öncesi ve sonrası verilere dayanarak deney-kontrol grubu çocukların günlük iki porsiyon meyve ürünlerinden tüketimi ile ilgili anlamlı bir farklılık görülmüştür. Deney grubunu oluşturan çocuklarda verilen eğitime paralel olarak çocukların meyve ürünlerini tüketimi konusundaki alışkanlıklarında anlamlı gelişmeler olduğu düşünülmektedir. Gibson ve arkadaşları (1998), çocukların meyve-sebze tüketim oranları ve sebze-meyve tüketiminin sağlık üzerine etkileri konusunda bilgi durumunu saptamak için yaptığı çalışmada çocukların beslenme bilgi düzeyleriyle tükettikleri sebze-meyve oranları arasında ilişki olduğunu saptamışlardır.

Deney-kontrol grubu çocuklarının eğitimden önce ve sonra et, yumurta, kurubaklagil ürünlerinden günlük iki porsiyon yeme durumları incelendiğinde, deney-kontrol gruplarını oluşturan çocuklar arasında et, yumurta, kurubaklagil ürünlerinden yeme alışkanlıklarında büyük farklılıkların ortaya çıktığı saptanmıştır. Deney grubunda et, yumurta, kurubaklagil ürünlerinden günlük iki porsiyon tüketim oranı eğitim öncesine göre, eğitim sonrasında büyük artış gösterirken, aynı sonuç kontrol grubu açısından ortaya çıkmamıştır. Sonuç olarak deney grubu çocuklarda, kontrol grubunu oluşturan çocuklara oranla verilen eğitime paralel olarak et, yumurta, kurubaklagil ürünlerini yeme alışkanlıklarında olumlu yönde değişiklikler olduğu düşünülmektedir.

Deney-kontrol grubu çocuklarının eğitim öncesi ve sonrası süt ürünlerinden günlük iki-üç porsiyon yeme durumlarına bakıldığında, deney-kontrol grubu çocuklar arasında süt ürünlerinden beslenme alışkanlıkları açısından anlamlı farklılıkların ortaya çıktığı saptanmıştır. Deney grubu çocuklarda aldıkları eğitime bağlı olarak, kontrol grubu çocuklara kıyasla süt ürünlerinden günlük iki-üç porsiyon yeme alışkanlıklarında olumlu yönde değişiklikler olduğu gözlenmiştir. Aygün (1994), 5-6 yaş okul öncesi çocukları için geliştirilecek beslenme eğitim programlarının çocukların beslenme bilgisi ve davranışlarına etkisini belirlemek için yaptığı araştırma sonuçlarında, eğitim öncesi günde günlük iki bardak süt içen çocukların yüzdesi %32' iken, eğitim sonrasında bu oran %70' e yükselmiş, bu sonuçlar ile çocuklara yönelik verilen süt programı

Okulöncesinde Beslenme Eğitimi Üzerine Bir Araştırma

eğitiminin, çocukların süt içme alışkanlıklarının olumlu etkilediğini belirtmiştir. Deney grubu çocukların eğitim sonrası günlük bir yumurta yeme alışkanlıkları sık sık seçeneğinde %92' ye yükselirken, kontrol grubunda ise eğitim sonrasında bazen ve sık sık seçeneklerinde yoğunlaşmıştır. Sonuç olarak deney grubunun verilen eğitime paralel olarak günlük bir yumurta yeme alışkanlıklarında, kontrol grubuna oranla daha anlamlı gelişmelerin olduğu düşünülebilir. Bulut (1995) araştırmasında, ilkokul çocuklarının günlük yumurta tüketimlerinin önerilen miktarların altında olduğunu, konuya ilişkin çocuklara eğitim faaliyetlerinin verilmesi gerekliliğini vurgulamıştır. Bulduk ve Demircioğlu (2002) doğru beslenme alışkanlıkları olan ailelerde büyüyen çocukların doğru beslenme davranışları geliştirdiklerini ortaya koymuşlardır. Şanlıer ve Yabancı (2002) ise çocuğun beslenme alışkanlıklarının annenin eğitim durumu ile ilgili olduğunu ve çocuğa beslenme eğitimi verilirken anne ve babaların da bu konuda eğitilmeleri gerekliliğini savunmuşlardır.

Deney-kontrol gruplarını oluşturan çocukların eğitim öncesi günlük su içme durumlarında, verilen eğitime paralel olarak eğitim sonrasında ortaya çıkan gelişmeler arasındaki farkın önemsiz olduğu düşünülmektedir.

Rao (2002), "Okul Öncesi, Okul Çocukları ve Ergenlik Dönemindeki Çocukların Beslenmeleri" konulu araştırmasında, temel besin gruplarından beslenme konusunda çocukların sıkıntı çektiklerini belirtmiştir. Filiz (1998), 4-6 yaş okul öncesi çocuklarına beslenme kavramlarının geliştirilmesi için öğrenme evresi yöntemlerinin etkilerine ilişkin yaptığı çalışmada, genel olarak deney-kontrol grubu çocuklar, besinleri gruplara ayırma, besin gruplarının yararları ve beslenme kavramları konularında sınıfta sonuçlarında öğrenme evresi yöntemiyle ilgili olarak deney grubu lehine anlamlı farklılıkların ortaya çıktığını belirtmiştir. Deney grubuna verilen, besin gruplarına yönelik beslenme eğitimi sonucunda, deney grubu çocukların besin gruplarından beslenme ve yemek yeme davranışlarında olumlu gelişmeler olduğu görülmektedir (Walsh & Joubert, 2003; Powers, 2005).

Beslenme eğitimi verilen deney grubu ile çalışmaya katılan anasınıfları öğretmenlerinin konu hakkında eş zamanlı olarak kendi sınıflarındaki kontrol grubu deneklere kendilerine özgü bilgilerle verdikleri besin grupları beslenme eğitiminin denekler üzerindeki etkilerinin değerlendirilmesi sonucunda, deney grubundaki çocukların besin gruplarına ilişkin bilgi düzeyleri çalışmacının uyguladığı beslenme eğitim programıyla, kontrol grubunu oluşturan çocuklara oranla eğitim sonrasında büyük artış ve farklılık gösterirken, kontrol grubu çocukların eğitim öncesi besin grupları bilgi düzeylerinde eğitim sonrasında anlamlı bir farklılık görülmediği belirlenmiştir. Sonuç olarak, deney grubuna verilen besin gruplarına ilişkin beslenme eğitiminin, deney grubunun besin gruplarından yeterli-dengeli beslenme alışkanlıkları edinmelerinde, bilgi düzeylerinin gelişmesinde, kontrol grubuna oranla daha yüksek olmasında önemli bir etkisinin olduğu şeklindedir.

KAYNAKLAR

- American Dietetic Association (2004). Position of the American Dietetic Association: dietary guidelines for healthy children aged 2 to 11 years. *Journal of American Dietetic Association*, 104: 660-77.
- Aygün, Ç. (1994). Beş-Altı Yaş Okul Öncesi Dönemi Çocukları İçin Geliştirilecek Beslenme Eğitimi Programlarının Çocukların Beslenme ile ilgili Bilgi, Tutum ve Davranışlarına Etkisi. Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Baysal, A. (2000). Genel Beslenme. 10. Baskı, S.146, Hatipoğlu Yayınevi, Ankara.
- Bulduk, S. & Demircioğlu, Y. (2002). Ailelerin çocuklarına doğru beslenme alışkanlıkları kazandırmaya yönelik davranışlarının belirlenmesi üzerine bir araştırma. 17-18 Ekim 2002, Erken Çocukluk Gelişimi ve Eğitimi Sempozyumu, Kök Yayıncılık, Ankara.
- Bulut, B. (1995). Ankara İline Bağlı Kalecik İlçesi ve Köylerinde İlkokul Çocuklarının Beslenme Durumları Üzerine Bir Araştırma. Ankara Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- FAO (1995). Technical Consultation on Food Fortification: Technology and Quality Control. 20 – 23 November, Rome, Italy.
- FAO/ILSI (1997). Preventing Micronutrient Malnutrition: A Guide to Food-based Approaches. A Manual for Policy Makers and Programme Planners.
- Filiz, S. (1998). Okulöncesi Eğitim Kurumuna Devam Eden 4-6 Yaş Çocuklarının Beslenme Kavramlarının Geliştirilmesinde Öğrenme Evresi Yönteminin Etkisi. Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Gibson, E.L., J. Wardle ve C. F. Watts (1998). Fruit and Vegetable Consumption, Nutritional Knowledge and Belief in Mother and Children. *Appetite* 31:2, S. 205-228.
- Hasipek, S. ve M. S. Sürücüoğlu (1994). Ülkemizde Okul Öncesi Çocuklarda Görülen Beslenme Sorunları ve Beslenmenin Önemi. 10. Ya-Pa Okul Öncesi Eğitim Yaygınlaştırılması Semineri, Ya-Pa Yayınları, Ankara.
- Işıksoluğu, M. (1998). Çocuk Beslenmesi, Beslenme. Devlet Kitapları, 11. Baskı, İstanbul.
- Kasnakoğlu, H. & D. Ülgüray (2003). Ulusal Gıda ve Beslenme Stratejisi Çalışma Grubu Raporu. İktisadi Sektör ve Koordinasyon Genel Müdürlüğü, Devlet Planlama Teşkilatı, No: 2670, Ankara.
- Kaya, M. (1999). Ana-Baba Eğitimi Destekli Beslenme Eğitiminin 3-6 Yaş Grubu Çocukların Beslenme Bilgisi ve Davranışlarına Etkisi. Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Merdol, T. K. (1999). Okul Öncesi Eğitim Veren Kişi ve Kurumlar için, Beslenme Eğitim Rehberi. Özgür Yayınları, İstanbul.
- Powers, A.R., Struempfer B.J., Guarino A. & Parmer S.M. (2005). Effects of nutrition education program on the dietary behavior and nutrition knowledge

Okulöncesinde Beslenme Eğitimi Üzerine Bir Araştırma

of second-grade and third grade students. *Journal of School Health*, 75(4): 129-33.

Rao, B. S. (2002). Approaches to intervention among children and adolescents. *Nutrition Reviews*, 60(2): 118-25.

Sağlık Bakanlığı & Hacettepe Üniversitesi (2004). Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi. Ankara.

Şanlıer, N. & Yabancı, N. (2002). 5-6 yaş çocukların beslenme alışkanlıkları ve anne ile çocukların beslenme bilgi düzeylerinin saptanması. 17-18 Ekim 2002, Erken Çocukluk Gelişimi ve Eğitimi Sempozyumu, Kök Yayıncılık, Ankara.

Şanlıer, N. & Ersoy, Y. (2004). Çocuk ve Beslenme. İstanbul, Morpa Kültür Yayınları, 2. Baskı.

Tekgül, N., G. Özer & M. Aksoy (1985). İlkokul Öğrenci ve Öğretmenlerinin Beslenme Bilgi Düzeyleriyle Bunun Uygulanma Durumu. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 15, 47-54.

Walsh C.M., Dannhauser A. & Joubert, G. (2003). Ompact of nutrition education programme on nutrition knowledge and dietary practices of lower socioeconomic communities in the free state and Northern Cape. *SAJCN*, 16(3): 89-95.