

T.C.
EGE ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
İlköğretim Anabilim Dalı
Okulöncesi Eğitimi

OKULÖNCESİ EĞİTİME DEVAM EDEN ÇOCUKLARIN BESLENME
ALGILARININ İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Duygu UZAKGİDEN

DANIŞMANI: Yrd. Doç. Dr. Sibel SÖNMEZ

İZMİR-2015

T.C.
EGE ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
İlköğretim Anabilim Dalı
Okulöncesi Eğitimi

**OKUL ÖNCESİ EĞİTİME DEVAM EDEN ÇOCUKLARIN BESLENME
ALGILARININ İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Duygu UZAKGİDEN

JÜRİ ÜYELERİ

Yrd. Doç. Dr. Sibel SÖNMEZ (Danışman)

Yrd. Doç. Dr. Nilay DEREÖBALI

Doç. Dr. Rukiye Günseli YILDIRIM

İZMİR-2015

Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne sunduğum “Okul Öncesi Eğitime Devam Eden Çocukların Beslenme Algılarının İncelenmesi” adlı yüksek lisans tezinin tarafımdan bilimsel, ahlak ve normlara uygun bir şekilde hazırlandığını, tezimde yararlandığım kaynakları bibliyografyada ve dipnotlarda gösterdiğimi onurumla doğrularım.

Duygu UZAKGİDEN





T.C.EGE ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ



YÜKSEK LİSANS

TEZ SAVUNMA TUTANAĞI

ÖĞRENCİNİN

Adı Soyadı : Duygu UZAKGİDEN

Numarası : 92100005035

Anabilim Dalı : İlköğretim (Okul Öncesi Eğitimi)

Tez Başlığı (Türkçe) : Anaokuluna Devam Etmekte Olan Altı Yaş Grubu Çocuklarına Verilen Beslenme Eğitiminin Çocukların Beslenme Bilgilerine Etkisi

Tez Başlığı (İngilizce) : The Effect of Nutrition Education to Knowledge of Six Years Old Kindergarten Children

Tez Savunma Tarihi : 06.08.2015

Tez Başlığı Değişikliği Varsa Yeni Başlık: Okul Öncesi Eğitime Devam Eden Çocukların Beslenme Algılarının İncelenmesi

Examining the Nutrition Perceptions of Preschool Children

JÜRİ ÜYELERİ

Jüri Başkanı

Unvan, Adı, Soyadı : Yrd. Doç. Dr. Sibel SÖNMEZ

Karar : ☒ Başarılı ☐ Başarısız ☐ Düzeltme

İmza :

Jüri Üyesi

Unvan, Adı, Soyadı : Yrd. Doç. Dr. Nilay DEREÖBALI

Karar : ☒ Başarılı ☐ Başarısız ☐ Düzeltme

İmza :

Jüri Üyesi

Unvan, Adı, Soyadı : Doç. Dr. Rukiye Günseli YILDIRIM

Karar : ☒ Başarılı ☐ Başarısız ☐ Düzeltme

İmza :

TEZ HAKKINDA JÜRİNİN GENEL GÖRÜŞÜ

(Jüri Başkanı Tarafından Doldurulacaktır)

Tez savunması sonucunda öğrenci tarafından hazırlanan çalışma;

Oybirliğiyle ☒

Oy çokluğuyla ☐

Başarılıdır

Düzeltilmelidir

Başarısızdır

☒☐☐

TEŞEKKÜR

Lisans ve yüksek lisans eğitimim boyunca bilgisini ve deneyimlerini benimle paylaşan, enerjisi ve güler yüzüyle beni çalışmaya heveslendiren tez danışmanım Yrd. Doç. Dr. Sibel Sönmez'e emekleri için sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Değerli jüri üyelerim Yrd. Doç. Dr. Nilay Dereobalı ve Doç. Dr. Rukiye Günseli Yıldırım'a çalışmama olan önemli katkıları ve destekleri için teşekkürlerimi sunarım.

Çalışmayı eğlendirici hale getiren, beni sürekli güdüleyen, birlikte başladığımız bu yolu sonuna kadar birlikte yürüdüğüm sevgili ev arkadaşım Sinem Gündüz Şentürk'e ve desteğini esirgemeyen bütün arkadaşlarıma teşekkür ederim.

Hayatım boyunca karşılıksız sevgilerini ve desteklerini hissettiğim en değerli varlıklarım annem, babam, ablam ve aramıza 6 yıl önce katılan biricik yeğenim Asya'ya verdikleri sonsuz güven ve yaşamımda bana kattıkları her şey için çok teşekkür ederim.

Bu süreçte yaşadığım bütün zorluklarda beni motive eden, eğitimimle ilgili aldığım kararlarda beni cesaretlendiren, arkadaşım, müstakbel eşim Seçkin Yılmaz'a hayatımın her anında hissettiğim sevgisi, desteği ve sabrı için teşekkürlerimi sunarım.

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR	I
İÇİNDEKİLER	II
TABLOLAR LİSTESİ	IV
FOTOĞRAFLAR LİSTESİ	IV
GRAFİKLER LİSTESİ	V
KISALTMALAR LİSTESİ	V
BÖLÜM I	1
1. GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Problem Cümlesi	2
1.3. Alt Problemler	2
1.4. Araştırmanın Amacı	2
1.5. Araştırmanın Önemi	3
1.6. Sayıtlar	4
1.7. Sınırlılıklar	4
1.8. Tanımlar	5
BÖLÜM II	6
2. ALANYAZIN TARAMASI / KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	6
2.1. Okulöncesi Eğitim	6
2.1.1. Okulöncesi Eğitimin Önemi	6
2.2. Beslenme	7
2.2.1. Besin Öğeleri ve Besin Grupları	8
2.2.2. Okulöncesi Dönemde Beslenme ve Beslenme Eğitimi	18
2.2.3. Okulöncesi Dönemde Beslenme Programları	26
2.2.4. Okulöncesi Dönem Çocuklarının Beslenme Algısı	28
2.3. İlgili Araştırmalar	30
2.3.1. Türkiye’de Yapılan Araştırmalar	30
2.3.2. Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar	34
BÖLÜM III	38
3. YÖNTEM	38

3.1. Araştırmanın Deseni	38
3.2. Çalışma Grubu	38
3.3. Veri Toplama Araçları.....	39
3.3.1. Aile Bilgi Formu	39
3.3.2. “Meraklı Dedektif Beslenmeyi Araştırıyor” Görüşme Formu.....	39
3.4. Veri Toplama Süreci	41
3.5. Verilerin Çözümlemesi ve Yorumlanması	42
3.5.1. Nitel Verilerin Kodlanması.....	42
3.5.2. Temalara Ulaşma	43
3.5.3. Nitel Verilerin Yorumlanması ve Raporlaştırılması	43
3.5.4. Araştırmacının Rolü.....	44
BÖLÜM IV.....	45
4. BULGULAR	45
4.1. Aile Bilgi Formu Bulguları	45
4.2. Görüşme Formu Bulguları	51
BÖLÜM V	64
5. TARTIŞMA.....	64
BÖLÜM VI.....	71
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	71
BÖLÜM VII	75
7. KAYNAKLAR.....	75
BÖLÜM VIII.....	84
8. EKLER	84
Ek.1	84
Ek.2	85
Ek.3	86
Ek.4	87
Ek.5.....	88
Ek.6	89
Ek.7	90
ÖZGEÇMİŞ	91
ÖZET:.....	93
ABSTRACT:	94

TABLolar LİSTESİ

Tablo 2.2.2.1.1. Okulöncesi Çocukların Günlük Diyetinde Bulundurulması Gereken Besinlerin Ortalama Ölçüleri ve Porsiyon Sayılarının Dağılımı	20
Tablo 2.2.2.1.2. Üç-Altı Yaş Grubu Çocukların Günlük Besin Öğeleri Gereksinimini Karşılacak Besin Miktarlarının Dağılımı	22
Tablo 2.2.2.1.3. Üç-Altı Yaş Grubu Çocukların Enerji ve Besin Öğeleri Gereksinimlerinin Dağılımı.....	23
Tablo 3.2.1 Çalışma Grubunu Oluşturan Çocukların Cinsiyete ve Okullara Göre Dağılımı...	39
Tablo 4.1.1. Aile Bilgi Formundan Elde Edilen Genel Demografik Bilgiler.....	45
Tablo 4.1.2. Aile Bilgi Formundan Elde Edilen Anneyle İlgili Demografik Bilgiler Dağılımı.....	47
Tablo 4.1.3. Aile Bilgi Formundan Elde Edilen Babayla İlgili Demografik Bilgiler Dağılımı.....	49

FOTOĞRAFLAR LİSTESİ

Fotoğraf 1. Görüşmede kullanılan dedektif kuklası.....	40
Fotoğraf 2. Görüşmede kullanılan dedektif kuklası.....	40
Fotoğraf 3. KÇ1'e ait verilerin kaydedildiği tablo fotoğrafı.....	41
Fotoğraf 4. Görüşme formundaki her bir soruya ait verilerin kaydedildiği dosya örneği.....	43

GRAFİKLER LİSTESİ

Grafik 1. Çocukların Sağlıklı Beslenmeye Yönelik Algılarının Dağılımı.....	51
Grafik 2. Çocukların Sevdikleri Besinlerin Dağılımı.....	53
Grafik 3. Çocukların Sevmedikleri Besinlerin Dağılımı.....	55
Grafik 4. Çocukların Sağlıksız Beslenmeye Yönelik Algılarının Dağılımı.....	56
Grafik 5. Çocukların Çok Fazla Yemek Yemenin Zararları İle İlgili Algılarının Dağılımı....	58
Grafik 6. Çocukların Çok Az Yemek Yemenin Zararları İle İlgili Algılarının Dağılımı.....	59
Grafik 7. Çocukların Alışverişte Sağlıklı Yiyecek Seçimine Dair Algılarının Dağılımı.....	61
Grafik 8. Çocukların Gün İçinde Yemeleri Gereken Öğün Sayısına İlişkin Algılarının Dağılımı.....	63

KISALTMALAR LİSTESİ

TDK: Türk Dil Kurumu

TNSA: Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması

BÖLÜM I

1. GİRİŞ

Bu bölümde; Problem Durumu, Problem Cümlesi, Alt Problemler, Araştırmanın Amacı ve Önemi, Sayıtlar, Sınırlılıklar ve Tanımlar üzerinde durulmuştur.

1.1. Problem Durumu

Beslenme bilgisi, bireylerin beslenme durumlarını ve alışkanlıklarını etkileyen etmenlerden biridir. Sağlıksız beslenmenin yol açtığı sorunlardan en çok etkilenen büyüme çağındaki çocuklar için beslenme bilgisi özellikle önemlidir. Bu nedenle, yetersiz ve dengesiz beslenmenin önlenmesindeki araçlardan biri, beslenme durumlarının araştırılması ve erken dönemde verilen sağlıklı beslenme eğitimidir.

Türkiye’de beslenme konusu ile ilgili yapılan çalışmaların sonuçları, beslenmeye ilişkin bilgi yetersizliğinden dolayı birçok sağlık probleminin yaşandığını göstermekte ve bu tür sağlık problemlerinin aşılması için her yaştan bireye beslenme eğitimi vermek ve beslenme eğitiminin gerekliliğini vurgulamak gerekmektedir (Baysal, 2004).

Çocukların yetersiz ve dengesiz beslenmesinin temel nedenleri incelendiğinde ebeveynlerin çocuklarının beslenme ihtiyaçlarını ihmal etmeleri, beslenmeye dair bilgilerinin yetersizliği ve ekonomik düzeylerinin düşüklüğü olarak sayılabilir. Bu nedenler birbirlerinden bağımsız ele alınamazlar. Örneğin, ebeveynlerin yaşadığı ekonomik zorluklar çocuğun beslenme ihtiyaçlarını ihmal edilmesine neden olan etkenlerden biri olabilir (Shor, 2011). Ayrıca bu nedenlere bağlı olarak çocukların yetersiz ve dengesiz beslenmeleri de büyüme ve gelişmelerini de olumsuz etkilemektedir (Başkale, 2010).

United Nations Children’s Fund (UNICEF)’in 2009 yılında yayımlanan “Tracking Progress on Child and Maternal Nutrition (Çocuğun Gelişiminin ve Anne Tarafından Beslenmesinin İzlenmesi)” adlı raporuna göre gelişmekte olan ülkelerde beş yaş altındaki çocukların %26’sı düşük kilolu, %11’i aşırı zayıf ve %30’u bodurdur (UNICEF, 2009). Hacettepe Üniversitesi Nüfus Etütleri Enstitüsü’nün 2013 yılında yayımlanan “Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırma (TNSA)” adlı raporuna göre, Türkiye’de beş yaşından küçük çocukların, yüzde 10’u, uluslararası referans nüfusla karşılaştırıldığında bodurdur (TNSA, 2013). Aynı

kurumun 2008 tarihli raporuna göre ülkenin doğusunda yaşına göre zayıf olan çocukların oranı %6'dır (TNSA, 2008). Garipağaoğlu ve arkadaşları (2009) Türkiye'de 592 çocuk üzerinde yaptıkları araştırma neticesinde, çocuklardaki aşırı kiloluluk hali ve obezite sıklığı oranının %32 olduğunu ortaya koymuşlardır (akt. Başkale, 2010). Aşırı kiloluluk hali ve obezite sıklığı İspanya'da %33.2, İrlanda'da %27.5, Yunanistan'da %27.3, İsviçre'de %23, Almanya'da %20.7, Çek Cumhuriyeti'nde %11.9 ve Romanya'da %11.8 olarak tespit edilmiştir (Başkale, 2010).

Çocukların, yaşamlarını etkileyecek beslenme alışkanlıkları geliştirerek sağlıklı beslenmeyi bir yaşam tarzı haline getirebilmeleri için okulöncesi dönemde beslenme alışkanlıklarının kazandırılması çok önemlidir. Bu nedenle çocukların öncelikle beslenme ve beslenmeye ilişkin kavramları anlamlarına uygun şekilde algılamaları ve bilmeleri gerekmektedir. Beslenme yetersizliği sonucunda çıkabilecek olası sorunlar için küçük yaşlardan itibaren önlem alma açısından okulöncesi dönem kritik bir öneme sahiptir.

1.2. Problem Cümlesi

Okulöncesi eğitim kurumuna devam eden beş - altı yaş grubu çocuklar beslenmeyi nasıl algılamaktadırlar?

1.3. Alt Problemler

1. Anaokuluna devam etmekte olan beş - altı yaş grubu çocuklar yeterli düzeyde beslenme bilgisine sahip midir?
2. Çocukların köyde ya da şehir merkezinde yaşaması beslenme algılarını etkilemekte midir?

1.4. Araştırmanın Amacı

Okulöncesi çocukların besinler ve beslenme ile ilgili öğrenmeleri gereken birçok şey vardır. Çocuklar besinlerin özellikleri ve besleyicilik düzeyi hakkında bilgilere doğuştan sahip değildirler. Erken çocukluk döneminde çocukların davranışlarını şekillendirmek, değiştirmek ve geliştirmek daha kolay olduğu için sağlıklı alışkanlıkları teşvik etmek çok önemlidir. Bu

görev ise yaşamın ilk yıllarında ailelerin sorumluluğundadır. Temel sağlık alışkanlıklarını çocuklar ailelerinden öğrenirler.

Okulöncesi çocuklarda beslenme eğitiminin en önemli amaçlarından biri de, çocukların dengeli beslenmenin geniş yiyecek çeşitliliğini içerdiğini öğrenmesidir. Bu yaştaki çocukların beslenme eğitimi çoğunlukla evlerinde aileleriyle kurdukları etkileşimler ve çeşitli iletişim araçları yoluyla ile gerçekleşir (Swadener, 1994).

Çocukların beslenmesinin temelini oluşturacak eğitim, ailelerinden öğrendiklerinin yanı sıra okullarında alacakları donanımlı bir program ile desteklenmelidir. Beslenme ve beslenmeye ilişkin kavramların okulöncesi dönemde bilinmesi, çocukların yaşamlarını etkileyecek beslenme alışkanlıkları geliştirmelerinde, yeterli ve dengeli beslenmeyi bir yaşam tarzı haline getirmelerinde önemli rol oynamaktadır. Bu nedenle çocukların beslenme ve beslenmeye ilişkin kavramları anlamlarına uygun şekilde algılamaları ve bilmeleri gerekmektedir. Çalışma, okulöncesi eğitim kurumuna devam eden beş ve altı yaş grubu çocukların beslenmeye yönelik algılarını ortaya çıkarmayı amaçlamaktadır.

1.5. Araştırmanın Önemi

Erken çocukluk dönemi insan hayatının en önemli dönemidir. Okulöncesi yaştaki çocuğun öğrenmeye istekli olduğunu ve bu nedenle çevresindeki uyaranlarla da ilgilendiğini belirtmektedir. Ayrıca çocuk çevresindeki olaylardan çok kısa sürede etkilenmektedir (Kaya, 1999). Bu dönemin verimliliğini arttırmanın, çocuğa uygulanacak düzenli, bilinçli ve istekli bir eğitimle mümkün olmaktadır (Poyraz, 1987).

Bireylerin yetişkinlik dönemindeki davranışlarının temelini oluşturan alışkanlıklar okulöncesi döneme dayanmakta ve çocuğun kişiliği bu dönemde şekillenmektedir. Nitekim yaşamın ilerleyen dönemlerinde ortaya çıkma ihtimali olan beslenme sorunlarının, okulöncesi dönemde kazanılan yemek yeme alışkanlıkları sayesinde önlenerek bir çözüme kavuşturulduğu düşünülmektedir (Merdol, 2008b).

Çocukların, yanlış beslenme bilgi ve alışkanlıklarının değiştirilip olumlu uygulamaları yaşam biçimi haline dönüştürebilmeleri için, ebeveynlere ve özellikle eğitimcilere önemli görevler düşmektedir. Ebeveynler ve eğitimciler, kaynakları en iyi şekilde kullanmak suretiyle çocukların hem genel eğitimlerine katkı sağlamak hem de beslenme ilkelerine uygun

bilgiler vererek çocuklara doğru beslenme alışkanlıkları kazandırmak durumundadır (Şanlıer, 1999).

Okulöncesi dönem, çocuğun kişiliğinin oluştuğu dönemdir ve bu dönemde edinilen alışkanlıklar bireyin ileriki hayatında göstereceği davranışlara temel oluşturmaktadır. Beslenme çocuğun bedensel, sosyal ve duygusal gelişimi ve davranışları üzerinde etkili olduğundan, erken çocukluk döneminde kazanılan yemek yeme alışkanlığı çocuğun yaşamının daha sonraki dönemlerinde ortaya çıkabilecek beslenme sorunlarının önlenmesinde büyük önem taşımaktadır (Poyraz, 1987).

Çocukların günlük beslenmeleri gelişimleri için büyük öneme sahiptir. Büyüme ve fiziksel gelişim sadece bol enerji gerektirmez; aynı zamanda vitaminleri, mineralleri ve amino asitleri de vücuda almayı gerektirir. Çocukluk dönemi boyunca beyin ve sinir sisteminin gelişimi için yeterli demir, B12 vitamini ve Omega 3 yağ asitleri gereklidir. Doğru beslenme uygulamaları hayatın ilk on yılında kazandırılmalı ve sonrasında da güçlendirilerek devam ettirilmelidir (Healthy Eating Guidelines, 2005).

Yeterli ve dengeli beslenmeme sonucunda çıkabilecek olası sorunlar için küçük yaşlardan itibaren önlem alma açısından okulöncesi dönem kritik bir öneme sahiptir. Çocukların sağlıklı beslenmeye ilişkin algıları ve bu algılar üzerinde etkili olan faktörler ile ilgili detaylı bilgilere sahip olmak çocuklarla çalışan kişiler için çok önemlidir. Çocukların beslenme ve beslenmeye ilişkin kavramlar hakkındaki bilgiler, besin tercihlerinin belirlenmesi onlar için hazırlanacak beslenme programı ve beslenme eğitimlerinin belirlenmesinde önemlidir.

1.6. Sayıtlar

1. Çocuklar görüşmeler esnasında yönlendirilmemişlerdir.
2. Çocuklar görüşmelerdeki sorulara samimi cevaplar vermişlerdir.

1.7. Sınırlılıklar

1. Çalışma süresi çalışmanın yapılacağı tarihler ile sınırlandırılmıştır.
2. Çalışma uygulamanın yapılacağı öğrenciler ile sınırlandırılmıştır.

1.8. Tanımlar

Beslenme: Vücut için gerekli besin maddelerinin alımı (http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_gts&arama=gts&guid=TDK.GTS.5591b4c6b49222.38632306). Ayrıca bireylerin hastalıklardan korunarak kaliteli bir yaşam sürmeleri, büyüme ve gelişme potansiyellerini gerçekleştirebilmeleri için temel bir gereksinim (Arlı, Şanlıer, Küçükkömürler ve Yaman, 2010).

Yeterli ve dengeli beslenme: Bireyin gelişimi, sağlığının korunması ve büyümesi için gerekli olan besin öğeleri ve enerjinin yeterli miktar, kalite ve çeşitte; düzenli, sürekli ve ekonomik olarak vücuda sağlanması (Şanlıer ve Ersoy, 2005).

Besin: Yenilebilir, beslenmeye elverişli her türlü madde, azık, gıda (http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_gts&arama=gts&guid=TDK.GTS.5591b4cf9c1fe7.57017112).

Besin öğesi: Bireye enerji sağlayan, doku yapma ve yenilemede görevli olan, yaşam sürecini düzenleyen, vücut tarafından gereksinim duyulan, besinlerin içinde bulunan, her türlü organik ve inorganik maddeye verilen ad (Arlı ve ark., 2010).

Beslenme yetersizliği: Besin öğelerinin, vücuda yeterli miktarda alınmamasından dolayı, vücut için gerekli olan enerji ve vücut dokularının oluşturulamaması durumu (Acar, 2012).

BÖLÜM II

2. ALANYAZIN TARAMASI / KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ

ARAŞTIRMALAR

2.1. Okulöncesi Eğitim

Okulöncesi eğitim, çocuğun doğumundan ilköğretime başladığı yıla kadar geçen süreyi içeren ve çocukların ileriki yaşlarına önemli ölçüde etki eden, fiziksel, dilsel, bilişsel, sosyal ve devinimsel gelişimlerinin büyük oranda tamamlandığı bir süreçtir. Bu süreçte en etkin görevi üstlenen kurum aile olmakla beraber, okulöncesi eğitim kurumları, toplu iletişim araçları ve çocuğun yakın çevresi de bu eğitim sürecinde rol oynayabilir. İnsan hayatının temelini teşkil eden okulöncesi dönemde yaşanan olaylar, kazanılan beceriler ve edinilen bilgiler çocuğun ileride nasıl biri olacağı konusunda büyük oranda belirleyicidir. Çocuğun çok hızlı geliştiği ve öğrendiği bu dönemdeki olumlu edinimler çocuğun ileriki hayatını olumlu yönde etkilemektedir (Aral, Kandır ve Yaşar, 2010; Oktay ve Unutkan-Polat, 2005).

Okul öncesi eğitimi alan çocukların zihinsel gelişimlerinde, aldıkları eğitimin olumlu etkileri olduğu bilinmektedir. Özellikle ailesinden ve çevresinden yeterli uyaran alamayan çocuklarda, okul öncesi eğitim almaları zihinsel beceriler açısından daha belirgin farklılıklar göstermektedir. Okul öncesi eğitim alan çocukların aynı zamanda sosyal ve dil gelişimlerine de olumlu katkılar sağlamaktadır. Çocuklar, zengin çevresel etmenler etkisinde daha fazla etkileşimde bulunmakta, bu sayede sosyal davranışlar açısından daha uyumlu bir kişilik geliştirmektedirler. Okul öncesi eğitim alan çocuklar kendine güvenen, bağımsız, çevresine ilgi duyan, kendini daha iyi ifade edebilen bireyler haline gelmektedirler (Gürkan, 1982). Okulöncesi dönemde çocuğun yaşına uygun gelişim özellikleri dikkate alınmadan verilen eğitim, çocuğun tüm hayatını olumsuz yönde etkilemektedir (Aslanargun ve Tapan, 2011).

2.1.1. Okulöncesi Eğitimin Önemi

Çocuğun en hızlı geliştiği dönem olan 0-6 yaş arasını kapsayan okulöncesi dönemde eğitimin çocuklar, aileler ve toplum açısından büyük bir önemi vardır. Beyin yapısı ve fonksiyonlarının gelişiminin üçte ikilik bölümü 0-4 yaş arasında tamamlanmaktadır. Okulöncesi dönemdeki çocuğun geçirmiş olduğu deneyimler beynin çalışma biçimi için belirleyici bir faktördür. Okulöncesi eğitim alan çocukların okul başarısı ve okula devam

oranları, eğitim almayanlarınkine kıyasla daha yüksektir. Okulöncesi dönemde alınan eğitim, sosyal, bilişsel ve duygusal gelişimi desteklemesi sebebiyle yetişkinlik döneminde bireylerin daha üretken, yaratıcı ve sosyal olmalarını; sahip oldukları yeterlilikleri en üst düzeyde kullanmalarını sağlamaktadır (Merdol, 2012).

Okulöncesi dönemde verilen eğitimle çocuklara, dil gelişimi, yaratıcılık, duygusal gelişim, öz bakım becerisi ve üst öğrenme gibi temel alanlarda duygusal ve bilişsel açıdan temel yeterlilikler kazandırılması amaçlanmaktadır. Bu sebeple, oyun, dil, müzik, fen ve doğa, okuma-yazmaya hazırlık çalışmaları, drama vb. gibi etkinliklerin okul öncesi eğitim programlarında kullanılması önerilmektedir. (http://www.yurtdisiegitimmerkezi.net/dosyalar/avrupa_egitim_ve_ogretim_sistemlerinin_ya_pisi.pdf).

Erken çocukluk dönemi bireyin hayatının en duyarlı dönemidir. Çocukların, sağlıklı bir ortamda büyümeleri, sağlıklı yetişkin bireyler olabilmelerine zemin oluşturmaktadır. Sağlıklı yetişmiş çocuklar da bir toplumun geleceği açısından büyük önem taşımaktadır. Bu dönemde, çocuğun fiziksel, zihinsel, sosyal ve ruhsal yönden büyümesi ve gelişimi açısından içinde bulunulan çevrenin ve çevredeki uyarıcıların etkin rolü bulunmaktadır. Aynı zamanda erken çocukluk döneminde verilen eğitimin çocukların zeka düzeylerini de arttırdığı bilinmektedir (Merdol, 2012).

2.2. Beslenme

Sağlıklı beslenme tüm insanlar için sağlıklı bir yaşamın temelini oluşturmaktadır. Sağlıklı beslenme, sağlıklı büyüme ve gelişimi, zihinsel aktiviteleri, yaşam kalitesini artırmayı ve hastalıklardan korunmayı destekler (Melanson, 2008). Dengeli beslenme, bağışıklık sistemini güçlendirir, fiziksel ve zihinsel gelişimi sağlar, hayatın ileriki zamanlarında ortaya çıkabilecek kronik hastalık riskini azaltır (Healthy Eating Guidelines, 2005).

“Yeterli ve Dengeli Beslenme” vücudun büyümesi, hücrelerin yenilenmesi ve çalışması için gerekli olan enerji ve besin öğelerinin her birinin yeterli miktarlarda alınması olarak tanımlanmaktadır. Bu besin öğeleri gerek hayvansal gıdalar, gerekse de uygun koşullarda yetiştirilmiş bitkisel kaynaklardan elde edilmektedir. Özellikle bitkisel besin kaynaklarının organik olarak kimyasal maddelere maruz kalmadan topraktan organik madde, fosfor, demir, çinko, potasyum ile diğer iz elementleri bünyesine almış olması gerekmektedir. Vücuda yeterli düzeyde alınamayan bu besin öğeleri yüzünden, vücut yeterli enerji ve doku

oluşturamayacağı için ”Yetersiz Beslenme” durumu gelişmektedir. Bireyin yaptığı yanlış beslenme tercihleri, besinleri yeterli miktarda almaması, yanlış veya farklı pişirme tekniklerini kullanması, “Dengesiz Beslenme” durumunun oluşmasına neden olmaktadır (Acar, 2012).

Yeterli ve dengeli beslenmenin, insan yaşamı boyunca, sadece fizyolojik ihtiyaçların değil, aynı zamanda psikolojik ve sosyolojik ihtiyaçların giderilmesinde de önemli bir yeri bulunmaktadır (Merdol, 2012).

2.2.1. Besin Öğeleri ve Besin Grupları

2.2.1.1. Besin Öğeleri

Besin öğeleri, besin maddelerinin içinde bulunan, vücut için gerekli olan; vücuda ısı ve enerji verme, yıpranan dokuları onarma gibi yaşamsal gereksinimleri karşılayan öğelerdir (Acar, 2012).

Çocukların yeterli ve dengeli beslenebilmeleri için enerji ve besin öğelerini vücutlarına almaları gerekmektedir. Besin öğeleri aynı zamanda vücudun temel yapısını oluşturmaktadır. Bu durumda çocukların, besin öğelerinin hangi besinlerde bulunduğunu ve bu besinlerden günlük ne miktarda tüketilmesi gerektiğini bilmeleri gerekmektedir (Şanlıer ve Ersoy, 2005).

Besin öğeleri; karbonhidratlar, proteinler, yağlar, vitaminler, mineraller ve su olmak üzere altı başlıkta incelenmektedir. Bu öğelerin temel özellikleri aşağıda incelenmiştir.

1.Karbonhidratlar

Karbonhidratlar, vücuda enerji sağlayan en ekonomik besin öğelerinden biridir. Ayrıca vücuda ısı ve enerji sağlayabilmek için kullanılan önemli bir yakıttır. Nitekim karbonhidratların vücut ısısını düzenlemek, vücudu normal sıcaklıkta tutmak ve diğer besin öğelerinin vücut tarafından kullanılmasına yardımcı olmak gibi önemli görevleri de vardır. Karbonhidratlar; monosakkaritler, disakkaritler ve polisakkaritler olmak üzere üç gruba ayrılırlar (Acar, 2012).

Karbonhidrat bakımından zengin kaynaklardan bazıları; şeker ve şeker ile yapılmış besinler (bal, pekmez, reçel, tahin helvası,) tahıllar ve tahıl ürünleri, kuru baklagiller, patates, yağlı tohumlar, meyveler, sebzeler ve süttür. Sebze ve meyvelerdeki karbonhidrat oranı türe göre değişmektedir. Örneğin patatesin 100 gramında 17 gram karbonhidrat varken patlıcanın 100 gramında 5-6 gram karbonhidrat vardır. Süt ve süttten yapılan yiyeceklerin dışında kalan hayvansal gıdalar karbonhidrat kaynağı sayılmamaktadırlar (Şanlıer ve Ersoy, 2005).

Vücudun bütün aktiviteleri için önemli bir enerji kaynağı olan şeker ve şekerle yapılmış besinler fazla tüketildiğinde çocuklarda diş çürüklerine sebep olmaktadır. Bu yüzden vücudun karbonhidrat gereksinimi karşılanırken, şeker ve şekerli gıdalar yerine diğer karbonhidrat kaynakları tercih edilmelidir (Acar, 2012). Bunun yanı sıra karbonhidratların yetersizliği, bir takım hastalıkların oluşmasına neden olurken fazla tüketimi ise şişmanlığa yol açmaktadır.

2. Proteinler

Proteinler büyüme, gelişme, hücre onarımı ve sağlıklı yaşam için gerekli olan bir besin ögesi olarak bilinmektedir. Proteinlerin yapı taşları amino asitlerdir. 22 amino asidin peptid bağıyla farklı şekillerde birleşmesiyle proteinler oluşmakta ve bu durum doğadaki canlıların çeşitliliğini sağlamaktadır. Bunun sebebi proteinleri hücrenin temel yapı taşı olmasıdır (Şanlıer ve Ersoy, 2005).

Kalite grubuna göre proteinler, hayvansal ve bitkisel kaynaklı olmak üzere iki gruba ayrılmakta ve hücrenin temel yapısını oluşturmaktadırlar. Hayvansal kaynaklı proteinleri insan vücudu daha iyi kullanmaktadır. Hayvansal kaynaklı proteinler, vücutta yapılamadığı için dışardan alınması gereken elzem amino asitleri, bitkisel kaynaklı proteinler ise besinlerle alınması zorunlu olmayan ve vücutta sentezlenebilen elzem olmayan amino asitleri içerir (Şanlıer ve Ersoy, 2005).

Hayvansal Protein Kaynakları; Kaliteli protein yönünden zengin olan hayvansal kaynaklar, yumurta, koyun eti, tavuk eti, sığır eti, balık, karaciğer, böbrek, peynir, inek sütü, çökelek vb. besinlerden elde edilen kaynaklardır (Şanlıer ve Ersoy, 2005).

Bitkisel Protein Kaynakları; Sindirimleri güç olan düşük kalitede protein içeren pirinç, patates, mısır, soya fasulyesi, nohut, mercimek, fasulye, susam, ceviz, yer fıstığı, fındık ve buğday ürünleri protein içeren besin maddeleridir (Şanlıer ve Ersoy, 2005).

Vücut için hayati önem taşıyan proteinlerin yetersizliğinden en çabuk etkilenen grup çocuklardır. Protein yetersizliği zihinsel ve fiziksel gelişim geriliğine neden olmaktadır. Ayrıca, protein yetersizliğine bağlı olarak kuşaşıorkor ve hem protein hem de enerji yetersizliğine bağlı olarak marasmus hastalığı çocukluk döneminde ortaya çıkan beslenme bozukluklarıdır. Protein yetersizliği tüm yaş gruplarında benzer bulgular ve bozukluklara neden olmaktadır. Bunlardan en yaygın olanları zayıflama, bağışıklık sisteminin baskılanması sonucunda hastalıklara sık yakalanma, geç iyileşme, sinir ve sindirim sisteminde bozukluklar olarak sayılabilir (Şanlıer ve Ersoy, 2005).

3. Yağlar

Karbonhidrat ve proteinin verdiği enerjinin iki katı enerji veren yağlar, yağ asitleri ve gliserolden oluşmuş organik bileşiklerdir. Vücuttaki enerjinin fazlası yağ dokusu olarak depolanmakta olduğu için önemli görölmektedir.

Yağlar, enerji ve ısı vermektedirler; bir gram yağın vücutta yanması sonucunda verdiği enerjinin miktarının 9 kalori olduğu bilinmektedir. Yağda eriyen A, D, E ve K vitaminlerinin vücutta emilimleri için gereklidir. Aynı zamanda hücrenin yapısını oluşturan yağların midede uzun süre kalması, diğer besin öğelerine göre daha fazla tokluk hissi sağlamaktadır. Vücudun fazla enerjisi, gerektiğinde kullanılmak üzere yağ olarak depolanır. Özellikle elzem yağ asitleri beyin, göz, cilt sağlığı ile fetüs ve bebek gelişimi için gereklidir.

Yağ asitleri doymuş ve doymamış olarak iki ana gruba ayrılmaktadır:

1. Doymuş yağ asitlerinde; moleküller arasında karbon atomları tek bağ ile bağlanmıştır (Şanlıer ve Ersoy, 2005). Doymuş yağ asitlerinden meydana gelen yağların büyük çoğunluğu oda sıcaklığında katı şekildedir. Doymuş yağ asitleriyle alınan kalori, diğer yağ asitlerinin verdiği kaloriyle aynı olmasına rağmen; vücutta yağ birikimi ve kilo alımına neden olmaktadır (Çakmakçı ve Kahyaoğlu, 2012).

2. Doymamış yağ asitleri; moleküller arasında çift bağ içermektedir. Bir çift bağı olanlar tekli doymamış yağ asitleri, birden fazla çift bağ içerenler ise çoklu doymamış yağ asitleri olarak adlandırılmaktadırlar. Doymamış yağ asitlerini içeren yağlar, sıvıdır. Doymamış yağ asitleri zeytinyağı, fındık, mısır, soya, ayçiçeğı, kanola yağı gibi bitkisel yağlar ve özellikle

soğuk sularda yaşayan somon, uskumru, ton gibi balıklarda bol miktarda bulunmaktadır (Çakmakçı ve Kahyaoğlu, 2012).

Yağlar, enerji ve ısı vermektedirler; bir gram yağın vücutta yanması sonucunda verdiği enerjinin miktarının 9 kalori olduğu bilinmektedir. Yağda eriyen A, D, E ve K vitaminlerinin vücutta emilimleri için gereklidir. Aynı zamanda hücrenin yapısını oluşturan yağların midede uzun süre kalması, diğer besin öğelerine göre daha fazla tokluk hissi sağlamaktadır. Vücudun fazla enerjisi, gerektiğinde kullanılmak üzere yağ olarak depolanır. Özellikle elzem yağ asitleri beyin, göz, cilt sağlığı ile fetüs ve bebek gelişimi için gereklidir.

Bitkisel Yağ Kaynakları: Bitkilerden elde edilen yağlar genellikle bitkisel sıvı yağ olarak veya elde edildiği bitkinin adı ile anılmaktadır. Örneğin; zeytinyağı, ayçiçeği yağı, mısır özü yağı vb. Ceviz, fındık, fıstık gibi besinler de yağca zengindir. Bitkisel yağlar tekli ve çoklu doymamış yağ asitlerinden oluşur. Zeytinyağı ve fındık yağı tek bağlı doymamış yağ asitleri; ayçiçeği, mısır özü, soya gibi diğer bitkisel sıvı yağlar ise çok bağlı doymamış yağ asitleri içermektedir.

Hayvansal Yağ Kaynakları: Tereyağı, iç yağı, kuyruk yağı gibi görünen yağlarla birlikte her türlü et, tavuk, balık, süt, yumurta gibi hayvansal kaynaklı besinlerde de yağ bulunmaktadır. Hayvansal kaynaklı besinlerdeki yağlar genellikle doymuş katı yağlardır. Yalnızca balıkta bulunan yağın çoğunluğu doymamış yağdır (Arlı ve ark., 2010).

Yağın vücutta fazla alınmasının sonucunda ise; vücut iskeleti üzerine fazla yük binme, kalp ve damar sistemi üzerinde olumsuz etki, şişmanlık gibi durumlar meydana gelmektedir (Acar, 2012).

4. Vitaminler

Vitaminler, sağlık, büyüme ve birçok metabolik olayın yürütülmesi için gerekli olan organik öğelerdir (Arlı ve ark., 2010).

Vitaminlerin çoğu vücutta depolanmamaktadırlar. Vücut olaylarını yönetmesi, düzenlemesi, sağlığın korunması, hastalıklara karşı direnci arttırması gibi faydaları bulunmaktadır.

Vitaminlerin bu önemli görevleri ve vücutta depolanmamaları nedeniyle her gün vücut için yeterli miktarda vitamin alınması gerekmektedir (Acar, 2012).

Vitaminler yağda ve suda eriyen vitaminler olmak üzere başlıca iki grupta incelenir. Bunlar;

Yağda eriyen vitaminler: A, D, E, K vitaminleri iken; *suda eriyen vitaminler:* B1, B2, Niasin, B6, Folik asit, B12, Pantotenik asit, Biotin ve C vitaminleridir.

Bu vitaminlerden bazılarının hangi kaynaklardan edinilebileceği ve yetersizliklerinde görülebilecek durumlar ise aşağıda verilmiştir:

A Vitamini

Kaynakları: Süt, yoğurt, peynir, tereyağı, yumurta sarısı, balık, domates, karaciğer, kayısı, brokoli, balkabağı, ıspanak, elma, havuç, şeftali, patates gibi besinlerde bulunmaktadır.

Yetersizliğinde: Kemikler ve dişler normal gelişimi gösterememektedir. Çocuklarda büyümede gerilik, vücut direnci düşük olacağı için enfeksiyon hastalıkları, anemi, gece körlüğü, depresyon görülmektedir.

D Vitamini

Kaynakları: Balık, süt, tahıllar, tereyağı, peynir, yumurta, mantar, karaciğer gibi besinlerde bulunmaktadır. Ancak çocuklar için temel D vitamini kaynağı olarak Güneş yer almaktadır.

Yetersizliğinde: Çocukluk çağı raşitizmi görülmektedir (Toprak ve Hatun, 2004).

E Vitamini

Kaynakları: Yağlı tohumlar, zeytin, mısır, yeşil yapraklı sebzeler, bitkisel yağlar, mısır gibi besinlerde bulunmaktadır.

Yetersizliğinde: Kaslarda ağrı, zayıflık ve yürümede güçlük görülmektedir.

K Vitamini

Kaynakları: Marul, ıspanak, lahana, karaciğer, balık, kuru baklagiller gibi besinlerde bulunmaktadır.

Yetersizliğinde: Deri altında, deride ve organlarda kanama görülmektedir. Karaciğer ve sindirim sistemi bozukluklarında özellikle safra akımının engellendiği durumlarda K vitamini yetersizliği görülmektedir.

B₁ Vitamini

Kaynakları: Bitki tohumları, karaciğer, et, süt, kuru baklagiller, ceviz, tahıllar, fındık gibi besinlerde bulunmaktadır.

Yetersizliğinde: Kalp büyümesi ve kalp yetmezliği, anoreksiya ve kilo kaybı, beriberi hastalığı, iştah azalması görülmektedir.

B₂ Vitamini

Kaynakları: Karaciğer, böbrek, et, süt ve süt ürünleri, yeşil yapraklı sebzeler, kuru baklagiller gibi besinlerde bulunmaktadır.

Yetersizliğinde: Ağız, burun ve göz kenarlarında yaralar, görme zorluğu, büyümede gerilik ve anemi (kansızlık) görülmektedir.

B₁₂ Vitamini

Kaynakları: Yumurta, peynir, balık, et, süt ve süt ürünleri gibi besinlerde bulunmamaktadır. B₁₂ vitamini bitkisel besinlerde bulunmamaktadır.

Yetersizliğinde: Sinir sisteminde bozukluk, baş ağrıları, kasılmalar, kol ve bacaklarda duyu azalması ve uyuşma, depresyon ve unutkanlık görülmektedir.

C Vitamini

Kaynakları: Yeşil yapraklı sebzeler, mandalina, limon, turp, portakal, çilek, yeşil biber, bögürtlen, soğan, kuşburnu, brokoli, asma yaprağı gibi besinlerde bulunmaktadır.

Yetersizliğinde: Skorbüt hastalığı ortaya çıkmaktadır. Yaraların iyileşmesinde gecikme, iştah azalması, sık hasta olma, diş etlerinde şişme ve kanama, anemi, depresyon ve çocuklarda büyümede gerileme görülmektedir (Acar, 2012).

5. Mineraller

Mineraller insan vücudunun %5-6'sını oluşturur. Ayrı ayrı birçok önemli işleve sahip minerallerin görevleri hücrelerin çalışması, kemik ve dişlerin yapısına katılma, büyüme ve yaşamın sürdürülmesi olarak sayılabilir. (Arlı ve ark., 2010).

Besinlerde bulunan bazı mineraller; Ca (Kalsiyum), P (Fosfor), K (Potasyum), S (Kükürt), Cl (Klor), Na (Sodyum), Mg (Magnezyum), Fe (Demir), Cu (Bakır), ve I (İyot) olarak sıralanabilir.

Çocuklar için en önemli mineraller kalsiyum ve demirdir. Kalsiyum yetmezliğinde raşitizm, demir yetmezliğinde kansızlık oluşur. Aynı zamanda demir eksikliğine bağlı olarak ileri düzeyde kansızlık halinde zihinsel geriliklerin de ortaya çıkabildiği belirtilmektedir (Acar, 2012).

En iyi kalsiyum kaynakları: süt, yoğurt, peynir, fındık, fıstık gibi kuru yemişler ve yeşil yapraklı sebzelerdir (Acar, 2012).

En iyi demir kaynakları: et, yumurta, yeşil yapraklı sebzeler, yağlı tohumlar, kuru baklagiller, kuruyemişler, pekmez ve kuru meyvelerdir (Acar, 2012).

6. Su

Canlı organizmalar için en önemli olan besin öğelerinden biridir. İnsan vücudunda bulunan su miktarı yaşa ve cinsiyete göre değişir. Çocukluk döneminde su oranı yüksek, ilerleyen yaşlarda düşüktür. Yetişkinlerin vücudundaki su miktarı ortalama %59'ken, çocuklarda bu oran %70, yeni doğan bebeklerdeyse %90 civarındadır (Acar, 2012).

2.2.1.2. Besin Grupları

Besinler çok çeşitlidir. Hiçbir besin maddesi günlük gereksinimde yer alan besin öğelerini tek başına içinde barındıramaz. Bu nedenle yeterli ve dengeli beslenmenin sağlanabilmesi için besinler kimyasal bileşimleri ve içerikleri doğrultusunda gruplandırılmıştır. Bu gruplama beş temel başlıkta ele alınır ve her öğünde her yiyecek grubundan en az bir yiyecek alınması sağlıklı ve dengeli beslenme için gereklidir (Lohmann ve Kant, 2000).

Bileşimleri bakımından birbirine benzer özellik gösteren besinlerin gruplandırılması şu şekildedir:

1. Ekmek, tahıl ve diğer tahıllı ürünler
2. Sebze ve meyve grubu
3. Et, yumurta, kuru baklagiller ve yağlı tohumlar
4. Süt, peynir, yoğurt ve türevleri

5. Yağlar ve şekerler (Şanlıer ve Ersoy, 2005)

1. Ekmek, tahıl ve diğer tahıllı ürünler

Işıksoluğu'na (1998) göre, tahıl ve tahıldan yapılan ürünler başlıca enerji kaynağımızdır. Bu gruptaki besin kaynakları genellikle karbonhidrat ve B grubu vitamin ihtiyacını karşılamaktadır. Tahıllar, bazı bitkilerin tohumlarından elde edilmekte olup, toplumumuz tarafından en fazla tüketilen besin gruplarındandır (akt. Ünver ve Ünüsan, 2004). Yulaf, buğday, arpa, mısır, pirinç ile bunlardan yapılan ekmek, şehriye, bulgur, irmik vb. besinler de tahıl grubundan sayılmaktadır (Şanlıer ve Ersoy, 2005). Ülkemizde kişi başına düşen günlük alınan kaloringin %70-80'i tahıllardan sağlanmaktadır. Bunun nedeni olarak tahıl ve türevlerinin ucuz ve uzun süreli enerji sağlayan nişasta açısından zengin olmasıdır (Kasnakoğlu ve Ülgüray, 2003).

Kabuk ve öz kısmı ayrılmamış tahıllardan elde edilen besinlerde, vitamin, mineral ve posa (lif) çok miktarda bulunmaktadır. Lif içeriği yüksek olan besinlerin tüketilmesi bağırsak hareketlerinde artış sağlamaktadır. Tahılların lif türü ve bileşimi de beslenme yönünden önem taşımaktadır. Tam tahıl ürünlerinin kalori değerlerinin daha düşük olması, sağlıklı beslenmede mümkün olduğunca tam tahıllı besinlerin tercih edilmesinin önerilmesini gerekli kılmaktadır (Acar, 2012).

2. Sebze ve meyve grubu

Sebze ve meyveler, vücudun vitamin ve mineral ihtiyacını karşılayanın yanı sıra vücut savunma sisteminden sindirim sisteminin düzgün işlemesine kadar vücudun çalışmasında önemli birçok fonksiyona sahiptir. Bitkilerin genellikle tatlı olarak yenilen bölümü meyve olarak; yemeklik ve salata olarak tüketilmek üzere kullanılan bölümü ise sebze olarak tanımlanmaktadır (Acar, 2012).

Şanlıer ve Ersoy (2004) sebzeleri görünüşleri ve içeriklerine göre; yeşil yapraklı sebzeler, kırmızı renkli sebzeler (pancar, lahana gibi), sarı renkli sebzeler (havuç, domates gibi) ve beyaz renkli sebzeler (patates, patlıcan gibi) olarak sınıflandırmaktadır. Meyveler de bileşim olarak sebzelerle benzerler. Fakat meyveler, içlerindeki selüloz nedeniyle de bağırsakların çalışmasına yardımcı olmakta ve içerdikleri su oranı fazla olduğundan susuzluğu gidermektedirler. Meyveler çiğ olarak, pişirilerek ve kuru meyve olarak tüketilmektedirler. İncir, üzüm, kayısı vb. kuru meyvelerin enerji değerleri yüksektir ve

mineraller yönünden de zengindirler; özellikle siyah üzüm gibi kurutularak tüketilen meyveler demir açısından zengindirler (akt. Ünver ve Ünüsan, 2004).

Sebze ve meyvelerin büyüme ve gelişmeye yardımcı olma; hücre yenilenmesi ve doku onarımı yapma; deri, göz, diş ve diş eti sağlığını koruma; doygunluk hissi sağlama; sağlıklı beslenmeye bağlı kalp damar hastalıkları, hipertansiyon, bazı kanser türleri, şişmanlık gibi kronik hastalıkların oluşma riskini azaltma gibi faydaları bulunmaktadır (Acar, 2012).

Sağlıklı kiloya sahip olmada ulusal ve uluslararası kaynaklar meyve ve sebze tüketiminin beslenme stratejisinin önemli bir parçası olduğunu ifade etmektedirler. Okulda meyve ve sebze tüketiminin artırılması için destekleyici bir beslenme politikası gerekmektedir. Bunun için çocuklar, öğrenciler, öğretmenler ve anne babalar arasında işbirlikçi grup çalışması olmalıdır. Beslenme hizmeti, eğitim etkinlikleri yeterli kişilerce ve yeterli kaynaklarla sunulmalıdır (Melanson, 2008).

3. Et, yumurta, kuru baklagiller ve yağlı tohumlar

Et, yumurta, kuru baklagiller ve yağlı tohumlardan oluşan besinler protein kaynağıdır. Aynı zamanda mineraller ve B grubu vitaminler açısından da oldukça zengindirler (Acar, 2012). Bu gruptaki besinler, çocukların zihinsel ve bedensel olarak büyümesine ve gelişmesine etki eden önemli protein kaynaklarıdır. Bu grupta yer alan besinler: büyükbaş hayvanlar kümes hayvanları, börek, yürek, karaciğer gibi organlar, deniz hayvanları; yumurta; her türlü kuru baklagiller; yağlı tohumlardan fındık, fıstık, ay çekirdeği, ceviz, susam, badem olarak sayılabilir (Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi, 2004).

4. Süt, peynir, yoğurt ve türevleri

Süt ve süt türevleri, kemik-diş gelişimi, sinir sistemi ve kasların düzenli çalışması için gerekli vitamin ve mineralleri içermektedir. Bu gruba ait besinler arasında süt, yoğurt, ayran, peynir, kaymak, sütozu, çökelek, dondurma ve sütlü tatlılar yer almaktadır. Süt ve süt türevleri, kalsiyum ve fosforun en iyi kaynağı olarak bilinmektedirler. Aynı zamanda çocuklar için iyi kalitede protein içermektedirler. Bu gruba ait protein miktarı, süt ve yoğurt gibi sulu olan yiyeceklerde az; çökelek, peynir ve özellikle sütozunda çok miktarda bulunmaktadır (Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi, 2004).

400 – 500 ml süt ve süt ürünleri bir çocuğun günlük kalsiyum ihtiyaının büyük kısmını giderir. Çocuğun kemik ve diş gelişiminde büyük önem taşıyan kalsiyumun yerini hiçbir şey alamaz. Doğal yollardan kalsiyum içeren badem, susam, rezene gibi başka yiyecekler de mevcuttur. Ancak susam ve bademin sürekli verilmesi tavsiye edilmez, çünkü bu besinler fazla miktarda yağ içerirler. Sütte iyot, vitamin B12 ve kaliteli protein bulunur. Yarım litreden fazla süt ve süt ürünü tüketen çocuklar, aynı zamanda fazla meyve, sebze ve tahıl ürünlerini tüketmemelidir (Acar, 2012).

Besin değeri düşük olan içecekler A, C, B vitaminleri ve kalsiyum içermezler. 1 yaşın altındaki bebekler anne sütü tüketmelidir. 1 yaşından sonra yağ içeren sütler kademeli olarak verilmelidir. Laktoz toleransı olmayan ya da süte alerjisi olan bebeklerin soya ve pirinç sütleri ile bu ihtiyaçları karşılanabilir (Healthy Eating Guidelines, 2005).

5. Yağlar ve şekerler

Bu grupta bulunan besinler tek başlarına tüketildikleri gibi besinlerin hazırlanmasında sonradan da eklenmektedir ve bu besinlerin günlük diyetimizde dikkatle kullanılması gerekmektedir. Tereyağında doymuş yağ ve kolesterol vardır. Margarinlerde kolesterol yoktur. Fakat doymuş yağ oranı fazladır. Tereyağında A vitamini, margarinlerde E vitamini vardır. Zeytinyağında tekli doymamış, bitkisel sıvı yağlarda çoklu doymamış yağ asitleri bulunurken her iki yağ çeşidi de E vitamini yönünden zengindir (Acar, 2012).

şeker vücuda sadece enerji sağlar. Bal, pekmez ve helvalar da bu grupta yer alırlar. Pekmez, kalsiyum ve demirden zengindir. Balın tazeliğine ve saklama koşullarına göre bileşiminde riboflavin, niasin, tiamin ve pantotenik asit ile C ve K vitaminleri bulunur. Helvalar içerisinde ise en değerlisi tahin helvasıdır. Tahin helvası protein, kalsiyum, demir ve B vitaminleri bakımından zengindir. Yetişkin bir kişi için önerilen günlük yağ miktarının 50 gramı, şeker miktarının ise 60 gramı geçmemesi gereklidir (Acar, 2012). şanlıer ve Ersoy’a (2004) göre bu gruptaki besinlerin enerji değerleri yüksektir. 1 gr (9 kalori) yağın verdiği enerji, 1 gr karbonhidratın verdiği enerjinin iki katına eşittir (akt. nver ve nsan, 2004).

2.2.2. Okulöncesi Dönemde Beslenme ve Beslenme Eğitimi

2.2.2.1 Okulöncesi Dönemde Beslenme

Beslenme, yaşamın her döneminde çok önemli olan bir fizyolojik gereksinimdir. Beslenmenin temel unsurları da besin öğelerini bilmekle başlar. Çocukların fiziksel, ruhsal, zihinsel ve sosyal gelişimlerinin olumlu yönde ilerleyebilmesi için yeterli ve dengeli beslenme şarttır. Bunun için de bilinçli hareket edilmesi ve özellikle beslenme eğitimi verecek olan öğretmenlerin konuya hakim olmaları gerekmektedir (Şanlıer ve Ersoy, 2005).

Çocukluk evresinde ve daha sonraki dönemlerde sağlıklı yemek yeme alışkanlıklarını yerleştirmek hayati bir öneme sahiptir. Üç ila dört yaşlarındaki çocukların sağlıklı yemek yeme alışkanlıkları kazanmasının, hayatları boyunca bu alışkanlıkları sürdürmelerinde büyük önemi bulunmaktadır (Healthy Eating Guidelines, 2005).

Yaşamımız boyunca kazanılan alışkanlıkların büyük bölümü, okulöncesi dönemde kazanılmaktadır. Bu alışkanlıklardan biri de beslenmedir. Okulöncesi dönemde yeterli ve dengeli beslenme kadar, sağlıklı beslenme alışkanlıkları edinmek de önemlidir. Sağlıklı beslenme alışkanlıkları edinen kişilerin sağlıklı yaşam sürme şansı daha yüksektir. Okulöncesi dönemde çocuklar ebeveynlerinden aldıkları genetik özellikleri ve onlardan edindikleri alışkanlıkları sergilerler. Bu yaşlarda yeterli ve dengeli beslenme sağlanamazsa büyüme ve gelişme yavaşlamakta, ortaya çıkan çeşitli sağlık sorunları ile bireyin tüm yaşamı olumsuz yönde etkilenmektedir (Merdol, 2008b).

Erken çocukluk dönemi, çocuğun ileriki yaşantısı için temel oluşturan pek çok davranışın geliştirildiği bir dönemdir. Bu dönemde, iyi geliştirilmiş beslenme alışkanlıkları edinmenin, en az sağlıklı beslenme kadar önemi bulunmaktadır. Beyin, birey aç durumda iken öğrenme fonksiyonunu gerçekleştirememektedir. Aşırı karbonhidratlı besinler beyinde uyuşturucu etkiye neden olurken, proteinli besinlerin beyni harekete geçirici etkisi bulunmaktadır. Çocukluk döneminde doğru alışkanlıklar edinmemiş bireylerin, yetişkinliklerinde de aynı davranışları devam ettirdikleri düşünüldüğünde, okulöncesi dönemde verilecek olan beslenme eğitiminin ne derece önemli olduğu anlaşılmaktadır (Merdol, 2012).

Okulöncesi dönem çocukları çevrelerindeki yetişkinleri; evde anne-babalarını, bakıcılarını, okulda ise öğretmenlerini rol model aldıklarından dolayı, çocukların yanında yetişkinlerin besinlere karşı olumsuz bir tavırda bulunmaması, olumlu tavır içinde olması büyük önem taşımaktadır. Yemek yeme davranışları aile sofrasında edinildiğinden dolayı, bu ortamın sağlıklı beslenme için iyi bir model olması beklenmektedir. Bu bakımdan, aile bireylerinin bir araya geldiği yemek sofraları, çocuğa doğru beslenme alışkanlıklarının kazandırılmaya çalışıldığı bir eğitim ortamı olarak değerlendirilmelidir (Merdol, 2012).

Okulöncesi dönem çocukları fazla enerjiye ihtiyaç duymakla birlikte küçük midelere sahiptir. Psikolojik açlığa anında cevap verdikleri için de 2-4 saatte bir yemek yeme ihtiyacı hissederler. Beslenme sırasında bu durum göz önünde bulundurulmalı ve çocuklara tabaklarındaki her şeyi bitirmeleri konusunda ısrar edilmemelidir. Okulöncesi dönem çocuklarının enerji ihtiyaçlarını karşılamaları için besin değeri açısından yüksek besinler tüketmeleri sağlanmalı ve buna uygun bir yemek planı hazırlanmalıdır. Ayrıca çocuklara yavaş çiğnemeleri ve küçük ısıklar almaları öğretilmelidir. Böylece yiyeceklerin soluk borusuna kaçma riski engellenmiş olur ve çocukların ilerisi için de bu şekilde yeme alışkanlığı kazanmalarına yardımcı olunur. Düşük besin değerine sahip yiyecekleri yasaklamak yerine çocuklara besin değeri yüksek ve sağlıklı yiyecekler tüketmeleri öğretilmelidir. Aksi takdirde yasaklanan yiyecekler çocukta istek uyandırır ve çocuk tarafından aşırı tüketilir bir hal alır (Healthy Eating Guidelines, 2005).

Çocukların sağlıklı beslenmeleri için yeterli miktarda meyve ve sebze tüketmelerini sağlamak; onları 6. aydan itibaren çeşitli meyve ve sebzelere alıştırmak gereklidir. Onlara rol model olarak, sunduğumuz yiyeceklerle pozitif mesajlar yükleyerek, sağlıklı olan yiyecekleri seçtiklerinde onları takdir ederek, sevmedikleri yiyecekleri yemeleri için bir ödül koymayarak, yiyecekleri ödül veya ceza olarak kullanmayarak ve tabaklarındakini bitirmeleri için zorlamadan yiyebilecekleri kadar yemelerine izin vererek çocukların sağlıklı yiyeceklerden zevk almalarını destekleyebiliriz (Healthy Eating Guidelines, 2005).

Çocuklar arasında bireysel farklılıkların görülmesinin nedenleri, çocukların genetik yapılarındaki farklılıkların yanı sıra, anne karnında ya da bebeklik dönemindeki beslenme geçmişleri ve geçirdikleri hastalıklardır. Bundan dolayı, aynı yapıdaki ve yaştaki iki çocuk arasında enerji ihtiyaçları farklı olabilmekte ve bu çocukların besin gereksinimleri de değişiklik gösterebilmektedir (Merdol, 2008b).

Okulöncesi çocukların almaları gereken günlük besin miktarları, besin gruplarına ve çocukların yaş aralıklarına göre değişkenlik göstermektedir. Yaş aralığı ve besin gruplarına göre çocukların günlük diyetinde bulundurulması gereken besinlerin ortalama ölçüleri ve porsiyon sayıları aşağıdaki tabloda gösterilmektedir.

Tablo 2.2.2.1.1.

Okulöncesi Çocukların Günlük Diyetinde Bulundurulması Gereken Besinlerin Ortalama Ölçüleri ve Porsiyon Sayıları

BESİN GRUPLARI	Yaşa Göre Alınması Gereken Porsiyon Sayıları ve Ortalama Ölçüleri	
	1-3 yaş	4-6 yaş
SÜT VE TÜREVLERİ (tam porsiyon)	2½	2-3
Süt, yoğurt (orta boy su bardağı)	2	2
Peynir (kibrit kutusu kadar)	1	1
YUMURTA, ET, KURU BAKLAGİL (tam porsiyon)	¾ - 1½	1 - 1½
Yumurta (adet olarak)	Günde 1	Günaşırı 1
Etler (köfte büyüklüğünde)	1-2	2-3
Kuru baklagiller	1-2 YK	2-3 YK
SEBZE ve MEYVELER (tam porsiyon)	¾ - 1	2-3

Yeşil yapraklı sebzeler	1-2 YK	2-3 YK
Turunçgil	1 KB	1 OB
Öteki meyveler	$\frac{1}{3}$	$\frac{1}{2}$
TAHİL VE TÜREVLERİ (tam porsiyon)	1½ -2	4-6
Ekmek (orta kalınlıkta dilim),	1-2 ince	2-3
Pilav, makarna	1-2 YK	2-3 YK
ŞEKER, TATLI, YAĞ	2-3 YK	3-4 YK
Şeker, pekmez, reçel, bal	1 YK	1-2 YK
Sıvı ve katı yağ	1YK	1 YK

YK: Yemek Kaşığı, KB: Küçük Boy, OB: Orta Boy

(Ünver, 2004)

Tablo 2.2.2.1.2.

Üç-Altı Yaş Grubu Çocukların Günlük Besin Öğeleri Gereksinimini Karşılacak Besin Miktarları

Besin Grupları	Besinler	3-6 yaş için ortalama gram/gün
1.Grup : Süt ve benzeri	Süt, yoğurt	600
	Peynir	30
2.Grup : Et ve benzeri	Et	120
	Kuru baklagiller	60
	Yumurta	50 (bir adet)
3.Grup : Sebzeler ve meyveler	Yeşil ve sarı	100
	Diğer	200
4.Grup : Ekmek ve tahıllar	Ekmek	100
	Pirinç/makarna	50

(Merdol, 2008b)

Tablo 2.2.2.1.3.

Üç-Altı Yaş Grubu Çocukların Enerji ve Besin Öğeleri Gereksinimleri

Enerji (kkal)	1400-2300
Protein (gr)	30-35
Kalsiyum (mg)	800
Fosfor (mg)	800
Demir (mg)	10
Çinko (mg)	10
İyot (mg)	90
Magnezyum (mg)	200
A vitamini (I.U)	2000
D vitamini (I.U)	400
Thiamin (B1) (mg)	0.7-0.9
Riboflavin (B2) (mg)	0.9-1.0
Niasin (mg)	11.2
C vitamini (mg)	50
Folik asit (mikrog)	200
Vitamin B12 (mikrog)	2.5

(Merdol, 2008b)

2.2.2.2. Beslenme Eğitimi

Çocuklar, yetişkinlerin hareketlerini taklit ettikleri ve onları model aldıkları için anne babalar kendi yemek yeme alışkanlıklarına dikkat etmelidirler. Eğer anne babalar sağlıklı ve besin değeri bakımından zengin yiyecekler tüketerek çocuklarına model olurlarsa beslenmenin önemini onlara öğretebilirler (Şanlıer ve Ersoy, 2005).

Okullarda, beslenme eğitiminin yapılabilceğı en iyi zaman beslenme saatleridir. Bu zaman diliminde öğretmen, çocuklara sağlıklı beslenmenin önemi ile yetersiz ve dengesiz beslenmenin büyümeye ve gelişime zararları hakkında bilgiler vermeli, sağlıklı beslenmenin vücut sağlığına ve fiziki görünüşe ne gibi etkileri olduğunu açıklamalıdır. Aynı zamanda öğretmen, yiyecek ve içeceklerde bulunan besin öğeleri ve çocukların gün boyu hangi besinlerden ne kadar tüketebilecekleri ile ilgili bilgiler vermelidir. Bunun yanında öğretmen, açıkta satılan yiyecek ve içeceklerden uzak durulması gerektiğı ve besin maddeleri üzerindeki etiketlerin okunmasının önemli olduğı ile ilgili uyarılar yapmalıdır. Çocuklara verdiği bu bilgileri konuyla ilgili resim, afiş ve broşürlerle destekleyip, tartışma ve soru-cevap yöntemleri kullanarak çocukların etkin katılımlarını sağlamalıdır (Şanlıer ve Ersoy, 2005).

Okullarda verilen beslenme eğitimi de çocukların yeme alışkanlıklarını kısa ve uzun vadede şekillendirir. Bu yüzden hem anne babalar hem de okul çocukların beslenme alışkanlıklarının gelişiminde rol almaktadır. Çocuk büyüdükçe ona dengeli beslenmenin büyümeye, gelişime ve sağlığa olan etkileri çocuğun anlayacağı bir dille ve bilişsel hazır bulunuşluğuna göre öğretilmelidir. Yiyeceklerin faydaları tanımlanmalıdır. Örneğın okulöncesi dönemdeki bir çocuk büyümeyi güçlü olmakla ilişkilendirir, okul çağındaki bir çocuk ise güçlü kemiklere sahip olmakla ya da iyi görebilmekle ilişkilendirir, ergenlik çağındaki bir çocuk ve bir genç ise dış görünüşle ilişkilendirir. Sebzeler, meyveler, tahıllar, baklagiller, az yağlı ürünler, yağsız protein içeren yiyecekler, yetişkinler için olduğı kadar çocuklar için de sağlıklıdır. Çocukluk döneminde yaşa uygun beslenme eğitimi hayat boyu sağlıklı yeme alışkanlıklarının sürdürülmesinde kritik öneme sahiptir (Healthy Eating Guidelines, 2005).

Çocukların beslenme ilkelerine uygun alışkanlıklar kazanmalarında, aile ortamı kadar okulda verilecek beslenme eğitiminin de etkisi vardır.

Beslenme eğitimi, anaokulundan başlayıp örgün eğitimin her kademesinde devam eden kapsamlı, sürekli ve bütünlük içinde bir programı olan okullarda en iyi sonucu verir. Okul, çocuğun beslenme davranışlarını etkilemekte ve çocuğa okul yılları boyunca beslenme ile ilgili sürekli liderlik yapmaktadır. Okulda çocuklara yeterli ve dengeli beslenmeleri için ellerindeki kaynakları en iyi şekilde nasıl kullanabilecekleri öğretilmeli, besinleri gereğı kadar tüketme davranışı ve sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazandırılmalıdır (Baysal, 1981).

Sağlıklı beslenme, çocukların ve gençlerin bilişsel gelişimlerini olumlu etkiler, dikkatlerini artırır, çalışma kapasitelerini yükseltir, sınıf içerisindeki davranışlarını iyi yönde

etkiler, okulöncesi ve okul eğitimine katılımlarını destekler. Küçük yaşlarda sağlıklı yemek yeme alışkanlıklarının geliştirilmesi kritik öneme sahiptir. Bu sayede çocuklar yetişkin olduklarında kendilerine, ailelerine ve topluma yararlı bireyler haline gelirler. Okullarda sağlıklı beslenmenin öğretilmesi, uygulanması ve desteklenmesi yemek yeme alışkanlıklarının şekillenmesinde büyük rol oynamaktadır (Merdol, 2012).

Beslenme eğitimini verecek kişiler, beslenmenin önemini vurgulamak ve kazandırmak istediği beslenme davranışlarını kavratmak için öncelikle anne-babalar ve öğretmenlerle işbirliği yapmalıdır. Çocuklara verilen eğitim ile çocuktan aileye bilgi aktarımı olacağı için ailelerin önceden konu hakkında bilgilendirilmeleri, çocukların kazandıkları beslenme davranışlarının pekiştirilmesi ve sürekliliği açısından bir gerekliliktir. Beslenme eğitimi veren kişi, eğitim süreci içinde sık sık anne-babalar ve öğretmenlerle toplantılar yaparak süreci değerlendirmelidir (Merdol, 2008a).

Milli Eğitim Bakanlığı 2013 Okulöncesi Eğitim Programı'na bakıldığında, beslenme ile ilgili kazanım göstergelerin sadece Özbakım Becerilerinde yer aldığı görülmektedir. Bu kazanım göstergeler şunlardır:

Kazanım 4. Yeterli ve dengeli beslenir.

Göstergeleri: Yiyecek ve içecekleri yeterli miktarda yer/içer. Öğün zamanlarında yemek yemeye çaba gösterir. Sağlığı olumsuz etkileyen yiyecekleri ve içecekleri yemekten/içmekten kaçınır. Yiyecekleri yerken sağlık ve görgü kurallarına özen gösterir.

Kazanım 6. Günlük yaşam becerileri için gerekli araç ve gereçleri kullanır. Göstergeleri: Beslenme sırasında uygun araç ve gereçleri kullanır. Beden temizliğiyle ilgili malzemeleri kullanır. Çevre temizliği ile ilgili araç ve gereçleri kullanır.

Okulöncesi Eğitim Programı'nda yer alan Özbakım Becerileri kapsamındaki beslenme ile ilgili bu kazanım ve göstergelerin yetersiz olduğu düşünülmektedir. Programın geneli ile tüm gelişim alanlarına ait kazanım ve göstergelerde de sağlıklı beslenmeye doğrudan yer verilmesi gerekmektedir.

2.2.3. Okulöncesi Dönemde Beslenme Programları

Okul sağlığı, toplum sağlığı açısından dünyada zorunlu eğitim kanununun yürürlüğe girdiği yıllarda önem kazanmaya başlamıştır. Beslenme, sağlık ve eğitim birbiri ile iç içe olması gereken ayrılmaz bir bütündür. Sağlıklı beslenme, okul sağlığı programları kapsamında çok önemli bir yer tutmaktadır (Vince-Whitman, Aldinger, Levinger ve Birdhistle, 2000).

Günümüzde anne babaların, çocuklarının beslenme alışkanlıklarını takip edememelerinin sebebi olarak, yoğun çalışma hayatı nedeniyle çocuklarına çok fazla vakit ayıramamaları ve çocukların dışarıdan yemek yemek alışkanlığı edinmeleri olarak görülmektedir. Ailelerin yaşadığı bu sorunların, okullarda verilen beslenme eğitimleri ile çözülebileceği düşünülmektedir. Okulların tek başlarına beslenme ile ilgili sorunları çözmeleri beklenemez ancak okullar birçok beslenme sorunun çözümünde etkili programlar ve politikalar uygulayabilir. Çocuklar yetişkinlere nazaran daha fazla fiziksel aktivitede bulunurlar, ancak ergenlik döneminden itibaren fiziksel aktivitede bulunma sıklığı azalır. Okullar çocuklara doğru beslenme alışkanlıklarının yanında ömür boyu sürdürebilecekleri fiziksel aktivite alışkanlıkları da kazandırarak çocukların sonraki hayatlarında sağlıklı bir hayat sürdürmelerine katkıda bulunmalıdır (Baranowski vd, 1997). Okullarda uygulanacak beslenme eğitimi programları ve fiziksel aktivite etkinlikleri sayesinde, şişmanlık ve kronik hastalık riskinin yanı sıra sağlık harcamaları da azaltılabilir.(Wang, Gutin, Barbeau, vd., 2008).

Çocuklarda sağlıklı beslenme ile ilgili bilincin oluşması için, okullarda uygulanabilecek beslenme programları, çocukların hem fiziksel olarak sağlıklı gelişmesini gelişmesini hem de okul başarılarının artmasını olumlu yönde etkileyecektir. Okulöncesi dönemin, çocukların alışkanlık kazanmasında en kritik dönem olmasından dolayı, bu dönemde çocuklara verilecek beslenme eğitiminin çocukların davranışlarında kalıcı izler bırakacağı düşünülmektedir. Okulöncesi dönemdeki çocukların bu yaşlarda sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazanmaları, gelecekte sağlıklı nesillerin oluşabilmesi adına sağlam bir temel oluşturacaktır (Kasnakoğlu ve Ülgüray, 2003).

Sağlıklı beslenme alışkanlıklarının çocukluk döneminde edinilmesi çocukları sağlık, büyüme ve zihinsel gelişim açısından olumlu yönde etkilerken, yakın vadedeki sağlık

problemlerinin önüne geçerken, çocukların ileriki yaşamlarında yakalanabilecekleri ciddi sağlık problemlerinin önlenmesini de kolaylaştıracaktır. Okul sağlık programları, çocukların uzun süreli sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazanabilmesi için gereken bilgi, destek ve teşvik unsurlarını sağlayabilir. Bu kapsamdaki beslenme eğitimlerinin, okuldaki diğer etkinliklere dahil edilerek verilmesinin çocukların sağlıklı beslenme davranışlarını günlük hayata daha hızlı adapte edebilmeleri açısından çok faydalı olacağı düşünülmektedir. Örneğin, dil etkinliklerinde metinlerin beslenme ile ilgili seçilmesi, çocuklarda beslenme ile ilgili kavramların daha akılda kalıcı olmasını sağlayacaktır. Bunun yanında, okula sık sık beslenme uzmanları davet etmek suretiyle, yeterli ve dengeli beslenme ile ilgili seminerler verilmelidir. Ayrıca, okullarda uygulanan beslenme eğitimi programlarının öğretmenleri de kapsamının, öğretmenlerin vücut sağlığı ve psikolojik durumlarını olumlu yönde etkilediği görülmüş, bu durumun da eğitimin kalitesini yükselttiği belirlenmiştir (<http://www.cdc.gov/mmwr/PDF/rr/rr4509.pdf>). Uygulanan beslenme eğitimi programlarının çocukları beslenme konusunda daha bilinçli hale getirdiği ve televizyon gibi kaynaklardan yanlış yönde etkilenmelerini de azalttığı görülmüştür (Taras ve Gage, 1995).

Beslenme programları, toplumdan topluma değişiklik göstermektedir. ABD’de Centers for Disease Control and Prevention (CDC) adlı kurum tarafından çocuklar için düzenlenen iki yıllık bir eğitimle, çocukların televizyon izleme sürelerinin ve fazla yağlı besin tüketimlerinin azaltılması, fiziksel aktivitelerinin ve meyve-sebze tüketimlerinin artırılması amaçlanmıştır. Verilen eğitim neticesinde çocuklarda görülen şişmanlık durumunun azaldığı, çocukların sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite alışkanlıklarında olumlu değişiklikler olduğu görülmüştür (Gortmaker, Peterson, Wiecha & vd., 1999).

2000–2001 yıllarında İngiltere’de 5 ila 7 yaş arasındaki çocukların sağlıklı beslenme konusunda bilinçlenmesi ve fiziksel aktivite alışkanlıkları kazanması amacıyla, 20 hafta boyunca bir program uygulanmış ve program bitiminde çocuklardaki beslenme bilgisinin ve sebze-meyve tüketiminin arttığı görülmüştür (Warren, Henry, Lightowler, Bradshaw ve Perwaiz, 2003).

Şili’de 1997’de başlayan Sağlığı Düzenleme Programı içerisinde yer alan Sağlıklı Okullar Projesi’nde, çocukların sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite konusunda, bilgi, tutum ve davranışlarının değiştirilmesi için çalışılmış; sonuçta çocuklarda olumlu davranış değişiklikleri gözlemlenmiştir (Salinas ve Vio, 2002).

Dünya Sağlık Örgütü'nün "Nutrition Friendly Schools Initiatives" adlı programı ülkemizde "Beslenme Dostu Okul Girişimi" adıyla 2013 yılının Eylül ayından itibaren kademeli olarak uygulanmaya başlamıştır. Bu program ile öğrencilere sağlıklı beslenme davranışlarının kazandırılması ve öğrencilerin fiziksel aktivitelerinin artırılması suretiyle okullarda obezitenin önlenmesi amaçlanmaktadır. Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı okulöncesi eğitim kurumları, ilkokul, ortaokul ve liseleri kapsayan bu program, beslenme ve beden eğitimlerinin etkin bir şekilde verilmesi, destekleyici okul çevresinin oluşturulması, okulda verilen beslenme ve sağlık hizmetlerinin düzenlenmesi, beslenmeyle ilgili yazılı okul politikalarının oluşturulması, okulların belirlenen kıstaslar doğrultusunda denetlenmesi ve başarılı bulunan okulların ödüllendirilmesi aşamalarını içermektedir (Beslenme Dostu Okul Programı Uygulama Kılavuzu, 2013).

2.2.4. Okulöncesi Dönem Çocuklarının Beslenme Algısı

Lang'a (1987) göre algı; çevreden, çevre ile ilgili bilgi edinme sürecidir. Algı, aklın ve gerçeğin bulunduğu noktada bulunur ve aynı zamanda aktif ve amaçlıdır (akt. Zülkadiroğlu, 2013). Algı gelişimi olgunlaşma ve öğrenme ile ilgili olduğundan çocuklar büyüdükçe benzerlikleri kavrama ve farkları görme yetenekleri artmaktadır (Sayın, 1990). Bower (1977) algının, bireyin dış dünyadaki uyaranların anında farkına varmasını sağlayan bir süreç olduğunu ve çocuğun algısal gelişiminin bilişsel gelişimi büyük ölçüde etkilediğini ifade etmektedir. Bu anlamda okulöncesi dönem çocuğun algısal gelişiminde önemli bir tutmaktadır (akt. Senemoğlu, 1994).

Morgan'a (1986) göre algılama; duyular aracılığıyla beyne giden mesajları yorumlama ve bireyin çevresi ile ilgili doğrudan bilgi edinmesi süreci olarak tanımlanmaktadır. Dünyayı algılama tüm duyuların etkileşimi ile gerçekleştiğinden, algılamada duyular çok önemlidir (akt. Yukay Yüksel ve Yurtsever Kılıçgün, 2007).

"Beslenme bilgisi, bireydeki beslenme davranışlarını etkiler mi?" sorusunun cevabının genellikle olumlu yönde olduğu düşünülmektedir. Birey, yeterli düzeyde beslenme bilgisine sahipse ve temelde kendisi için neyin sağlıklı neyin sağlıklı olmadığını biliyorsa, her zaman sağlığını olumlu yönde etkileyecek şekilde beslenme davranışları göstermesi olasıdır (Worsley, 2002).

Sağlıklı beslenme alışkanlıkları ilk olarak çocukluk döneminde kazanılmaktadır. Okulöncesi dönem çocukları için kendi besinlerini seçmek temel bir zorluk olarak ortaya çıkmaktadır. Bu bakımdan ebeveynlere ve eğitimcilere, çocuklara beslenme ilkelerine uygun bilgiler vererek doğru beslenme alışkanlıkları kazandırmak, çocukların beslenmeye ilişkin yanlış bilgi ve alışkanlıklarından kurtularak olumlu davranışları yaşam biçimi haline dönüştürmelerini sağlamak gibi önemli sorumluluklar düşmektedir (Ataman, 2009; Şanlıer, 1999).

Çocuk okula başladıktan sonra, ev dışında vakit geçirmeye başladığında, yiyecekler ile ilgili; hangi yiyeceklerin lezzetli olup olmadığı, hangilerinin damak tadına hitap edip etmediği, hangilerinin çiğnemenin ve yutmanın zor olduğu hakkında fikir sahibi olmaya başlamaktadır. Zamanla yiyecek seçimi yapmak çocuk için zor bir görev haline gelmektedir. Çocuğa, yetişkinlerin öğrettiklerinin dışında, kendi edindiği tecrübeler ve damak zevki de hangi yiyecekleri tüketeceği konusunda onu yönlendirmektedir (Ayieko ve Anyango, 2011).

Çocuğun yeterli ve dengeli beslenmesini sağlamakla, sağlıklı büyüme ve gelişmeyi mümkün kılmak hedeflenmektedir. Büyüme ve gelişmeye sosyal ve kültürel şartlar kadar beslenme de etki etmektedir. Bunun için okulöncesi çocuklarının beslenme bilgilerinin artırılması büyük önem taşımaktadır. Büyüme ve gelişmeyi etkileyen birçok farklı faktör bulunmaktadır ve bu nedenle her toplumun kendine özgü standartlara sahip olması gerekir (Baysal, 2004).

Yetişkinlik döneminde sahip olunan kronik hastalıkların birçoğunun sebebi, beslenme alışkanlıklarıdır. Bu alışkanlıkların çoğunlukla çocukluk döneminde kazanıldığı bilinmektedir. Sağlıklı beslenme alışkanlıklarının kazanılması, çocukların gelişiminde önemli bir rol oynamaktadır. Bunun sonucunda çocukların ileriki yaşlardaki hastalık sayısında azalma görülmektedir. Çocuklar büyüdükçe ailelerinin gözetiminden uzakta daha fazla zaman geçirmeye başlarlar. Arkadaş çevresi ve medya gibi pek çok faktör, sağlıklı beslenme alışkanlıklarının oluşumunu ve bu alışkanlıkların kalıcı hale gelmesini etkilemektedir (Abdollahi vd., 2008).

Erken yaşta fiziksel aktivitelerle desteklenen bir sağlıklı beslenme alışkanlığı edinmek çok önemlidir. Okulöncesi dönemde, 3-5 yaş aralığında, çocukların beslenme eğitimi şansına sahip olmaları, onların sağlığı ve gelişimi için büyük fırsattır. Bu durumda ikinci dereceden etkili olan tarafa özellikle anne ve babaya odaklanmak da önemlidir. Ebeveynler, çocukların

beslenme çevrelerinin ve anlayışlarının geliştirilmesinde kritik rol oynamaktadırlar. Özellikle besinlere ulaşımı kontrol etmek, öğünleri düzenlemek ve bir besleme stili geliştirmek suretiyle çocukların beslenme pratiklerinde etkili olurlar (Bellows, Spaeth, Lee ve Anderson, 2013).

Çocuklardaki sağlıklı beslenme alışkanlığı, çocukların okulöncesi dönemde ve sonraki yaşamlarında beslenmeyle ilgili hastalıklara yakalanmaması açısından önemlidir. Okulöncesi dönemde alınan beslenme eğitimi, ömür boyu süren sağlıklı beslenme alışkanlığının temelini oluşturmaktadır (Matheson, Spranger ve Saxe, 2002).

2.3. İlgili Araştırmalar

Bu bölümde, araştırmanın konusu ile ilgili olarak beslenme algısı, okulöncesi dönemde beslenme ve okulöncesi dönem çocuklarının beslenme algısı, beslenme eğitimi, beslenme programları ile ilgili çeşitli araştırmalara yer verilmiştir.

2.3.1. Türkiye’de Yapılan Araştırmalar

2010 yılında Başkale tarafından yürütülen “*Okulöncesi Çocuklara Verilen Beslenme Eğitiminin Çocukların Beslenme Bilgisine, Davranışlarına ve Antropometrik Ölçümlerine Etkisi*” adlı çalışma, okulöncesi çocuklara yönelik Piaget’nin bilişsel gelişim kuramına göre beslenme eğitiminin geliştirilmesi, uygulanması ve bu eğitimin çocukların besin tüketim sıklıklarına, beslenme bilgisine, beden kitle indeksi ve kol çevresi ölçümlerine etkisini araştırmak amacıyla yapılmıştır. Araştırmaya 238 çocuk dahil edilmiş ve deney grubundaki çocuklara Piaget’nin kuramına dayalı beslenme eğitimi yapılmıştır. Eğitim sonrasında deney grubundaki çocukların beslenme bilgi puanları artmış ve besin tüketim sıklıklarında kontrol grubuna göre olumlu gelişmeler olmuştur. Eğitimden sonra deney grubundaki çocukların süt ve süt ürünleri, yeşil yapraklı sebze, köksü sebze, beyaz et, balık ve meyve tüketimlerinin arttığı, şeker ve hazır meyve suyu tüketimlerinin azaldığı gözlemlenmiştir.

Obalı tarafından 2009 yılında “*Okulöncesi Eğitimi Almakta Olan Altı Yaş Grubu Çocuklarına Verilen Proje Yaklaşımıyla Beslenme Eğitiminin Beslenme Bilgi Düzeyine Etkisi*” adlı araştırmada okulöncesi eğitimi almakta olan altı yaş grubu çocuklara proje yaklaşımı kullanılarak beslenme eğitimi verilmiş ve beslenme eğitiminin çocukların beslenme bilgi düzeyine olan etkisi belirlenmeye çalışılmıştır. Deneklerin besin grupları hakkındaki bilgi düzeyleri belirlenmiş, daha sonra çocukların bilgi düzeylerinin yükseltilmesi amacıyla

bir proje çalışması tasarlanmış ve bu proje deney grubuna uygulanmıştır. Kontrol grubu ise öğretmenin verdiği bilgilerle sınırlı kalmıştır. Son olarak, her iki grubun eğitimi sonrasında besin gruplarına ilişkin bilgi düzeyleri tekrar tespit edilmiş ve deney grubunda yer alan çocukların kontrol grubunda yer alan çocuklara oranla besin gruplarına ilişkin bilgi düzeylerinde olumlu gelişmeler olduğu saptanmıştır.

“Okulöncesi Beslenme Eğitiminde Çocuktan Çocuğa Eğitim” adlı araştırma, Ataman tarafından 2009’da okulöncesine devam eden altı yaş grubu çocuklara verilen beslenme eğitiminin, çocuktan çocuğa eğitim yönteminin etkisini belirlemek amacıyla yapılmıştır. Araştırmaya katılan 40 çocuğun annelerine ön test ve son test olarak Beslenme Tutum Ölçeği uygulanmıştır. Bununla birlikte, sekiz hafta süren eğitim uygulamalarında beslenme alışkanlıklarını ve genel beslenme bilgilerini içeren toplam 8 etkinlik, deney grubu çocuklarına uygulanmıştır. Çalışmanın sonunda, çocukların annelerinin eğitim ve çalışma durumlarının çocukların beslenme alışkanlıklarını etkilemediği sonucu bulunmuştur.

Sevinç ve arkadaşlarının 2010 yılında *“Denizli’de Çocukluk Çağı Obezitesinin Önlenmesine Yönelik Bir Müdahale Programının Etkinliğinin Değerlendirilmesi”* adlı çalışma, çocuklarda obezitenin önlenmesi amacıyla yapılmıştır. Sağlıklı beslenme eğitimi ve fiziksel aktivite programları olmak üzere iki farklı müdahale programı geliştirilmiş, bu programların çocuklarda obeziteyi önleme etkinliği ve bu etkinliğin olası değişkenlerle ilişkisi saptanmıştır. Çalışmada kontrol ve deney grupları oluşturulmuş, deney gruplarına geliştirilen programlar uygulanmıştır. Çalışmanın sonucunda kontrol ve deney grupları arasındaki fark incelenmiş; sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite müdahale programlarının çocuklarda obeziteyi önlemede etkili olduğu görülmüştür.

“4 – 6 Yaş Arasındaki Öğrencilerin Okul Dönemindeki Yetersiz ve Dengesiz Beslenme Alışkanlıklarının Saptanması” adlı çalışma Sümbül tarafından 2009 yılında 4 – 6 yaş grubu çocuklarının yetersiz ve dengesiz beslenme alışkanlıklarını saptamak amacıyla yapılmıştır. Araştırmaya katılan 34 veliye anket uygulanmıştır. Aynı zamanda çocuklar deney ve kontrol grupları olarak ikiye ayrılmışlardır. Deney grubundaki çocuklara bir ay süren beslenme eğitimi verilmiştir. Kontrol grubu ise herhangi bir beslenme eğitimi almamıştır. Beslenme eğitiminden sonra aynı anket velilere tekrar uygulanmıştır. Araştırmanın sonuçlarına bakıldığında ise; beslenme eğitimi alan çocuklardaki günlük sebze-meyve, süt ve süt ürünleri,

tahıllar, kuru baklagillerin tüketim oranında artış, fast food ve asitli içecek tüketiminde azalma ve beslenme bilgisinde ise artış olduğu saptanmıştır.

Özyürek ve arkadaşlarının (2013) tarafından yürütülen “*Okulöncesi Dönem Çocukların Beslenme Konusunda Ebeveyn Görüşlerinin Belirlenmesi*” adlı nitel araştırmada beş – altı yaş grubu çocukların ebeveynlerinin beslenme bilgileri ve görüşlerinin değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya yedi tane alt sosyo-ekonomik düzeyden ve altı tane üst sosyo-ekonomik düzeyden anne katılmıştır. Anneler ile yapılan görüşmeler sonucunda her iki sosyo-ekonomik düzeyden olan annelerin, okulöncesi dönem çocuklarının beslenmeleri ile ilgili; besin seçimleri, yemek yeme sıklığı gibi sorunların çözümünde desteğe ihtiyaç duydukları ve çocuklarının beslenmesiyle ilgili eğitim gereksinimleri olduğu belirlenmiştir.

Tokuç, Berberoğlu ve Ekuklu (2009) “*Reklam ve Çocuklar: Çocukların Gıda Markalarını Tanıması, Beslenme Alışkanlıklarını ve Gıda Tercihlerini Etkiliyor mu?*” adlı araştırmayı okul çağındaki çocukların beslenme alışkanlıklarını ve beslenme bilgisini belirlemek, gıda markalarını tanıma oranlarını tespit etmek, ticari gıda markalarını tanıma oranları ile beslenme alışkanlıkları ve beslenme bilgisi arasında ilişki olup olmadığını sorgulamak amacıyla 2008 yılında yapmışlardır. Araştırmaya katılan çocukların çoğunluğu, sağlıklı olmadığı bilinen cips, çikolata-gofret vb. tatlı gıdaları, kola vb. gazlı içecekleri, fast-food türü yiyecekleri sık tükettiğini belirtmiştir. Çocuklar sağlıklı besinleri bilmekte ancak daha az tercih etmektedir. Öğrencilerin %84.9’unun marka etiketlerinin yarısından fazlasını doğru bir şekilde tanımladıkları görülmüştür. Buna karşılık sağlıklı besinleri daha fazla tanımlayan çocukların da reklam etiketlerini tanıma oranları yüksek bulunduğundan dolayı bu araştırmanın besin reklamları ile sağlıksız beslenme arasındaki ilişki açısından güçlü kanıtlar sunmadığı düşünülmektedir. Bununla birlikte, araştırma sonucunda besin reklamlarının çocukları etkilediği ortaya çıkmıştır.

Ünver ve Ünüsan tarafından 2004 yılında yapılan “*Okulöncesinde Beslenme Eğitimi Üzerine Bir Araştırma*” adlı çalışma kapsamında uygulanan beslenme eğitiminden önce, deney grubundaki çocuklardan %60’ı günde üç öğün yemek yerken, beslenme eğitimi bittikten sonra bu çocuklardan %80’inin günde üç öğün yemek yediği tespit edilmiştir. Kontrol grubundaki çocuklar için eğitim öncesinde %56 olan bu oran eğitim sonrasında %72’ye çıkmıştır. Aynı zamanda, beslenme eğitiminden önce günde iki porsiyon meyve yeme

sıklığı ile ilgili soruya, deney grubundaki çocukların %32'si, ve kontrol grubundaki çocukların %40'ı “nadiren” cevabı verirken, uygulanan beslenme eğitimi sonrasında “nadiren” seçeneğini deney grubundaki çocukların tekrar seçmedikleri, kontrol grubundaki çocukların ise %24'ünün seçtiği görülmüştür.

Filiz 1998 yılında yapmış olduğu “*Okulöncesi Eğitim Kurumuna Devam Eden 4-6 Yaş Çocuklarının Beslenme Kavramlarının Geliştirilmesinde Öğrenme Evresi Yönteminin Etkisi*” adlı araştırmasında deney ve kontrol grubuna beslenme eğitimi uygulamış; araştırma kapsamında deney grubuna öğrenme evresi yöntemi ile eğitim verilirken, kontrol grubundaki çocuklar ise geleneksel eğitime devam etmiştir. Çalışmanın sonunda deney ve kontrol grupları arasında istatiki bir analiz yapılmış ve buna göre deney grubundaki çocuklara, öğrenme evresi yöntemi ile uygulanan eğitimin, geleneksel eğitimden daha etkili olduğu ortaya çıkmıştır. Aynı zamanda, beslenme kavramının gelişiminin, cinsiyete göre farklılık göstermediği saptanmıştır.

Aydın tarafından 2007 yılında yapılmış olan “*Üç-Beş Yaş Grubu Çocuklarda Erken Çocukluk Çağı Dış Çürükleri ve Beslenme ile İlişkisi*” adlı çalışmada, diş sağlığı bozulmuş olan ve bozulmamış olan üç - beş yaş arası çocuklar üzerinde erken çocukluk dönemi dış çürükleri ile beslenme alışkanlıkları ve besin tüketimi arasındaki ilişki incelenmiştir. Üç - beş yaş arası çocukların %40.7'sinin erken çocukluk dönemi çürüğünün olduğu saptanmıştır. Okulöncesi dönemde çürüğü olan ve olmayan çocukların çürük sayısı ile fruktoz tüketimi, çürük sayısı ile sükroz tüketimi, çürük sayısı ile şekerli besinler ve çürük sayısı ile hazır meyve sularını tüketimi arasındaki farklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur.

“*Okulöncesi Eğitimde Yaratıcı Drama Oyun Destekli Beslenme Eğitimi*” adlı 2014 tarihli çalışma Sabır tarafından okul öncesi eğitiminde beslenme becerileri kazandırmaya yönelik etkinliklerin yaratıcı drama ve oyun yöntemiyle sunmayı amaçlamıştır. Okul öncesi dönemde yeterli ve dengeli beslenme ile ilgili öğretmenlere ve ailelere kaynak olması için de planlanan çalışmada literatür taraması kullanılmıştır. Konu ile ilgili tezler, kitaplar, makaleler, bildiriler taranarak bilgiler derlenmiştir. Sonuç olarak, yaratıcı drama ve oyun yönteminin okul öncesi beslenme eğitiminde kullanılmasının çocuklarda beslenme becerilerinin gelişiminde oldukça etkili olduğu saptanmıştır. Aynı zamanda çocuklara beslenme becerilerinin kazandırılmasında kullanılan yaratıcı drama ve oyun yönteminin kullanılmasının

uygun olduğu görüşü kabul edilmekle birlikte bu uygulamanın yapılan çalışmalarda fazla kullanılmaması da çalışmanın dikkat çekici sonuçlarından birisi olarak görülmektedir.

2.3.2. Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar

Matheson, Spranger ve Saxe (2002) tarafından “*Okulöncesi Çocukların Besin Deneyimleri ve Besin Algıları*” adlı çalışmanın örneklem grubunu Michigan’ın güneybatısında kamu tarafından finanse edilen ilköğretim okulundaki okulöncesi programa devam eden çocuklar oluşturmuştur. Araştırma kapsamında 1994 ve 1995 yıllarında 3 sınıfla 2 yıl boyunca görüşmeler yapılmıştır. Gözlemler sadece çalışmanın ilk yılı boyunca gerçekleştirilmiştir. Anneler yapılan çalıştaylarda proje hakkında bilgilendirilmiştir. Veriler çocukların serbest oyun zamanlarında araştırmacılar tarafından toplanmıştır. Görüşmeler ve gözlemler kaydedilmiştir. Çalışmanın ilk yılı boyunca, 24 çocukla görüşme ve gözlem yapılmış, buna ek olarak bir sonraki yılda 79 çocukla görüşme yapılmıştır. Görüşmelerde çocukların oyuncak mutfaklardaki oyunlarında sergiledikleri menü planlama, yemek hazırlama, masa hazırlama, yemek servisi, temizleme ve yeme aktiviteleri incelenmiştir. Çalışmada kız ve erkeklerin mutfak oyunlarında yemek seçimleri ve hazırlama şekillerinde, ayrıca yemek sonrası temizleme aktivitelerinde fark ortaya çıkmıştır.

Shoepe ve arkadaşları 2011 yılında yaptıkları “*Düşük Gelirli Ailelerin Çocuklarında Beslenme Durumları*” adlı çalışmada, 14 kreşte düşük gelirli ailelerin çocuklarının beslenme ve büyüme durumlarını değerlendirmiştir. Brezilya Santo Andre’ye bağlı kreşe devam eden 1544 çocukla yapılan araştırmada, çocukların vücut ağırlıkları, boy ve vücut kitle indeksleri 2000 Ulusal Sağlık İstatistik Merkezi (CDC/NCHS)’nin verilerine göre sınıflandırılmıştır. Araştırma bulgularında, çocukların boy, kilo ve vücut kitle indeks ortalamalarının, Ulusal Sağlık İstatistik Merkezi referans değerlerinin üstünde olduğu görülmüştür. Araştırma sonuçları, düşük gelirli ailelerin çocuklarının, yaşamlarının ileri aşamasında, obeziteye yakalanma ve şişman olma sıklığının daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Carraway ve arkadaşları (2014) “*Head Start Sınıflarında Beslenme Eğitiminin Durumunu Anlama: Nitel Bir Yaklaşım*” isimli çalışmalarında, Head Start sınıflarına beslenme eğitiminin dahil edilmesi ile ilişkili öğretmen deneyimlerini ortaya çıkarmayı amaçlamıştır. Head Start sınıflarının seçilmiş olmasının sebebi, yaklaşık olarak 1 milyon düşük gelirli okulöncesi çocuğun bu eğitim programına dahil olmasıdır. Araştırmalar,

beslenme kalitesi ve miktarını etkileyen faktörler olarak öğretmenlere verilen eğitim, finansman sağlama ve politika – yönetmelikler arasında ilişki olduğunu göstermektedir. Araştırmanın sonucunda, okulöncesinde beslenme eğitiminin durumunu anlamak için çalışma alanlarının düzenlenmesi gerektiği belirtilmektedir. Öğretmenlerin, beslenme bilgisi ve eğitim metodları için daha fazla fırsata, materyaller için finansal desteğe ve destekleyici bir müfredata ihtiyaçları olduğu tespit edilmiştir.

Bellows ve arkadaşları tarafından 2013 yılında yapılan “*Hikaye Kitapları Kullanarak Annelerin Okulöncesinde Beslenme ve Fiziksel Aktivite Algılarını Araştırma*” adlı çalışmada hikaye kitaplarının beslenme üzerine etkisini araştırmak amacıyla 24 anne ile görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Anneler çocukların yemek seçme problemi olduğunu düşünmekte, aynı zamanda çocuklarının kaba motor becerilerinin gelişimi ile ilgilenmektedirler. Hikaye kitaplarının, çocukların sağlık konusunda evde eğitilmesi açısından anne ve babaların ulaşabileceği en pratik yöntemlerden biri olduğu düşünülmektedir. Birçok hikaye kitabının besinleri betimlediği, ancak çok azının sağlıklı yiyecekler ve bunların insanların davranışına etkisi üzerinde durduğu görülmüştür. Bellows ve arkadaşlarının çalışmasının amacı, okulöncesi çocukların beslenme ve fiziksel aktivite davranışlarına yönelik annelerin algılarını ve beklentilerini belirlemek; ayrıca beslenme ve fiziksel aktivite mesajlı hikaye kitaplarını kullanarak *yemek arkadaşı programı* gibi ev odaklı çalışmalarla anneleri de bu araştırmaya dahil etmektir. Sonuç olarak; anneler hikaye kitaplarının evde sağlıklı mesajlar veren bir model olduğu konusunu desteklemişlerdir. Hikaye kitabı prototipi ebeveynler, öğretmenler ve öğrenciler tarafından kabul edilmiştir.

Garrett-Wright’ın (2011) çalışmasında, okulöncesi çocukların vücut ağırlıkları ile ilgili ailelerin algısı ve bunu etkileyen faktörler incelenmiştir. Aile ve çocuklara ait bilgilerin gizliliğini sağlamak için ayarlanan bir odada, katılımcılar, araştırmacının rehberliğinde 15-20 dakika ailenin eğitim seviyesi, ailenin algısal etkinliği, çocuğunun vücut ağırlığı ve beslenme alışkanlıkları hakkında çeşitli sorular içeren anketi cevaplamışlardır. Çalışma sonuçları literatür bulgularını desteklemiş; ailelerin, aşırı kilolu olan çocuklarını “uygun kiloda” ya da “zayıf” olarak algıladıkları saptanmıştır. Ailelerin çocuklarının kiloları ile ilgili yanlış algılarının, çocukları aşırı kilo riski ile karşı karşıya bıraktığı görülmektedir.

Brann (2010) çalışmasında, erken çocukluk döneminde bakım verenlerin yemek yedirme alışkanlıkları ve davranışları ile fazla kilo algılarının beslenme davranışları üzerindeki etkileri incelemiştir. Çalışmaya 123 bakıcı katılmıştır. Katılımcıların fazla kilo

algılarını ölçümlemek için farklı kız-erkek çocuk figürleri kullanılmıştır. Çalışma sonucunda katılımcıların çocukların beslenmesi ve beslenmenin takibi ile ilgili çok fazla sorumluluk sahibi oldukları görülmüştür. Bakım verenler arasında kendi bakımları altındaki kız çocukları için kilo algısı ile yemek yedirme davranışları arasında farklılık bulunmuştur. Obezite için belirlenen noktanın altında olan küçük kız figürünü seçen bakıcıların büyük kız figürünü seçen bakıcılardan daha fazla kaygılı oldukları ve çocuğu besleme konusunda daha sınırlayıcı oldukları saptanmıştır.

1999 yılında D'Agostino ve arkadaşları tarafından yapılan çalışmaya 3 farklı bölgede yer alan 9 merkezden 844 çocuk katılmıştır. Çalışma 2 deney ve 1 kontrol grubundan oluşan toplam 3 grupta yürütülmüştür. Katılımcılara farklı beslenme programları uygulanmış ve beslenme konusundaki bilgileri resimli bilgi testi uygulanarak toplanmıştır Birinci yılın sonunda katılımcı çocukların beslenme bilgileri ve yararlı besinler ile ilgili bilgi seviyelerinin arttığı tespit edilmiştir. Çocukların bu çalışma sonucu elde ettikleri kazanımların gelecekte de onların yaşam kalitelerini arttıracakı düşünülmüştür.

Holub ve Eizenman'ın 2008 yılında yaptıkları araştırmada, okulöncesi çocuklarının beslenme bilgisi, besinleri sınıflandırma sorularına verdikleri cevaplara ve sağlıklı, sağlıksız yemek menüsü oluşturabilmelerine göre değerlendirilmiştir. Çocukların oluşturdukları yemek menüleri sonucunda, çocukların neden o besinleri seçtikleriyle ilgili yeterli açıklamalar yapamadıkları görülmüştür. Bunun yanında çocukların meyve ve sebzeleri sınıflandırmada diğer besinlere göre daha iyi oldukları saptanmıştır. Çalışma, çocukların beslenme bilgisi gelişimini anlamaları için değerlendirmeler yapmanın, çocukların mutluluğu ve refahı için önemli olduğunu vurgulamaktadır. Ayrıca çocuklarda yemek menüsü hazırlamanın yanı sıra sağlıklı ve sağlıksız olma konularında da merak uyandırdığı tespit edilmiştir.

Abdollahi ve arkadaşlarının 2008 yılında yürüttüğü *“Tahran'daki İlkokul Çocuklarının ve Annelerin Beslenme Bilgileri ile İlgili Nitel Bir Çalışma”* adlı araştırmada ise, Tahran'daki 8 ilkokuldan, 6-11 yaşları arasındaki 128 çocuk ve 32 annenin katılımıyla, 16'sı çocuklar için ve 4'ü anneler için olmak üzere, 20 odak grup tartışması yapılmıştır. Çocukların, sindirime ve büyümeye yardımcı olması ve zekayı artırması olmak üzere, farklı besin gruplarının avantajları hakkında bilgi sahibi oldukları saptanmıştır. Bu bilgilerin, kitaplardan, öğretmenlerinden, arkadaşlarından olduğu kadar, özellikle ailelerinden ve televizyondan öğrendikleri belirlenmiştir. Anneler, çocukların beslenme bilgileri edinmelerinde en çok etkisi olan kaynakların reklamlar, aileler ve sınıf arkadaşları olduğunu

belirtmişlerdir. Çocukların pek çoğu, beslenmeyle ilgili bilgileri ailelerinden ve televizyonda yayınlanan çocuk programları ve reklamlardan öğrenmeyi tercih ettiklerini ifade etmişlerdir.

Ayieko ve Anyango tarafından 2011 yılında “*Kenya – Kisumu Bölgesindeki Anaokulu Çocukları Arasında Beslenme Bilgisi ve İyi Besin Algısının Değerlendirilmesi*” adlı araştırmanın amacı, anaokulu çocuklarının beslenme bilgilerini ölçmek, iyi besin algılarını değerlendirmek ve öğretmenlerin bilgilerini ve bunun beslenme eğitimi nasıl etkilediğini belirlemektir. Çalışma Kenya – Kisumu Bölgesindeki 36 anaokulundan 365 öğrenci ve 146 öğretmenin katılımıyla yapılmıştır. Çalışmanın sonuçları, çocukların toplam ortalama beslenme bilgisi puanının %51.7 olduğunu göstermektedir. Çocukların %39.2’sinin sık almaları gereken gıdalar konusunda doğru bilgi sahibi oldukları ortaya çıkmıştır. Bununla birlikte erken çocukluk dönemi gelişimi eğitimi alan öğretmenlerin eğitim verdiği çocukların, bu eğitimi almayan öğretmenlerin eğitim verdiği çocuklara kıyasla, yüksek puanlar elde ettikleri görülmektedir. Öğretmenlerin ortalama beslenme bilgisi puanının ise %53 olduğu ortaya çıkmıştır. Aynı zamanda öğretmenlerin %22.6’sı guatrın iyot eksikliğinden kaynaklandığının farkındayken, %46.6’sının C ve A vitamini açısından zengin gıdalar konusunda bilgi sahibi oldukları görülmektedir.

“*Okulöncesi Çocuklarının Beslenme Bilgilerinin Değerlendirilmesi*” adlı araştırma Plum tarafından 1997 yılında, anaokulu çocuklarının besin, besin grubu, besin kaynakları, besinleri hazırlama yöntemlerinin ve besinlerin vücut tarafından nasıl kullanıldığının değerlendirilmesi amacıyla, erken çocukluk dönemi eğitimi alan lise öğrencileri tarafından VA – Reston’daki anaokulları ve çocuk bakım merkezlerinde bulunan beş yaş grubu çocuklar ile yapılmıştır. Çocukların verdiği cevaplar, besinler ve beslenmeyle ilgili temel bilgi ve kavrama düzeyini ortaya koymaktadır. Bu değerlendirmenin, öğretmenlere müfredat planlamasında kullanılabilecek, her bir sınıf ve çocukla ilgili faydalı bilgiler sağladığı görülmektedir. Aynı zamanda çocuklara açık uçlu sorular sorularak yapılan bu değerlendirmenin, çocukların beslenme bilgisiyle ilgili önceki araştırmalarda kullanılan çoktan seçmeli testlere kıyasla çocukların bilgi düzeyleri ile ilgili daha ayrıntılı bilgiler ortaya koyduğu görülmektedir. Ayrıca, bu araştırma neticesinde okulöncesi öğretmenlerinin, çeşitli mevcut beslenme eğitimi materyallerini daha fazla kullanması gerektiği görülmektedir.

BÖLÜM III

3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın deseni, çalışma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve analiz edilmesi süreçlerinde izlenen yollar üzerinde durulmuştur.

3.1. Araştırmanın Deseni

Çalışmada okulöncesi çocukların beslenme algılarını belirlemek amacıyla nitel araştırma desenlerinden fenomenoloji kullanılmıştır.

Fenomenoloji (Görüngübilim/olgubilim) deseni farkında olduğumuz ancak derinlemesine ve ayrıntılı bir anlayışa sahip olmadığımız olgulara odaklanmaktadır (Yıldırım ve Şimşek, 2008). Fenomenolojik yaklaşım kullanılarak yürütülmüş araştırmalarda veriler, araştırmanın odaklandığı olguyu yaşayan ve bu olguyu dışı vurabilecek veya yansıtabilecek bireyler veya gruplardan elde edilmektedir (Baş ve Akturan, 2008). Bu desen yardımıyla araştırmacı, bireylerin algılarını ortaya çıkarırken onları anlamaya, onların gözüyle hayatlarındaki gerçekleri görmeye başlamaktadır. Bu da nitel araştırmanın doğasını yansıtmaktadır (Ekiz, 2009). Fenomenolojik araştırmalarda başlıca veri toplama aracı görüşmedir. Olgulara ilişkin yaşantıları ve anlamları ortaya çıkarmak için görüşmenin araştırmacılara sunduğu etkileşim, esneklik ve sondalar yoluyla irdeleme özelliklerinin kullanılması gerekmektedir (Yıldırım ve Şimşek, 2008).

3.2. Çalışma Grubu

Nitel bir araştırma olarak tasarlanan bu çalışmada amaçlı örnekleme tekniklerinden kolay ulaşılabilir örnekleme kullanılmıştır. 2013 – 2014 Eğitim – Öğretim yılında Manisa İl Milli Eğitim Müdürlüğü'ne bağlı il merkezi ve köyde yer alan 2 ilkokulun anasınıflarında eğitim almakta olan beş-altı yaş grubu toplam 40 çocuk çalışma grubunu oluşturmuştur.

2013 - 2014 bahar döneminde çalışmaya katılan ilkokullardaki yöneticiler ve anasınıfı öğretmenleri ile görüşülmüş ve kendilerine araştırma ile ilgili bilgi verilmiştir. Yöneticiler ve öğretmenler bu çalışmanın yürütülmesinde gönüllü olmuşlardır. Aynı zamanda Manisa İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden resmi izin alınmıştır (Ek.1., Ek.2., Ek.3., Ek.4). Bu görüşmelerden sonra, çocukların araştırmaya katılabilmeleri için ailelerinden izin alınmıştır

(Ek.5). Ailelerden izin belgeleri toplandıktan sonra il merkezindeki okuldan 20 ve köyde yer alan okuldan 20 olmak üzere toplam 40 çocuk araştırmaya katılmıştır. Her iki okuldan çalışmaya katılan çocukların cinsiyetlerine göre dağılımı aşağıdaki tabloda verilmiştir. (Tablo 3.2.1)

Tablo 3.2.1.

Çalışma Grubunu Oluşturan Çocukların Cinsiyete ve Okullara Göre Dağılımı

	Kız	Erkek	Toplam
Şehir Merkezi	9	11	20
Köy	9	11	20
Toplam	18	22	40

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada “Meraklı Dedektif Beslenmeyi Araştırıyor” (Ek.6) görüşme formu ve “Aile Bilgi Formu” (Ek.7) olmak üzere iki veri toplama aracı kullanılmıştır.

3.3.1. Aile Bilgi Formu

Çocukların ailelerinin demografik bilgilerinin yer aldığı “aile bilgi formu” araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Formda toplam 14 soru bulunmaktadır.

3.3.2. “Meraklı Dedektif Beslenmeyi Araştırıyor” Görüşme Formu

Görüşme formu nitel görüşmelerde açık uçlu soru sorulması gerektiği esası dikkate alınarak ve uzman görüşüne başvurularak araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Yapılan görüşme, “standartlaştırılmış açık uçlu görüşme” türüne girmektedir. Bu yaklaşım dikkatlice yazılmış ve belirli bir sıraya konmuş bir dizi sorudan oluşur ve her görüşülen bireye bu

sorular aynı tarzda ve sırada sorulur (Patton, 1987). Görüşmede 8 soru bulunmaktadır. Çocuklarla yapılan her bir görüşmenin ses kaydı alınmış ve arşivlenmiştir.

“Meraklı Dedektif Beslenmeyi Araştırıyor” görüşme formunun oluşturulma aşamasında çocuklardaki sağlıklı beslenmeye yönelik algı, beslenme bilgi düzeyi, besinleri tanıyıp tanımama durumu, sevdikleri ve sevmedikleri besinleri belirleme amacıyla çeşitli sorular oluşturulmuştur. Oluşturulan bu sorular uzman görüşüne sunulmuştur. Alanda çalışan üç öğretim üyesinin önerileri doğrultusunda görüşme sorularında gerekli düzenlemeler yapılmıştır. Bu düzenlemelerin sonucunda çocukların beslenmeye ilişkin algılarını ortaya çıkarmak için sorulacak olan 8 soru belirlenmiştir.

Form hazırlandıktan sonra 3 öğrenci ile ön çalışma yapılmış ve formda anlaşılmayan noktalar yeniden düzenlenerek forma son hali verilmiştir. Çocuklar ile yapılan görüşmenin başında, araştırmacı tarafından hazırlanmış olan dedektif şapkası, büyüteci ve gözlüğü olan bir dedektif kuklası kullanılarak kısa bir sohbet edilerek çalışma hakkında bilgi verilmiştir.



Fotoğraf 1.Görüşmede kullanılan dedektif kuklası



Fotoğraf 2.Görüşmede kullanılan dedektif kuklası

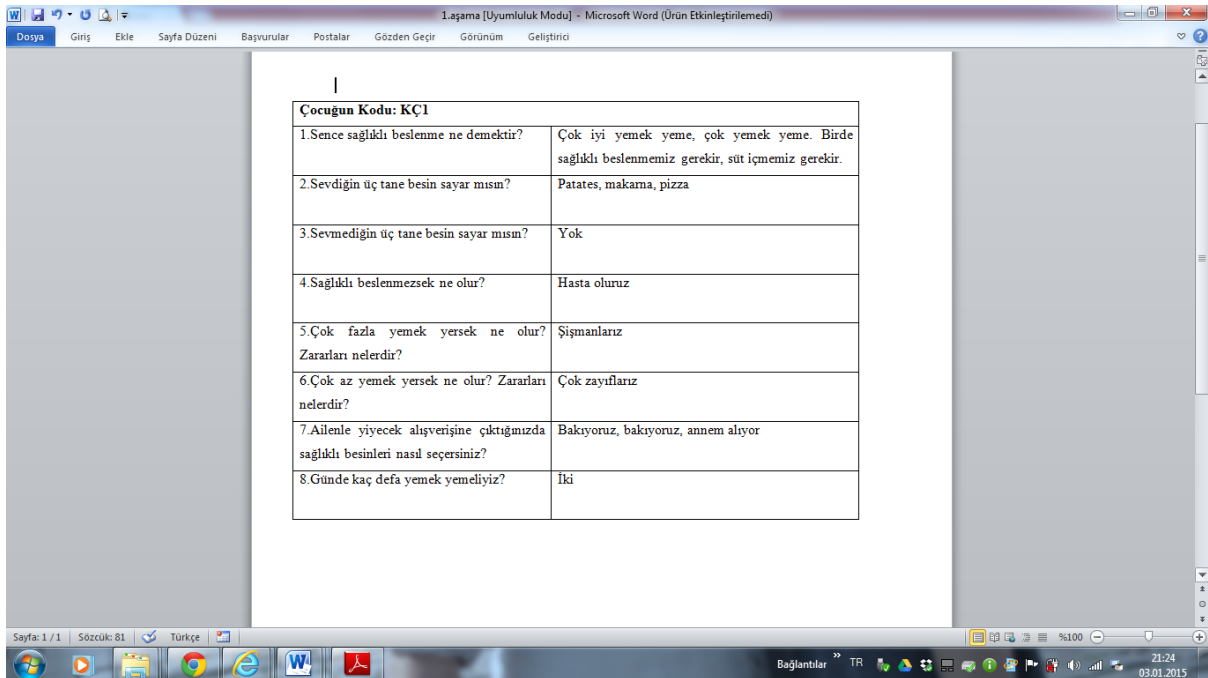
Çocuklara görüşme bittikten sonra birlikte “Sağlıklı besin hazinesi” adlı bir oyun oynanacağı; bu oyunda çocuğun, bir dedektif gibi, kendi şapkasını, gözlüğünü ve büyütecini kullanabileceğini ve önceden farklı yerlere gizlenmiş olan sağlıklı ve sağlıklısız yiyecekleri birlikte bulabilecekleri ifade edilmiştir.. “Meraklı Dedektif” çocuklar ile tanışma sohbetinden

sonra çocuklara görüşme formundaki soruları yöneltmiştir. Görüşme çocukların “Sağlıklı besin hazinesi” oyunuyla sonlandırılmıştır.

3.4. Veri Toplama Süreci

“Meraklı Dedektif Beslenmeyi Araştırıyor” görüşme formu son halini aldıktan sonra, araştırmanın yapıldığı okullara gidilerek çocuklar ile görüşmeler yapılmıştır. Okul idaresi ve öğretmenler ile görüşülerek çocuklarla görüşmeler mutfakta yapılmıştır. Her bir çocukla yapılan görüşmeler ortalama 10 dakika sürmüştür ve bu görüşmeler bir ses kayıt cihazı ile kaydedilmiştir.

Araştırmacı görüşmelerin ses kayıtlarını dinleyerek her bir görüşmeyi deşifre etmiş ve bu deşifreleri Microsoft Office Word programında tablolaştırarak kaydetmiştir. Verilerin daha sonraki süreçte incelenmesini ve verilere ulaşılmasını kolaylaştırmak için her bir görüşme için bir sayfa kullanmıştır. Her bir çocuk için, sayfadaki tabloya çocuklara yöneltilen sorular yazılmış, her sorunun karşısındaki tablonun gözlerine çocukların verdikleri yanıtlar deşifre edilerek kaydedilmiştir. Her sayfada bir çocukla yapılan görüşmelerden alınan yanıtları içeren toplam 40 sayfa elde edilmiştir. Fotoğraf 3’te hazırlanmış olan tablonun bir örneği görülmektedir.



Çocuğun Kodu: KÇ1	
1. Sence sağlıklı beslenme ne demektir?	Çok iyi yemek yeme, çok yemek yeme. Birde sağlıklı beslenmemiz gerekir, süt içmemiz gerekir.
2. Sevdiğin üç tane besin sayar mısın?	Patates, makarna, pizza
3. Sevmediğin üç tane besin sayar mısın?	Yok
4. Sağlıklı beslenmezsek ne olur?	Hasta oluruz
5. Çok fazla yemek yersek ne olur? Zararları nelerdir?	Şişmanlarız
6. Çok az yemek yersek ne olur? Zararları nelerdir?	Çok zayıflarız
7. Ailenle yiyecek alışverişine çıktığınızda sağlıklı besinleri nasıl seçersiniz?	Bakıyoruz, bakıyoruz, annem alıyor
8. Günde kaç defa yemek yemeliyiz?	İki

Fotoğraf 3. KÇ1’e ait verilerin kaydedildiği tablo fotoğraf

Görüşme yapılan her bir çocuğa bir kod numarası verilmiştir. Örneğin köy okulunda görüşme yapılan birinci çocuk KÇ1, ikinci çocuk KÇ2 şeklinde kodlanırken; şehir merkezinde görüşme yapılan birinci çocuk ŞMÇ1, ikinci çocuk ŞMÇ2 şeklinde kodlanmıştır.

3.5. Verilerin Çözümlemesi ve Yorumlanması

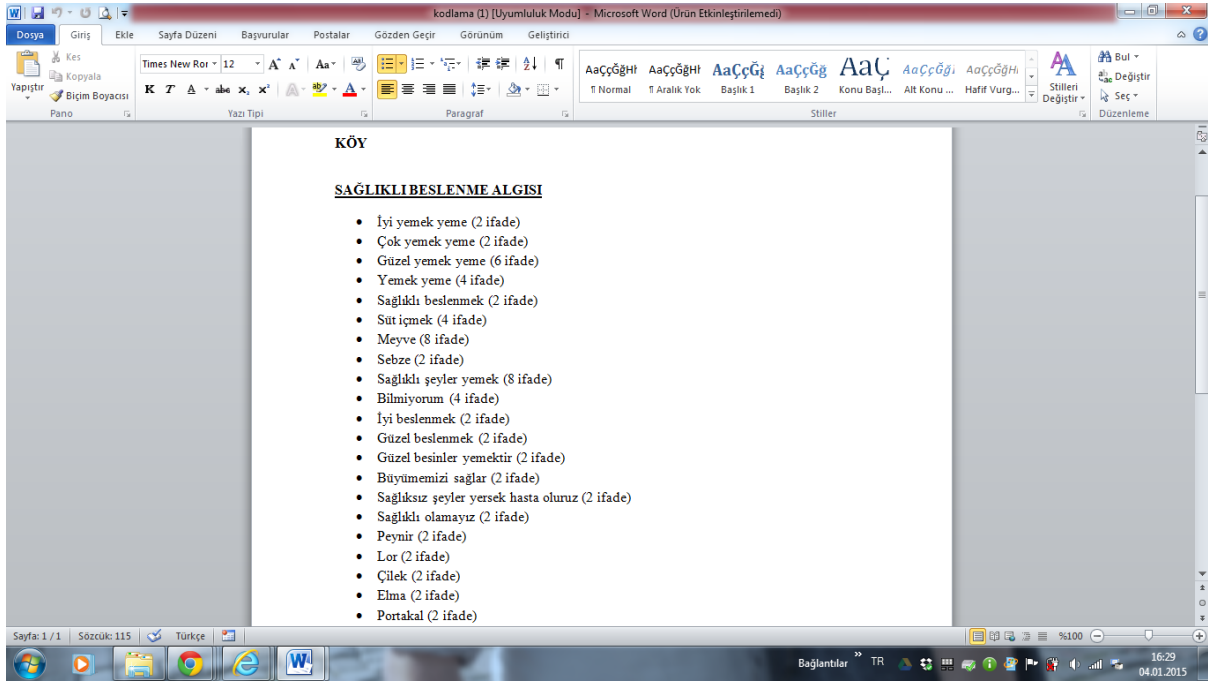
Araştırmada yapılan görüşmelerden elde edilen veriler, içerik analiz yöntemiyle çözümlenmiştir. Kavramlar gruplanarak temalara ulaşılmış ve bu temalar sayesinde olgular daha anlaşılır hale getirilmiştir. Bu da içerik analizinin özünü oluşturmaktadır (Strauss & Corbin, 1998). Araştırma problemine ve alanyazına dayalı olarak kavramsal bir çerçeve oluşturulmuş, daha sonra araştırmacı tarafından veriler bu çerçeveye uygun şekilde belirlenen temalara göre gruplandırılmıştır. Ayrıca, görüşmelerden örnek oluşturacak alıntılar yapılmıştır.

3.5.1. Nitel Verilerin Kodlanması

Görüşme formunda yer alan her bir sorudan elde edilen veriler bir Microsoft Office Word dosyasında maddeler halinde listelenerek toplanmıştır. Bu veriler köy okulu ve şehir merkezindeki okul için ayrı ayrı hazırlanmıştır. Verileri içeren bir dosya örneği Fotoğraf 4’te gösterilmektedir. Daha sonra, kavramsal çerçeve dikkate alınarak, verilerin analizi sürecinde kullanılacak kodların listesi çıkartılmış ve elektronik ortamda kaydedilmiş olan verilerin çıktısı alınarak veriler incelenmiştir. İncelenen verilere göre kod listesi yeniden düzenlenmiştir.

Kodlama listesi tekrar kontrol edilmiş ve birleştirilmesi uygun olan kodlar birleştirilerek ortak kavramlara uygun kategoriler belirlenmiştir.

Kodlamada kullanılan kavramlar araştırmacının kendisinden, alanyazından ya da verinin içinden gelebilir. Araştırmacı veriler arasında saptadığı anlamlı bir bölümü kavramlaştırırken ya da kodlarken o bölümdeki anlamı en iyi yansıtabilecek bir kavram bulmaya çalışır (Yıldırım ve Şimşek, 2008; s. 229).



Fotoğraf 4. Görüşme formundaki her bir soruya ait verilerin kaydedildiği dosya örneği

3.5.2. Temalara Ulaşma

Temaları elde etmek için, kodlamada kullanılan veriler okunmuş ve aralarında benzerlik olan veriler bir araya getirilmiştir. Kodlar arasındaki ortak yönlerin bulunup kategorize edilmesine tematik kodlama işlemi denmektedir (Yıldırım ve Şimşek, 2008). Tematik kodlama işlemi sırasında iki ilke göz önünde bulundurulmuştur. Bu iki ilkeden birincisi; elde edilen temaya ait verilerin kendi içinde bir bütün oluşturması anlamına gelen “iç tutarlılık”, ikincisi ise; elde edilen temaların kendi içinde anlamlı bir bütün oluşturabilmesi anlamına gelen “dış tutarlılık”tır.

3.5.3. Nitel Verilerin Yorumlanması ve Raporlaştırılması

Nitel verilerin yorumlanmasında araştırmacı elde edilen verilere anlam kazandırır, bulguların arasındaki ilişkileri yorumlayarak sonuçlar çıkartır ve elde ettiği sonuçların önemine ilişkin açıklamalar yapar (Yıldırım ve Şimşek, 2008).

Araştırmada çocuklarla yapılan görüşmeler sonucu elde edilen verilerden kategoriler oluşturulmuş, sonrasında temalara ulaşılmış ve bu temalara ait frekanslar hesaplanmıştır. Frekans değerlerine bakılarak bulgular yorumlanmış ve çocukların beslenme algıları tanımlanmıştır.

3.5.4. Araştırmacının Rolü

Nitel araştırmada araştırmacı, öznelliğini ve kendi görüşlerini yorumlama aşamasında devreye sokmalıdır. Araştırmacının katılımcı rolü bulunmaktadır. Araştırmacının kendi gözlemleri ve yorumları, araştırma esnasındaki rolünü açık bir biçimde belirlemesini ve açıklamasını gerektirmektedir (Yıldırım ve Şimşek, 2008). Bu araştırmada, araştırmacı çocuklarla birebir görüşmeler yapmış, elde ettiğı verileri deşifre etmiş ve bu verilerin analizlerini yaparak yorumlamıştır. İfade ettiğı yorumlarını alanyazın ışığında desteklemiş ve bazı sonuçlara ulaşmıştır.

BÖLÜM IV

4. BULGULAR

4.1. Aile Bilgi Formu Bulguları

Araştırmaya katılan çocukların ailelerinin doldurduğu “Aile Bilgi Formu”ndan elde edilen demografik bilgiler aşağıdaki tabloda (Tablo 4.1.1) verilmiştir.

Tablo 4.1.1.

<i>Aile Bilgi Formundan Elde Edilen Genel Demografik Bilgiler Dağılımı</i>			
<i>Aile Bilgi Formundan Elde Edilen Genel Demografik Bilgiler</i>		<i>f</i>	<i>%</i>
ÇOCUK SAYISI	Şehir merkezi	20	50
	Köy	20	50
	Toplam	40	100
ÇOCUĞUN YAŞI	5 yaş	2	5
	6 yaş	38	95
	Toplam	40	100
YAŞADIĞI YER	Şehir Merkezi	20	50
	Köy	20	50
	Toplam	40	100

KARDEŞ SAYISI	Kardeşi yok	11	27,5
	1	18	45,0
	2	7	17,5
	3	3	7,5
	4	1	2,5
	Toplam	40	100
AİLENİN AYLIK GELİR DÜZEYİ	0 – 1000 TL	16	40,0
	1001 -2000 TL	19	47,5
	2001 TL ve üstü	5	12,5
	Toplam	40	100
AİLENİN BULUNDUĞU BÖLGEDE YAŞADIĞI SÜRE	Doğumdan itibaren	11	27,5
	1 – 10 yıl	13	32,5
	11 – 20 yıl	5	12,5
	21 – 30 yıl	3	7,5
	31 yıl ve üstü	8	20,0
	Toplam	40	100

Araştırmaya katılan çocukların ailelerinin doldurduğu aile bilgi formundan alınan bilgilere göre; araştırmaya, köyde yaşayan ve köy okuluna devam etmekte olan 9’u kız, 11’i erkek olmak üzere toplam 20 çocuk, şehir merkezinde yaşayan ve şehir merkezindeki bir okula devam etmekte olan 9’u kız, 11’i erkek olmak üzere toplam 20 çocuk katılmıştır. Toplamda araştırmaya katılan 40 çocuğun 2’si 5 yaşında, geri kalan 38 çocuk ise 6 yaşındadır.

Araştırmaya katılan çocuklardan 11 tanesinin kardeşi bulunmamaktadır. 18 tanesinin 1 kardeşi, 7 tanesinin 2 kardeşi, 3 tanesinin 3 kardeşi, 1 tanesinin de 4 kardeşi bulunmaktadır. Çocukların ailelerinin gelir düzeylerine bakıldığında, ailesinin aylık geliri 0 – 1000 TL olan 16 çocuk, 1001 – 2000 TL olan 29 çocuk, 2001 TL veya üstü olan 5 çocuk olduğu görülmektedir. Çocukların ailelerinin bulundukları bölgede yaşamış oldukları süreye bakıldığında ise ailesi doğumdan itibaren aynı bölgede yaşayan 11 çocuk, 1 – 10 yıldır aynı bölgede yaşayan 13 çocuk, 11 – 20 yıldır aynı bölgede yaşayan 5 çocuk, 21 – 30 yıldır aynı bölgede yaşayan 3 çocuk ve ailesi 31 yıl ve daha fazla süredir aynı bölgede yaşayan 8 çocuk bulunmaktadır.

Tablo 4.1.2.

Aile Bilgi Formundan Elde Edilen Anneyle İlgili Demografik Bilgiler Dağılımı

		f	%
ANNE YAŞI	25 ve altı	2	5,0
	26 – 30	15	37,5
	31 – 35	12	30,0
	36 ve üstü	11	27,5
	Toplam	40	100
ANNE MESLEĞİ	Çalışmıyor	34	85,0
	Hemşire	1	2,5
	Aşçı	1	2,5
	İşçi	2	5,0
	Emekli	1	2,5
	Serbest	1	2,5
	Toplam	40	100

ANNENİN EĞİTİM DÜZEYİ	İlkokul	19	47,5
	Ortaokul	7	17,5
	Lise	10	25,0
	Üniversite	4	10,0
	Toplam	40	100
ANNENİN SAĞLIK SORUNU	Yok	31	77,5
	Var	9	22,5
	Toplam	40	100
ANNENİN UYGULADIĞI DİYET PROGRAMI	Yok	38	95
	Var	2	5
	Toplam	40	100

Araştırmaya katılan çocukların annelerinin demografik bilgilerine bakıldığında ise; 2 çocuğun annesinin yaşının 25 ve altında olduğu, diğer çocuklardan 15 tanesinin annesinin yaşının 26 – 30 arasında, 12 tanesinin annesinin yaşının 30 – 35 arasında, 11 tanesinin annesinin yaşının ise 36 veya 36’dan fazla olduğu görülmektedir. Annelerin mesleklerine bakıldığında ise; 34 annenin çalışmadığı görülmektedir. 1 çocuğun annesinin hemşire, 1 çocuğun annesinin aşçı, 2 çocuğun annesinin işçi, 1 çocuğun annesinin emekli olduğu ve 1 çocuğun annesinin ise serbest meslek sahibi görülmektedir.

Aile bilgi formundan elde edilen, araştırmaya katılan çocukların annelerinin eğitim düzeylerine bakıldığında; 19 çocuğun annesinin ilkokul mezunu, 7 çocuğun annesinin ortaokul mezunu, 10 çocuğun annesinin lise mezunu ve 4 çocuğun annesinin ise üniversite mezunu olduğu görülmektedir. Ailelerin verdikleri bilgilere göre, annelerden 31’inin herhangi bir sağlık sorununun bulunmadığı, 9’unun ise çeşitli sağlık sorunlarının olduğu anlaşılmıştır. Annelerin uyguladığı bir diyet programının olup olmadığı incelendiğinde ise 38 annenin

herhangi bir diyet programı uygulamadığı, 2'sinin ise uyguladığı bir diyet programı olduğu görülmektedir.

Tablo 4.1.3.

Aile Bilgi Formundan Elde Edilen Babayla İlgili Demografik Bilgiler Dağılımı

		f	%
BABANIN YAŞI	25 ve altı	1	2,56
	26 – 30	5	12,82
	31 – 35	18	46,15
	36 ve üstü	15	38,47
	Toplam	39	100
BABANIN MESLEĞİ	Eczacı	1	2,57
	Çiftçi	6	15,38
	Esnaf	6	15,38
	İşçi	17	43,59
	Memur	4	10,26
	Emekli	1	2,56
	Serbest meslek	4	10,26
	Toplam	39	100
BABANIN EĞİTİM DÜZEYİ	İlkokul	13	33,33
	Ortaokul	4	10,26
	Lise	18	46,15
	Üniversite	4	10,26
	Toplam	39	100

Yok 34 87,18

BABANIN SAĞLIK SORUNU	Var	5	12,82
	Toplam	39	100
BABANIN UYGULADIĞI DİYET PROGRAMI	Yok	38	97,43
	Var	1	2,57
	Toplam	39	100

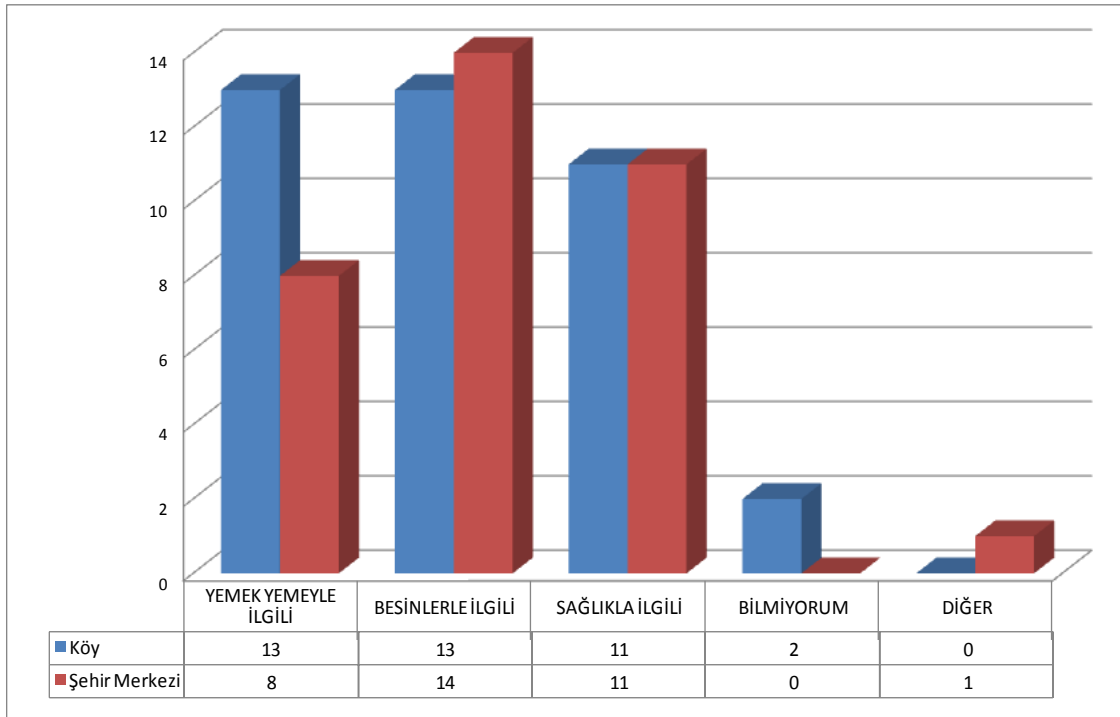
Araştırmaya katılan çocuklardan 1 tanesinin babasının vefat etmiş olmasından dolayı, toplamda 39 çocuğun babalarının demografik bilgilerine ulaşılmıştır. Çocukların babalarının demografik bilgilerine bakıldığında; 1 çocuğun babasının yaşının 25 ve altında kategorisine girdiği, diğer çocuklardan 5 tanesinin babalarının yaşının 26 – 30 arasında, 18 tanesinin babalarının yaşının 30 – 35 arasında, 15 tanesinin babalarının yaşının ise 36 ve 36’dan fazla olduğu görülmektedir. Babaların mesleklerine bakıldığında ise; 1 babanın eczacı olduğu, 6 babanın çiftçilik yaptığı, 6 babanın esnafılık yaptığı, 17 babanın işçi olarak çalıştığı, 4 babanın memur olduğu, 1 babanın emekli olduğu, 4 babanın ise serbest meslek sahibi olduğu görülmektedir.

Aile bilgi formundan elde edilen, araştırmaya katılan çocukların babalarının eğitim düzeylerine bakıldığında; 13 tane çocuğun babasının ilkokul mezunu, 4 tane çocuğun babasının ortaokul mezunu, 18 tane çocuğun babasının lise mezunu ve 4 tane çocuğun babasının ise üniversite mezunu olduğu görülmektedir. Ailelerin verdikleri bilgilere göre, babalardan 34 tanesinin herhangi bir sağlık sorunu bulunmadığı, 5 tanesinin ise çeşitli sağlık sorunlarının olduğu anlaşılmıştır. Babaların uyguladığı bir diyet programının olup olmadığı incelendiğinde ise 38 babanın herhangi bir diyet programı uygulamadığı, 1 tanesinin ise uyguladığı bir diyet programı olduğu görülmektedir.

4.2. Görüşme Formu Bulguları

Bu bölümde okulöncesi dönem çocuklarının beslenme algılarını ortaya çıkarmaya yönelik yapılan görüşmelerden elde edilen bulgular grafiklerle gösterilmiştir. Yapılan analizlerden elde edilen bulgular, çalışmanın amacına yönelik olarak hazırlanan görüşme sorularına uygun bir sırada aşağıda gösterilmektedir.

Grafik 1. Çocukların Sağlıklı Beslenmeye Yönelik Algılarının Dağılımı



Grafik 1’de köy ve şehir merkezindeki okullara devam etmekte olan çocukların “Sence sağlıklı beslenme ne demektir?” sorusuna verdikleri yanıtlar yer almaktadır. Çocukların vermiş oldukları yanıtlar 5 farklı kategoride ele alınmıştır. Bu kategoriler “yemek yeme ile ilgili”, “besinlerle ilgili”, “sağlıkla ilgili”, “bilmiyorum” ve “diğer ifadeler” şeklinde kodlanmıştır.

Köy okulunda eğitim alan çocuklar toplamda 39 farklı sağlıklı beslenme ifadesi kullanmışlardır. Bu ifadelerden 13 tanesi “Yemek yeme ile ilgili” kategorisine girmektedir. “Yemek yeme ile ilgili” kategorisine ait olarak KÇ1 kodlu çocuk “Çok yemek yeme” yanıtını verirken, KÇ4 “Sağlıklı şeyler yemek” ve KÇ8 “Güzel besinler yemek” yanıtını vermiştir. Şehir merkezindeki okulda ise çocukların verdikleri yanıtlardan toplam 34 ifade elde edilmiş olup, bu ifadelerden 8 tanesi, içinde yemek yeme ile ilgili ifadelerin yer aldığı kategoridedir.

Bu kategoriye ait ifadelere bakılacak olursa ŞMÇ2 kodlu çocuk bu soruya “Yemek yeme.” yanıtını verirken, ŞMÇ13 kodlu çocuk “İyi beslenmek” ve ŞMÇ15 kodlu çocuk ise “Yemek” yanıtını vermiştir.

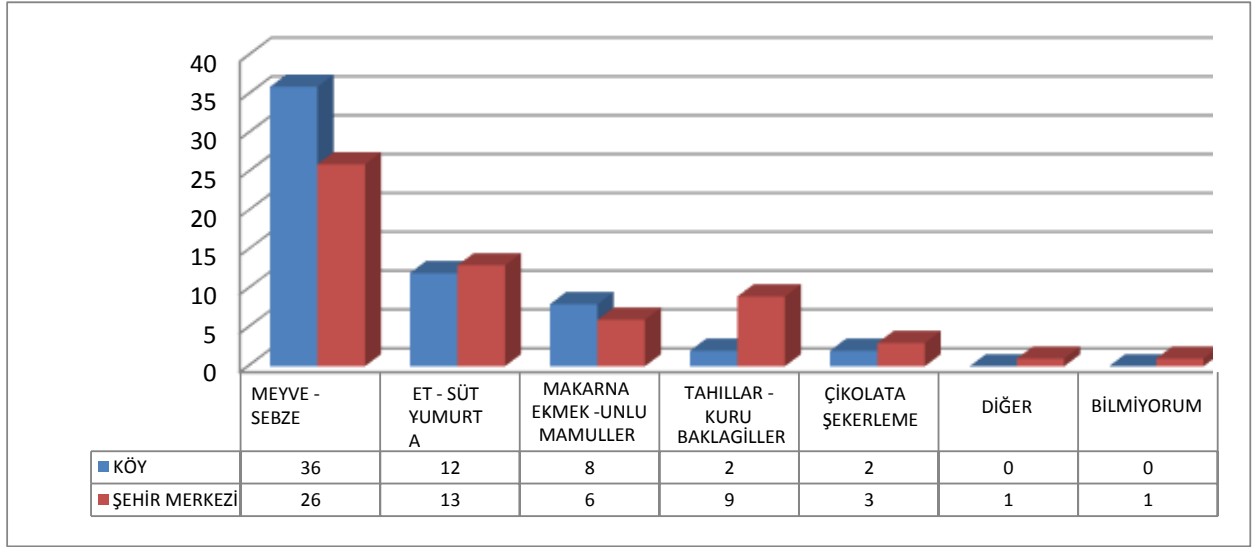
Çocukların sağlıklı beslenmenin ne olduğuna dair sorulan soruya verilen yanıtları direkt olarak besin isimleri olarak ifade ettikleri kategori ise “Besinler ile ilgili” kategori olarak ayrılmıştır ve köy okulunda toplam 13 ifade bu kategoride yer almaktadır. Bu ifadeler arasında KÇ18’in verdiği “Meyveler”, KÇ11’in verdiği “peynir, lor, çilek, elma, portakal, mandalina, kiraz yemektir” gibi cevaplar yer almaktadır. Şehir merkezindeki okulda verilen yanıtlardan 14 ifade “Besinler ile ilgili” kategoride yer almaktadır. ŞMÇ3 kodlu çocuk bu soruyu yanıtlarken “Ayran, meyve suyu.” ifadesini kullanmıştır. ŞMÇ17’nin verdiği yanıtta “Süt, yumurta”, ŞMÇ18’in verdiği yanıtta ise “Lahana, peynir, pekmez, salatalık yemeliyiz” ifadesi yer almaktadır.

Köy okulunda 1. soruya verilen yanıtlardan elde edilen 39 ifadeden 11 ifade ise “Sağlık ile ilgili” olarak kategorilendirilmiştir. KÇ10 sağlıklı beslenmeyi; “Sağlıksız şeyleri yersek hasta oluruz, çok sağlıklı olamayız.” olarak nitelendirirken, KÇ13 ise “İyi demektir, hasta olmayız” şeklinde nitelendirmiştir. Şehir merkezinde bulunan okuldaki çocuklardan 1. soru için alınan yanıtlardan elde edilen ifadelerden 11 tanesi de “Sağlık ile ilgili” kategoride yer almaktadır. Bu ifadelerden bazıları ŞMÇ14’ün kullandığı “Sağlıklı beslenmek demektir. Mesela kola zararlı. Zararlı şeyler yememeliyiz.”, ŞMÇ19’un kullandığı “büyümek demektir”, ŞMÇ18’in kullandığı “Güçlenmek” ifadeleridir.

Köy okulundaki çalışmaya katılan çocuklardan 2 tanesi ise bu soruya “Bilmiyorum.” cevabını vermiştir.

Şehir merkezindeki okula devam etmekte olan ŞMÇ16 kodlu çocuğun kullandığı “Çok güzel demektir.” ifadesi ise “Diğer” kategorisine dahil edilmiştir.

Grafik 2. Çocukların Sevdikleri Besinlerin Dağılımı



Grafik 2’de çocuklarla yapılan görüşmelerde sorulan “Sevdiğin 3 tane besin sayar mısın?” sorusuna verilen yanıtlar analiz edilerek sonuçlar gösterilmektedir. Köy okulunda bu soru için yanıt olarak toplam 60 ifade alınmıştır. Bu ifadelerden 36 tanesi “Meyve – Sebze” kategorisine girmektedir. Bu kategoride yer alan meyve ve sebzelerden bazıları; patates, salatalık, domates, bamyas, ıspanak, çilek, karpuz, kivi, havuç, elma, muz, armut, portakal, kiraz, şeftali, kayısı, erik, biber, meyve suyu, zeytindir. Şehir merkezindeki okulda ise yanıtlar analiz edildiğinde toplamdaki 59 ifadeden “Meyve – Sebze” kategorisine giren 26 ifade olduğu görülmektedir. Çocukların ifade ettikleri meyve ve sebzelerden bazıları; salatalık, kiraz, patates, muz, elma, portakal, meyve suyu, armut, karpuz, maydanoz, domates, limon, çilek, ıspanaktır.

“Sevdiğin 3 tane besin sayar mısın?” sorusuna köy okulunda verilen yanıtlardan 12 ifade “Et – Süt - Yumurta” kategorisinde yer almaktadır. Yanıtlardan analiz edilen, bu kategoride yer alan besinler ise; peynir, süt, yumurta, yoğurt, köfte ve ettir. Şehir merkezindeki okulda bu soruya yanıt olarak verilen toplam 59 ifadeden 13’ü ise “Et - Süt – Yumurta” kategorisinde yer alan besinlerdir. Bu besinler; yumurta, süt, peynir, sucuk, köftedir.

Köy okulundaki çocukların kullanmış olduğu ifadelerden 8 tanesi ise “Makarna – Ekmek – Unlu Mamuller” kategorisinde bulunmaktadır. Bu kategoriye ait sayılan besinler ise; makarna, pizza, kek, ekmek, tost, dürüm, yağlı ballı ekmektir. Şehir merkezindeki okulda yapılan çalışmaya katılan çocukların bu soruya verdikleri yanıtlardan elde edilen 6 ifade

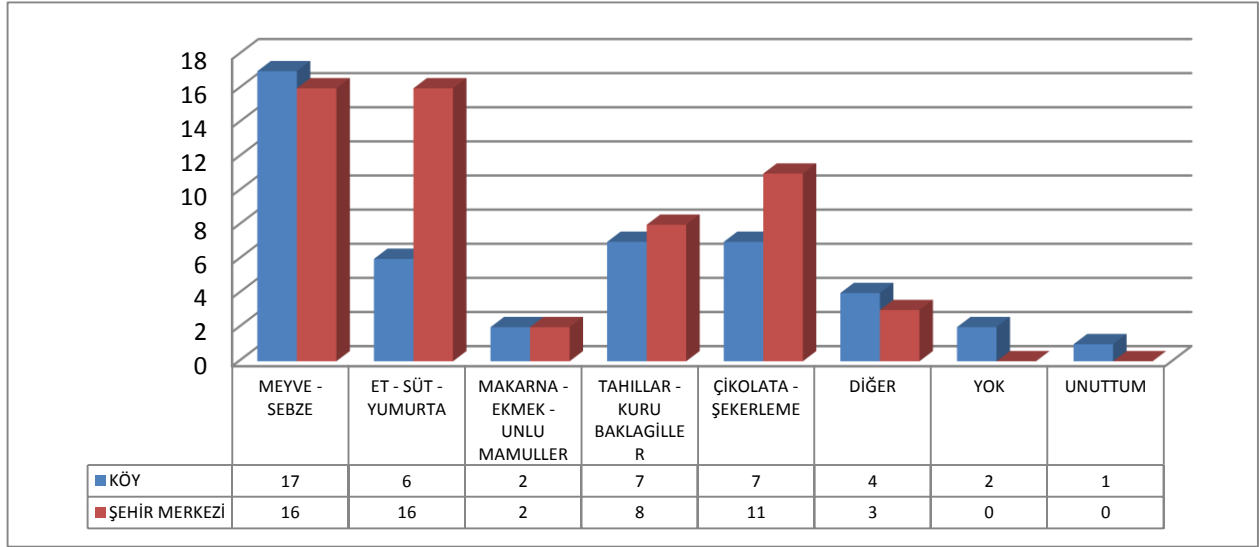
“Makarna- Ekmek – Unlu Mamuller” kategorisinde yer almaktadır. Katılımcıların ifade ettikleri besinler; makarna, yağlı ekmek, çikolatalı ekmek, ekmektir.

Grafiğe bakıldığında köy okuluna ait “Tahıllar – Kuru baklagiller” kategorisinde 2 ifade bulunduğu görülmektedir. Bu kategoride ifade edilen besinler; nohut ve mercimektir. Şehir merkezi okulunda ise “Tahıllar- Kuru Baklagiller” kategorisinde 9 tane ifade yer almaktadır. Bu ifadelerdeki besinler; pilav, tarhana, çorba, kuru fasulye, mısır, mercimek çorbasıdır.

Köy okulundaki çocuklar tarafından ifade edilen besinler arasından “Çikolata – Şekerleme” kategorisine giren besinler ise; çikolata ve gofrettir. Şehir merkezindeki okulda verilen yanıtlardan 3 ifade “Çikolata - Şekerleme” kategorisinde yer almaktadır. Yanıtlardan analiz edilen, bu kategoride yer alan besinler ise; dondurma ve pudingdir.

Şehir merkezindeki okula devam etmekte olan ŞMÇ14 kodlu çocuğun ifadesi “Annemin yediği şeyleri yerim.” şeklinde olduğu için “Diğer” kategorisinde yer almakta; ŞMÇ15 kodlu çocuğun ifadesi ise “Bilmiyorum” olduğu için “Bilmiyorum” kategorisinde yer almaktadır.

Grafik 3. Çocukların Sevmedikleri Besinlerin Dağılımı



Grafik 3’te, köy okulundaki çocuklarla yapılan görüşmelerde sorulan “Sevmediğin 3 tane besin sayar mısın?” sorusuna verilen yanıtlar analiz edilerek gösterilmiştir. Bu soruya yanıt olarak toplam 46 ifade alınmıştır. Bu ifadelerden 17 tanesi “Meyve – Sebze” kategorisine girmektedir. Bu kategoride yer alan meyve ve sebzeler; biber, marul, fasulye, kabak, domates, salatalık, karnabahar, patlıcan, armut, kavun, kiraz, muzdur. Şehir merkezindeki çocukların bu soruya verdikleri yanıtlar analiz edildiğinde toplam 56 ifadeden “Meyve – Sebze” kategorisine giren 16 ifade olduğu görülmektedir. Çocukların genel olarak ifade ettikleri meyve ve sebzeler; fasulye, elma, domates, biber, patlıcan, mantar, maydanoz, patates, ıspanak, armut, pırasa, kereviz, karnabahardır.

Grafikte köy okulu için gösterilen toplam 46 ifadeden 6 tanesi ise “Et – Süt – Yumurta” kategorisinde yer almakta olup, çocukların ifade ettikleri bu besinler; peynir, süt, yoğurt, mangal eti, tavuk çorbasıdır. Şehir merkezindeki okul için “Et - Süt – Yumurta” kategorisinde 16 ifade yer almaktadır. Bu ifadelerdeki besinler; sucuk, yumurta, et, tavuk, yoğurt, kuzu eti, tereyağı, peynir, süt, köftedir.

Köy okulundaki çocukların kullanmış olduğu ifadelerden 2 tanesi ise “Makarna – Ekmek – Unlu Mamuller” kategorisinde bulunmaktadır. Bu kategoriye ait sayılan besin ise; ekmektir. Şehir merkezindeki okulda ise bu soruya yanıt olarak verilen toplam 56 ifadeden 2’si “Makarna – Ekmek – Unlu Mamuller” kategorisinde yer alan besinlerdir. Bu besin; makarnadır.

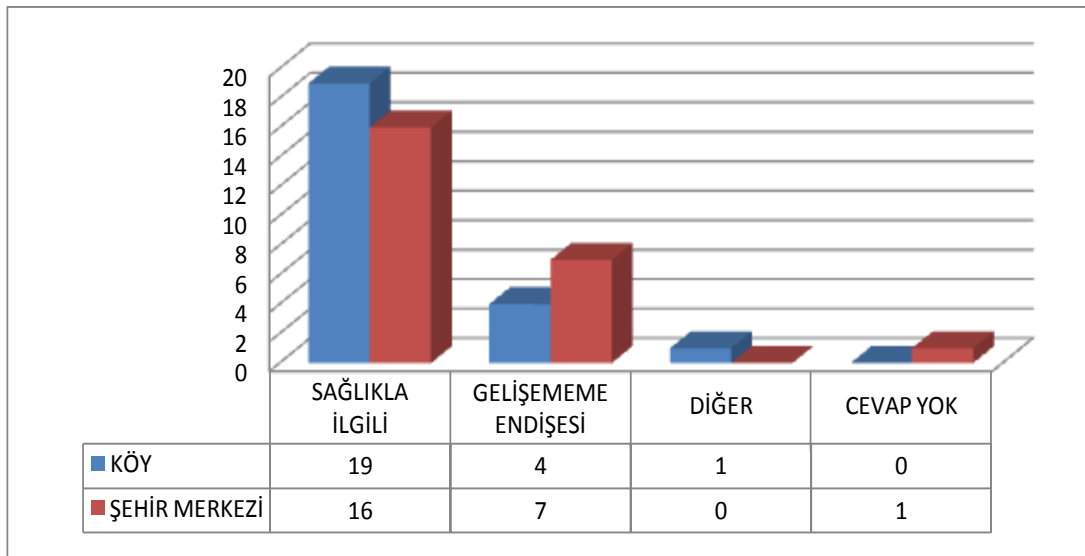
Köy okulu çocuklarının “Sevmediğin 3 tane besin sayar mısın” sorusuna verdikleri yanıtlardan 7 ifade ise “Tahıllar – Kuru Baklagiller” kategorisinde yer almaktadır. Yanıtlardan analiz edilen, bu kategoride yer alan besinler ise; tarhana, cips, çorbadır. Şehir merkezindeki çocukların bu soruya verdikleri yanıtlardan elde edilen 8 ifade “Tahıllar – Kuru Baklagiller” kategorisinde yer almaktadır. Katılımcıların ifade ettikleri besinler; pilav, çorba, kuru fasulye ve fasulyenin suyudur.

Grafiğe bakıldığında köy okulundaki çocukların ifadelerinden 7 tanesinin “Çikolata – Şekerleme” kategorisinde yer aldığı görülmektedir. Çocuklar tarafından ifade edilen bu kategori içine giren besinler ise; bulamaç, çikolata, şeker, sakız, kola, fantadır. Şehir merkezindeki okulda verilen yanıtlardan 11 ifade “Çikolata - Şekerleme” kategorisinde yer almaktadır. Yanıtlardan analiz edilen, bu kategoride yer alan besinler ise; lolipop, şeker, çikolata, gazoz, dondurma, kola, pekmezdır.

Köy okulunda çalışmaya katılan çocukların yanıtları incelendiğinde verilen ifadelerden “turşu, sos ve çay”, “Diğer” kategorisinde yer almaktadır. Şehir merkezinde ise ŞMÇ4 kodlu çocuğun ifadesi “Su”, ŞMÇ8 kodlu çocuğun ifadesi “Ketçap, mayonez” ve ŞMÇ15 kodlu çocuğun ifadesi de “Çay” olduğu için “Diğer” kategorisinde yer almaktadır.

Köy okuluna devam etmekte olan çocukların bu soruya verdikleri yanıtların sonucunda ortaya çıkan ifadelerden 2 tanesinde çocuk sevmediği bir besin olmadığını belirtmektedir. Bu ifadelerden 1 tanesinde ise çocuk “Bilmiyorum” yanıtını vermiştir.

Grafik 4. Çocukların Sağlıksız Beslenmeye Yönelik Algılarının Dağılımı



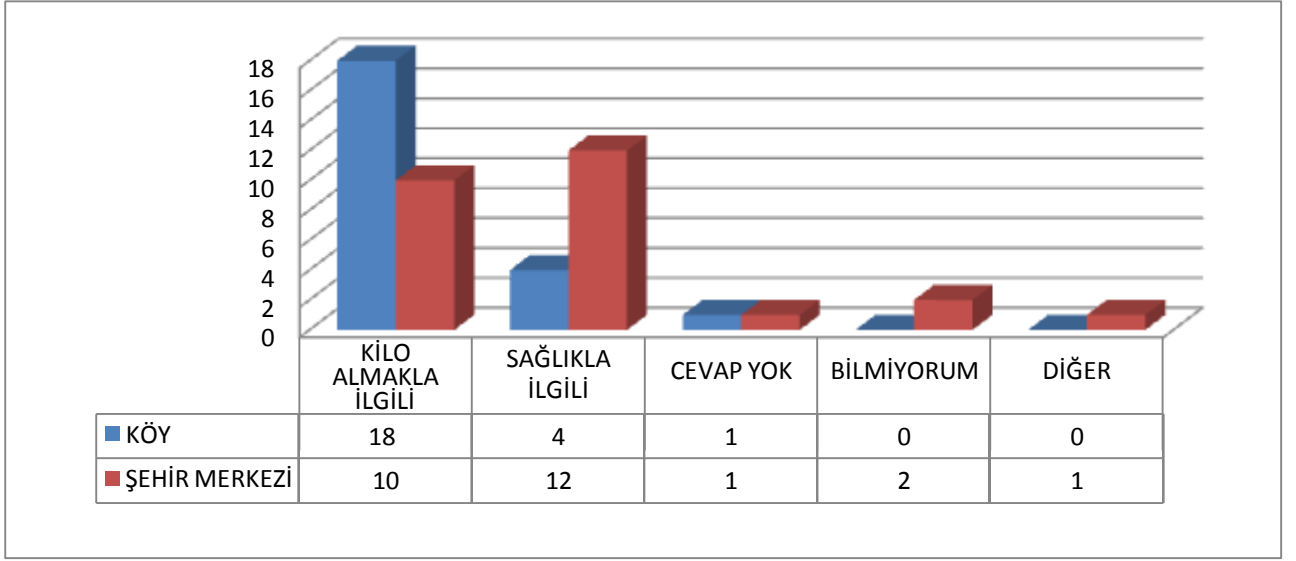
Grafik 4’te köy okuluna devam etmekte olan çocukların “Sağlıklı beslenmezsek ne olur?” sorusuna verdikleri yanıtlardan toplam 24 tane ifade elde edilmiştir. Bu ifadeler 4 kategoriye ayrılmıştır. İfadelerden 19 tanesi “Sağlıkla ilgili” kategorisinde yer almaktadır. Bu kategorideki 13 tane çocuk bu soruya yanıt olarak “Hasta oluruz” ifadesini kullanmıştır. Diğer yanıtlar arasında KÇ3 kodlu çocuğun söylediği “Mikroplar artar” ifadesi, KÇ8 kodlu çocuğun söylediği “İğne vururlar” ifadesi, KÇ10 kodlu çocuğun söylediği “Ameliyat ederler” ifadesi bulunmaktadır. Şehir merkezindeki okula devam etmekte olan çocukların bu soruya verdikleri yanıtlardan toplam 24 tane ifade elde edilmiştir. Bu ifadelerden 16 tanesi “Sağlıkla ilgili” kategorisinde yer almaktadır. Bu kategorideki 11 tane çocuk bu soruya yanıt olarak “Hasta oluruz” ifadesini kullanmıştır. Diğer yanıtlar arasında ŞMÇ14 kodlu çocuğun “Enerjimiz azalır” ifadesi, ŞMÇ16 kodlu çocuğun “Kusarız” ifadesi, ŞMÇ18 kodlu çocuk “Midemizde tuhafliklar olur” ifadesi bulunmaktadır.

Çocukların verdikleri yanıtlardan analiz edilen ifadelere göre köy okulu çocuklarının 4 tane ifadesi “Gelişememe endişesi” kategorisinde yer almaktadır. Bu kategoride KÇ9 kodlu çocuğun “Büyüyemeyiz” ifadesi, KÇ11 kodlu çocuğun “Güçlenmeyiz” ifadesi yer almaktadır. Şehir merkezindeki çocukların verdikleri yanıtlardan analiz edilen ifadelere göre ise 7 ifade “Gelişememe endişesi” kategorisinde yer almaktadır. Bu kategoride ŞMÇ18 kodlu çocuğun “Güçlenmeyiz ve büyüyemeyiz, hep küçük kalırız” ifadesi dikkat çekmektedir.

Köy okulundaki KÇ12 kodlu çocuk bu soruya “Okula gidemeyiz” yanıtını verdiği için, ifade “Diğer” kategorisine alınmıştır.

Şehir merkezi okulundaki ŞMÇ2 kodlu çocuk ise bu soruyu yanıtlamak istemediği için ifade “Cevap yok” kategorisine alınmıştır.

Grafik 5. Çocukların Çok Fazla Yemek Yemenin Zararları İle İlgili Algılarının Dağılımı



Grafik 5'e bakıldığında “Çok fazla yemek yersek ne olur? Zararları nelerdir?” sorusuna yanıt veren köy okuluna devam etmekte olan 20 çocuğun toplam 23 ifadesinin bulunduğu görülmektedir. Bu 23 ifadeden 18 tanesi “Kilo Almakla İlgili” kategorisinde yer almaktadır. 11 tane çocuk bu soruyu yanıtlarken “Şişmanlar” ifadesini kullanmıştır. Verilen yanıtlar içinde “Yerimizden kalkamayız”, “Göbeğimiz şişer”, “Karnımız şişer”, “Pantolonumuzu çekemeyiz” gibi ifadeler yer almaktadır. Bu soruya cevap veren şehir merkezindeki 20 çocuğun da toplam 26 ifadesinin bulunduğu görülmektedir. Bu 26 ifadeden 10 tanesi “Kilo Almakla İlgili” kategorisinde yer almaktadır. 7 tane çocuk bu soruyu yanıtlarken “Şişmanlar” ifadesini kullanmıştır. Verilen diğer yanıtlar içinde “Karnımız şişer”, “Karnımız kocaman olur”, “Patlarız” gibi ifadeler yer almaktadır.

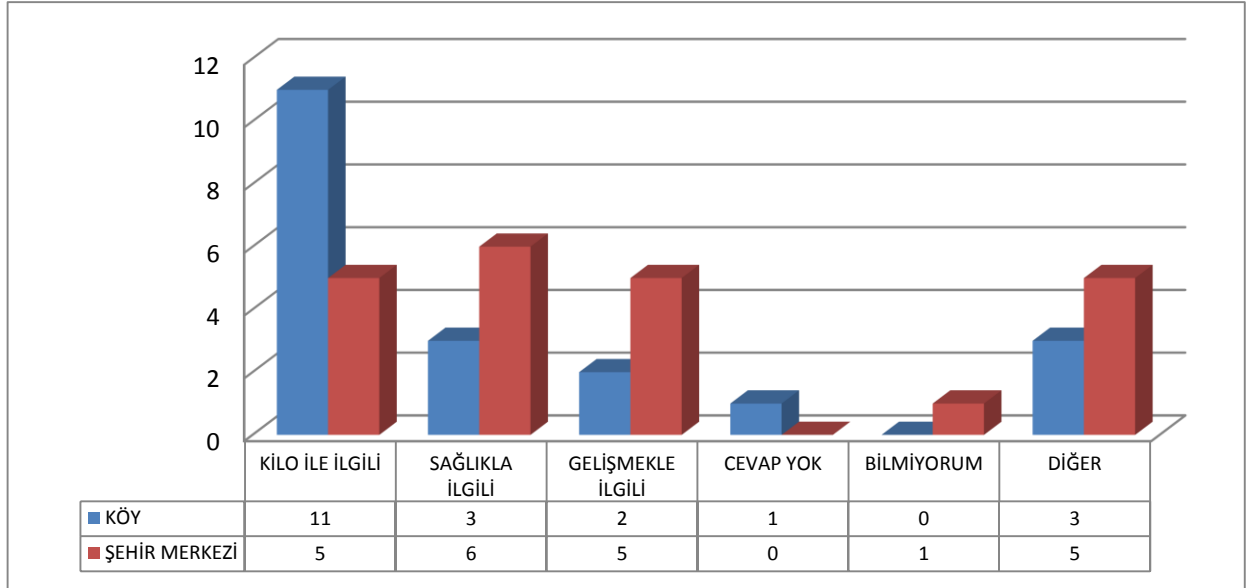
Grafikte köy çocuklarının verdiği yanıtların dağılımına bakıldığında “Sağlıkla ilgili” kategorisinde 4 ifadenin bulunduğu görülmektedir. Bu ifadeler “Mikroplu şeylerden çok yersek hasta oluruz”, “Alerji oluruz”, “Karnımız ağrır”, “Kusarız” şeklindedir. Şehir merkezindeki çocukların ise 12 ifadesinin bulunduğu görülmektedir. Bu ifadeler arasında “Midemiz bulanır”, “Mikrop kaparız”, “Doktora gideriz”, “Karnımız ağrır”, “Hasta oluruz” yer almaktadır.

Köy okulundaki KÇ17 kodlu ve şehir merkezindeki ŞMÇ5 kodlu çocuk bu soruyu yanıtlamak istemediği için bu çocukların ifadeleri “Cevap yok” kategorisinde yer almaktadır.

Şehir merkezinde yer alan okuldaki ŞMÇ2 ve ŞMÇ16 kodlu çocuklar ise bu soruyu “Bilmiyorum” olarak yanıtladıkları için çocukların bu ifadeleri “Bilmiyorum” kategorisinde yer almaktadır.

Şehir merkezindeki okula devam etmekte olan ŞMÇ13 kodlu çocuğun verdiği “Büyürüz” cevabı ise “Diğer” kategorisinde yer almaktadır.

Grafik 6. Çocukların Çok Az Yemek Yemenin Zararları İle İlgili Algılarının Dağılımı



Grafik 6 incelendiğinde “Çok az yemek yersek ne olur? Zararları nelerdir?” sorusuna köy okuluna devam etmekte olan çocukların verdikleri yanıtların büyük bir kısmının kilo vermek ile ilgili olduğu görülmektedir. Bu soruya alınan bütün yanıtlardan toplam 20 ifade elde edilmiştir. Bu ifadeler içinde yer alan 11 “Zayıflarız” ifadesi “Kilo ile ilgili” kategorisinde gösterilmiştir. Şehir merkezinde ise bu sorunun yanıtı olarak 22 ifadeye ulaşılmıştır. Bu 22 ifadeden 5 tanesi “Kilo ile ilgili” kategorisinde bulunmaktadır. Bu 5 ifadede de çocukların “Zayıflarız” yanıtını verdikleri görülmektedir.

Yanıtlar analiz edildiğinde köy okulu çocuklarının kullanmış oldukları 3 ifade ise “Sağlıkla ilgili” kategorisine girmektedir. Bu ifadeler “Karnımız ağrır”, “Kusmayız”, “Hasta oluruz” şeklindedir. Şehir merkezindeki çocukların verdikleri 22 ifadeden 6’sı ise “Sağlıkla ilgili” kategorisine dahil edilmiştir. Bu ifadeler; “Halsiz kalırız”, “Hasta oluruz”, “Karnımız ağrımaz”, “Mikrop kapmayız”, “Kanımız az kalır” ifadeleridir.

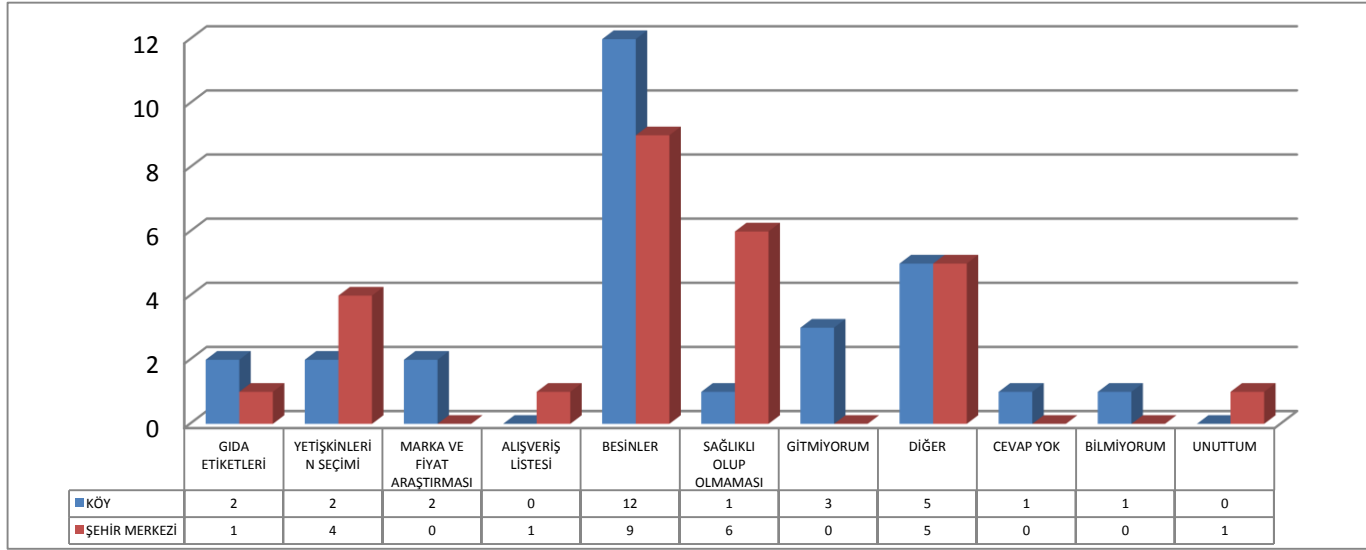
Köy okulu çocuklarının bu soruda kullanmış oldukları “Aynı boyda kalırız” ve “Büyüyemeyiz” ifadeleri de kategoriler arasında “Gelişmekle ilgili” olana dahil edilmiştir. Şehir merkezindeki çocukların yanıtlarından analiz edilen 5 ifade de “Gelişmekle ilgili” kategorisinde yer almaktadır. Bunların içinde “Güçlenemeyiz”, “Büyüyemeyiz”, “Böyle kalırız” gibi ifadeler bulunmaktadır.

Köy okulundaki çocuklardan 1 tanesi soruyu yanıtlamak istemediğinden bu çocuğun ifadesi “Cevap yok” kategorisinde yer almaktadır.

Şehir merkezindeki okulda bulunan 1 tane çocuk bu soruya “Bilmiyorum” yanıtı verdiği için bu ifade “Bilmiyorum” kategorisine dahil edilmiştir.

Köy okulundaki yanıtlardan elde edilen toplam 20 ifadeden 3 tanesi “Diğer” grubunda yer almaktadır. Bu 3 ifade “Bir zararı olmaz”, “Okula gidemeyiz” ve “Aç kalırız” şeklindedir. Şehir merkezindeki okulda bulunan çocuklara ait 5 tane ifade “Diğer” kategorisine alınmıştır. Bu ifadeler; “Karnımız doymaz”, “Hiçbir şey olmaz”, “Yemeğimiz bitmez”, “Hiçbir zararı olmaz” şeklindedir.

Grafik 7. Çocukların Alışverişte Sağlıklı Yiyecek Seçimine Dair Algılarının Dağılımı



Grafik 7’de köy okuluna devam etmekte olan çocukların “Ailenle yiyecek alışverişine çıktığınızda sağlıklı yiyecekleri nasıl seçersiniz?” sorusuna verdikleri yanıtlardan toplam 29 ifade elde edilmiştir. Bu ifadelerden “Paketin üstündeki yazılara bakarak” olan 2 tanesi “Gıda etiketlerine göre” kategorisinde bulunmaktadır. Şehir merkezindeki okula devam etmekte olan çocukların bu soruya verdikleri yanıtlardan toplam 27 ifade elde edilmiştir. Bu ifadelerden “Üstündeki yazılara bakarak” olan 1 ifade “Gıda etiketlerine göre” kategorisinde bulunmaktadır.

Köy okulundaki çocuklardan alınan “Annem alır” ve “Annemle babam karar veriyor” ifadeleri “Yetişkinlerin seçimine göre” kategorisinde yer almaktadır. Şehir merkezindeki çocukların, seçimi anne ya da babaya bıraktığını belirten 4 ifadesi de “Yetişkinlerin seçimine göre” kategorisinde yer almaktadır.

Köy okulundaki çocuklardan elde edilen toplam 29 ifadeden 2 tanesi “Marka ve fiyat araştırması” kategorisinde bulunmaktadır. Bu ifadeler; “Araştırarak” ve “Pahalı olanları seçmiyoruz” şeklindedir.

Şehir merkezindeki okula devam etmekte olan çocuklardan 1 tanesinin bu soruya verdiği “Kağıda yazdırıyorum, ablama okutuyorum” yanıtı “Alışveriş listesi” kategorisinde yer almaktadır.

Köy okulundaki çocukların verdiği ifadelerden 12 tanesi “Besinlere göre” kategorisinde bulunmaktadır. “Meyve alıyoruz”, “Süt alıyoruz”, “Sebze alıyoruz”, “Çikolata,

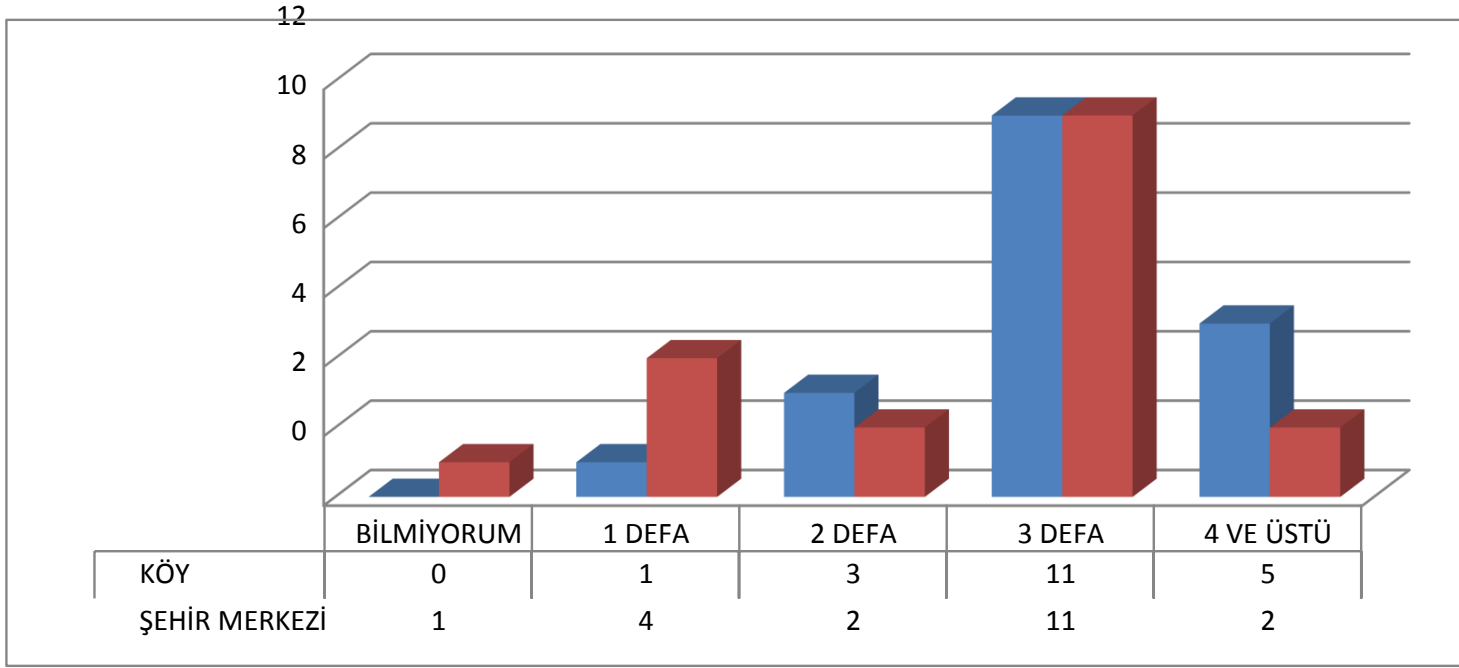
kek, meyve suyu seçerim” yanıtları bu ifadelerden bazılarıdır. Şehir merkezindeki çocuklardan elde edilen ifadelerden 9 tanesi “Besinlere göre” kategorisinde değerlendirilmiştir. Bu ifadelerden bazıları; “Süt seçiyorum.”, “Meyve suyu”, “Çikolata”, “Yumurta”, “Bal”, “Ekmek” şeklindedir.

Köy okulunda bulunan 1 çocuğun “Sağlıklı olmayan şeylere dikkat ederek.” ifadesi “Sağlıklı olup olmaması” kategorisinde değerlendirilmiştir. Şehir merkezindeki okulda yanıt olarak verilen “Sağlıklı mı sağlıksız mı diye bakarak”, “Sağlıklıları alıyoruz”, “Anne lahana alalım mı, diyorum. Tamam sağlıklı diyor, alıyoruz.”, “Dışarıdan et, pide, köfte, dondurma almıyoruz. Çok dikkat etmeliyiz besinlerimize.” ifadeleri de “Sağlıklı olup olmaması” kategorisine dahil edilmiştir.

Köy okulundaki 3 çocuktan “Ailemle alışverişe gitmiyorum” yanıtı alındığından dolayı, bu 3 ifade “Gitmiyorum” kategorisinde gösterilmiştir.

Köy okulundaki çocukların yanıt olarak kullandığı 5 ifade ise “Diğer” kategorisinde yer almaktadır. Bu ifadelerden bazıları “Bakarak”, “Düşünüyoruz”, “Poşetle”, “Elimizle” şeklindedir. Şehir merkezindeki okulda da 5 tane ifade “Diğer” kategorisinde değerlendirilmiştir. Bu ifadelerden bazıları; “Raflardan seçiyoruz”, “Güzel olup olmadığına bakarız” şeklindedir.

Grafik 8. Çocukların Gün İçinde Yemeleri Gereken Öğün Sayısına İlişkin Algılarının Dağılımı



Grafik 8’de “Günde kaç defa yemek yemeliyiz?” sorusuna verilen yanıtlar gösterilmiştir. Köy okuluna devam etmekte olan çocuklar bu soruya yanıt olarak toplam 20 ifade kullanmışlardır. Bu ifadelerden 1 tanesi günde “1 defa”, 3 tanesi “2 defa”, 11 tanesi “3 defa”, 2 tanesi “4 defa”, 1 tanesi “5 defa”, 1 tanesi “10 defa”, 1 tanesi de “Her zaman yiyebiliriz” şeklindedir.

Şehir merkezindeki okula devam etmekte olan çocuklar ise bu soruya yanıt olarak toplam 20 ifade kullanmışlardır. Bu ifadelerden 4 tanesi günde “1 defa”, 2 tanesi “2 defa”, 11 tanesi “3 defa”, 1 tanesi “5 defa”, 1 tanesi “10 defa”, 1 tanesi de “Bilmiyorum” şeklindedir.

BÖLÜM V

5. TARTIŞMA

Bu araştırma, okulöncesi dönem çocuklarının beslenme algılarını ortaya çıkarmak amacıyla yapılmıştır. Bu bölümde araştırmanın temel amacı doğrultusunda, araştırma kapsamında çocuklar ile yapılmış olan görüşmelerden elde edilen bulgular alanyazın ışığında tartışılmıştır.

Araştırma kapsamında yapılan görüşmelerden elde edilen verilerin analizi sonucunda çocukların beslenmeyle ilgili ifadeleri; beslenmeye yönelik algıları, sevdikleri besinler, sevmedikleri besinler, sağlıklı beslenmeye yönelik algıları, az ya da çok fazla yemek yemeleri ile ilgili algıları, alışverişte sağlıklı yiyecek seçimine dair algıları ve gün içinde yemeleri gereken öğün sayısına ilişkin algıları olarak çeşitli kategoriler ele alınmıştır.

Bu kategorilere ilişkin yanıtlar incelendiğinde, çocukların genel anlamda beslenme algılarının yemek yeme, az yemek yeme ya da çok yemek yeme ile sınırlı olmadığı; sağlıklı ve sağlıklı besinler, besin alışverişinde yapılan besin seçimlerinin önemi ve yemek yeme sıklığını da içerdiği görülmektedir.

Okul öncesi çocukların beslenme alışkanlıkları her zaman ideal bir düzeyde olmamaktadır. Anaokulu çocuklarının beslenme kavramları ile ilişkilerini ve beslenme bilgilerini tespit etmek için Virginia’da yapılan bir araştırmada, çocukların besinler, besin grupları, besin kaynakları, besinlerin hazırlık yöntemleri ve vücut tarafından nasıl kullandıkları vb. temalar üzerinde çalışılmıştır. Çocukların verdiği yanıtlar doğrultusunda incelemeler yapılmış ve öğretmenlerin beslenme eğitimi materyallerini daha fazla kullanması gerektiği ortaya çıkmıştır. Küçük çocuklara besleyici gıdaları tercih etmelerini öğretmek, beslenme ve öğrenme arasındaki ilişki açısından da anlamlıdır (Plum, 1997).

Görüşme sorularından ilki olan “Sence sağlıklı beslenme ne demektir?” sorusuna çocukların verdikleri yanıtların genellikle besin isimleri olduğu görülmektedir. Bu besinler çoğunlukla meyveler, sebzeler, peynir, süt, yumurta gibi sağlıklı besinlerdir. Buna dayanarak, çocuklarda sağlıklı besinleri tüketerek sağlıklı beslenilebileceği algısının olduğu düşünülmektedir. Bu soruya verilen yanıtların önemli bir kısmına göre ise, çocukların sağlıklı beslenmeyi, “sağlıklı olmak”, “hasta olmamak”, “büyümek” ve “güçlenmek” ile

ilişkilendirdikleri görülmektedir. Bu durum sağlıklı beslenmenin çocuklar tarafından sağlıklı olmak ve sağlığı korumak için önemli bir kriter olarak algılandığını düşündürmektedir. “Sence sağlıklı beslenme ne demektir?” sorusuna verilen yanıtların bir kısmı da “yemek yeme” ile ilgili ifadelerdir. Bu kategorideki “sağlıklı şeyler yemek”, “çok yemek yemek”, “iyi beslenmek” gibi yanıtlara istinaden çocukların sağlıklı beslenmeyi yemek yemek ve sağlıklı besinler tüketmek olarak algıladıkları söylenebilir.

Çocuklarda sağlıklı beslenme algısının belli besinler üzerinden olması, somut düşünme döneminde olan bu çocuklarda gelişimlerine paralel bir şekilde görülmektedir. (Matheson, Spranger ve Saxe, 2002).

Araştırma kapsamında yapılan görüşmeler sırasında çocuklara sorulan “Sevdiğin üç tane besin sayar mısın?” sorusuna verilen yanıtlara göre çocukların en çok meyve-sebze, daha sonra et-süt-yumurta gibi sağlıklı besinleri saydıkları görülmüştür. Bunun yanında dikkat çekici olan durum ise şekerleme ve çikolata gibi sağlıksız olan besinleri az sayıda çocuğun söylemesidir. Bu durumda çocukların, şekerleme ve çikolata gibi zararlı besinlere karşı olumsuz düşüncede oldukları ifade edilebilir. Ancak bu düşünceleri davranışa ne derecede aktardıkları incelenmelidir. Abdollahi vd. (2008) İran’da 6-11 yaş arası 128 çocuk ve 32 anne üzerinde yapılan araştırmada da çocukların beslenme konusunda ait oldukları yaş gruplarına göre yeterli bilgiye sahip oldukları, aynı zamanda yeterli beslenme bilgisine sahip olan çocukların bu bilgileri günlük beslenme alışkanlıklarına uygulamada yetersiz kaldıkları görülmüştür. Bu açıdan bakıldığında elde edilen sonuçlar yürütülmüş olan bu çalışmayla paralellik göstermektedir.

Çocuklara yöneltilen “Sevdiğin üç tane besin sayar mısın?” sorusuna verilen yanıtlar incelendiğinde, köyde yaşayan çocukların meyve ve sebzeleri şehir merkezinde yaşayanlara göre daha fazla sevdikleri görülmektedir. Bu farklılık, köyde yaşayan çocukların meyve ve sebzelerin yetiştirilme süreçlerini şehir merkezindeki çocuklara göre daha yakından görmelerinin ve taze sebze-meyveye ulaşımının daha kolay olmasının bir sonucu olarak yorumlanabilir. Diğer bir dikkat çekici nokta ise şehir merkezinde yaşayan çocukların tahıl ve kuru baklagilleri köyde yaşayan çocuklara göre daha fazla sevmeleridir. Şehir merkezindeki çocukların kuru besinleri daha fazla tercih etmesinin olası nedenleri arasında, çocukların daha fazla market alışverişine yöneldikleri şehir hayatında taze meyve ve sebzelere ulaşmalarının güçlüğü ve pazar alışverişinin genellikle ebeveynler tarafından gerçekleştirilmesi sayılabilir.

Alanyazın incelediğinde, çocukların besinleri sınıflandırmada zorluk yaşadıkları görülmektedir. Matheson, Spranger ve Saxe (2002) çocukların besinleri sınıflandırırken kullandıkları kriterleri ve besin algılarını tanımlamak amacıyla bir çalışma yapmıştır. Çalışmada çocuklar, yemek yapmayı deneyimlemeleri ve besinler ile iç içe olmaları için oyuncak mutfaklarda oynarken gözlemlenmiştir. Çocuklar birlikte yeme, farklı yöntemlerle yemekleri servis etme gibi kültürel yemek yeme faaliyetlerini de sergilemişlerdir. Çalışmada, okulöncesi dönem çocuklarının besin sınıflamasını somut özelliklere dayanarak yaptıkları görülmektedir. Çocuklar, öncelikle besinin rengi, şekli gibi fiziksel özelliklerini dikkate almaktadırlar. (Matheson, Spranger ve Saxe, 2002). Bu bağlamda Matheson, Spranger ve Saxe (2002) tarafından yapılmış olan çalışma ile yürütülmüş olan bu çalışma arasında çocukların besinlerin somut özelliklerine dayanarak seçme eyleminde bulunmaları açısından benzerlikler görülmektedir.

Çocukların sevmedikleri besinlerin dağılımına bakıldığında ise yine meyve ve sebze çeşitlerinin sayıca fazla olduğu görülmektedir. Bunun yanında şehir merkezinde yaşayan çocukların sevilmeyen besinler arasında et-süt-yumurta kategorisindeki besinleri köyde yaşayan çocuklara nazaran daha fazla saydıkları görülmektedir. Ayrıca çikolata ve şekerleme gibi sağlıklı besinleri sevmeyen çocukların sayısının da fazla olması dikkat çekici bir noktadır.

Alanyazın incelediğinde çocukların genellikle yemek seçtikleri ya da meyve, sebze, et-süt-yumurta gibi sağlıklı besinleri sevmedikleri görülmektedir. Çocuklara bu tür besinleri sevdirmek ve onlardaki bazı besinlere karşı olan önyargıları yıkabilmek için çeşitli yöntemler denenmelidir. Bellows vd. (2013) annelerin okulöncesi dönemdeki çocuklarının beslenme ve fiziksel aktiviteleri konusundaki algı ve beklentilerini araştırmak amacıyla yapılan çalışmada, çocukların sağlıklı beslenme etkinlikleri hikaye kitaplarıyla desteklenmiştir. Çalışmanın sonucunda anneler, sağlıklı beslenme ile ilgili mesajların çocuklara iletilmesinde hikaye kitaplarının oldukça etkili olduğunu belirtmişlerdir. Çalışmada hikaye kitaplarını kullanmanın, çocuklara ulaşmada yaratıcı ve pratik bir çözüm olduğu görülmektedir. Aynı zamanda evde de ebeveynlerin çeşitli yöntemleri görmeleri açısından yararlı olmuştur. Annelerin çoğunluğu çocuklarının yemek seçmesinden şikayetçi iken, bu çalışma ile sorunun üstesinden geldiklerini belirtmişlerdir (Bellows vd., 2013).

Çocukların sağlıklı beslenme algısının dağılımına bakıldığında ise, “Sağlıklı beslenmezsek ne olur?” sorusuna verdikleri yanıtlar içinde en fazla hastalanma, doktora

gitme, iğne olma, kusma gibi sağlıklarının bozulması ile ilgili ifadeler kullandıkları gör÷lmektedir. Bununla birlikte büyüyememe, hep küçük kalma, güçlenememe gibi fiziksel endişeleri barındıran ifadeler de kullanılmıştır. Bu ifadeler göz önüne alındığında, çocukların sağlıksız beslenmeyi olumsuz bir durum olarak algıladıkları ortaya çıkmaktadır.

Çalışmada çocukların çok fazla yemek yemenin zararları ile ilgili algılarının çoğunlukla kilo alma ile bağdaştırıldığı gör÷lmektedir. Çocuklar “Çok fazla yemek yersek ne olur? Zararları nelerdir?” sorusuna şişmanlamak, karınlarının şişmesi, patlamak gibi kilo artışını ifade eden yanıtlar vermişlerdir. Bu durum çocukların çok fazla yemek yemeyi olumsuz olarak algıladıklarını düşündürmektedir. Çocukların aynı soru için kullandıkları ifadelerden bir kısmı da alerji olmak, karınlarının ağrması, mide bulanması gibi sağlıkla ilgili ifadelerdir. Buna dayanarak, çok fazla yemek yemenin çocuklarda sağlığı bozucu bir etkisinin olduğuna ilişkin bir algı yarattığı söylenebilir. Bu yanıtlar, ebeveynlerin, öğretmenlerin ve bakıcıların çocuklara fazla yemek yediklerinde alerji olacakları ya da karınlarının ağrıyacağını söyledikleri aynı zamanda bazı çocuk şarkıları, şiirleri ya da tekerlemelerinde de benzer mesajların yer aldığı bilinmektedir. Bunların çocukların bu tür yanıtlar vermesinde etkili olduğu düşünülmektedir.

Aynı zamanda bu tür şarkı-şiir-tekerlemelerde çok fazla yemek yemenin çocuğu sağlıksız hale getirdiğı düşündür÷lürken, besinlerin sağlıklı ya da sağlıksız olması ile ilgili bir bilgi verilmemektedir. Alanyazında fazla kilo algısı ile ilgili 2010 yılında Brann tarafından yapılan çalışmada, okulöncesi dönem çocuklarının bakımı ile ilgilenen kişilerin çocukları besleme alışkanlıkları, besleme davranışları ve fazla kilo algılarının yanısıra, bu kişilerin fazla kilo algılarının çocukları besleme davranışları üzerindeki etkileri incelenmiştir. Çalışma sonucunda katılımcıların çocukların beslenmesi ve beslenmelerinin takibi ile ilgili sorumlulukları olduğu, çocukların fazla kilolu olup olmamalarında bakıcıların onları besleme davranışlarının etkili olduğu gör÷lmüştür (Brann, 2010). Çocukların beslenmesinden sorumlu olan; bakıcı, ebeveyn, öğretmen vb. yetişkinler bilinçli davranmalı ve çocukların fazla kilolu ya da az kilolu olmak konusunda yeterli bilgi düzeyine ulaşmalarında onlara yardımcı olmalıdır. Garrett-Wright’ın 2011 yılında yaptığı çalışmada, okulöncesi çocukların vücut ağırlıkları ile ilgili çocukların ailelerinin algısı ve bu algıyı etkileyen faktörler incelenmiştir. Araştırmanın sonucunda ailelerin, fazla kilolu olan çocuklarını, uygun kiloda ya da zayıf olarak algıladıkları ortaya çıkmıştır. Ailelerin çocuklarının kiloları ile ilgili yanlış algılarının, çocukları aşırı kilo riski ile karşı karşıya bıraktığı gör÷lmektedir (Garett-Wright, 2011).

Çocukların beslenme algısı üzerinde, bakım veren ebeveyn ve öğretmenlerin temelde öğrettikleri beslenme bilgilerinin yanında çocuğu nasıl algıladıklarının da etkili olması sergiledikleri tutum ve davranışların çocukların algısını da etkileyebileceğini düşündürmektedir.

Çocukların çok az yemek yemenin zararları ile ilgili algılarına bakıldığında ise, çoğunlukla kilo ile ilgili ifadelerde bulundukları görülmektedir. “Çok az yemek yersek ne olur? Zararları nelerdir?” sorusuna en fazla verilen yanıt ”zayıflarız” olmuştur. Çocukların diğer ifadelerine bakıldığında ise sağlığın bozulması ve gelişememe endişelerini yansıtan yanıtlar görülmektedir. Bu durumda çocukların çok az yemek yemeyi genel olarak olumlu görmedikleri söylenebilir.

Çocuklar besine erişimin temel bir hak olduğunu ve herkesin besine ihtiyacı olduğunu bilmektedirler. Yapılan bir araştırmaya göre üç yaşındaki bir çocuğun bile yiyecek seçme yetisine sahip olduğu ve bazı çocukların tükettikleri yiyecekler hakkında sınırlı beslenme bilgisine sahip olduğu bilinmektedir. Bu araştırmaya göre, çocukların bu konuda bilgisi tam açıklanamamıştır fakat çocukların iyi besinin ne olduğu konusunda fikirlerinin olduğu ve birkaç seçenek arasından iyi besini seçebilecekleri belirlenmiştir. Çocuklar büyüdükçe beslenme bilgilerine yenilerini eklemektedirler. Bu durum da çocuk gelişimi ve bilgi edinimi kuramıyla tutarlılık göstermektedir (Ayieko ve Anyango, 2011). Ayieko ve Anyango’nun (2011) çalışmasına paralel olarak yürütülmüş olan bu çalışmada da çocukların sağlıklı besin seçiminin sahip oldukları beslenme bilgisiyle ilişkili olduğu görülmektedir.

Araştırma kapsamında çocuklar ile yapılan görüşmeler incelendiğinde, çocukların alışverişte sağlıklı besin seçimine dair algıları ile ilgili ifadelerinin çeşitlilik gösterdiği görülmektedir. “Ailenle yiyecek alışverişine çıktığınızda sağlıklı yiyecekleri nasıl seçersiniz?” sorusuna cevaben çocuklardan bir kısmı aileleriyle alışverişe gitmediklerini belirtirken bir kısmı ise direkt besin isimlerini saymıştır. İfade edilen besinlerin genellikle süt, meyve, yumurta, bal, ekmek gibi sağlıklı besinler olması, çocukların alışveriş yaparken sağlıklı besinler alma eğiliminde olduklarını düşündürmektedir. Bunun yanında çocuklardan bir kısmı seçimleri alışverişe birlikte gittikleri yetişkinlere bıraktıklarını ifade etmişlerdir. Bu durumda ailelerin bir fırsat eğitimi olarak alışverişini düşünmedikleri ve çocuklarına alışveriş sırasında seçme hakkı tanımadıkları ya da bu durumu önemsemedikleri sonucuna varılabilir. Aynı soruda, çocuklardan bazıları alışverişe gitmeden önce alışveriş listesi yaptıklarını; bazıları ise

marka ve fiyat araştırması yaptıklarını belirtmişlerdir. Çocukların besin seçiminde besinlerin kalitesine, markasına, ucuz ya da pahalı olmasına dikkat etmeleri, sağlıklı besinlerin seçiminde bilinçli olduklarına işaret etmektedir. Çocuklardan bir kısmının kullandığı “Paketin üstündeki yazılara bakarak alıyoruz” ifadesiyse bu çocukların besin seçiminde gıda etiketlerini okuma konusunda bilinçli olduklarını düşündürmektedir. Çocukların aynı soruya verdikleri yanıtlardan bazıları ise besinlerin sağlıklı olup olmamasına dikkat ettiklerini göstermektedir. Çocukların kullandığı, yiyecekleri sağlıklı ya da sağlıksız olmalarına göre değerlendirdiklerini, sağlıklı olmayan yiyeceklerden uzak durduklarını, açıkta satılan besinleri satın almadıklarını belirten ifadeler çocukların sağlıklı besin seçimine dair olumlu algılara sahip olduklarını göstermektedir.

Bir çocuğun beslenmesi, onun gelişim sürecini belirleyen ve hatta yaşam kalitesini etkileyen önemli bir faktördür. Beslenme bilgisi ve temel sağlık uygulamaları, çocukluk döneminde öğrenilir. Bir çocuk küçük yaşta, gıdaya erişim hakkının temel bir insan hakkı olduğunu öğrenir ve kendi yiyeceği besini seçmek için çaba gösterir. Sosyal bir varlık olarak, hangi yaş grubunda olursa olsun, bir çocuk ne yemesi ve ne yememesi gerektiğini ailesinden, kardeşlerinden, arkadaşlarından ve öğretmenlerinden öğrenir. Çocuk için okula başladıktan sonra “yiyecek” kelimesinin anlamı genişler (Ayieko ve Anyango, 2011).

Araştırmaya katılan çocukların yarısından fazlası “Günde kaç defa yemek yemeliyiz?” sorusuna “3 defa” yanıtını vermiştir. Çocukların gün içinde yemeleri gereken öğün sayısını sadece ana öğün olarak düşünmeleri ve ara öğünleri hiçbir çocuğun ifade etmemiş olması dikkat çekici bir noktadır. Bu noktadan hareketle, çocukların gün içinde yemeleri gereken öğünleri sadece ana öğün olarak algıladıkları ve ara öğün tüketmelerinin gerekliliği konusunda yeterli bilgiye sahip olmadıkları sonucuna varılabilir. D’Agostino ve arkadaşları tarafından 1999 yılında yapılan bir çalışmada çocukların beslenme bilgi düzeylerini arttırmak için onlara bir eğitim programı uygulanmıştır. Birinci yılın sonunda katılımcı çocukların genel beslenme bilgilerinin ve yararlı besinler ile ilgili bilgi seviyelerinin arttığı tespit edilmiştir. Çocukların bu çalışma sonucunda elde ettikleri kazanımların ileri dönemlerde çocukların yaşam kalitelerini arttıracakı düşünülmektedir (D’agostino, 1999). Bellows vd.’nin 2013 yılındaki çalışmasına göre okulöncesi dönemdeki, özellikle 3-5 yaş aralığındaki çocukların beslenme eğitimi almalarının, öğrenimleri ve değişimleri için iyi bir fırsat olduğu belirtilmektedir. Aynı zamanda ebeveynler de çocukların beslenme anlayışlarının gelişmesinde kritik rol oynamaktadır. Özellikle çocukların besinlere ulaşımını kontrol etmek,

öğünlerini düzenlemek ve bir beslenme stili geliştirmelerini sağlamak suretiyle çocukların beslenme pratiklerinde etkili olmaları bakımından ebeveynler, beslenme eğitiminden sonraki ikinci önemli faktördür (Bellows vd., 2013). Alanyazındaki bu araştırmalar referans alınarak okulöncesi dönem çocuklarına onların beslenme bilgi düzeylerini arttıracak, sağlıklı seçim yapmalarını sağlayacak, menü oluşturabilecekleri, sağlıklı-sağlıksız besinleri tanıyabilecekleri kapsamlı beslenme eğitim programlarının uygulanması gerektiği düşünülmektedir.

BÖLÜM VI

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde, okulöncesi eğitim kurumuna devam eden beş - altı yaş grubu çocukların beslenmeye yönelik algılarını incelemek amacıyla yürütülen araştırmada elde edilen temel sonuçlara ve önerilere yer verilmiştir.

Bu araştırmada köyde yaşayan çocuklar ve şehir merkezinde yaşayan çocuklar ile görüşmeler yapılmıştır. Günümüzde şehir merkezinde yaşayan çocukların besin alışverişlerini pazarların yanı sıra marketlerden ve alışveriş merkezlerinden yaptıkları bilinmektedir. Köyde yaşamlarını sürdürmekte olan çocuklar ise tarımla iç içedir. Besinlerin ekim, dikim, toplama aşamalarını kendilerine ait bahçelerde ya da tarlalarda tecrübe etmekte ya da gözlemlemektedirler. Bu yüzden daha taze, sağlıklı ve organik besinler tüketme şansları şehir merkezinde yaşayan çocuklara nazaran daha yüksektir.

Araştırmadan elde edilen sonuçlar, bulguların sunuluş sırası izlenerek özetlenmiştir.

Çocukların sağlıklı beslenmeye yönelik algılarına bakıldığında; genelinin sağlıklı beslenmeyi sağlıklı besin isimleriyle bağdaştırdığı görülmüştür. Çocukların, sağlıklı beslenmenin sağlıklı yiyecekler tüketmek yoluyla gerçekleşeceği algısına sahip olduğu ve sağlıklı beslenmenin hastalıklardan koruyarak büyüme ve gelişmeye yardımcı olduğunu düşündüğü söylenebilir. Bu bakımdan çocukların sağlıklı beslenmeye ilişkin ifadelerinin çoğunlukla olumlu yönde olduğu tespit edilmiştir.

Çocuklar ile yapılan görüşmelerin sonucunda çocukların sevdikleri besinlerin çoğunlukla meyve - sebze olduğu ortaya çıkmıştır. Çikolata- şekerleme kategorisinde ise az sayıda ifadenin bulunduğu görülmektedir. Bu verilere bakılarak çocukların genellikle sağlıklı besinleri sevdikleri söylenebilir.

Çocukların sevmedikleri besinlerin ağırlıklı olarak meyve – sebze ve et – süt – yumurta kategorilerinde yoğunlaştığı görülmektedir. Bunun yanında, çocukların kullanmış oldukları ifadelerde çikolata – şekerleme kategorisindeki besinleri sevmedikleri ortaya çıkmıştır.

Çocukların sağlıklı beslenmeye yönelik algılarına bakıldığında, sağlıklı beslenmemenin sağlık üzerinde olumsuz etkilerinin olacağını düşündükleri görülmüştür. Çocukların önemli bir kısmının da sağlıklı beslenmenin gelişememe, büyümememe ve güçlenememe gibi sonuçlara yol açacağını düşündüğü ortaya çıkmıştır.

Çocukların çok fazla yemek yemenin zararlarına yönelik algısında ise en baskın düşüncenin kilo almayla ilgili olduğu sonucuna varılmıştır. Ayrıca çocukların önemli bir kısmı da çok fazla yemek yemenin alerji, karın ağrısı, mide bulantısı gibi olumsuz sonuçlarının olacağını düşünmektedir.

Çocukların az yemek yemenin zararlarına yönelik algılarının ise çoğunlukla kilo ile ilgili olduğu görülmüştür. Alınan yanıtlardan en fazla “Zayıflarız” ifadesi çıkmıştır. Bunun yanında az yemek yemenin sağlık sorunlarına yol açacağını düşündükleri de ortaya çıkmıştır.

Çocukların sağlıklı besin seçimine yönelik algılarına bakıldığında, genellikle sağlıklı besin seçimini besin isimleriyle bağdaştırdıkları tespit edilmiştir. Çocuklardan bir kısmının ise besinlerin seçiminde sağlıklı olup olmamalarına da dikkat ettikleri ya da sağlıklı besinlerin seçimini ebeveynlerine bıraktıkları görülmektedir.

Çocukların, gün içinde yenmesi gereken öğün sayısına ilişkin algılarına bakıldığında ise, ifadelerinin çoğunun “günde 3 defa” olduğu tespit edilmiştir. Yanıtlara istinaden, ara öğünlerin gerekliliği konusunda çocukların bilgi seviyelerinin yetersiz olduğu görülmektedir.

Tüm bu sonuçlar doğrultusunda köyde yaşayan çocuklarla şehir merkezinde yaşayan çocukların benzer beslenme algılarına sahip olduğu saptanmıştır. Özellikle ülkemizde tarım sektöründe olan gerilemeler, genç nüfusun eğitim olanaklarının artmasıyla daha çok kurumsal çalışma alanlarına yönelmesi ve küreselleşmeyle birlikte tüketim toplumu haline gelmemiz bu farkların azalmasına neden olmaktadır.

Araştırma sonucunda geliştirilen öneriler şu şekildedir;

- Literatür incelendiğinde çocuklarda beslenme algısı ile ilgili yeterli çalışma bulunmadığı görülmektedir. Çocukların beslenme algılarına ulaşmayı hedefleyen çeşitli araştırmalar yapılmalıdır. Beslenme algısına yönelik bu çalışmalar farklı yaş grupları ile de yürütülerek yaşı beslenme algısı üzerindeki etkisi incelenmelidir. Aynı şekilde çocukların beslenme algılarını ortaya çıkarmaya yönelik çalışmalar farklı okul türlerine devam eden ve farklı sosyo-ekonomik düzeyde bulunan ailelerin çocukları ile de yürütülmeli ve sosyo-ekonomik düzeyin çocukların beslenme algıları üzerindeki etkileri araştırılmalıdır.
- Çocuklara sağlıklı beslenme alışkanlığı kazandırılması, yeterli ve dengeli beslenme konusunda çocukları bilinçlendirme açısından okullar etkili rol oynamaktadır. Okullarda çocuklara beslenme bilgi düzeylerini arttırma, sağlıkları açısından düzenli beslenme alışkanlığı edinme ve besin bilgilerini kazanma amacıyla beslenme eğitimi verilmelidir. Beslenme eğitimi çocukların akademik performansını ve yaşam kalitelerini arttırır. Beslenme eğitimi programlarının hükümet, beslenme uzmanları, aileler ve öğretmenle işbirliği içinde hazırlanması gerekmektedir.
- Okulöncesi kurumlarda, çocukların beslenme saatleri için öğretmenler tarafından hazırlanan beslenme listeleri, beslenme uzmanları tarafından hazırlanıp devlet tarafından kurumlara sunulmalıdır. Bu listeler hazırlanırken özel gereksinimi olan çocuklar için alternatif listeler düşünülmelidir.
- Milli Eğitim Bakanlığı'nın Okulöncesi Programı'na su ve süt tüketiminin arttırılması, sebze ve meyvelerin öneminin kavranması, günde hangi besin grubundan ne kadar tüketilmesi gerektiğini içeren kazanım göstergeler dahil edilmeli, sağlıklı beslene ile ilgili proje çalışmaları arttırılmalıdır.

- Çocukların kahvaltının önemini kavrayabilmeleri için ülkemizde uygulanmakta olan “okul sütü projesi” gibi, kahvaltı programları da uygulanmalıdır.
- Çocukların büyümeleri ve gelişmelerinin takip edilebilmesi için okullarda her sene çocukların boy ve kiloları ölçülmeli ve kaydedilmelidir. Her yılki veriler bir sene öncekiler ile karşılaştırılmalı ve gerekli tedbirler alınıp müdahalelerde bulunulmalıdır.

BÖLÜM VII

7. KAYNAKLAR

Abdollahi, M., Amini, M., Kianfar, H., Dadkhah-Piraghag, M., Eslami-Amirabadi, M., Zoghi, T. & Assasi N. (2008). *Qualitative Study on Nutritional Knowledge of Primary-School Children and Mothers in Tehran*, Kalantari Eastern Mediterranean Health Journal, Vol. 14, No.1.

Acar, A. (2012). *Sağlıklı Anne ve Çocuk Beslenmesi*, Eğiten Kitap.

Anyango, J. L. & Ayieko, M. A. (2011). *Evaluation of Nutrition Knowledge and Perception of Good Food among Nursery School Pupils in Kisumu Municipality-Kenya*. School of Agriculture Food Security and Biodiversity, Bondo University College, Advance Journal of Food Science and Technology 3(3): 165-172.

Aral, N., Kandır, A. & Yaşar, M. (2011). *Okul Öncesi Eğitim ve Ana Sınıfı Programları*, İstanbul, Ya-pa Yayınları.

Arlı, M., Şanlıer, N., Küçükkömürler, S. & Yaman, M. (2010). *Anne ve Çocuk Beslenmesi*, Pegem Akademi Yayınevi.

Aslanargun, E. & Tapan, E. (2011). *Okul Öncesi Eğitim ve Çocuklar Üzerindeki Etkileri*, Düzce Üniversitesi, <http://www.efdergi.ibu.edu.tr/index.php/efdergi/article/viewFile/30/60>

Ataman, Ü. (2009). *Okul Öncesi Beslenme Eğitiminde Çocuktan Çocuğa Eğitim*, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

Aydın, A. (2007). *Üç-Beş Yaş Grubu Çocuklarda Erken Çocukluk Çağı Diş Çürükleri ve Beslenme ile İlişkisi*. Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, Ankara.

- Başkale, H. (2010). *Okul Öncesi Çocuklara Verilen Beslenme Eğitiminin Çocukların Beslenme Bilgisine, Davranışlarına ve Antropometrik Ölçümlerine Etkisi*, Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Baranowski, T., Bar-or, O., Blair, S. & vd. (1997). *Guidelines for School and Community Programs to Promote Lifelong Physical Activity Among Young People*, Centers for Disease Control and Prevention, MMWR Morb Mortal Wkly Rep.; 46 (RR-6): 1-36.
- Baş, T. & Akturan, U. (2008). Nitel Araştırma Yöntemleri Nvivo 7.0 ile Nitel Veri Analizi. Seçkin, Ankara.
- Baysal, A. (1981). Beslenme Sorunları. *Gıda, Yıl:6 Eylül-Ekim Sayı:5*.
- Baysal, A. (2004). *Beslenme*, (3. Baskı). Ankara: Hatipoğlu Yayınevi.
- Bellows, L., Spaeth, A., Lee, V. & Anderson, J. (2013). *Exploring the Use of Storybooks to Reach Mothers of Preschoolers With Nutrition and Physical Activity Messages*, Journal of Nutrition Education and Behavior _ Volume 45, Number 4.
- Brann, L.S. (2010). *Child-feeding Practices and Child Overweight Perceptions of Family Day Care Providers Caring for Preschool-aged Children*, Journal Pediatr Health Care. 24, 312-317.
- Carraway-Stage, V., Henson, S.R., Dipper, A., Splanger, H., Ash, A.L. & Goodell, L.S. (2014). *Understanding the State of Nutrition Education in the Head Start Classroom: A Qualitative Approach*. American Journal of Health Education, 45: 1, 52-62.

Centers for Disease Control and Prevention (1996). *Guidelines For School Health Programs to Promote Lifelong Healthy Eating*, MMWR Morb Mortal Wkly Rep. 1996; 45(RR-9): 1-33.

Çakmakçı, S. & Kahyaoğlu, D. (2012). *Yağ Asitlerinin Sağlık ve Beslenme Üzerine Etkileri*, Türk Bilimsel Derlemeler Dergisi 5 (2): 133-137.

D'agostino, C., D'andrea, T., Talbot, S. & Williams, M.C. (1999). *Increasing Nutrition Knowledge in Preschool Children: The Healthy Start Project, Year 1, 1999*, Journal of Health Education, 30:4, 217-221.

Ekiz, D. (2009). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Anı Yayıncılık.

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.

Garrett-Wright, D. (2011). *Parental Perception of Preschool Child Body Weight*. Journal of Pediatric Nursing (2011) 26, 435-445.

Gortmaker, SL., Peterson, K., Wiecha, J. & vd. (1999). *Reducing Obesity Via a School-Based Interdisciplinary Intervention Among youth: Planet Health*, Arch Pediatr Adolesc Med. 1999; 153: 409-418.

Gürkan, T. (1982). *Neden Okul Öncesi Eğitim?*

<http://dergiler.ankara.edu.tr/dergiler/40/512/6304.pdf> Erişim Tarihi:14.02.2015

Healthy Eating Guidelines Implementation Tool, (2005). Department of Education and Children's Services in collaboration with the Department of Health, Government of South Australia.

Holub, S. C. & Musher-Eizenman D. R. (2008). *Examining Preschoolers' Nutrition Knowledge Using a Meal Creation and Food Group Classification Task: Age and Gender Differences*. Early Child Development and Care Vol. 180, No. 6, July 2010, 787-798.

Kasnakoğlu, H. & Ülgüray, D. (2003). *Ulusal Gıda ve Beslenme Stratejisi Çalışma Grubu Raporu*, İktisadi Sektör ve Koordinasyon Genel Müdürlüğü Devlet Planlama Teşkilatı (Rapor No: 2670). Ankara: Devlet Planlama Teşkilatı.

Kaya, M. (1999). *Ana-Baba Eğitimi Destekli Beslenme Eğitiminin 3-6 Yaş Grubu Çocukların Beslenme Bilgisi ve Davranışlarına Etkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Lohmann, J. & Kant, A. (2000). *Comparison of Food Groups and Health Claims Appearing in Food Advertisements in 3 Popular Magazine Categories*, Journal of the American Dietetic Association, 2000, Volume 100, Issue 11, 1396-1399.

Matheson, D., Spranger, K. & Saxe, A. (2002). *Preschool Children's Perceptions of Food and Their Food Experiences*, J Nutr Educ Behav. 2002;34:85-92.

Melanson, K. (2008). *Lifestyle Approches to Promoting Healthy Eating for Children*, American Journal of Lifestyle Medicine, (Jan.Feb 2008), 26-29.

Merdol, T. (2012). *Okul Öncesi Eğitim Veren Kişi ve Kurumlar İçin Beslenme Eğitimi Rehberi*, Hatiboğlu Yayınları.

Merdol, T. (2008a). *Beslenme Eğitimi ve Danışmanlığı*, T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü Beslenme ve Fiziksel Aktiviteler Daire Başkanlığı, Ankara.

Merdol T. (2008b). *Okul Öncesi Dönem Çocuklarının Beslenmesi*, T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü Beslenme ve Fiziksel Aktiviteler Daire Başkanlığı, Ankara.

Milli Eğitim Bakanlığı. (2013). *Okulöncesi Eğitim Programı*. Millî Eğitim Bakanlığı, Ankara.

Obalı, H. (2009). *Okul Öncesi Eğitimi Almakta Olan Altı Yaş Grubu Çocuklarına Verilen Proje Yaklaşımıyla Beslenme Eğitiminin Beslenme Bilgi Düzeyine Etkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

Oktay, A. & Polat Unutkan, Ö. (2005). *Okul Öncesi Eğitimde Güncel Konular*, İstanbul, Morpa Kültür Yayınları.

Özyürek, A., Begde, Z. & Özkan, İ. (2013). *Okulöncesi Dönem Çocukların Beslenme Konusunda Ebeveyn Görüşlerinin Belirlenmesi*. Uluslararası Hakemli Beşeri ve Akademik Bilimler Dergisi Nisan/Mayıs/Haziran İlk Bahar Dönemi Cilt: 2 Sayı: 4 Yıl:2013.

Patton, M. Q. (1987). *How to use qualitative methods in evaluation*. Newbury Park, CA: Sage.

Plum, J. M. (1997). *Nutrition Knowledge Assessment of Preschool Children*, Blacksburg, Virginia,

<http://scholar.lib.vt.edu/theses/available/etd-101397-204434/unrestricted/etd.pdf>

Erişim Tarihi: 15.02.2015

- Poyraz, H. (1987). *Anaokulu-Anasınıflarının Beslenme Programları ve Öğretmenlerinin Beslenme Eğitimi Alanındaki Bilgileri Üzerine Bir Araştırma*, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Sabır, E. (2014). *Okulöncesi Eğitimde Yaratıcı Drama Oyun Destekli Beslenme Eğitimi*. Pales Yayınları.
- Sağlık Bakanlığı ve Hacettepe Üniversitesi (2004). *Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi*, Ankara.
- Salinas, J. & Vio, F. (2002). *Health Promotion in Chile*, Revista Chilena de Nutrición. 2002; 50: 164. doi: 10.4067/S0717-75182002029100001.
- Sayın, Z. (1990). İşitme Özürlü Çocukların Eğitimde Görsel Bildirişim Araçlarının Yeri ve Önemi. Eğitim Bilimler Kongresi, 1. Ulusal Kongre Bildirileri, Ankara.
- Senemoğlu, N. (1994). *Okul Öncesi Eğitim Programı Hangi Yeterlikleri Kazandırmalıdır?*, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, LO (1994) 21-30.
- Sevinç, Ö., Bozkurt, A.İ., Gündoğdu, M., Başaslan, Ü., Ağbuğa, B., Aslan, Ş., Dikbaş, E. & Gökçe, Z. (2010). *Evaluation of the Effectiveness of An Intervention Program on Preventing Childhood*. Turk J Med Sci 2011; 41 (6): 1097-1105
- Shoepe, D. O., Abreu, L. C., Valenti, V. E., Nascimento, V.G., Oliveira, A. G., Gallo, P.R., Wajnsztejn, R. & Leone, C. (2011). *Nutritional Status of Pre-school Children From Low Income Families*. Nutrition Journal 2011, 10:43.
- Shor, R. (2011). *Children-at-Risk for Poor Nutrition: Expanding The Approach of Future Professionals in Educational Institutions*, Child Abuse & Neglect 35, 606– 612.

Strauss, A., & Corbin, J. (1998). Basics of qualitative research: Techniques and procedures for developing grounded theory (2nd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.

Sümbül, E. İ. (2009). *4-6 Yaş Arasındaki Öğrencilerin Okul Dönemindeki Yetersiz ve Dengesiz Beslenme Alışkanlıklarının Saptanması*. Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Konya.

Swadener, S. (1994). *Nutrition Education For Preschool Age Children: A Review of Research*, U.S. Department of Agriculture Food and Consumer Service Office of Analysis and Evaluation.

Şanlıer, N. (1999). *Ankara Köylerindeki 0-6 Yaş Çocuklarının Beslenme Durumlarının İncelenmesi Üzerine Bir Araştırma*, MEB Okul Öncesi Genel Müdürlüğü ve Gazi Üniversitesi Mesleki Eğitim Fakültesi İş Birliği İle. Ankara, Milli Eğitim Basımevi.

Şanlıer, N. & Ersoy, Y. (2005). *Anne ve Çocuk İçin Beslenme Prensipleri*, Morpa Kültür Yayınları.

T.C. Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu. (2013). *Beslenme Dostu Okul Programı Uygulama Kılavuzu*. T.C. Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu. Ankara.

Tokuç, B., Berberoğlu, U. & Ekuklu, G. (2009). *Reklam ve Çocuklar: Çocukların Gıda Markalarını Tanıması, Beslenme Alışkanlıklarını ve Gıda Tercihlerini Etkiliyor mu?*.TAF Preventive Medicine Bulletin, 8 (6), 459-464.

Toprak, D. & Hatun, Ş. (2004). *D Vitamini Yetersizliği ve D Vitamini Desteği Konusunda Pratisyen Hekimlerin Tutumları*, sted 13(1): 16.

Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması (TNSA). (2008). Hacettepe Üniversitesi Nüfus Etütleri Enstitüsü, Ankara, Türkiye.

Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması (TNSA). (2013). Hacettepe Üniversitesi Nüfus Etütleri Enstitüsü, Ankara, Türkiye.

(UNICEF). (2009). Tracking Progress on Child and Maternal Nutrition: A survival and development priority

http://www.unicef.org/publications/files/Tracking_Progress_on_Child_and_Maternal_Nutrition_EN_110309.pdf Erişim Tarihi: 08.12.2014

Ünver, Y. (2004). *Beş-Altı Yaş Okul Öncesi Dönemi Çocukları İçin Geliştirilecek, Besin Gruplarına Yönelik Beslenme Eğitimi Programlarının, Çocukların Beslenme Bilgisi ve Davranışlarına Etkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

Ünver, Y. & Ünüsan, N. (2004). *Okul Öncesinde Beslenme Eğitimi Üzerine Bir Araştırma*, dergisosyalselcuk.edu.tr/susbed/article/download/664/616.

Erişim Tarihi: 17.02.2015

Vince-Whitman, C., Aldinger, C., Levinger, B. & Birdhistle, I. (2000). *Thematic Studies, School Health and Nutrition*, World Education Forum, Dekar, Senegal: UNESCO, 2000.

Wang, L. Y., Gutin, B., Barbeau, P. & vd. (2008). *Costeffectiveness of a School-Based Obesity Prevention Program*, J Sch Health. 2008; 78: 619-624.

Warren, J. M., Henry, C. J., Lightowler, H. J., Bradshaw, S. M. & Perwaiz, S. (2003). *Evaluation of a Pilot School Programme Aimed at The Prevention of Obesity in Children*, Health Promotion International; 18 (4) : 287- 296.

Worsley, A. (2002). *Nutrition Knowledge and Food Consumption: Can Nutrition Knowledge Change Food Behaviour* School of Health Sciences, Deakin University, Melbourne,

Australia Asia Pacific J Clin Nutr 11(Suppl): S579–S585.

Yıldırım, A. & Şimşek, H. (2008). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*, Ankara: Seçkin Yayınevi.

Yukay Yüksel, M. & Yurtsever Kılıçgün, M. (2007). *Okul Öncesi Eğitim Kurumuna Devam Eden 4-5 Yaş Grubu Çocukların Görsel Algı Gelişimlerine Frostig Gelişimsel Görsel Algı Eğitim Programının Etkisi*. M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi Yıl: 2012, Sayı: 36, Sayfa: 193-211.

Zülkadiroğlu, D. (2013). *Mimari Cephe Temsillerinin Kullanıcı Algısına Etkisinin İncelenmesi*. T.C. İstanbul Kültür Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

<http://www.cdc.gov/mmwr/PDF/rr/rr4509.pdf> Erişim Tarihi: 28.06. 2015

http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_gts&arama=gts&guid=TDK.GTS.5591b4c6b49222.38632306 Erişim Tarihi: 29. 06. 2015

http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_gts&arama=gts&guid=TDK.GTS.5591b4cf9c1fe7.57017112 Erişim Tarihi: 29. 06. 2015

http://www.yurtdisiegitimmerkezi.net/dosyalar/avrupa_egitim_ve_ogretim_sistemlerinin_yapi_si.pdf Erişim Tarihi: 30. 06.2015

BÖLÜM VIII

8. EKLER

Ek.1

T.C.
MANİSA VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

ARAŞTIRMA DEĞERLENDİRME FORMU

ARAŞTIRMA SAHİBİNİN	
Adı Soyadı:	DUYGU UZAKGİDEN
Kurumu / Üniversitesi	EGE ÜNİ. SOSYAL BİLİMLER ENTS. İLKÖĞRETİM ANABİLİM DALI OKUL ÖNCESİ EĞİTİMİ
Araştırma yapılacak iller	Manisa / Merkez ve Saruhanlı İlçesi
Araştırma yapılacak eğitim kurumu ve kademesi	Manisa Saruhanlı Halitpaşa Gazi Fâtih İlkokulu, Manisa Akçemsettin İlkokulu 5 ve 6 yaş gurubu çocuklar.
Araştırmanın konusu	Okul Öncesine Devam Eden Çocukların Beslenme Algılarının İncelenmesi
Üniversite / Kurum onayı	Var
Araştırma/proje/ödev/tez önerisi	Tez
Veri toplama araçları	Veri toplama aracı olarak; Aile Bilgi formu, Görüşme Formu(Minik Dedektif Beslenmeyi Araştırıyor) kullanılarak elde edilen sonuçlar Betimsel Analiz kullanılarak elde edilecektir.
Görüş istenilecek Birim/Birimler	*****
KOMİSYON GÖRÜŞÜ	
İlgil: Millî Eğitim Bakanlığı'nın 07/03/2012 tarihli ve 3616 sayılı Millî Eğitim Bakanlığı'na Bağlı Okul ve Kurumlarda Yapılacak Araştırma ve Araştırma Desteğine Yönelik İzin ve Uygulama Genelgesi Genelgenin ilgili maddeleri gereğince yapılan incelemede, araştırma başvurusu olması gereken nitelikler açısından incelenmiş olup, araştırmanın 2013-2014 öğretim yılında eğitim öğretimi aksatmayacak şekilde yapılmasına oybirliği ile karar verilmiştir.	
Komisyon kararı	Oybirliği ile alınmıştır.
Muhalif üyenin Adı ve Soyadı:	Gerekçesi; _____

KOMİSYON

06/05/ 2014

Komisyon Başkanı
Abdullah Mesut ARSLAN
Şube Müdürü


Özden KABAK
Öğretmen


Güler ÖZKALKAN
Öğretmen



T.C.
MANİSA VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 46949512/605.02/1863358
Konu: Duygu UZAKGİDEN'ın
Araştırma İzni

09/05/2014

MÜDÜRLÜK MAKAMINA

İlgi : a) Millî Eğitim Bakanlığı Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğünün 07/03/2012 tarih ve 3616 sayılı 2012 / 13 No'lu genelgesi,
b) Ege Üniversitesi Rektörlüğü Öğrenci İşleri Daire Başkanlığının 06.05.2014 tarih ve 3052 sayılı yazısı.

İlgi (b) yazı ve ekinde bulunan Ege Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, İlköğretim Anabilim Dalı Okul Öncesi Eğitimi Yüksek Lisans Programı öğrencisi Duygu UZAKGİDEN'e ait "Okul Öncesine Devam Eden Çocukların Beslenme Algılarının İncelenmesi" konulu tez çalışması için, Saruhanlı İlçe Millî Eğitim Müdürlüğüne bağlı Halitpaşa Gazi Fatih İlkokulu ve Şehzadeler İlçe Millî Eğitim Müdürlüğüne bağlı Akşemseddin İlkokuluna devam eden 5-6 yaş grubu çocuklara yönelik bir araştırma yapmak istediği belirtilmektedir.

Söz konusu ölççeklerin 2013 - 2014 eğitim öğretim yılı içerisinde eğitim öğretimi aksatmadan uygulanması Müdürlüğümüzce uygun görülmektedir.

Makamlarınızca da uygun görüldüğü takdirde olurlarınızı arz ederim.

A. Mesut ARSLAN
Şube Müdürü

EKLER :

- 1- Araştırma Değerlendirme Formu (1 sayfa)
- 2- Ölçekler (2 sayfa)

OLUR
09/05/2014

Mustafa ALTINSOY
İl Millî Eğitim Müdürü

Bu belge, 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5 inci maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. Evrak teyidi için <http://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden 6961-e93d3067-a54d-bb6e kodu ile yapılabilir.

Nispetiye Mh. Atatürk Biv. No:2 Merkez/MANİSA
Elektronik Adı: www.meb.gov.tr
e-posta: strateji4@meb.gov.tr

Ayrıntılı Bilgi: Tayfun ATLI
Tel: (0 236) 231 46 08 (105)
Faks: (0 236) 231 12 51



T.C.
MANİSA VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 46949512/605.01/1931923
Konu: Araştırma İzni

14/05/2014

Saruhanlı..... KAYMAKAMLIĞINA
(İlçe Millî Eğitim Müdürlüğü)

İlgi : a) Millî Eğitim Bakanlığı Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğünün 07/03/2012 tarih ve 3616 sayılı 2012 / 13 No'lu genelgesi,
b) Ege Üniversitesi Rektörlüğü Öğrenci İşleri Daire Başkanlığının 06.05.2014 tarih ve 3062 sayılı yazısı.

İlgi (b) yazı ve ekinde bulunan Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İlköğretim Anabilim Dalı Okul Öncesi Eğitimi Yüksek Lisans Programı öğrencisi Duygu UZAKGİDEN'e ait "Okul Öncesine Devam Eden Çocukların Beslenme Algılarının İncelenmesi" konulu tez çalışması için Saruhanlı İlçe Millî Eğitim Müdürlüğüne bağlı Halitpaşa Gazi Fatih İlkokulu ve Şehzadeler İlçe Millî Eğitim Müdürlüğüne bağlı Akşemseddin İlkokuluna devam eden 5-6 yaş grubu çocuklara yönelik araştırma yapmak istediği bildirilmiştir.

Söz konusu ölçeklerin, 2013 - 2014 eğitim öğretim yılında eğitim öğretimi aksatmadan uygulanması ilgi genelge doğrultusunda, Müdürlük Makamından alınan 09.05.2014 tarih ve 1863358 sayılı Olur ile uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

İlçe Millî Eğitim Md.
...22.05.2014...
KAYMAKAM

Abdullah ÖLMEZ
İl Millî Eğitim Müdür V.

EKLER :

- 1- Onay
- 2- Araştırma Değerlendirme Formu
- 3- Anket Örnekleri (2 sayfa)

Görevli Elektronik İmza
Aslı ile Aynıdır.
22.05.2014
Sevdiye K.

Bu belge, 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5 inci maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Nispetiye Mh. Atatürk Biv. No:2 Merkez/MANİSA
Elektronik Ağ: www.meb.gov.tr
e-posta: strateji45@meb.gov.tr

Ayrıntılı Bilgi: Tayfun ATLI
Tel: (0 236) 231 46 08 (103)
Faks: (0 236) 231 12 51

Ek.4

**T.C.
SARUHANLI KAYMAKAMLIĞI
İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü**

Sayı :33101777.604.01
Konu :Araştırma İzni.

27/05/2014

**HALİTPAŞA GAZİ FATİH İLKOKULU MÜDÜRLÜĞÜNE
SARUHANLI**

İlgi :Manisa Milli Eğitim Müdürlüğünün 14/05/2014 tarih ve 1931923 sayılı yazısı.

Milli Eğitim Bakanlığı Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğünün 07/03/2012 tarih ve 3616 sayılı 2012/13 nolu genelgesi ve Ege Üniversitesi Rektörlüğü Öğrenci İşleri Daire Başkanlığının 06/05/2014 tarih ve 3062 sayılı yazısı gereği Duygu UZAKGİDEN' e ait " Okul Öncesine Devam Eden Çocukların Beslenme Algılarının İncelenmesi" konulu tez Çalışması için Halitpaşa Gazi Fatih İlkokuluna devam eden 5-6 yaş grubu çocuklara yönelik araştırma yapılacaktır.

Gereğini rica ederim.

604
174
02.06.2014

M. Kaya
Murat KAYA
Müdür a.
Şube Müdürü

EKLER : İlgi Yazı ve Ekleri (3 Sayfa)

Duygu Uzakgiden
Şubeye
Tuzlu



EGE ÜNİVERSİTESİ
BİLİMSEL ARAŞTIRMA ve YAYIN ETİĞİ KURULU (BAYEK)

BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

LÜTFEN BU DÖKÜMANI DİKKATLİCE OKUMAK İÇİN ZAMAN AYIRINIZ

Sizi Duygu UZAKGİDEN tarafından yürütülen "Okul Öncesine Devam Eden Çocukların Beslenme Algılarının İncelenmesi" başlıklı görüşmeye dayalı bir **araştırmaya** davet ediyoruz. Çocuğunuzun velisi olarak çocuğunuzun bu araştırmaya katılıp katılmama kararını vermeden önce, araştırmamızın neden ve nasıl yapılacağını bilmeniz gerekmektedir. Bu nedenle bu formun okunup anlaşılması büyük önem taşımaktadır. Eğer anlayamadığınız ve sizin için açık olmayan şeyler varsa, ya da daha fazla bilgi isterseniz bize sorunuz.

Bu çalışmaya katılmak tamamen **gönüllülük** esasına dayanmaktadır. Çalışmaya **katılmama** veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmadan **çıkma** hakkında sahibsiniz. Çocuğunuzun çalışmaya katılmasını onayladığınız takdirde sizden çocuğunuzla ilgili temel bilgileri içeren bir form da doldurmanız istenecektir. **Sorulara cevap vermeniz, araştırmaya katılım için onam verdiğiniz** biçiminde yorumlanacaktır. Size verilen **bilgi formundaki** soruları yanıtlarken kimsenin baskısı veya telkini altında olmayın. Bu formlardan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacaktır.

1. Araştırmayla İlgili Bilgiler:

- Araştırmanın Amacı: Bu çalışma ile okul öncesi eğitim kurumuna devam eden çocukların beslenme ve beslenmeye ilişkin kavramlara yönelik algılarını ortaya çıkarmak amaçlanmaktadır. Çocuklar ile yapılacak görüşmelerden sonra çocukların sorulara verdikleri cevaplar yönünde beslenme algılarına ulaşılması beklenmektedir.
- Araştırmanın İçeriği: Bu çalışmada çocuklarla beslenme ile ilgili bir görüşme yapılacaktır. Bu görüşmede onlara beslenme ve beslenmeye ilişkin kavramlar ile ilgili bazı sorular sorulacaktır. Ardından bir oyunla görüşme sonlandırılacaktır. Bu görüşmeler ile çocuktaki sağlıklı beslenme algısı, sağlıklı beslenmenin ne gibi zararlarının olduğu ve sağlıklı ve sağlıklı besinleri bilip bilmediği gibi kavramlar belirlenmeye çalışılacaktır. Bu görüşmelerin yanında, çocukların ailelerinden Aile Bilgi Formunu doldurmaları istenecektir.
- Araştırmanın Nedeni: ☐ Bilimsel araştırma ☒ Tez çalışması
- Araştırmanın Öngörülen Süresi: 05 Mayıs 2014 05 Haziran 2014
- Araştırmaya Katılması Beklenen Katılımcı/Gönüllü Sayısı: 40
- Araştırmanın Yapılacağı Yer(ler): Halitpaşa Gazi Fatih İlkokulu
Akşemseddin İlkokulu

2. Çalışmaya Katılım Onayı:

Yukarıda yer alan ve araştırmadan önce katılımcıya/gönüllüye verilmesi gereken bilgileri çocuğum adına okudum ve çocuğumun katılması istenen çalışmanın kapsamını ve amacını, gönüllü olarak üzerime düşen sorumlulukları tamamen anladım. **Çalışma hakkında yazılı ve sözlü açıklama aşağıda adı belirtilen araştırmacı tarafından yapıldı, soru sorma ve tartışma imkanı buldum ve tatmin edici yanıtlar aldım. Bana, çalışmanın muhtemel riskleri ve faydaları sözlü olarak da anlatıldı.** Bu çalışmayı çocuğumun ve benim istediğimiz zaman ve herhangi bir neden belirtmek zorunda kalmadan bırakabileceğimizi ve bıraktığımız takdirde herhangi bir olumsuzluk ile karşılaşmayacağımızı anladım.

Bu koşullarda söz konusu araştırmaya kendi isteğimle, hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın katılmayı kabul ediyorum.

BAYEK Form 2
Y.T. / REV. : 01.2013/ 00

Ek.6

GÖRÜŞME FORMU

Meraklı Dedektif Beslenmeyi Araştırıyor

“Merhaba. Ben dedektif Meraklı. Ben çok meraklı bir dedektifim, seninle ilgili de merak ettiğim bazı şeyler var. Eğer sorularıma sana doğru gelen cevapları verirsen, sohbetimiz bittiğinde dedektif şapkamı ve büyütecimi seninle paylaşabilirim ve sen de bir süreliğine dedektif olabilirsin. Mutfakta bazı sağlıklı ve sağlıklı olmayan yiyecekler gizli yerlere saklanmış durumda. Onları birlikte bulabiliriz. Ne dersin, sorularımı cevaplamak ister misin?”

Sorular

1. Sence sağlıklı beslenme ne demektir?
2. En sevdiğin 3 tane besini sayar mısın?
3. Sevmediğin 3 tane besin sayar mısın?
4. Sağlıklı beslenmezsek ne olur?
5. Çok fazla yemek yersek ne olur, zararları nelerdir?
6. Çok az yemek yersek ne olur, zararları nelerdir?
7. Alışveriş yaparken sağlıklı besinleri nasıl seçeriz?
8. Günde kaç defa yemek yemeliyiz?

Merak ettiğim sorulara cevap verdiğin için teşekkür ederim. Şimdi dedektif şapkasını ve büyüteci alarak mutfaktaki sağlıklı ve sağlıklı olmayan yiyeceklerin peşine düşebilirsin.

Süre: 15 – 20 dakika

Materyaller: Dedektif kuklası, büyüteç, dedektif şapkası

Mekan: Sınıf, sınıfın mutfağı

Ek.7

AİLE BİLGİ FORMU

Çocuğun yaşı:.....

Çocuğun yaşadığı yer:.....

Çocuğun sahip olduğu kardeş sayısı:.....

Ailenin gelir düzeyi (aylık):.....

Annenin yaşı:

Annenin mesleği:.....

Annenin eğitim düzeyi:

Annenin bir sağlık sorunu var mı? Varsa nedir?.....

.....

Annenin uyguladığı bir diyet programı var mı?

Babanın yaşı:

Babanın mesleği:.....

Babanın eğitim düzeyi:

Babanın bir sağlık sorunu var mı? Varsa nedir?

.....

Babanın uyguladığı bir diyet programı var mı?

ÖZGEÇMİŞ

DUYGU UZAKGİDEN
e-mail: duygu85@gmail.com
Tel: 0505 453 89 70

KİŞİSEL BİLGİLER

- Uyruğu: T.C
- Doğum Yeri: MUĞLA
- Doğum Tarihi: 08 / 12 / 1985
- Medeni Durum: Bekar

EĞİTİM DURUMU

- Yüksek Lisans: Ege Üniversitesi, İzmir Okul Öncesi Öğretmenliği
- Ocak 2009- Mayıs 2009 ERASMUS, Öğrenci Değişim Programı, KATHO University, Belçika
- Eylül 2006 – Haziran 2010 Lisans: Ege Üniversitesi, İzmir Okul Öncesi Öğretmenliği
- Eylül 1996 – Haziran 2003 Muğla Anadolu Lisesi, Muğla

STAJLAR

- Şubat 2010 – Mayıs 2010 Bayraklı Merkez Anaokulu, İzmir
Günlük planı hazırlama ve uygulama
Okulu, öğretmeni, çocukları, programı değerlendirme
Okul öncesi sınıfı tüm gün kontrol etme
- Eylül 2009 – Ocak 2010 Karşıyaka Anaokulu, İzmir
Okul öncesi sınıfı gözlemleme
Uygun yaş grubu için aktiviteler hazırlama ve uygulama
Okulu, öğretmeni, çocukları, programı değerlendirme
Okul öncesi sınıfı kontrol etme
- Eylül 2008 – Ocak 2009 Malazgirt İlköğretim Okulu, İzmir
Okul öncesi sınıfı gözlemleme
Uygun yaş grubu için aktiviteler hazırlama ve uygulama
Okulu, öğretmeni, çocukları, programı değerlendirme

İŞ DENEYİMİ

- Temmuz 2014 – Halen İstanbul, Gaziosmanpaşa, Sakarya İlkokulu/ Okul Öncesi Öğretmeni
- Eylül 2011 – Temmuz 2014 Manisa, Saruhanlı, Halitpaşa Gazi Fatih İlkokulu/ Okul Öncesi Öğretmeni
- Şubat 2011 – Eylül 2011 Kütahya, Gediz, Altınkent İlköğretim Okulu/ Okul Öncesi Öğretmeni

YABANCI DİL

- İngilizce: Okuma ve yazma –iyi , Konuşma – iyi

BİLGİSAYAR

- MS Office uygulamaları (PowerPoint, Word, Excel)

KONGRE, KURSLAR VE SEMİNERLER

- İsmek – Keman Kursu, İstanbul
- 9. Okul Öncesi Eğitimi Öğrenci Kongresi, Ankara
- Okul Öncesi Eğitimin Standartları, Öğretmen Yeterlikleri ve Program, Prof. Dr. Sibel Güneysu, Ankara
- Özel Gereksinimli Çocuklar ve Aileleri, Prof. Dr. E. Nilgün Metin, Ankara
- Güney Carolina Upstate Üniversitesi'nde Okul Öncesi Öğretmen Eğitimi, Dr. Nur Tanyel, Ankara
- Okul Öncesi Dönem Aile Eğitimi ve Aile Katılımı, Prof. Dr. Fulya Temel, Ankara
- Doğumdan Önce Okuldan Sonra Çocuklar, Prof. Dr. Gelengül Haktanır, Ankara
- Yaratıcı Drama Eğitimi Semineri, İl Milli Eğitim Müdürlüğü, Manisa
- Okul Öncesinde Yaratıcı Drama Semineri, Prof. Dr. Esra Ömeroğlu, İzmir
- Okul Öncesinde Müzik Eğitimi, Yrd. Doç. Dr. Ercan Mertoğlu, İzmir
- Hale Oktay Dans Okulu – Latin Dansları Kursu, İzmir
- Bilgisayar Operatörlüğü Kursu, Muğla
- TEGV Çiğli Eğitim Parkı, Düşler Atölyesi, İzmir

İLGİ ALANLARI

- Çocuk Edebiyatı
- Özel Eğitim
- Keman
- Halk Oyunları

ÖZET:

Bu çalışma, okulöncesi eğitim kurumuna devam eden beş ve altı yaş grubu çocukların beslenmeye yönelik algılarını ortaya çıkarmayı amaçlamaktadır. Nitel bir çalışma olarak tasarlanan bu çalışmada amaçlı örnekleme tekniklerinden kolay ulaşılabilir örnekleme kullanılmıştır. Manisa İl Milli Eğitim Müdürlüğü'ne bağlı il merkezi ve köyde yer alan iki ilkokulun anasınıflarında eğitim almakta olan beş-altı yaş grubu çocuklar çalışma grubunu oluşturmuştur. İl merkezindeki okuldan 20 ve köyde yer alan okuldan 20 olmak üzere toplam 40 çocuk araştırmaya katılmıştır. Çalışmada nitel araştırma desenlerinden fenomenoloji kullanılmıştır. Çocukların beslenmeye yönelik algılarını ortaya çıkarmak amacıyla veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından geliştirilen “Meraklı Dedektif Beslenmeyi Araştırıyor” görüşme formu ve “Aile Bilgi Formu” kullanılmıştır. Çocuklarla yapılan birebir görüşmeler sonucu elde edilen veriler içerik analiz yöntemiyle çözümlenmiştir. Yapılan analizler sonucunda çocukların beslenmeyi sağlıklı beslenme, sevdikleri ve sevmedikleri besinler, az yemek yeme, çok yemek yeme, sağlıksız beslenme, alışverişte sağlıklı besin seçimleri ve gün içinde yenmesi gereken öğün sayısı ile ilişkilendirerek algıladıkları belirlenmiştir. Özetle çocuklar beslenmeyi farklı kategoriler oluşturacak şekilde algılamaktadırlar.

Anahtar Kelimeler: Okul Öncesi Dönem, Beslenme, Okul Öncesi Dönemde Beslenme, Beslenme Algısı

ABSTRACT:

This study aims to reveal the perceptions of pre-school children, between five and six years old, towards nutrition. This study was designed as a qualitative study and easily accessible sampling was used from among purposive sampling techniques. The study group consisted of five-six years old children, attending nursery classes of two primary schools located in the city center and a village and bound to Manisa Provincial Directorate for National Education. 40 children in total, 20 children from the school in the city center and 20 children from the school in the village, participated to the study. Phenomenology was used from among qualitative research patterns. In order to reveal perceptions of children towards nutrition, interview form called “Curious Detective Searches Nutrition” and “Family Information Form”, developed by the researcher, was used as data collection tools. Data collected from personal interviews with children was analyzed with content analysis method. As a result of analysis, it was determined that children perceive and relate nutrition with healthy nutrition, favorable and unfavorable foods, malnutrition, over-nutrition, unhealthy nutrition, healthy food choices during shopping and necessary meals in daily life. Briefly, children perceive nutrition by forming different categories.

Keywords: Pre-School Period, Nutrition, Nutrition in Pre-School Period, Perception of Nutrition