

**T.C.
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
AİLE EKONOMİSİ VE BESLENME EĞİTİMİ ANABİLİM DALI**

**İLKÖĞRETİM 5. SINIF ÖĞRENCİLERİNİN
BESLENME ÇANTALARININ DEĞERLENDİRİLMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**Hazırlayan
Şemsi TURAN**

**Tez Danışmanı
Prof. Dr. Işıl ŞİMŞEK**

ANKARA - 2008

Eğitim Bilimleri Enstitüsü M¼d¼rl¼đ¼'ne

Ŗemsi TURAN'a ait İlköğretim 5. Sınıf Öğrencilerinin Beslenme antalarının Değerlendirilmesi başlıklı tezi .../.../..... tarihinde j¼rimiz tarafından Aile Ekonomisi ve Beslenme Eğitimi Anabilim Dalı'nda Y¼KSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Adı Soyadı

İmza

¼ye (Danışman) Prof. Dr. Işıl ŖİMŖEK

¼ye Doç. Dr. Mahir G¼LE

¼ye Yrd. Doç. Dr. Nurcan YABANCI

TEŞEKKÜR

Bu araştırmanın gerçekleşmesinde; yardımlarını ve ilgisini esirgemeyen danışmanım Prof. Dr. Işıl ŞİMŞEK'e bitmeyen bir sabırla bana verdiği destekten dolayı sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Araştırmada bilgi işlem kullanımı ve istatistiksel işlemlerin yapılmasında yardımcı olan Gülhane Askeri Tıp Akademisi (GATA) Halk Sağlığı Anabilim Dalı öğretim üyesi Doç. Dr Mahir GÜLEÇ'e ve araştırmanın her aşamasında desteğini esirgemeyen Gazi Üniversitesi Mesleki Eğitim Fakültesi Gıda ve Beslenme Eğitimi Anabilim Dalı öğretim üyesi Yrd. Doç. Dr. Nurcan YABANCI'ya teşekkür ederim.

Araştırmamda bilgi kaynağı olan anketlerimin uygulanmasında ve gözlemlerimin yapılmasında bana gerekli kolaylığı sağlayan Eşrefbey İlköğretim Okulu yönetimine ve görev arkadaşım Eylem BOYACI'ya teşekkür ederim.

Çalışmamı gerçekleştirirken maddi ve manevi yardımlarını esirgemeyen ve her zaman beni destekleyen anneme ve babama sonsuz teşekkür ederim.

Şemsi TURAN

2008, ANKARA

ÖZET

İlköğretim 5. Sınıf Öğrencilerinin
Beslenme Çantalarının Değerlendirilmesi

TURAN, Şemsi

Yüksek Lisans Tezi, Aile Ekonomisi ve Beslenme Eğitimi Anabilim Dalı

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Işıl ŞİMŞEK

Mayıs, 2008

Bu araştırma, ilköğretim 5. sınıf öğrencilerinin beslenme çantalarının beslenme ve temizlik açısından değerlendirilmesi amacıyla Kocaeli ili Gebze ilçesinde bulunan Eşrefbey İlköğretim Okulunun 5. sınıf öğrencileri (n:173) üzerinde yürütülmüştür.

Araştırmacı tarafından öğrencilere yüz yüze uygulanan anket formu ve beslenme çantalarının değerlendirilmesinde kullanılan gözlem formu ile elde edilen veriler bilgisayarda “Statistical Program for Social Science (SPSS 11.5 for Windows)” istatistik programı yardımı ile değerlendirilmiştir. İstatistiksel analizlerde X^2 (ki-kare) önemlilik testi ve t testi kullanılmıştır. Önemlilik sınırı $p<0.05$ olarak kabul edilmiştir. Öğrencilerin beslenme çantasında dört besin grubundan bir besinin olması gerektiği düşünülerek, beslenme çantasında yer alan her besin grubu için 2’şer puan verilerek değerlendirme yapılmıştır.

Öğrencilerin %56.0’sının bazen, %16.8’inin düzenli olarak beslenme çantası getirdiği, bu öğrencilerin annelerinin %71.9’unun ev hanımı olduğu ve %61.1’inin beslenme çantasına koyulacak besinleri her zaman planladığı saptanmıştır.

Beslenme çantası getirmeyen öğrencilerin %75.0’i yiyecek-içeceği kantinden aldığı için, %25.0’i ise annesi beslenme çantası hazırlamadığı için okula beslenme çantası getirmedikleri tespit edilmiştir.

Öğrencilerin beslenme çantalarındaki besin gruplarına ait puanların günlük ve haftalık olarak düşük olduğu bulunmuştur. Ancak, annesi ev hanımı olan öğrencilerin

besin grubu puanının (19.67 ± 6.19) annesi çalışan öğrencilerin puanından (16.38 ± 4.49) daha yüksek olduğu belirlenmiş ve aradaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır ($p < 0.05$). Öğrencilerin çoğunlukla tükettikleri besinlerin tahıl ve tahıl ürünleri grubunda yer aldıkları gözlenmiştir.

Öğrencilerin beslenme çantalarında koku, leke ve gıda artığı bulunma durumunun günlere göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermediği saptanmıştır ($p > 0.05$).

Sonuç olarak; öğrencilerin, anne-babaların ve öğretmenlerin beslenme çantası getirme ve hazırlama konusunda bilinçlendirilmelerine yönelik gerekli önlemlerin alınması önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Beslenme Çantası, Beslenme, Okul Çağı Çocuklar

ABSTRACT

Evaluation of the Lunch Boxes of 5th
Grade Students of Primary Schools

TURAN, Şemsi

Master Thesis, Department of Family Economics and Nutritional Education

Thesis Advisor: Prof. Dr. Işıl Şimşek

May - 2008

The current study was carried out over 5th grade students of Eşrefbey Primary School in the town of Gebze of the city of Kocaeli (n: 173) in order to determine their lunch boxes in terms of nutrition and hygiene.

The data, gathered through questionnaire forms applied to students face to face and observation form used to evaluate lunch boxes of the students, was evaluated on computer at the program of Statistical Program for Social Science (SPSS 11.5). χ^2 (chi-square) test and *t* test of significance were used for the statistical analyses. Significance level was taken as $p < 0.05$. Considering that there should be one of four food groups in the lunch boxes of the students 2 points were given for each food group in the lunch boxes of them.

It was found that 56.0% of the students sometimes took their boxes with them, while 16.8% did it regularly and that the mothers of these students were housewives at the rate of 71.9% and 61.1% of them always planned what to put in the lunch boxes.

It was also found that of those not taking their boxes with them, 75.0% bought their food at the school canteen and that 25.0% could not take a lunch box as their mothers did not prepare one for them.

The scores belonging to food groups in the lunch boxes of the students were found low as daily and weekly values. However, it was determined that the scores of food groups of the students whose mothers were housewives (19.67 ± 6.19) was higher compared to the scores of the ones whose mothers were working (16.38 ± 4.49) and that the difference was significant statistically ($p < 0.05$). Mostly consumed foods by the students were in the group of cereal and cereal products.

It was found that the status of the presence of smell, dirt and food residual in the lunch boxes of the students was not significant statistically depending on the days ($p < 0.05$).

As a conclusion; it is recommended that necessary precautions should be taken in order to make students, parents and teachers be aware of preparing and taking lunch boxes to school.

Key Words: Lunch Box, Nutrition, School Age Children

İÇİNDEKİLER

	Sayfa No
JÜRİ İMZA SAYFASI	ii
TEŞEKKÜR	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	vi
İÇİNDEKİLER	viii
TABLolar LİSTESİ	x
1. GİRİŞ	1
1.1. Okul Çağı Çocuklarının Beslenmesi	3
1.1.1. Okul Çağı Çocuklarında Beslenmenin Önemi	5
1.1.2. Okul Çağı Çocuklarında Beslenme Özellikleri	6
1.1.3. Okul Çağı Çocuklarının Yemek Saatleri	8
1.1.4. Okul Beslenme Saatleri	9
1.1.4.1. Beslenme Çantası	11
1.1.4.2. Beslenme Çantasının Tarihçesi	12
1.1.4.3. Beslenme Çantasının Çeşitleri	12
1.1.4.3.1. Metal Beslenme Çantaları	13
1.1.4.3.2. Plastik Beslenme Çantaları	13
1.1.4.3.3. İzolasyonlu Beslenme Çantaları	14
1.1.4.3.4. Termoslu Beslenme Çantaları	14
1.1.4.4. Beslenme Çantasını Hazırlarken Dikkat Edilecek Hususlar .	15
1.2. Araştırmanın Amacı	17
1.3. Araştırmanın Önemi	18
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları	18
1.5. Varsayımlar	19

2. YÖNTEM	20
2.1. Evren ve Örneklem	20
2.2. Veri Toplama Teknikleri	20
2.3. Verilerin Analizi	21
3. BULGULAR VE TARTIŞMA	22
4. SONUÇ VE ÖNERİLER	42
KAYNAKÇA	47
EKLER	
EK – 1 Anket Formu	
EK – 2 Gözlem Formu	

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo No		Sayfa No
1.	Öğrencilerin Sosyodemografik Özelliklerine Göre Dağılımı	23
2.	Öğrencilerin Okula Beslenme Çantası Getirme Durumuna Göre Dağılımı.....	24
3.	Öğrencilerin Beslenme Saati İçin Besinlerini Getirdikleri Malzemeye Göre Dağılımı	25
4.	Öğrencilerin Beslenme Çantası Getirmeme Sebeplerine Göre Dağılımı.....	26
5.	Öğrencilerin Beslenme Çantası Getirme Durumunun Cinsiyete Göre Dağılımı	26
6.	Öğrencilerin Beslenme Çantası Getirme Durumunun Annenin Eğitim Düzeyine Göre Dağılımı	27
7.	Öğrencilerin Beslenme Çantası Getirme Durumunun Annenin Çalışma Durumuna Göre Dağılımı	28
8.	Öğrencilerin Beslenme Çantası Getirme Durumunun Kardeş Sıralamasına Göre Dağılımı.....	29
9.	Öğrencilerin Beslenme Çantası Getirme Durumunun Sabahçı ve Öğlenci Gruplarına Göre Dağılımı.....	29
10.	Öğrencilerin Beslenme Çantalarına Sevdikleri Yiyecek ve İçeceklerin Koyulması Durumuna Göre Dağılımı	30
11.	Beslenme Çantasına Koyulacak Besinlerin Planlanma Durumuna Göre Dağılımı	32
12.	Beslenme Çantalarındaki Besin Gruplarına Ait Puanların Günlere Göre Dağılımı.....	33

Tablo No	Sayfa No
13. Beslenme Çantalarındaki Besin Gruplarına Ait Toplam Puanın Cinsiyete, Annenin Eğitim ve Çalışma Durumuna Göre Dağılımı.....	35
14. Beslenme Çantalarında Koku, Leke ve Gıda Artığı Bulunma Durumunun Günlere Göre Dağılımı	36
15. Öğrencilerin Beslenme Çantalarını Temizlenme Durumu ve Beslenme Çantalarını Temizleyen Bireylerin Dağılımı	37
16. Öğrencilerin Beslenme Çantalarında Bulundurmaları Gereken Bazı Eşyaların Dağılımı	38
17. Öğrencilerin Yanlarında Su Kabı Getirme Durumuna Göre Dağılımı	39
18. Öğrencilerin Kantinden Bazı Yiyecek-İçecekleri Alma Durumları	40

1. GİRİŞ

Okul çağındaki çocukların yaşları 6-12 arasında değişmektedir. Adolesan dönemine göre bu dönemdeki çocuklarda, oldukça sakin ve sınırlı değişimler olmaktadır. Bu dönemdeki çocuklarda fiziksel büyüme devamlı, ancak yavaştır. Okul çağında olan çocuk bir yandan olgunlaşırken, diğer yandan da motor becerilerini kazanmaktadır. Bu sürecin sonuna doğru önce kızlar, sonra erkekler ergenlik dönemine ulaşmaktadırlar (Küçükkömürler, 2002).

Okul çağı çocuklarda devam eden büyüme ve gelişmeyi sağlayabilmek için yeterli ve dengeli beslenme önemli bir etmendir. Bu çağdaki çocuklar yetersiz ve dengesiz beslendikleri zaman çeşitli beslenme sorunları oluşmakta ve kazanılan hatalı beslenme alışkanlıkları ileri yaşlarda yaşam kalitesini olumsuz yönde etkilemektedir (Ersoy, 1989).

Okul çağındaki çocuklarda besin seçiminde ailenin etkisi azalırken, çevrenin etkisi önem kazanmaya başlamaktadır. Çocukta okula başlama ve dış çevre ile iletişim bir de para harcama olayı kendi başına gıda seçimlerini ve besin satın almayı etkilemektedir. Çocuğun parasını harcamada medya, reklamlar, arkadaş çevresi, öğretmen ve aile etkili olmaktadır (Küçükkömürler, 2002; Baltacı ve ark., 2006).

Okul çağında sağlıklı beslenmenin öğretilmesi bir yaşam boyu unutulmayacak davranışların kazanılmasına olanak sağlamaktadır. Bu nedenle, beslenme eğitimi çocuklar için ayrı bir önem taşımaktadır. Beslenme eğitimi çok önemli olduğundan öncelikle çocuğun beslenme konusunun önemine inandırılması gerekmektedir, ayrıca çocuğun sağlıklı olabilmesi, büyüebilmesi için her gün çeşitli besinlerden belli miktarlarda alması da çocuğa öğretilmelidir. Bu dönemde çocukların eğitilmesi kadar anne ve babaların da beslenme konusunda eğitilmeleri gerekmektedir (Şanlıer ve Yabancı, 2002).

Beslenme; günlük tüketilen besinlerden oluşmakta; sağlık ve hastalık durumunu etkilemektedir. Besinler ve beslenme alışkanlıkları kültürel, etnik, sosyal, bölgesel, mevsimsel ve ailesel farklılık göstermektedir. Sağlıklı beslenme alışkanlıklarının temeli çocukluk döneminde atıldığından bu dönemde verilen eğitim çok önemli olmaktadır (Pekcan, 2006).

Beslenme alışkanlığının kazanılmasında en etkin çevre, aile, okul ve içinde yaşanan ortam olmakla beraber, aile bireylerinin beslenmesi büyük ölçüde kadının yani annenin sorumluluğunda olmaktadır. Bu nedenle, kadının aile içindeki durumu, çalışan anne olması ailenin beslenme durumuna yansiyabilmektedir (Pekcan ve Beğenmez, 1988; Yabancı ve Pekcan, 2001). Kadının genişlemiş rolleri ne olursa olsun geleneksel rollerin değeri, bütün önemi ve genişliğiyle sürmektedir. Dışarıda çalışsa bile genellikle ailede bireylerin beslenmesinden sorumlu kişi kadın olmaktadır. Kadının yorgunluk, rahatsızlık, bilgi yetersizliği ve zamanının olmaması ya da çalışması gibi nedenlerle beslenme konusuna gereken önemi vermemesinden dolayı meydana gelebilecek kayıplar, aile bireylerinin beslenmesini ve ailenin ekonomisini etkileyebileceği gibi, ülke ekonomisini de etkileyebilmektedir (Sürücüoğlu, 1986).

Aileler, çocuklarının ne yediğine mutlaka önem göstermeli ve onlara sağlıklı besinler almanın yollarını öğretmelidir. Ebeveynler için çocuklarına öğle yemeği hazırlamak çok önemli olmalı, çünkü uzmanlar özellikle okul yaşındaki çocuklar için öğle yemeğinin de sabah kahvaltısı ve akşam yemeği kadar önemli bir öğün olduğunu ve günlük besin ihtiyacının üçte birini karşılaması gerektiğini belirtmektedirler (Şanlıer ve Ersoy, 2005).

Okul çağındaki çocukların öğle yemeği söz konusu olduğunda, okullar özellikle ilgi alanı içerisine girmektedirler; çünkü öğrenciler günlük enerji alımlarının %30'unu okulda karşılamaktadırlar ve haftada 5 gün en az altı saat süre ile okulda kalmaktadırlar. Dünyada bu nedenle, beslenme alışkanlıklarını araştırmada en önemli yer okullar olmaktadır. Okullardaki beslenme çalışmalarının çoğu ilkokullarda yürütülmekte olup, kafeterya tipi öğle yemeği ve kahvaltısına

odaklanılmaktadır. Bununla beraber okullardaki beslenme çantaları ise, başka bir beslenme kaynağı olarak kabul edilmektedir (Zive ve ark., 2002). Ülkemizdeki ilköğretim ve liselerin çoğunun fiziksel yapısı, besinlerin hazırlanması ve pişirilmesi için gerekli mutfak olanaklarına sahip değildir. Besinin sağlanması için gerekli para, devletten, özel idarelerden, okul aile birlikleri veya okul koruma derneklerinden sağlanabilmektedir. Bu kaynaklar yoksa, çocukların evden besin getirmesi sağlanmaktadır. Evden getirilen besinler besleyici ve ucuz olursa her çocuk bu besinleri rahatça okula getirebilmektedir (Baysal, 2002).

Okul çağında tekli öğrenim gören çocukların öğle yemeğini, ikili öğrenim gören çocukların da ara öğünü beslenme çantasındaki yiyecekler oluşturmaktadır. Bu nedenle, beslenme çantası çocukların yeterli ve dengeli beslenmesi için ayrı bir önem teşkil etmektedir. Örneğin, sabahçı ve öğlenci olarak eğitim veren okullarda bir teneffüs beslenmeye ayrılırken, tüm gün eğitim veren okullarda öğle yemeği veya duruma göre kuşluk ve ikinci ara öğünleri verilmektedir. Teneffüslerden biri beslenme saati olarak değerlendirilen okullarda öğrenciler, idarenin veya sınıf öğretmenin belirlediği menüleri okula getirerek tüketmektedirler. Ne yazık ki, okullarda öğrencilere verilen bu menülerde patates kızartması, sosis, kek, börek gibi besin değeri düşük olan besinler yer almaktadır. Bu menülerin diyetisyenler tarafından hazırlanması ve okullarda denetlenmesi gerekmektedir (Şanlıer ve Yabancı, 2005).

1.1. Okul Çağı Çocuklarının Beslenmesi

Okul çağı çocuklarda fiziksel büyüme devamlı, fakat yavaş seyretmektedir. Gelişme bu dönemde daha çok önem kazanmış durumdadır. Bu dönemde boy uzaması kiloya göre daha hızlı seyretmekte, çocukların fiziksel, zihinsel, sosyal ve psikolojik aktiviteleri artmakta, buna bağlı olarak da enerji ve besin öğelerine gereksinimlerinde de değişimler olmaktadır. Okul çağı çocukları artık ev ortamından çıkıp başka ortamlara girmeye başladıkları için sosyal çevreleri de genişlemektedir. Okul çağı çocuklarının beslenmesinde amaç, büyüme ve gelişmelerinin beklenen

düzeyde olmasını sağlamak, okuldaki başarılarını artırmaktır. Bu amaçları gerçekleştirmek için yapılması gerekenler ise; çocukların günlük enerji ve besin öğeleri gereksinimlerini karşılamak, çocuklara okul ve aile işbirliği yaparak beslenme eğitimi vermektir (Şanlıer ve Ersoy, 2005).

Okul çağı çocukları için beslenme programının iki amacı bulunmaktadır. Bunlardan birincisi, öğrenme çağındaki çocuğa, temel beslenme bilgilerini ve beslenme ile sağlık arasındaki ilişkileri öğretmek ve sağlıklı olabilmek için yeterli ve dengeli beslenme alışkanlığını kazandırmak, diğeri ise, eldeki olanakları en iyi şekilde kullanarak okul çağı çocuğunun yeterli ve dengeli beslenmesini sağlamaktır (Baysal, 2002).

Çocukların beslenme programını düzenlerken, onların damak eğilimlerini göz ardı etmeden, günlük ihtiyaçlarına yanıt verebilecek, aynı zamanda öğrenme yeteneğini artıracak bir beslenme programı olmasına özellikle dikkat etmek gerekmektedir. Bu amaçlara ulaşabilmek için çocuğa, yapacağı bütün işlerde zaman ayarlaması öğretilmelidir. Bu alışkanlıkla, geç kalmak korkusu yüzünden kahvaltıyı ihmal etme sorunu çözümlenebilir. Okulda kalma süresi uzun olduğu zaman, arada çocuklara besin değeri yüksek, özel hazırlanmayı gerektirmeyen ara kahvaltısı hazırlanabilir. Öğlen eve gitme olanağından yoksun çocukların bulunduğu okullarda, ara kahvaltısının miktarı artırılarak öğle yemeği şeklinde verilebilir. Beslenme ile ilgili konularda, çocuklara, beslenme ilkeleri, beslenme ile büyüme ve sağlık arasındaki ilişkiler örneklerle ve sürekli olarak işlenebilir. Ara kahvaltısı veya öğle yemeği sırasında, her besinin vücutta kullanılma şekli, sağladığı yararlar, besinlere uygulanan çeşitli işlemlerin neler olduğu, yarar ve zararlar örneklerle açıklanabilir. Bu açıklamalar sürekli yapılırsa, çocuklar da zamanla doğru alışkanlıklar kazanabilirler. Okul kantinleri ve okul çevresinde besin ve içecek satışı yapan yerler sürekli denetlenmeli, besin değeri yüksek besin ve içeceklerin satılması sağlanmalıdır. Ayrıca, bunların yapılabilmesi için de yönetici ve öğretmenler beslenme konusunda eğitilmelidir. Okula gidip gelme zamanları iyi ayarlanmayan çocuğun, özellikle sabah kahvaltısını düzenli yapması güçleşebilir. Bu yüzden, sabahları hiçbir şey yemeden veya simitle okula giden çocukların olması, çocuğun

okulda kalma süresinin uzun olması ve çocuğun uzun süre aç kalması, çocuğun evinde yeteri kadar beslenebilme olanağından yoksun olması ve daha önce düzenli bir beslenme alışkanlığını kazanmamış olması, çocuğun fiziksel aktivitesinin çok az veya çok fazla olması, bu durumun çocuğun düzenli beslenmesine engel oluşturması, öğle yemeğine çocukların gelememesi gibi durumlar çocuğun besin alımında güçlükler sebepleri olabilir. Bu nedenle, okul çağı çocuklarının beslenmesi planlanırken bu hususlara dikkat edilmesi gerekmektedir (Baysal, 2002).

1.1.1. Okul Çağı Çocuklarında Beslenmenin Önemi

Hızlı kentleşme, ulaşım sorunları, günlük okul programının getirdiği zorunluluklar gibi pek çok sosyal nedenle akşam öğünü dışında besin gereksinimlerinin çoğu ev dışından karşılanmaktadır. Öğrenciler için bu yerler genellikle okul kantini ya da okul çevresindeki hızlı hazır yemek (fast food) işletmeleri olmaktadır. Çocuklar neye alıştırsa ya da neyi görürse onları yemek istemektedir. Bu nedenle, çocuklar şekerli ve yağlı besinlerden mümkün olduğunca uzak tutmak gerekmektedir (Baysal ve Arslan, 1997; Kolaç ve Berk, 1997).

Yetersiz ve dengesiz beslenen çocuklar hastalıklara karşı dirençsiz olmakta, sık hastalanmakta, hastalığı ağır seyretmekte ve okula devamsızlık nedeniyle okul başarısı düşmektedir. Bu nedenle, okul başarısını artırmak, sınıf tekrarlarını azaltarak eğitim ve öğretimin maliyetini düşürmek ve gelecek nesillerin daha güçlü ve sağlıklı olmalarına temel hazırlamak için çocukların beslenmesine önem vermek gerekmektedir (Sağlık Bakanlığı, 2005; Köksal, 2008).

Genellikle yetersiz ve dengesiz beslenen çocuklarda okulda isteksizlik, yorgunluk, dikkatsizlik, kendini derse verememe gibi olumsuz davranışlar görülebilmektedir. Çocukların okul başarısı ve beslenme alışkanlığının paralellik gösterdiği belirtilmektedir (Şahingöz Akar, 2002; Yabancı ve Demircioğlu, 2003).

1.1.2. Okul Çağı Çocuklarında Beslenme Özellikleri

Okul çağı çocuklarının beslenmesinde sağlıklı beslenmenin genel ilkeleri olarak; besinlerde çeşitliliğin sağlanmasına, sağlıklı vücut ağırlığının korunmasına, nişastalı karbonhidratlar ile liften zengin besinlerin sık tüketilmesine, yağ ve şekerin sınırlandırılmasına, vitamin ve minerallerin yeterli düzeyde alınmasına, çocuğun besin seçimindeki ve tat zevkindeki önceliklerinin önemszenmesine dikkat edilmesi gerekmektedir. Çünkü, uzun süreli sağlıklı olmak kavramı çocuklar için önem taşımamaktadır (Gökçay ve Garipağaoğlu, 2002).

Okul öncesi çağda çocuğun beslenme alışkanlıklarını aile etkilerken, okul çağında arkadaşlar, reklamlar gibi etkenler, okulda beslenme konusunda kontrolsüzlük, özellikle annenin çalıştığı durumlarda okuldan eve gelince, kendi kendine yiyecek hazırlama sonucu çocuk yanlış beslenme alışkanlıklarına sahip olabilmektedir. Bu nedenle, çocuğun yeterli ve dengeli beslenebilmesi için çocuğun, ailenin ve okul yönetimindeki kişilerin ve öğretmenlerin beslenme konusunda eğitilmeleri önemli olmaktadır. Çocuğun yaşına, cinsiyetine göre yeterli ve dengeli beslenmesinin en önemli göstergesi çocuğun büyüme ve gelişmesinden anlaşılmaktadır. Büyümenin yeterliliği, çocuklarda yaşına ve cinsiyetine göre olması gereken vücut ağırlığı ve boy uzunluğunun saptanması ile anlaşılmaktadır (Sağlık Bakanlığı, 2005).

Çocuğun alabileceğinden fazla besin tüketmesi için zorlanması çocuğun tepkisine yol açmaktadır. Anneler kendi çocuklarını başkaları ile kıyaslayarak az yediğini söylemektedirler. Her çocuğun metabolizma hızı, vücut yapısı aynı olmadığına göre aynı miktar yiyecek alması da düşünülmemelidir. Çocuğun ihtiyacı olan besin maddelerini karşılayacak yiyecek miktarları normalin altında veya üstünde olmayıp yeterli ve mümkün olduğu kadar çeşitli olmalıdır. Beslenmede çocuğun seçme arzusu ve kararları da göz önüne alınmalıdır. Ayrıca, çocuğun şiddetli olarak istemediği yiyeceği vermekte ısrar etmek doğru değildir. Çocuklar besin seçiminde serbest bırakılırlarsa daha iyi bir yemek yeme alışkanlığı kazanabilmektedirler (Baysal, 1989).

Besinlerin her birinin içinde vücuda farklı yararlar sağlayan maddeler bulunmaktadır. Bu maddelere besin ögesi denmektedir. Besin ögeleri; protein, karbonhidrat, yağ, vitaminler, mineraller ve sudur. Vücudun bileşimi de bu besin ögelerinden oluşmaktadır. Organların düzenli olarak çalışabilmesi ve günlük işleri sağlıklı sürdürebilmek için, bu ögelerin her birinden her gün alınması gerekmektedir. Alınan miktarların yetersiz veya fazla olması sağlığı etkilemektedir. Bu nedenle, gün boyu tüketilen besinlerin türlerine ve miktarlarına dikkat etmek gerekmektedir. Besin çeşitliliği ile yeterli ve dengeli beslenmenin sağlanması için, besinler besleyici değeri yönünden dört grup altında toplanmaktadır. Bir grup içinde yer alan besinler, birbirinin yerine tüketilebilmektedirler. Besin gruplarına göre okul çağı çocukları için günlük tüketilmesi önerilen porsiyon miktarları aşağıda verilmiştir (Karaağaoğlu, 2004; Pekcan ve Köksal, 2004);

Süt ve Süt Ürünleri Grubu: Süt, yoğurt, peynir, ayran, süt tozu, sütlü tatlılar gibi besinler bu grupta yer almaktadır. Bu gruptaki besinler kalsiyum, protein, D vitamini ve bazı B grubu vitaminlerinden zengindir. Okul çağındaki çocukların süt ve süt ürünleri grubundan günlük 2.5 porsiyon tüketmesi gerekmektedir.

Et, Yumurta ve Kurubaklagil Grubu: Bu grupta kırmızı etler, beyaz etler, yumurta, kuru baklagiller, et ürünleri gibi besinler yer almaktadır. Bu gruptaki besinler protein, demir, bazı B grubu vitaminlerinden ayrıca, kuru baklagiller bunlara ek olarak posa yönünden zengindir. Okul çağında et, yumurta ve kurubaklagil grubundan günlük 1.5-2 porsiyon tüketmelidir.

Sebze ve Meyve Grubu: Bu grupta taze sebze-meyveler ile kuru meyveler yer almaktadır. Bu gruptaki besinler vitaminler (özellikle A ve C vitaminleri), mineraller ve posa yönünden daha zengindir. Okul çağındaki çocukların sebze ve meyve grubundan günlük 2-4 porsiyon tüketmesi gerekmektedir.

Ekmek ve Tahıl Grubu: Bu grupta buğday, çavdar, yulaf ve mısırdan yapılmış ekmekler, bazlama, makarna, şehriye, bulgur, irmik, un, pirinç, yufka gibi besinler yer almaktadır. Ekmek ve tahıl grubundaki besinler karbonhidrat, bazı B grubu

vitaminler, mineraller ve posadan zengindir. Okul çağındaki çocuklar ekmek ve tahıl grubundan günlük 6-11 porsiyon tüketmelidir.

1.1.3. Okul Çağı Çocuklarının Yemek Saatleri

Yeterli ve dengeli beslenmek, sağlıklı bireyler olarak yaşayabilmek ve besin gruplarından önerilen miktarda almak için besinlerin gün içine, yani öğünlere uygun bir şekilde dağılımının yapılması gerekmektedir. Bu nedenle, okul çağı çocukların sabah, öğle, akşam olmak üzere üç ana öğün ve üç ara öğün şeklinde beslenmeleri önerilmektedir (Şanlıer ve Ersoy, 2004).

Kahvaltı; günün en önemli öğünüdür. Bütün gece metabolizma olayları devam etmekte, dolayısıyla çocuk acıkmaktadır. Okula geç kalma korkusu, erken uyanmama gibi nedenlerle çocuk iyi kahvaltı etmediği takdirde çocuğun okuldaki performansı düşmekte ve çocuk verimsiz hale gelmektedir. Bu nedenle anne çocuğun gün boyunca gereksinim duyacağı enerji ve besin öğelerini karşılamaya yardımcı olacak bir kahvaltı sofrası düzenlenmelidir. Kahvaltısını düzenli yapan çocuk daha başarılı olmaktadır. Kuşluk denilen ilk ara öğünü çocuklar okulda, beslenme saatinde yapmaktadır. Bu saat için evde çeşitli malzemelerden hazırlanmış bir küçük sandviç, ayran veya meyve suyu, bir küçük meyve veya çiğ yenebilecek bir sebze bu öğünün beslenme açısından uygun olmasını sağlamaktadır. Okul çağındaki çocuklara harçlık verilerek kantin gibi yerlerde besleyici değeri düşük olan abur cuburlarla çocukların karınlarını doyurmaları engellenmelidir. Bu nedenle, okul ve aile işbirliği sağlanmalı, çocuklara bilinçli tüketici eğitimi verilmelidir. Çocuklar yarım gün okula gidiyorsa okuldan geldiklerinde, okul tam gün ise okulda olmak üzere günlük beslenmelerine katkıda bulunacak şekilde yeterli ve dengeli hazırlanmış menülerden oluşan öğle yemekleri verilmelidir. İkinci öğününde yenebilecek besinlerin akşam yemeği düşünülerek çok doyurucu olmaması, ama günlük beslenmeye katkıda bulunacak şekilde ayarlanması gerekmektedir. Bu ara öğünün bir dilim kek veya poğaçaya yanında ayran ya da bir dilim ekmek, peynir yanında domates salatalık gibi hafif ama besleyici yiyecek ve içeceklerden oluşmasına dikkat

edilmelidir. Akşam yemeklerinde ise, tüm aile bireyleri bir araya geldikleri için bu öğüne daha fazla özen gösterilmelidir. Doğru beslenme alışkanlıklarını kazandırmak amacıyla bu tür sofralarda anne ve babanın iyi modeller olması gerekmektedir (Şanlıer ve Ersoy, 2005).

1.1.4. Okul Beslenme Saatleri

Ülkemizde okulların beslenme sistemlerinde, öğrenim sürelerinden kaynaklanan farklılıklar vardır. Devlet okullarında öğrencilere, kuşluk ve ikinci gibi ara öğünlerde ya da öğle öğününde herhangi bir besin veya yemek servisi yapılmamaktadır. Ara öğünlerde çoğu zaman okul yönetiminin belirlediği bir programla, bazen de ailenin belirlediği ya da çocuğun istekleri doğrultusunda evden getirilen besinler tüketilmektedir. Öğle öğünlerinde ise, yine evden getirilen ya da okul kantinlerinden satın alınan besleyici değeri düşük, gelişigüzel besinler yenmektedir. Özel okulların çoğunda öğle öğünü, bazılarında öğle öğününe ek olarak kuşluk ve ikinci ara öğünleri de verilmektedir. Bu okullarda en az 3, çoğunlukla 4 çeşitten oluşan öğle yemekleri, genellikle besleyicilikten uzak, çocukların tercihlerini ön planda tutan, karın doyurmaya yönelik menülerden oluşmaktadır. Sebze yemekleri ve süt ürünlerine, özellikle yoğurda seyrek olarak rastlanırken, menülerde patates kızartması ve hamur tatlıları sık yer almaktadır. Bazı okulların yemek listelerinden alınan ve beslenme açısından değerlendirilen menülerin yağ ve şekerden zengin, vitamin ve minerallerden yetersiz olduğu görülmüştür (Gökçay ve Garipağaoğlu, 2002).

Okullarda beslenme saatlerinde çocuklar hem kendi başlarına yeme becerilerini geliştirmekte, hem de evde alamadıkları besinleri alma olanağına kavuşmaktadırlar. Ancak ailelerin ekonomik düzeylerindeki aşırı farklılıklar nedeniyle, evlerden gelen beslenmeler arasında da belirgin farklar ortaya çıkmaktadır. Çünkü, diğer birçok konuda olduğu gibi beslenme konusunda da öğrenciler birbirinden etkilenebilmektedir. Beslenmesi iyi olan çocukların, beslenme saatine uygun şeyler getiremeyen arkadaşlarının yanında yemesi ve ailesi beslenme

hazırlayamayan çocukların da bu ortamda bulunması gibi farklılıklar iyi beslenemeyen çocukların duygularında örselenmeler yaratmaktadır (Kellegöz Doğan, 2004)

Okullarda beslenme faaliyetlerini yöneten öğretmenlerin iyi eğitilmeleri gerekmektedir. Öğretmen beslenme saatinde öğrencilerle birlikte olmalı, öğrencilerin ilgileri doğrultusunda besinler ve beslenme konusunda eğitici bir ortam yaratmalıdır. Ayrıca evde, okulda ve dışarıda yenen yiyecekler ve beslenme ile ilgili tartışmalara ve eleştirmelere yer vermeli, yemeğini yemeyen öğrenciler hakkında anne babaları bilgilendirmelidir (Kurdoğlu ve ark., 1984; Kırkıncıoğlu, 2003).

Okul beslenmesi ile ilgili en eski kayıtlar Mısır'da 696 yılına kadar gitmektedir. Fransa'da okul beslenmesi ilk olarak 1849'da az sayıda muhtaç çocuğa okul yardım sandıklarından sağlanan paradan yemek verilmesi ile başlamıştır. Hollanda ise, okul beslenme yasasını tanıyan ilk ülkedir (Arslan, 1984).

Okullarda yemek uygulamaları, 1940'lı yıllarda ilk defa Amerika'da süt ve meyve servisiyle başlamış, daha sonra Avrupa'da devam etmiştir. Zaman içinde sağlıklı beslenme ilkeleri esas alınarak, yemeklerin besin içeriği artırılmış, yemekler çocuklar için cazip duruma getirilmiştir (Gökçay ve Garipağaoğlu, 2002).

Türkiye'deki ilkokullarda ise, 1956 yılından itibaren Dünya Sağlık Örgütü'nün (WHO) teşviki ile uygulanan beslenme programları yer almaktadır. Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu (UNICEF) tarafından 1956-1957 yılında başlatılan uygulama deneme niteliğinde olmuştur. Türkiye gerçek uygulamaya 1957-1958 yılındaki denemelerden yararlanarak başlamıştır. Ancak UNICEF, Hıristiyan Hareketi Araştırma ve Eğitimi (CARE), Milli Eğitim Bakanlığı, Sağlık ve Sosyal Yardım Bakanlığı'nın katkıları ile finanse edilen programlar davranış değişikliğine yönelik hazırlanmamış, sadece öğrenciye bazı besinlerin yedirilmesi düzeyinde kalmıştır, CARE'in 1975'de bu konuda yaptığı destek yardımın tamamen kesilmesi üzerine beslenme programları uygulanmaz hale gelmiştir. Mevcut olanların ise öğrencilere ek besin sağlama amacından ileri gidemediği ifade edilmektedir. Bu

konuda yeterince başarı sağlanamamış olmasının nedenlerinden biri olarak öğretmenlerin eğitimlerinde beslenme bilgilerinin yer almamış olması gösterilmektedir. İlkokullarda yürütülmeye çalışılan beslenme programları aileye yardımcı bir beslenme ünitesi düzeyinde kalmaktadır. Öğrencilerin günlük beslenmelerinin sınırlı bir bölümü okullarda yapılan beslenme uygulamaları yoluyla karşılanmaktadır. Ülkemizde okul içi beslenme uygulamalarının yasal bir dayanağı bulunmamaktadır. Beslenme uygulamalarında öğrencilere doğru beslenme alışkanlıkları sağlama konusundaki etkinliklerin bulunması gerekmektedir. Bununla beraber 1974 yılı Türkiye Ulusal Beslenme ve Sağlık Araştırmasında okul çocuklarının beslenme programları irdelenmeye çalışılmış ve araştırma verilerine göre, ulusal düzeyde %35 oranındaki ilkokulda hiçbir beslenme programı ile karşılaşmadığı saptanmıştır. Ayrıca okullarda uygulanan beslenme programlarından yararlanamayan öğrenci oranı ise 1975 kayıtlarına göre %76 olarak tespit edilmiştir (Arslan, 1984).

Günümüzde ise, Milli Eğitim ve Sağlık Bakanlığı'nın işbirliğiyle gerçekleştirdiği 'Toplum Beslenmesi Eğitim Projesi' gibi projeler yürütülmektedir. Bu projelerde hem ailenin, hem de çocukların beslenme konusunda eğitilmeleri amaçlanmaktadır (Pamukoğlu, 2006).

1.1.4.1. Beslenme Çantası

Beslenme çantasının sözlük anlamı; Türk Dil Kurumu sözlüğünde "Anaokulu ve ilköğretim öğrencilerinin beslenme saatindeki yiyeceklerini içinde bulundurdukları çanta" olarak geçmektedir (TDK, 2005).

Çocuklar yemeklerini çantalarında taşımaktan çok hoşlanmaktadırlar. Bu onlara tek başlarına yemek yemenin keyfini yaşatmakta ve kendilerine güven duygusu kazandırmaktadır. Okul çağındaki çocukların beslenme çantalarının sağlıklı

bir şekilde hazırlanmasında anne ve babalara büyük görevler düşmektedir (Anon, 2007).

1.1.4.2. Beslenme Çantasının Tarihçesi

Beslenme çantasının ortaya çıkışı tütün endüstrisiyle başlamaktadır. Tütün paketi kampanyasında kullanılması amacıyla 1900'lü yıllarda dekoratif ve geri dönüşümlü tenekeler üretilmiş, bu tenekelerin en yaygın kullanım alanlarından birisi de öğle yemeğini taşımak olmuştur. Oyuncak üretimlerinden hareketle 1930'lu yıllarda bu teneke kutuların kullanımı yaygınlaşmış ve özellikle öğle yemeğini taşımak için metal çantaların üretimi başlamıştır. Beslenme çantalarının üretiminde metal kullanımı 1980'lere kadar devam etmiş ve daha sonraları beslenme çantalarının üretiminde sağlam plastikler kullanılmıştır. Son yıllarda daha düşük fiyatlı izole edilmiş yeni beslenme çantaları üretilmeye başlanmıştır (Blandino, 2007).

Türkiye' de ise, genellikle naylon kumaşlardan üretilen, yumuşak özellikte ve üzerine çizgi film kahramanlarının yerleştirildiği beslenme çantaları bulunmaktadır. Ayrıca, okul çantalarının bölmelerinden birisinin beslenme çantası yerine kullanıldığı gözlenmektedir.

1.1.4.3. Beslenme Çantasının Çeşitleri

Bir çok şekilde, hacimde ve tasarımda beslenme çantası vardır. Beslenme çantası seçilirken çantanın şekline, büyüklüğüne, tasarımına ve çocuğun yaşına dikkat edilmelidir. Beslenme çantası alınırken çocukların da orada bulunulmasına özen gösterilmelidir. Çocuk beslenme çantalarını seçerken izlenmeli ve onların seçtiği çantaların kullanımının kolay olmasına dikkat edilmelidir. Genel olarak beslenme çantaları dört grupta toplanabilir. Bunlar (Anon, 2007; Singh, 2007);

1.1.4.3.1. Metal Beslenme antaları

Bu beslenme çantaları metalden yapılmaktadır. Bu antaların dış kısmı sert olduğu için içine koyulan yiyeceklerin ezilmesini onlemektedir.



1.1.4.3.2. Plastik Beslenme antaları

Bu beslenme çantaları sert plastikten üretilmektedir. Plastik beslenme çantaları daha çok tercih edilmektedir ve bunlar her kullanımdan sonra yıkanmalıdır.



1.1.5.3.3. İzolasyonlu Beslenme Çantaları

Yiyeceklerin soğuk tutulması isteniyorsa izolasyonlu beslenme çantaları kullanılabilir. İzole edilmiş beslenme çantalarının içine buz parçaları ile yiyecek koyulduğunda, beslenme çantasındaki yiyecekler daha uzun zaman içinde soğuk tutulabilmektedir.



1.1.5.3.4. Termoslu Beslenme Çantaları

Bu beslenme çantaları ise içine koyulan yiyeceklerin soğuk ya da sıcak tutulmasını sağlamaktadır.



Bununla birlikte, yumuşak özellikli beslenme çantaları, sert plastikten yapılmış beslenme çantaları, renkli bölümleri olan sert süngerden yapılmış beslenme çantaları, sert plastik ile bölümleri ayrılmış beslenme çantaları, kağıt torbalar ve standart kahve rengi kağıttan yapılan beslenme çantaları da bulunmaktadır. Bunların çoğu kullanılmamakla beraber, beslenme çantası olarak eski plastik market poşetleri de kullanılmaktadır. Birçok beslenme çantaları çeşitli plastik malzemelerden

yapılmakta ve yiyecekleri birbirinden ayırt etmek için plastik kaplar kullanılabilir. Sert plastik kaplar ise yararlıdır, çünkü onlar yıkanabilmekte ve tekrar kullanılabilir (Anon, 2007; Az, 2007).

Beslenme çantasının seçiminde; çocuklar tarafından kolay taşınabilmesi, bunun için ya omuza takılacak askılarının olması ya da okul çantasına takılabilmesi, sert darbelere karşı dayanıklı olması, kapağının kolay açılabilmesi, içinde ayrı bölümlerinin bulunması, koyu renkli ve izole edilmiş olması, temizlenmesi kolay malzemeden yapılmış olması gibi hususlara dikkat edilmesi gerekmektedir (Singh, 2007).

1.1.4.4. Beslenme Çantasını Hazırlarken Dikkat Edilecek Hususlar

Çocukların okulda beslenme şekilleri onların öğrenme kapasitelerini etkilemektedir. Bu nedenle, beslenme çantalarına koyulan besinler onların başarıları için büyük önem taşımaktadır. Beslenme çantası hazırlarken genel olarak dikkat edilmesi gereken hususlar ile ilgili öneriler aşağıda verilmiştir (Anon, 2007; Karaağaoğlu, 2004; King, 2007; Kosky, 2006; Pamukoğlu, 2006);

- Çocukların ihtiyaçlarını karşılayan ve beslenme çantasında kullanımı uygun sağlıklı yiyecekler seçilmeli, beslenme çantasındaki besinler güvenli kalacak ve iştah açacak şekilde hazırlanmalıdır.
- Akmayacak, çabuk kokmayacak, bulaşmayacak ve çocuğun yerken zorluk çekmeyeceği besinler beslenme çantasına koyulmalıdır.
- Beslenme çantasına koymak için paketlenmesi, taşınması ve elle yenmesi kolay olan besinler seçilmelidir.
- Beslenme çantası hazırlarken çocuğun yaşına ve fiziksel aktivitesine dikkat edilmelidir.
- Çocuğun bir öğünde ne kadar yiyecek tüketebileceği bilinmeli, besinler çocuk için fazla gelmeyecek ama onu doyuracak miktarda olmalıdır.

- Beslenme çantasında artan ve yenmeyen besinler atılmalıdır.
- Çocuğun damak zevki göz önünde bulundurulmalıdır.
- Çantayı hazırlarken çocuğun da yardımcı olmasına izin verilmelidir.
- Hazırlanan sandviçler, tazeliğini kaybetmemesi ve hava ile temasının önlenmesi için alüminyum folyo veya streç film ile sıkıca paketlenmelidir.
- Tavuk ya da haşlanmış yumurta gibi pişirilmiş besinler koyulacaksa, önceden hazırlanarak buzdolabında iyice soğutulmalıdır.
- Portakal gibi ağır besinlerin beslenme çantasının altına, kolay ezilebilecek ve hafif besinlerin beslenme çantasının üstüne koyulmasına özen gösterilmelidir.
- Beslenme çantasına koyulacak malzemeler önceden planlanarak hazırlanmalıdır.
- Her gün benzer besinler sık sık tekrarlanmamalıdır.
- Beslenme çantasına koyulacak besinlerin tüm besin gruplarını içerecek şekilde yeterli ve dengeli olmasına özen gösterilmelidir.
- Beyaz undan yapılan ekmek ve hamur işleri yerine kepekli undan yapılmış besinler tercih edilmelidir.
- Sandviçlerin hazırlanmasında et, peynir, balık, beyaz et, haşlanmış yumurta, ızgara köfte, haşlanmış tavuk gibi besinlerden de yararlanılabilir.
- Evde hazırlanmış tost, kek, poğaça, börek vb. besinler koyulabilir.
- Mevsimine uygun iyi yıkanmış taze sebze (domates, salatalık, marul vb.) ve meyveler (elma, armut, havuç, mandalina, üzüm, kiraz, erik, vb.) koyulabilir.
- Taze meyveye alternatif olarak kurutulmuş meyveler tercih edilebilir.
- Çocukların enerji, protein ve mineral ihtiyacını karşılamak için fındık, fıstık, ceviz, kuru üzüm, kuru incir, kuru kayısı vb. besinler koyulabilir.
- İçecek olarak ayran, süt veya taze sıkılmış meyve suları tercih edilmeli, kolalı gazlı içeceklerden uzak durulmalıdır. Çocukların vücut organlarının düzenli çalışması için günde 1–1.5 litre su veya sıvı tüketmelerinin önemi unutulmamalıdır.
- Bazen çikolata, şekerlemeler, meyve şekerleri, bisküviler, cipsler vb. beslenme çantasına koyulabilir.
- Beslenme çantasındaki besinlere dokunmadan önce ellerin yıkanmasının gerektiği çocuklara hatırlatılmalıdır.

- El temizliği için beslenme çantasına öncelikle sabun veya ıslak mendil koyulmalıdır.
- Masanın üzerine sermek için peçete (kumaş veya kağıt) koyulmalıdır.
- Beslenme çantasında besinleri saklamak amacıyla uygun plastik kaplar ve emniyet kapaklı kırılmaz şişeler kullanılmalıdır.
- Beslenme antası ve kullanılan kaplar her gün temizlenmelidir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Okul çağında tekli öğrenim gören çocukların öğle yemeğini, ikili öğrenim gören çocukların da ara öğününü beslenme çantasındaki besinler oluşturmaktadır. Bu nedenle, beslenme çantası çocukların yeterli ve dengeli beslenmesi için ayrı bir önem teşkil etmektedir.

Bu nedenle, bu araştırma, ilköğretim 5. sınıf öğrencilerinin beslenme çantalarının beslenme ve temizlik yönünden değerlendirilmesi amacıyla planlanıp yürütülmüştür. Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara cevaplar aranmıştır:

- Beslenme antalarında yer alan besinler dört besin grubunu da karşılamakta mıdır?
- Beslenme antası temizlik koşullarına uygun mudur?
- Annenin eğitim ve çalışma durumu gibi bazı demografik özellikler beslenme çantasının hazırlanmasını etkilemekte midir?
- Öğrencinin cinsiyeti, sabahçı veya öğlenci olması beslenme çantasının hazırlanmasını etkilemekte midir?

1.3. Araştırmanın Önemi

Okul çağı döneminde yetersiz ve dengesiz beslenme, büyüme, gelişme, vücut direnci ve okul başarısını olumsuz yönde etkilemektedir. İyi beslenemeyen çocuklar sık hastalanmakta, hastalığı ağır seyretmekte ve okula devamsızlık nedeniyle okul başarısı düşmektedir. Bu nedenle, okul başarısını artırmak, sınıf tekrarlarını azaltarak, eğitim ve öğretimin maliyetini düşürmek ve gelecek nesillerin daha güçlü ve sağlıklı olmalarına temel hazırlamak için çocukların beslenmesine önem vermek gerekmektedir.

Okuldaki beslenme saati, çocuğun öğle yemeği olmaktadır. Bu nedenle, çocuğun beslenme çantasını yeterli ve dengeli beslenme ve temizlik koşullarına uyarak hazırlamak gerekir.

Okul çağındaki çocukların beslenme durumu ile ilgili çeşitli araştırmalar yapılmasına karşın, öğrencilerin temiz, yeterli ve dengeli besinler içeren beslenme çantaları taşımaya yönelik bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Bu nedenle, çalışma ailelerin, sınıf öğretmenlerinin ve öğrencilerin bilinçlendirilmesi düşüncesiyle önem taşımaktadır.

1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırma;

- Kocaeli ili Gebze ilçesinde bulunan Eşrefbey İlköğretim Okulunda öğrenim gören 5. sınıf öğrencileri ile sınırlıdır.
- Araştırma, konu ile ilgili hazırlanan anket verileri ve gözlem formları ile sınırlıdır.
- Öğrencilerin beslenme çantaları gözlemlendiği için, yapılan gözlem okulda uygulanan beslenme saati ile sınırlıdır.

1.5. Varsayımlar

- Araştırmada kullanılacak anket formuna öğrencilerin samimi cevaplar vereceği,
- Beslenme çantasının hazırlanmasında;
 - Annenin eğitim düzeyinin, çalışma durumunun, çocuk sayısının etkili olabileceği,
 - Öğrencinin cinsiyetinin, sabahçı veya öğlenci olmasının etkili olabileceği
- Beslenme çantasının temizlik durumunun günlere göre değişiklik göstereceği varsayılmaktadır.

2. YÖNTEM

Bu bölümde; araştırmanın evreni ve örnekleme, evrenin özellikleri, veri toplama aracı, verilerin toplanması ve analizi hakkında bilgiler yer almaktadır. Yapılan çalışma kesitsel tipte bir araştırmadır.

2.1. Evren ve Örneklem

Kocaeli'ne 51 kilometre uzaklıkta olan Gebze, Kocaeli'nin endüstrisinin büyük bölümünü barındıran ve Marmara bölgesinin en büyük ikinci ilçesidir. Gebze'de 102 ilköğretim okulu bulunmaktadır.

Araştırmanın evrenini, araştırmacının verileri daha sağlıklı ve kolay toplayabileceği ve ayrıca okul yönetimlerinin uygulama için gerekli kolaylığı sağlayacağı düşünülerek, araştırmacının öğretmen olarak görev yaptığı Kocaeli ili Gebze ilçesi Milli Eğitim Bakanlığına bağlı Eşrefbey İlköğretim Okulu'nda bulunan ve dört şubeden oluşan 5. sınıf öğrencileri oluşturmuştur. Çalışmaya evrenin tamamı olan Eşrefbey İlköğretim Okulu'nun 5. sınıf öğrencileri alınmış olup, örneklem alınmasına gerek duyulmamıştır. Evrenin tümü 173 öğrencidir.

2.2. Veri Toplama Teknikleri

Araştırma verileri, örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin, okul beslenme saati için getirilen beslenme çantalarını ve bu çantada getirdikleri yiyecek ve içecekleri belirlemeye yönelik olarak hazırlanmış sorulardan oluşan ve ön uygulaması yapılan anket formunun uygulanmasıyla elde edilmiştir. Anket formunun hazırlanmasında konu ile ilgili kaynaklardan ve uzman kişilerin görüşlerinden yararlanılmıştır. Anket formu, sosyodemografik özellikler, öğrencilerin beslenme çantasını getirme durumları ve beslenme çantasının temizliğini irdeleyen sorulardan

oluşmaktadır (EK-1). Ayrıca, öğrencilerin beslenme çantalarında getirdikleri yiyecek ve içecekler ile beslenme çantalarının temizlik durumları gözlem formları aracılığıyla beslenme saatinde araştırmacı tarafından gözlenmiştir (EK-2).

Araştırma verilerinin toplanması ve gözlemlerin yapılması 2006-2007 eğitim öğretim yılının birinci döneminde (1 Aralık – 20 Ocak) gerçekleştirilmiştir.

2.3. Verilerin Analizi

Anket formundan elde edilen veriler bilgisayar ortamına aktarılarak, “Statistical Program for Social Science (SPSS 11.5 for Windows)” istatistik programı ile değerlendirilmiştir. Tanımlayıcı istatistikler ortalama, standart sapma, frekans ve yüzdeler olarak verilmiştir. Gruplar arası karşılaştırmada kesikli değişkenler için ki-kare testi, sürekli değişkenler için ise bağımsız gruplarda t testi kullanılmıştır.

Araştırmada karşılaştırmaların yapılabilmesi amacıyla besin grupları toplam puanı oluşturulmuştur. Bunun için öncelikle öğrencilerin beslenme çantasında dört besin grubunun yer alıp almadığı 5 gün boyunca gözlenmiştir. Beslenme çantasında bulunması gereken dört besin grubundan (süt ve süt ürünleri; et, yumurta ve kurubaklagil; tahıl ürünleri ve sebze - meyve grubu) her birine 2’şer puan verilmiştir. Beslenme çantasının yeterli ve dengeli olması için öğrencinin bir günde toplam 8, haftada ise 40 puan alması gerekmektedir.

İstatistiksel önemlilik sınırı $p < 0.05$ olarak kabul edilmiştir.

3. BULGULAR VE TARTIŞMA

İlköğretim 5. sınıf öğrencilerinin beslenme çantalarının beslenme açısından yeterli ve dengeli hazırlanıp hazırlanmadığını ve beslenme çantalarının temizlik durumlarını belirlemek amacı ile yürütülen araştırmanın bu bölümünde; öğrencilere ait demografik özellikler, beslenme çantalarının genel durumu ve beslenme çantalarının fiziksel durumu ile ilgili bilgilerine ve uygulamalarına ilişkin bulgular yer almaktadır.

Kocaeli ili Gebze ilçesindeki 173 ilköğretim öğrencisi üzerinde yapılan bu çalışmada 154 (% 89.0) öğrencinin 11 yaşında ve 19 (%11.0) öğrencinin de 12 yaşında olduğu saptanmıştır. Araştırmaya 90 (% 52.0) erkek ve 83 (% 48.0) kız öğrenci katılmıştır. Öğrencilerin 87'si (%50.3) kendi dahil iki kardeş, 65'i de (%37.6) kendi dahil üç ve daha fazla kardeşe sahip iken, 21 öğrenci (%12.1) ise ailenin tek çocuğudur. Bu öğrencilerin kardeş sıralamasındaki yerine bakıldığında ise, birinci sırada yer alan öğrenci sayısı 85 (%49.1), ikinci sırada yer alan 54 (%31,2) ve üçüncü sırada yer alan 24'dür (%13.9). Öğrencilerin annelerinden 81 kişi (% 46.8) ilkokul, 48 kişi (%27.8) lise/dengi okul, 35 kişi (%20.2) ortaokul, 9 kişi de (% 5.2) yüksekokul/üniversite mezunu iken, babalarından 71 kişi (%41.0) lise/dengi okul, 36 kişi (%20.8) ortaokul, 35 kişi (%20.2) ilkokul ve 31 kişi (%17.9) yüksek okul/üniversite mezunudur. Öğrencilerin velilerinin meslek durumuna bakıldığında; annesi ev hanımı olanlar 146 kişi (%84.4), işçi olanlar 12 kişi (%6.9), serbest meslek sahibi olanlar 9 kişi (%5.2) ve memur olanlar 6 kişi (%3.5) iken, babası serbest meslek sahibi olanlar 78 kişi (%45.1), işçi olanlar 48 kişi (%27.7), memur olanlar 26 kişi (% 15.0) ve emekli olanların ise 21 kişi (%12.1) olduğu tespit edilmiştir (Tablo 1).

Tablo 1. Öğrencilerin Sosyodemografik Özelliklerine Göre Dağılımı

Özellikler		Sayı	%
Cinsiyet	Erkek	90	52.0
	Kız	83	48.0
Yaş	11	154	89.0
	12	19	11.0
Kardeş sayısı	2	87	50.3
	3 ve üzeri	65	37.6
	1	21	12.1
Kardeş sıralamasındaki yeri	1	85	49.1
	2	54	31.2
	3	24	13.9
	4	7	4.1
	5	3	1.7
Annenin eğitim düzeyi	İlkokul mezunu	81	46.8
	Lise/dengi okul mezunu	48	27.8
	Ortaokul mezunu	35	20.2
	Yüksekokul/Üniversite mezunu	9	5.2
Babanın eğitim düzeyi	Lise/dengi okul mezunu	71	41.1
	Ortaokul mezunu	36	20.8
	İlkokul mezunu	35	20.2
	Yüksekokul/Üniversite mezunu	31	17.9
Annenin mesleği	Ev hanımı	146	84.4
	İşçi	12	6.9
	Serbest meslek	9	5.2
	Memur	6	3.5
Babanın mesleği	Serbest meslek	78	45.1
	İşçi	48	27.7
	Memur	26	15.0
	Emekli	21	12.2
Toplam		173	100.0

Araştırmaya katılan öğrencilere ders aralarında acıkma durumu sorulmuş, 106 (%61.3) öğrenci bazen acıktığını, 36 (%20.8) öğrenci acıkmadığını ve 31 (%17.9) öğrencide devamlı acıktığını belirtmiştir. Ders aralarında acıkan öğrencilerin (n:137) 59'unun (%43.1) kantinden aldığı yiyecek ve içeceklerle, 45'inin (%32.8) beslenme saatini bekleyerek ve 33'ünün (%24.1) de beslenme çantasındaki besinlerle açlıklarını giderdikleri tespit edilmiştir.

Tablo 2. Öğrencilerin Okula Beslenme Çantası Getirme Durumuna Göre Dağılımı

Beslenme çantası getirme durumu	Sayı	%
Bazen getiren	97	56.0
Hiç getirmeyen	47	27.2
Düzenli olarak getiren	29	16.8
Toplam	173	100.0

Araştırmaya katılan öğrencilerin 97'sinin (%56.0) okula beslenme çantasını bazen getirdiği, 47'sinin (%27.2) ise hiç beslenme çantası getirmediği saptanmıştır. Okula beslenme çantasını düzenli olarak getiren öğrenci sayısı ise 29'dur (%16.8) (Tablo 2).

İstanbul Kantinciler Esnaf Odası'nın yaptığı araştırmada (Anon, 2004) velilerin %41.55'inin çocuklarına beslenme çantası hazırladığı, %58.45'inin çocuklarına beslenme çantası hazırlamadığı belirlenmiştir. Şimşek'in (1991) yaptığı araştırmada da beslenme çantası getirenlerin oranı %55.5 olarak belirtilmiştir.

Avusturalya'da yapılan araştırmaya göre, anne babaların %87'si çocuklarının hemen hemen her gün sabahki teneffüs için, %74'ünün de öğlen teneffüsü için besin getirdiklerini bildirmiştir (Anon, 2007).

Tablo 3. Öğrencilerin Beslenme Saati İçin Besinlerini Getirdikleri Malzemeye Göre Dağılımı*

Besinlerin getirildiği malzeme	Sayı	%
Sırt çantasında poşetle getiren	66	52.4
Sırt çantasında getiren	28	22.2
Beslenme çantasında getiren	25	19.8
Poşetle getiren	7	5.6
Toplam	126	100.0

* Beslenme çantası getirmeyen öğrenciler dahil edilmemiştir.

Beslenme saati için besin getiren öğrencilerin 66'sı (%52.4) bu besinleri sırt çantasında poşetle getirirken, 28'i (%22.2) sırt çantasında, 7'si (%5.6) de sadece poşetle getirmektedir. Bu besinleri beslenme çantasında getiren öğrenci sayısının ise 25 (%19.8) olduğu saptanmıştır (Tablo 3).

Tablo 4. Öğrencilerin Beslenme Çantası Getirmeme Sebeplerine Göre Dağılımı*

Getirmeme sebepleri	Sayı	%
Kantinden alan	108	75
Annesi hazırlamayan	36	25
Toplam	144	100.0

* Düzenli beslenme çantası getiren öğrenciler dahil edilmemiştir.

Beslenme çantasını getirmeyen öğrencilere beslenme çantalarını getirmeme sebepleri sorulduğunda öğrencilerin 108'inin (%75) kantinden aldığı için, 36'sının da (%25) annesi hazırlamadığı için beslenme çantasını getirmedeği belirlenmiştir (Tablo 4).

Oktar ve Şanlıer'in (1999) yaptığı araştırmada, öğrencilere öğretmenlerin belirlediği menüler doğrultusunda yiyecek içecek getirmeme sebebi sorulduğunda, öğrenciler canlarının istemediğini, annelerinin uyanıp hazırlayamadığını ya da unuttuğunu söyledikleri belirtilmiştir.

Tablo 5. Öğrencilerin Beslenme Çantası Getirme Durumunun Cinsiyete Göre Dağılımı

		Beslenme çantası getirme durumu				P
Cinsiyet		Getiren		Getirmeyen		
		Sayı	%*	Sayı	%*	
Erkek	(n:90)	60	66.7	30	33.3	0.058
Kız	(n:83)	66	79.5	17	20.5	
Toplam	(n:173)	126	72.8	47	27.2	

* Satır yüzdesi alınmıştır.

Tablo 5 incelendiğinde, beslenme çantası getiren öğrencilerin 60'ının (%66.7) erkek, 66'sının (%79.5) da kız öğrenci olduğu görülmektedir. Beslenme çantası getirmeyen erkek öğrencilerin sayısı 30 (%33.3) iken, kız öğrencilerin sayısı 17'dir (%20.5). Beslenme çantası getiren kız öğrencilerin yüzdesinin erkek öğrencilerin yüzdesinden daha fazla olduğu belirlenmiş, ancak aradaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$).

Daşbaşı (2003) yaptığı araştırmada kız ve erkek öğrencilerin çoğunluğunun ara sıra ya da her zaman öğün aralarında yiyecek bir şeyler tükettikleri

belirtilmektedir. Öğün aralarında yiyecek bir şeyler tüketmeyen öğrencilerin oranının düşük olduğu, kız ve erkek öğrenciler arasındaki farkın da istatistiki açıdan anlamlı olmadığı belirtilmektedir.

Tablo 6. Öğrencilerin Beslenme Çantası Getirme Durumunun Annenin Eğitim Düzeyine Göre Dağılımı

Annenin eğitim düzeyi		Beslenme çantası getirme durumu				P
		Getiren		Getirmeyen		
		Sayı	%*	Sayı	%*	
İlköğretim	(n:116)	85	73.3	31	26.7	0.857
Lise/Üniversite	(n:57)	41	71.9	16	28.1	
Toplam	(n:173)	126	72.8	47	27.2	

* Satır yüzdesi alınmıştır.

Tablo 6 incelendiğinde, beslenme çantası getiren öğrencilerin annelerinin 85'inin (%73.3) ilköğretim okulundan mezun olduğu, 41'inin (% 71.9) ise lise/dengi okul ya da üniversite mezunu olduğu belirlenmiştir. Annesi ilköğretim mezunu olanlarda beslenme çantası getirme oranının yüksek olmasının bu kişilerin çoğunluğunun ev hanımı olmasından kaynaklandığını düşündürmektedir. Beslenme çantası getirmeyen öğrencilerin annelerinin ise 31'inin (%26.7) ilköğretim okulu, 16'sının da (%28.1) lise/dengi okul ya da üniversite mezunu olduğu saptanmış, ancak aradaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 7. Öğrencilerin Beslenme Çantası Getirme Durumunun Annenin Çalışma Durumuna Göre Dağılımı

Annenin çalışma durumu		Beslenme çantası getirme durumu				P
		Getiren		Getirmeyen		
		Sayı	%*	Sayı	%*	
Ev hanımı	(n:146)	105	71.9	41	28.1	0.531
Çalışıyor	(n:27)	21	77.8	6	22.2	
Toplam	(n:173)	126	72.8	47	27.2	

* Satır yüzdesi alınmıştır.

Beslenme çantası getiren öğrencilerin annelerinin 105'inin (%71.9) ev hanımı olduğu, 21'inin (%77.8) ise çalıştığı belirlenmiştir. Ev hanımlarının çocuklarında beslenme çantası getirme oranının yüksek olması, ev hanımlarının daha fazla zamanlarının olmasından kaynaklanabilir. Beslenme çantasını getirmeyen öğrencilerin annelerinin ise, 41'inin (%28.1) ev hanımı olduğu, 6'sının (%22.2) da çalıştığı saptanmış, ancak aradaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$) (Tablo 7).

Tablo 8. Öğrencilerin Beslenme Çantası Getirme Durumunun Kardeş Sıralamasına Göre Dağılımı

Kardeş sıralaması		Beslenme çantası getirme durumu				P
		Getiren		Getirmeyen		
		Sayı	%*	Sayı	%*	
İlk kardeş	(n:85)	64	75.3	21	24.7	0.476
2. ve diğer kardeşler	(n:88)	62	70.5	26	29.5	
Toplam	(n:173)	126	72.8	47	27.2	

* Satır yüzdesi alınmıştır.

Tablo 8'e bakıldığında, beslenme çantası getiren öğrencilerin 64'ünün (%75.3) ailenin ilk çocuğu olduğu, 62'sinin (%70.5) de ailede ikinci veya daha sonraki kardeş sıralamasında yer aldığı belirlenmiştir. Beslenme çantasını getirmeyen öğrencilerde ise ailenin ilk çocuğu olanların sayısı 21 (%24.7) iken, ailenin ikinci ve daha sonraki kardeş sıralamasında yer alanların sayısı ise 26'dır (%29.5). Beslenme çantası getirmeyen öğrencilerin yüzdesinin ikinci kardeş olanlarda daha fazla olduğu gözlenmiş, ancak aradaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 9. Öğrencilerin Beslenme Çantası Getirme Durumunun Sabahçı ve Öğlenci Gruplarına Göre Dağılımı

Gruplar		Beslenme çantası getirme durumu				P
		Getiren		Getirmeyen		
		Sayı	%*	Sayı	%*	
Sabahçı	(n:87)	63	72.4	24	27.6	0.901
Öğlenci	(n:86)	63	73.3	23	26.7	
Toplam	(n:173)	126	72.8	47	27.2	

* Satır yüzdesi alınmıştır.

Beslenme çantası getirmeyen öğrencilerin ise 24'ünün (%27.6) sabahçı, 23'ünün (%26.7) öğlenci olduğu, beslenme çantası getiren öğrencilerin sayılarının birbirine eşit olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin sabahçı ya da öğlenci olmasının beslenme çantası getirme durumuna herhangi bir etkisinin olmadığı tespit edilmiş, bu farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$) (Tablo 9).

Tablo 10. Öğrencilerin Beslenme Çantasına Sevdikleri Yiyecek ve İçeceklerin Koyulması Durumuna Göre Dağılımı*

Sevdiği yiyecek ve içeceklerin koyulma durumu	Sayı	%
Sevdiği yiyecek ve içecek koyulan	103	81.7
Sevdiği yiyecek ve içecek bazen koyulan	21	16.7
Sevdiği yiyecek ve içecek koyulmayan	2	1.6
Toplam	126	100.0

* Beslenme çantası getirmeyen öğrenciler dahil edilmemiştir.

Tablo 10 incelendiğinde, beslenme çantası getiren öğrencilerin çoğunluğunun (n:103, %81.7) beslenme çantasına sevdikleri yiyecek ve içeceklerin koyulduğu, 2'sinin (1.6) ise beslenme çantasına sevdikleri yiyecek ve içeceklerin koyulmadığı belirlenmiştir. Öğrencilerin yeterli ve dengeli beslenme ile ilgili bilgi ve davranışları burada ayrı bir önem kazanmaktadır. Çünkü, beslenme çantasının içine koyulacak besinler ve bu besinleri çocukların sevmesiyle beslenme saatlerinin daha zevkli geçeceği ve çocukların beslenme çantasını getirme isteğinin de artacağı düşünülmektedir.

Ayrıca, beslenme çantası getiren öğrencilerin 98'i (%77.8) beslenme çantasına koyulan besinlerin hepsini her zaman tüketirken, 26'sı (%20.6) bazen tüketmektedir. Öğrencilerden 2'si (%1.6) ise beslenme çantasına koyulan besinleri hiç tüketmediğini belirtmiştir. Beslenme çantasına koyulan besinleri tüketmeyen (n:28) öğrencilerin 13'ü (%46.5) beslenme çantasına koyulan besinleri canlarının istemediğini belirtirken, 7'si (%25) tok olduğunu, 8'inin (%28.5) de kantinden aldığı için ya da unuttuğu için tüketmediklerini belirtmişlerdir.

Yaşar ve arkadaşlarının (1999) yaptıkları bir araştırmada devlet okuluna giden çocukların %37.4'ünün beslenme çantalarında getirdikleri besinleri tükettiklerini saptamışlardır. Güneşli'nin (1986) ilköğretim öğrencilerinde yaptığı bir

araştırmada, öğrencilerin %52.2'sinin okula getirdikleri besinlerin tamamını yemediklerini bulmuştur. Öğrencilere bu durumun nedeni sorulduğunda, %50.7'si çantalarına koyulan miktarın çok fazla olduğunu, %30.8'i karınlarının acıkmadığını, % 12.7'si verilen besinleri sevmediklerini, geriye kalan %5.8'i ise zaman yetmediği için yiyemediklerini ileri sürmüştür. Avusturalya'da yapılan araştırmada (Anon, 2007) ise ilkokul çocuklarının ortaokul çocuklarına göre beslenme çantasındaki besinlerin çoğunu yedikleri tespit edilmiştir.

İstanbul Kantinciler Esnaf Odası'nın yaptığı araştırmada, (Anon, 2004) velilerin besinlerin bozulma bilgisinden yoksun oldukları, beslenme çantasına hijyen ve saklama koşulları uygun olmayan besin maddelerinin koyulduğu, bu besinlerin de çocuklar tarafından yenilmediği ve çöpe atıldığı belirtilmiştir.

Tablo 11. Öğrencilerin Beslenme Çantasına Koyulacak Besinlerin Planlanma Durumuna Göre Dağılımı

	Sayı	%
Besinlerin planlanma durumu		
Her zaman planlanıyor	77	61.1
Bazen planlanıyor	40	31.7
Planlanmıyor	9	7.2
Toplam*	126	100.0
Planlamayı yapan kişiler (n:117)		
Annesi ile beraber	71	60.7
Kendisi	25	21.4
Annesi	21	17.9
Öğretmeni	-	-
Toplam**	117	100.0

* Beslenme çantası getirmeyen öğrenciler dahil edilmemiştir.

** Planlama yapmayanlar dahil edilmemiştir.

Beslenme çantasına koyulacak besinlerin önceden planlanması ve bu planlamayı kimin yaptığı ayrı bir önem taşımaktadır. Tablo 11'de beslenme çantalarına koyulacak besinlerin planlanma durumları ve bu planlamayı kimlerin yaptığı yer almaktadır. Beslenme çantası getiren öğrencilerin 77'si (%61.1) beslenme çantasına koyulacak besinleri her zaman planlarken, 40'ı (%31.7) bazen planlamaktadır. Beslenme çantasına koyulacak besinleri planlamayanların oranı ise oldukça düşüktür (n:9, %7.2). Planlamayı da çoğunlukla (n:71, %60.7) öğrenciler anneleriyle beraber yapmaktadır. Bu durumun öğrencilerin, beslenme çantası getirme isteğini artırdığını düşündürmektedir. Ancak, araştırmanın yapıldığı dönemde okulda çalışan 5. sınıf öğretmenlerinin beslenme çantasına koyulacak besinler konusunda ailelere önerilerde bulunmadıkları tespit edilmiştir. Beslenme saatinin önemi ve beslenme çantasının hazırlanması konusunda öğretmenlerin velilere ve öğrencilere önerilerde bulunmasının uygun olacağı düşünülmektedir.

Güneyli'nin (1986) yaptığı çalışmada beslenme saatinde getirilmesi gereken besinler konusunda okullarda bir kuralın bulunmadığı, hatta aynı okulun değişik sınıflarında da farklı uygulamaların yapıldığı belirlenmiştir. Yine aynı çalışmada genellikle beslenme saatinde yenilecek besinleri %34.4 oranında öğretmenlerin belirlediği saptanmıştır. Bunu sırasıyla öğrencinin kendisi, ailesi ve beslenme kolunun takip ettiği belirtilmiştir. Şimşek'in (1991) yaptığı çalışmada ise, öğretmenlerin %29.5'inin öğrencilere hangi besinleri getirmeleri gerektiğini söylemedikleri belirtilmiştir. Elde edilen bu veriler bu çalışmanın sonuçları ile paralellik göstermektedir.

Tablo 12. Beslenme Çantalarındaki Besin Gruplarına Ait Puanların Günlere Göre Dağılımı (n:126*)

Günler	$\bar{X} \pm S$
Pazartesi	3.39±2.23
Salı	3.79±1.92
Çarşamba	3.85±1.99
Perşembe	4.30±2.00
Cuma	3.77±1.87
	19.12±6.05
Haftalık Toplam Puan	Min.-Max. 2-32

* Beslenme çantası getirmeyen öğrenciler dahil edilmemiştir.

Beslenme çantasında her besin grubundan bir besinin olması gerektiği düşünülerek, beslenme çantasında bulunan her besin grubu için 2'şer puan verilmiştir. Bu durumda olması gereken günlük puan 8, haftalık puan 40 olarak değerlendirilmiştir. Tablo 12 incelendiğinde, beslenme çantası getiren öğrencilerin gerek günlük gerekse haftalık olarak beslenme çantalarındaki besin gruplarına ait puanlarının düşük olduğu görülmektedir. Yapılan gözlem sonucunda da öğrencilerin tahıl ve tahıl ürünleri grubundaki ürünleri (beyaz ekmek, kek, simit ve poğaçayı) daha çok tükettikleri gözlenmiştir. Bunları sırasıyla sebze meyve grubu (elma ve mandalina), süt ve süt ürünleri grubu (beyaz peynir ve ayran) ve et ve et ürünleri grubu (köfte, salam, sucuk) takip etmiştir. Bu durumda öğrencilerin beslenme çantalarının yeterli ve dengeli hazırlanmadığı, yani dört temel besin grubuna ait besinlerin çantada düzenli olarak yer almadığı, öğrencilerin çoğunlukla tek taraflı beslendiği düşünülmektedir.

Güneyli (1984) yaptığı araştırmada öğrencilerin öğün aralarında en çok ekmek, meyve, bisküvi, ayran, süt, sandviç gibi besinler tükettiğini, Erginöz ve

arkadaşları ise (2007) ilkokul öğrencilerinin aralarda düzenli meyve tüketmediklerini bildirmişlerdir. Çalışmaların sonuçları bu araştırmayla paralellik göstermektedir.

Tablo 13. Beslenme Çantalarındaki Besin Gruplarına Ait Toplam Puanın Cinsiyete, Annenin Eğitim ve Çalışma Durumuna Göre Dağılımı (n:126*)

Değişkenler		n	$\bar{X} \pm S$	t	p
Cinsiyet	Erkek	60	19.23 \pm 6.29	0.18	0.852
	Kız	66	19.03 \pm 5.54		
Annenin eğitim durumu	İlköğretim mezunu	85	18.84 \pm 6.29	-0.74	0.457
	Lise-yüksekokul/Üniversite mezunu	41	19.70 \pm 5.54		
Annenin çalışma durumu	Ev hanımı	105	19.67 \pm 6.19	2.31	0.022
	Çalışıyor	21	16.38 \pm 4.49		

* Beslenme çantası getirmeyen öğrenciler dahil edilmemiştir.

Beslenme çantalarındaki besin gruplarının toplam puanının cinsiyet ile karşılaştırılmasında, erkek öğrencilerin puanı 19.23 \pm 6.29 iken, kız öğrencilerininki 19.03 \pm 5.54 olarak belirlenmiştir. Bu farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (p>0.05). Besin gruplarının toplam puanı annenin eğitim durumuna göre incelendiğinde, lise/dengi okul ve üniversite bitiren annelerin ilköğretim mezunu olanlara göre beslenme çantalarını biraz daha fazla yeterli ve dengeli hazırladığı gözlemlenmiştir (p>0.05). Besin gruplarının toplam puanı annenin çalışma durumuna göre karşılaştırıldığında ise, annesi ev hanımı olan öğrencilerin puanı 19.67 \pm 6.19, annesi çalışan öğrencilerin puanı ise 16.38 \pm 4.49 olarak belirlenmiştir. Ev hanımı annelerin puanlarının biraz daha yüksek olması, onların

çocuklarıyla biraz daha fazla ilgilendiğini ve çocuklarına yeterli ve dengeli beslenme çantası hazırlamak için daha fazla zamanlarının olduğunu düşündürmektedir. Aradaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$) (Tablo 13).

Tablo 14. Beslenme Çantalarında Koku, Leke ve Gıda Artığı Bulunma Durumunun Günlere Göre Dağılımı (n:126**)

	Var		Yok		
	Sayı	%*	Sayı	%*	p
Koku					
Pazartesi	17	13.5	109	86.5	0.56
Cuma	13	10.3	113	89.7	
Leke					
Pazartesi	13	10.3	113	89.7	0.27
Cuma	20	15.9	106	84.1	
Gıda artığı					
Pazartesi	17	13.5	109	86.5	0.72
Cuma	20	15.9	106	84.1	

* Satır yüzdesi alınmıştır.

** Beslenme çantası getirmeyen öğrenciler dahil edilmemiştir.

Yapılan gözlemlere göre, beslenme çantalarında koku olanların sayısı pazartesi günü 17 (%13.5) iken, Cuma günü 13'tür (%10.3). Yapılan gözlemlerden etkilenen öğrencilerin beslenme saatinde yanlarında buldukları ıslak mendillerle beslenme çantalarını silmek istedikleri tespit edilmiştir. Pazartesi günü beslenme çantasında leke olan öğrenci sayısı 13 (%10.3) iken, Cuma günü 20'dir

(%15.9). Gözlem sırasında öğrencilerin beslenme çantalarının temizliğine çok fazla dikkat etmedikleri ve çantalarını uygun şekilde temizlemedikleri belirlenmiştir. Beslenme çantasında Pazartesi günü gıda artığı olan öğrenciler 17 (%13.5) iken, Cuma günü 20 (%15.9) olarak gözlemlenmiştir. Öğrencilerin evlerine gittiklerinde beslenme çantalarının içini boşaltmadığı, içinde artık olup olmadığını kontrol etmedikleri, hatta bir gün önce yemedikleri besin maddelerini ertesi gün de tekrar getirdikleri gözlenmiştir. Ayrıca, bazı öğrencilerin çantalarında bulunan gıda artıklarını beslenme saatinde temizlemeye çalıştıkları da tespit edilmiştir. Bu durum, annelerin beslenme çantalarını çoğunlukla kontrol etmediğini, öğrencilerin de temizlik durumlarına dikkat etmediğini düşündürmektedir. Beslenme çantalarında koku, leke ve gıda artığı bulunma durumunun pazartesi ve Cuma günleri arasında anlamlı bir fark göstermediği saptanmıştır ($p>0.05$).

Tablo 15. Öğrencilerin Beslenme Çantalarını Temizlenme Durumu ve Beslenme Çantalarını Temizleyen Bireylerin Dağılımı

	Sayı	%
Beslenme çantasının temizliğinin yapılma durumu (n:126)*		
Temizlenen	86	68.2
Bazen temizlenen	34	27.0
Temizlenmeyen	6	4.8
Beslenme çantasının temizliğini yapan bireyler (n:120)**		
Kendisi	56	46.7
Annesi	43	35.8
Annesiyle beraber	21	17.5

* Beslenme çantası getirmeyen öğrenciler dahil edilmemiştir.

** Beslenme çantasını temizlemeyen öğrenciler dahil edilmemiştir.

Tablo 15’de, öğrencilerin beslenme çantalarını temizleme durumları ve bu temizleme işlemini kimin yaptığı yer almaktadır. Öğrencilerin 86’sı (%68.2) beslenme çantalarını düzenli olarak temizlerken, 34’ü (%27.0) bu temizliği bazen yapmaktadır. Beslenme çantasını temizleyen öğrencilerin 56’sı (%46.7) beslenme çantasının temizliğini kendisi yaparken, 43’ü (%35.8) beslenme çantasının temizliğini anneleri yapmaktadır. Beslenme çantasını anneleriyle birlikte temizleyen öğrencilerin sayısı ise 21 (%17.5) olarak belirlenmiştir. Ayrıca, beslenme çantasını temizleyen öğrencilerin 49’unun (%40.8) beslenme çantasını her gün temizlediği, 47’sinin (%39.2) sadece hafta sonları temizlediği, 24’ünün (%20.0) de bu temizliği üç günde bir yaptığı tespit edilmiştir. Ayrıca, beslenme çantası getiren 108 (%85.7) öğrencinin 5. sınıfa kadar aynı beslenme çantasını kullanmadığı, 18 (%14.3) öğrencinin ise hala aynı beslenme çantasını kullandığı belirlenmiştir. Aynı beslenme çantasını kullanmayan öğrencilerden 34’ünün (%31.5) üçüncü beslenme çantasını, 25’inin (%23.1) dördüncü beslenme çantasını, 31’inin (%28.7) ikinci beslenme çantasını ve 18’inin (%16.7) de beşinci beslenme çantasını kullandığı saptanmıştır. Bu bulgular beslenme çantasını değiştirme konusunda velilerin duyarlı olduklarını düşündürmektedir.

Tablo 16. Öğrencilerin Beslenme Çantalarında Bulundurmaları Gereken Bazı Eşyaların Dağılımı (n:126**)

Günler	Beslenme çantasında bulunan eşya/malzeme							
	Islak mendil				Kumaş peçete			
	Var		Yok		Var		Yok	
	Sayı	%*	Sayı	%*	Sayı	%*	Sayı	%*
Pazartesi	24	19.0	102	81.0	27	21.4	99	78.6
Salı	13	10.3	113	89.7	26	20.6	100	79.4
Çarşamba	24	19.0	102	81.0	31	24.6	95	75.4
Perşembe	25	19.8	101	80.2	34	27.0	92	73.0
Cuma	21	16.7	105	83.3	29	23.0	97	77.0

* Satır yüzdesi alınmıştır.

** Beslenme çantası getirmeyen öğrenciler dahil edilmemiştir.

Öğrencilerin ıslak mendil getirme durumu günlere göre çok fazla farklılık göstermemesine rağmen, ıslak mendil getiren öğrencilerin sayısı hafta ortasında artış göstermiştir (Çarşamba 24 öğrenci-%19.0; Perşembe 25 öğrenci-%19.8). Yemekden önce ve sonra öğrenciler eğer ellerini yıkayamıyorsa yanlarında bulundurdukları ıslak mendil yardımıyla ellerini silmelidirler. Aynı zamanda, öğrenciler besinlerini sıralarının üzerine çıkaracakları zaman kumaş peçetelerini sermelidirler. Böylece besinlerin hem kirli sırayla teması önlenmiş olur, hem de besin kırıntılarının etrafa dökülmesi engellenmiş olur. Öğrencilerin kumaş peçete getirme durumu günler bazında çok fazla farklılık göstermemesine rağmen, hafta ortasından itibaren kumaş peçete kullanan öğrencilerin sayısında artış olduğu saptanmıştır (Çarşamba 31 öğrenci (%24.6); Perşembe 34 öğrenci (%27.0). Kumaş peçetesiz olmayan öğrencilerin besinlerini çıkarmadan önce sıraların üzerine kağıt mendil ya da kağıt peçete serdikleri gözlenmiştir. Öğrencilerin beslenme çantalarında ıslak mendil ve peçete getirme oranlarının düşük olduğu saptanmıştır. Ayrıca, öğrencilerin

getirdikleri besinlere göre yanlarında çatal, kaşık ve plastik küçük saklama kutularını da getirdikleri gözlenmiştir (Tablo 16).

Tablo 17. Öğrencilerin Yanlarında Su Kabı Getirme Durumuna Göre Dağılımı

Su kabı getirme durumu	Sayı	%
Evet	139	80.3
Hayır	34	19.7
Toplam	173	100.0

Tablo 17’de, araştırmaya katılan öğrencilerin 139’unun (%80.3) yanında su kabı getirdiği, 34’ünün (19.7) ise getirmediği tespit edilmiştir. Öğrencilerin su kabı olarak yarım litrelik pet şişeleri kullandıkları gözlemlenmiştir. Yanında su kabı getirmeyen öğrencilerin içme suyunu kantinden şişe suyu olarak temin ettiği belirlenmiştir. Yanında su kabı getiren öğrencilere bu kapları nasıl temizledikleri sorulduğunda, öğrencilerin 121’i (%87.0) şişelerini çalkalayarak temizlediğini, 13’ü (%9.4) ise sabunlayıp yıkayarak temizlediğini belirtmiştir. Öğrencilerden 5’inin (%3.6) ise yanında getirdiği su kabını devamlı değiştirdiği tespit edilmiştir.

Şimşek’in (1991) yaptığı araştırmada da, öğrencilerin %95’e yakınının su ihtiyacını okuldaki çeşmelerden temin ettiği belirtilmektedir.

Vücudumuzun düzenli çalışabilmesi için gerekli olan sıvının çoğunluğu (yaklaşık 1-1.5 litre) su ve diğer içeceklerden sağlanmaktadır. Günlük olarak kaybedilen miktarı karşılayacak kadar sıvı alınmadığında vücut hücrelerinin çalışması aksamaktadır. Çünkü, her vücut hücresi, dokusu, organı ve vücudun her türlü fonksiyon gören işlemlerinde su gerekmektedir. Su aslında vücudun en yüksek

oranda gereksinim duyduğu besin ögesidir. Bu nedenle çocuklara su içme alışkanlığı kazandırılmaya çalışılmalıdır (Karaağaoğlu, 2004).

Öğrencilerin kantinden bazı yiyecek ve içecekleri alma durumları Tablo 18’de verilmiştir.

Tablo 18. Öğrencilerin Kantinden Bazı Yiyecek-İçecekleri Alma Durumları (n:173)

	Sık sık/ her zaman		Ara sıra / bazen		Hiç	
	Sayı	%*	Sayı	%*	Sayı	%*
Meyve suları	74	42.8	68	39.3	31	17.9
Simit, poğaç vb	57	32.9	88	50.9	28	16.2
Tost, sandviç vb	52	30.1	78	45.0	43	24.9
Cips	36	20.8	56	32.4	81	46.8
Ayran	34	19.7	70	40.5	69	39.8
Hamburger, köfte ekmek vb	28	16.2	82	47.4	63	36.4
Kola, gazoz vb	20	11.6	60	34.7	93	53.7
Kek, bisküvi, kraker vb	17	9.8	94	54.3	62	35.9
Patates kızartması	15	8.7	43	24.8	115	66.5
Dondurma	12	6.9	47	27.2	114	65.9
Süt	11	6.4	41	23.7	121	69.9
Çikolata, gofret, şekerleme vb	9	5.2	86	49.7	78	45.1

* Satır yüzdesi alınmıştır.

Öğrencilerin kantinden sık sık/her zaman aldıkları yiyecek ve içecekler arasında çoğunlukla simit, poğaç vb (n:57 %32.9); tost, sandviç (n:52 %30.1) ve meyve sularının (n:74 %42.8) yer aldığı belirlenmiştir. Öğrencilerin kantinden ara sıra/bazen aldığı yiyecek ve içeceklerin başında ise kek, bisküvi, kraker (n:94 %54.3) ve ayran (n:70 %40.5) gelmektedir. Öğrenciler kantinden genellikle patates kızartması (n:115 %66.5) ile sütü (n:121 %69.9) hiç almadıkları tespit edilmiştir.

Benzer şekilde, Oktar ve Şanlıer (1999) yaptıkları bir çalışmada öğrencilerin çikolata-gofreti, kolalı içecekleri, bisküviyi, simidi her zaman okul kantininden satın aldıklarını, ancak süt ve ayranı, peynirli tost veya sandviçi hiç tüketmediklerini belirtmişlerdir.

Öğrencilerin çoğunluğunun patates kızartmasını tüketmemesi sevindirici bir durum olmasına rağmen, süt tüketiminin az olması düşündürücüdür. Bu nedenle, öğretmenlerin kemik ve diş sağlığında önemli rolü bulunan süt tüketimi için öğrencilerin bilinçlenmesinde ailelere yardımcı olmalarının gerektiği düşünülmektedir.

4. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışma Kocaeli Gebze ilçesinde öğrenim gören ilköğretim 5. sınıf öğrencilerinin beslenme çantalarının yeterli ve dengeli hazırlanıp hazırlanmadığını ve beslenme çantalarının temizlik durumlarını belirleyip değerlendirmek amacıyla yapılmıştır.

Çalışma grubumuzu 173 öğrenci oluşturmuştur. Elde edilen sonuçlar:

Öğrencilerin yaşları 11(n: 154 %89.0) ve 12 (n:19 %11.0) yaş arasında değişmektedir. Araştırmaya katılanların 90'ı (% 52.0) erkek, 83'ü (% 48.0) kız öğrencidir.

Öğrencilerin 21'i (%12.1) tek çocuk, 87'si (% 50.3) iki kardeşdir. Bu öğrencilerin kardeş sıralamasındaki yerine bakıldığında, birinci sırada yer alanlar 85 (%49.1), ikinci sırada yer alanlar 54 (%31.2) ve üçüncü sırada yer alanlar ise 24 (%13.9) öğrencidir.

Öğrencilerin annelerinin 81'inin (% 46.8) ilkokul mezunu ve 146'sının (%84.4) ev hanımı olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin 29'u (%16.8) beslenme çantasını düzenli olarak getirirken, 97'si (%56.0) bazen getirmektedir. Öğrencilerin 47'sinin (%27.2) ise beslenme çantasını hiç getirmediği saptanmıştır.

Beslenme saati için besin getiren öğrencilerin 25'i (%19.8) bu besinleri beslenme çantasında getirirken, 66'sı (%52.4) sırt çantasında poşet içerisinde, 28'i (%22.2) sırt çantasında poşetsiz olarak ve 7'si (%5.6) de sadece poşet içerisinde getirmektedir.

Beslenme çantası getirmeyen öğrencilerin 36'sı (%25) annesi beslenme çantasını hazırlamadığı için, 108'i (%75) de kantinden yiyecek- içecek aldığı için beslenme çantası getirmediklerini belirtmişlerdir.

Erkek öğrencilerin 60'ı (%66.7), kız öğrencilerin 66'sı (% 79.5) beslenme çantası getirmektedir.

Annesi ilköğretim okulundan mezun olan 85 (%73.3) öğrencinin ve annesi lise/dengi okul ya da üniversite mezunu olan 41 (% 71.9) öğrencinin beslenme çantası getirdikleri belirlenmiştir.

Annesi ev hanımı olan öğrencilerin 105'inin (%71.9), annesi çalışan öğrencilerinden ise 21'inin (%77.8) beslenme çantası getirdiği saptanmıştır.

Beslenme çantası getiren öğrencilerin 64'ünün (%75.3) ailenin ilk çocuğu olduğu, 62'sinin (%70.5) de ailede ikinci veya daha sonraki kardeş sıralamasında yer aldığı belirlenmiştir.

Beslenme çantası getiren öğrencilerin çoğunluğunun (n:103 %81.7) beslenme çantasında sevdikleri yiyecek ve içecekleri getirdiği, 98'inin (%77.8) beslenme çantasına koyulan besinlerin hepsini tükettiği belirlenmiştir.

Beslenme çantası getiren öğrencilerin 77'sinin (%61.1) beslenme çantasına koyulacak besinleri her zaman planladığı ve 71 (%60.7) öğrencinin bu planlamayı anneleriyle beraber yaptıkları saptanmıştır. Ancak, beşinci sınıf öğretmenlerinin beslenme çantasına koyulacak besinler konusunda ailelere önerilerde bulunmadıkları tespit edilmiştir.

Öğrencilerin beslenme çantalarındaki besin gruplarına ait puanlarının gerek günlük gerekse haftalık olarak düşük olduğu belirlenmiştir.

Öğrencilerin tahıl ve tahıl ürünleri grubundaki ürünleri (beyaz ekmek, kek, simit ve poğaçayı) daha çok tükettikleri, bunları sırasıyla sebze meyve grubunun (elma ve mandalina), süt ve süt ürünleri grubunun (beyaz peynir ve ayran) ve et ve et ürünleri grubunun (köfte, salam, sucuk) takip ettiği gözlenmiştir. Bu durumda öğrencilerin beslenme çantalarının yeterli ve dengeli hazırlanmadığı yani dört temel besin grubunun da çantada düzenli olarak yer almadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Beslenme çantalarındaki besin gruplarının toplam puanı cinsiyet ve annenin eğitim durumuna göre karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır. Ancak, annenin çalışma durumuna göre karşılaştırıldığında aradaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$).

Beslenme çantalarında koku, leke ve gıda artığı bulunma durumunun Pazartesi ve Cuma günlerine göre anlamlı bir fark göstermediği saptanmıştır. Ayrıca; öğrencilerin evlerine gittiklerinde beslenme çantalarının içini boşaltmadığı, içinde artık olup olmadığını kontrol etmedikleri, hatta bir gün önce yemedikleri besin maddelerini ertesi gün de tekrar getirdikleri gözlenmiştir.

Öğrencilerin 86'sının (%68.2) beslenme çantasını temizlediği, bu temizliği de genellikle öğrencilerin kendilerinin yaptığı bulunmuştur (n:56 %46.7).

Öğrencilerin özellikle yanlarında bulundurması düşünülen ıslak mendil ve kumaş peçete getirme oranı oldukça düşük olmasına rağmen, hafta ortasında artış göstermiştir. Perşembe günü ıslak mendil getiren öğrenci sayısı 25 (%19.8); kumaş peçete getiren öğrenci sayısı 34'tür (%27.0). kumaş peçetesiz olmayan öğrencilerin besinlerini çıkarmadan önce sıraların üzerine kağıt mendil ya da kağıt peçete serdikleri gözlenmiştir. Ayrıca, öğrencilerin getirdikleri besinlere göre yanlarında çatal, kaşık ve plastik küçük saklama kutularını da getirdikleri belirlenmiştir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin 139'unun (%80.3) yanında su kabı getirdiği, 34'ünün (%19.7) ise getirmediği; yanında su kabı getirmeyen öğrencilerin içme suyunu kantinden şişe suyu olarak temin ettiği gözlenmiştir.

Öğrencilerin kantindeki yiyeceklerden simit, poğaç vb. ni (n: 57 %32.9), tost, sandviç vb.ni (n:52 %30.1) ve içeceklerden meyve sularını (n:74 %42.8) sık sık/her zaman aldıkları; yiyeceklerden kek, bisküvi, kraker vb.ni (n:94 %54.3), içeceklerden ayranı (n:70 %40.5) bazen aldıkları, öğrencilerin hiç almadıkları yiyecek ve içecekler arasında ise çoğunlukla patates kızartması (n:115 %66.5) ve sütün (n:121 %69.9) olduğu tespit edilmiştir.

Sonuç olarak;

Öğün aralarında seçilen besinler konusunda ilköğretim çocuklarının, annelerin ve öğretmenlerin bilinçlendirilmesi,

Öğretmenlerin çalıştığı bölgenin beslenme alışkanlıklarını ve öğrencilerin ekonomik durumunu araştırarak öğrencilerine en uygun beslenme çantası menülerini hazırlaması,

Okula beslenme çantası getirme konusunda öğretmen, veli ve öğrencilerin işbirliği içinde olması için, belirli aralıklarla öğretmenlere, velilere ve öğrencilere diyetisyen, beslenme uzmanı ya da beslenme öğretmenleri tarafından eğitim verilmesi,

Gerek öğretmen, gerekse veliler çocukların beslenme çantasına koyulacak miktarları ayarlarken onların enerji ve besin ögesi ihtiyacını göz önüne alması, bu doğrultuda yeterli ve dengeli beslenme çantaları hazırlamaya çalışılması,

Beslenme saatinde öğretmenlerin öğrencilerle birlikte olarak onları beslenme konusunda bilgilendirmesi, beslenme saatinin zevkli ve neşeli hale getirilmesi ve böylece öğrencinin okula beslenme çantası getirme isteğinin artırılması,

Beslenme çantasına koyulacak besinlerin özelliğine dikkat edilmesi, özellikle çabuk bozulmayacak ve kokmayacak besinlerin seçilmesi,

Okul kantininde besleyici değeri olmayan besinlerin satışına izin verilmemesi,

Türk Standartları Enstitüsü tarafından beslenme çantalarına bir standart getirilmesi,

İzolasyonlu beslenme çantalarının kullanımının yaygınlaştırılması,

Beslenme çantalarının üretildiği malzemelerin sık sık kontrol edilmesi ve üretimde kullanılan malzemelerin zararsız olmasına dikkat edilmesi,

Konu ile ilgili daha geniş çalışmaların yapılması önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- ANON, (2004). Velilerin Kantin İşletmelerine Bakışı. İstanbul Kantinciler Esnaf Odası Mesleki Eğitim Danışmanlık Birimi Yayın No:2. Eylül 2004.
- ANON, (2007). Lunch Box World. < <http://www.meerilinga.org.au> > adresinden 25 Kasım 2007 tarihinde alınmıştır.
- ARSLAN, P. (1984). İlkokul Beslenme Sistemi İle İlgili Görüş ve Uygulamalar. **Okul Çağı Çocuklarında Beslenme**. Roche Bilimsel Yayınlar Serisi:71-77. Ankara.
- AZ, J. (2007). How to Choose the Ideal Lunch Bag for Your Child at School. <<http://www.helium.com>> adresinden 19 Kasım 2007 tarihinde alınmıştır.
- BALTACI, G. ve ark. (2006). **Ergenlerde Sağlıklı Beslenme, Hareketli Yaşam**. T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü Gıda Güvenliği Daire Başkanlığı. Ankara.
- BAYSAL, A. (1989). **Gıda, Beslenme ve Diyet Sağlık Kolejleri İçin**. Ankara: Başbakanlık Basımevi.
- BAYSAL, A. (2002). **Beslenme**. (Dokuzuncu Baskı). Ankara: Hatipoğlu Yayınevi.
- BAYSAL, A ve ARSLAN, P. (1997). **Doğumdan Yetişkinliğe Çocuk Yemekleri, Çocuğun Bilinçlenmesi ve Sağlıklı Beslenmesi**. İstanbul: Özgür Yayınları.
- BLANDINO, M. (2007). Learning About Lunch Box Collecting. <www.preferredconsumer.com> adresinden 05 Aralık 2007 tarihinde alınmıştır.

DAŞBAŞI, M. (2003). İlköğretim Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları, Beslenme Eğitimine İhtiyaç Duyma Durumları ve Beslenme Eğitiminden Beklentileri. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Çocuk Gelişimi ve Ev Yönetimi Anabilim Dalı Aile Ekonomisi ve Beslenme Eğitimi Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

DEMİRCİOĞLU, Y. YABANCI, N. ve (2003). Beslenmenin Bilişsel Gelişim ve Fonksiyonları İle İlişki. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi 24:170-179.

ERGİNÖZ, E. ve ark. (2007). Kırsal ve Kentsel Bölgede Yaşayan İlkokul Çağı Çocuklarının Beslenme Alışkanlıkları. XI. Ulusal Halk Sağlığı Kongresi, Denizli.

ERSOY, G. (1989). Beslenme Eğitimi Alan ve Almayan İlkokul Çocuklarının Yiyecek Seçiminde Televizyon Reklamlarından Etkilenme Durumu. **Beslenme Diyet Dergisi**, 18:165-175.

GÖKÇAY, G. ve GARİPAĞAOĞLU, M. (2002). **Çocukluk ve Ergenlik Döneminde Beslenme**. İstanbul: Saga Yayınları.

GÜNEYLİ, U. (1984). Ankara'nın Sosyo-Ekonomik Yönden Farklı Semtlerinde Bulunan İlkokul Çocuklarının Beslenme Durumları Konusunda Bir Araştırma. **Beslenme ve Diyet Dergisi**, 13:35-49.

GÜNEYLİ, U. (1986). Ankara'nın Sosyo-Ekonomik Yönden Farklı Semtlerinde Bulunan İlkokul Çocuklarının Beslenme Durumları Konusunda Bir Araştırma-II. **Beslenme ve Diyet Dergisi**, 15:31-45.

KARAAĞAOĞLU, N. (2004). **İlköğretim Çocukları İçin Sağlıklı Beslenme**. T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü Gıda Güvenliği Daire Başkanlığı. Ankara.

KELLEĞÖZ (DOĞAN), G. (2004). İlköğretim 4 ve 5. Sınıfa Devam Edene Öğrencilere Farklı Yöntemlerle Verilen Beslenme Eğitiminin Etkinliğinin Araştırılması. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Çocuk Gelişimi ve Ev Yönetimi Anabilim Dalı Aile Ekonomisi ve Beslenme Eğitimi Bölümü Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

KIRKINCIOĞLU, M. (2003). **Çocuk Beslenmesi**. Ankara: Ya-Pa Yayınları.

KING, T. (2007). Crack the Lunch Box Issue. < <http://www.ivillage.co.uk>> adresinden 26 Kasım 2007 tarihinde alınmıştır.

KOLAÇ, N. ve BERK, Z. (1997). Adolesan Beslenmesi ve Okul-Okul Çevresi Yiyecek İşletmelerinin Denetiminin Değerlendirilmesi. **V. Halk Sağlığı Günleri (Beslenme ve Yasal Durum) Bildiri Özet Kitabı**. 8-10 Eylül 1997 Süleyman Demirel Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı ABD.

KOSKY, L. (2006). Anne-Babalar ve Okullar İçin Dengeli Beslenme. <<http://www.eduweb.vic.gov.au>> adresinden 20 Temmuz 2006 tarihinde alınmıştır.

KÖKSAL, E. (2008). Beslenme ve Bilişsel Gelişim. **T.C. Sağlık Bakanlığı Beslenme Bilgi Serisi**. Ankara: Klasmat Matbaacılık.

KURDOĞLU, G. ve ark. (1984). Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları. İstanbul: Bayda Yayınları

KÜÇÜKKÖMÜRLER, S. (2002). Okul Çağı Döneminde Beslenme. **Anne ve Çocuk Beslenmesi**. Ankara: Pegem A Yayıncılık.

OKTAR, İ. ve ŞANLIER, N. (1999). İlköğretim Okullarında Uygulanan Beslenme Programları ve Öğrencilerin Beslenme Davranışları İle İlgili Öğretmen ve Yöneticilerin Görüşleri. **Mesleki Eğitim Dergisi**, 1 (2):57-65.

- PAMUKOĞLU, V. (2006). İlköğretim Okullarında Beslenme Alışkanlığı.
<<http://www.saglik.gov.tr>> adresinden 12 Aralık 2006 tarihinde alınmıştır.
- PEKCAN, G. (2006). Türkiye’de Beslenme Sorunları ve Boyutları.
<www.saglikvakfi.org.tr> adresinden 13 Mart 2006 tarihinde alınmıştır.
- PEKCAN, G., BEĞENMEZ, N. (1988). Ergenlik Çağı Gençlerin Beslenmesine Annenin Çalışma Durumunun Etkisi. **Beslenme Diyet Dergisi**, 17: 59-66.
- PEKCAN, G. ve KÖKSAL, E. (2004). **Sağlıklı Beslenme, Risk Grupları, Beslenme Sorunları ve Çözüm Yolları**. Ankara: Milli Eğitim Basım Evi.
- SAĞLIK BAKANLIĞI. (2005). **Okul Çocuklarının Beslenmesi**. T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü. Ankara.
- SINGH, P. (2007). How to Choose the İdeal Lunch Bag for Your Child at School.
<<http://www.helium.com>> adresinden 19 Kasım 2007 tarihinde alınmıştır.
- SÜRÜCÜOĞLU, M.S. (1986). Aile Beslenmesinde Kadının Rolü. Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Ev Ekonomisi ABD. Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- ŞAHİNGÖZ AKAR, S. (2002). Çocuktan Çocuğa Eğitim Yöntemi Esas Alınarak İlköğretim Okullarında Beslenme Eğitimi Yapılması Üzerine Bir Araştırma. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Aile Ekonomisi ve Beslenme Eğitimi Anabilim Dalı Doktora Tezi, Ankara.
- ŞANLIER, N., YABANCI, N. (2002). Okul Öncesi Dönemde Beslenme Eğitimi ve Sağlıkla İlişkisi.

- ŞANLIER, N. ve ERSOY, Y. (2004). Adolesan Çağ Çocuklarının Beslenmesi.
Çocuk ve Beslenme “Çocuğum Doğru Besleniyor mu?” İstanbul: Morpa Yayınları.
- ŞANLIER, N. ve ERSOY, Y. (2005). Okul Çağı Çocuklarının Beslenmesi **Beslenme Prensipleri**. İstanbul: Morpa Yayınları.
- ŞANLIER, N., YABANCI, N. (2005). **Okul Çağında Beslenme “Beslenme Çantasına Neler Koyalım?”** İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- ŞİMŞEK, H. (1991). Ortaokul Öğrencilerinin Beslenme Bilgi ve Alışkanlıkları Üzerine Bir Araştırma. Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- TDK (Türk Dil Kurumu). (2005). Türkçe Sözlük. Ankara.
- ÜNAL, N. ve BESLER, T. (2006). **Beslenmede Sütün Önemi**. T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü Gıda Güvenliği Daire Başkanlığı. Ankara.
- YABANCI, N. ve PEKCAN, G. (2001). Adolesanların 0-1 Yaş Dönemindeki Beslenme Özelliklerinin Bazı Antropometrik Ölçümler İle Kemik Mineral Yoğunluğu Üzerine Etkileri. I. Ulusal Obezite Kongresi Program ve Özet Kitabı. İstanbul.
- YAŞAR, A. ve ark. (1999). Ankara’da Devlete Ait ve Özel İlköğretim Okullarında Eğitim Gören Çocukların Beslenme Durumlarına İlişkin Bir Araştırma. **Beslenme ve Diyet Dergisi**, 28(1):21-28.
- ZIVE, M. ve ark. (2002). Sources of Dietary Fat in Middle Schools. Preventive Medicine 35, 376-382.

EK-1**ANKET FORMU**

Bu anket formu, ilköğretim öğrencilerinin beslenme çantalarının değerlendirilmesi amacıyla hazırlanmıştır. Sorulara doğru cevaplar vermeniz araştırmanın güvenilirliği için önem taşımaktadır.

Öğrencinin Adı Soyadı :

Sınıfı-Şubesi :

1.Cinsiyetiniz

a) Erkek

b) Kız

2.Doğum tarihiniz

3. Annenizin ve babanızın eğitim durumunu belirtiniz.

	ANNE	BABA
a) Okur - yazar değil		
b) Okur – yazar		
c) İlkokul mezunu		
d) Ortaokul mezunu		
e) Lise/dengi okul mezunu		
f) Yüksek Okul / Üniversite mezunu		

4. Annenizin ve babanızın mesleğini belirtiniz.

	ANNE	BABA
a) Memur		
b) Ev Hanımı		
c) İşçi		
d) Kendi işi var		
e) Serbest Meslek		
f) Emekli		
g) İşsiz		
g) Diğer(belirtiniz).....		

5. Sizinle birlikte kaç kardeşiniz?

6. Ailede kaçınıcı çocuksunuz?

7. Ders aralarında acıkıyor musunuz?

- a) Evet (acıkıyorum) b) Hayır (acıkıyorum) c) Bazen (acıkıyorum)

8. 7. soruya cevabınız evet/ bazen ise açlığınızı nasıl gideriyorsunuz?

- a) Beslenme çantamdaki yiyecekler ile
b) Okul kantininden aldığım yiyeceklerle
c) Bir şey yemeden beslenme saatini bekliyorum
d) Diğer (belirtiniz).....

9. Eğer okul kantininden yiyecek ve içecek satın alıyorsanız, hangi yiyecekleri ve içecekleri hangi sıklıkta satın alıyorsunuz? (Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz.)

Yiyecekler	Sık sık/ Her zaman	Ara sıra/ Bazen	Hiç
a) Kek, bisküvi, kraker vb.			
b) Hamburger, köfte ekmek vb.			
c) Simit, poğaça vb.			
d) Çikolatalar, gofret, şekerleme vb.			
e) Tost, sandviç vb.			
f) Patates kızartması			
g) Kola, gazoz vb.			
h) Meyve suları			
ı) Süt			
i) Ayran			
j) Dondurma			
k) Diğer (belirtiniz).....			

10. Yanınızda su kabınız var mı? a) Evet b) Hayır

11. 10. soruya cevabınız hayır ise içme suyunu nasıl temin ediyorsunuz?

.....

12. 11. soruya cevabınız evet ise su kabınızın temizliğini nasıl yapıyorsunuz?

.....

13. Okula her gün beslenme saati için yiyecek- içecek getiriyor musunuz?

a) Evet b) Hayır c) Bazen

14. 13. soruya cevabınız evet/bazen ise bu yiyecek – içecekleri ne ile getiriyorsunuz?

- a) Beslenme çantasında b) Sırt çantasında
c) Sırt çantasında poşet ile d) Poşetle

15. 14. soruya cevabınız hayır/bazen ise ;

a. Sebebi nedir?

.....

b. Getirme sıklığınız nedir?

.....

16. Beslenme çantanıza koyduğunuz besinler önceden planlanıyor mu?

- a) Evet (planlanıyor) b) Hayır (planlanmıyor) c) Bazen (planlanıyor)

17. 16. soruya cevabınız evet/bazen ise beslenme çantanıza koyacağınız besinleri kim planlıyor ?

- a) Annem b) Öğretmenim c) Kendim
d) Annem ve kendim e) Diğer (belirtiniz).....

18. Beslenme çantanızı hazırlarken anneniz öğretmeninizden koyulacak besinler hakkında yardım alıyor mu? a) Evet b) Hayır

19. 18. soruya cevabınız evet ise öğretmeniz beslenme çantanıza hangi yiyecek ve içecekleri koymanızı öneriyor?

- a) Yiyecekler b) İçecekler
.....
.....
.....
.....
.....

- 20.** Anneniz beslenme çantanıza sizin sevdiğiniz yiyecek ve içecekleri koyuyor mu?
a) Evet (koyuyor) **b)** Hayır (koymuyor) **c)** Bazen (koyuyor)
- 21.** Beslenme çantanızdaki besinlerin hepsini tüketiyor musunuz?
a) Evet (tüketiyorum) **b)** Hayır (tüketmiyorum) **c)** Bazen (tüketmiyorum)
- 22.** 21. soruya cevabınız hayır/bazen ise besinleri tüketmeme sebebiniz nedir?
a) Canım istemiyor
b) Sevmediğim yiyecekler oluyor
c) Kantinden aldıklarımı yediğim için
- 23.** Beslenme çantanıza koyacağınız besinleri öğretmeniniz planlıyorsa, anneniz bu planlamaya uyuyor mu?
a) Evet (uyuyor) **b)** Hayır (uymuyor) **c)** Bazen (uyuyor)
- 24.** Beslenme çantanızın içinin temizliği yapılıyor mu?
a) Evet (yapılıyor) **b)** Hayır (yapılmıyor) **c)** Bazen (yapılıyor)
- 25.** 24. soruya cevabınız evet/bazen ise beslenme çantanızın temizliğini kim yapıyor?
a) Annem **b)** Kendim **c)** Diğer (belirtiniz).....
- 26.** 24. soruya cevabınız evet/bazen ise beslenme çantanızın temizliği hangi aralıklarla yapılıyor?
a) Her gün **b)** Sadece hafta sonunda **c)** Diğer (belirtiniz).....
- 27.** Beşinci sınıfa kadar aynı beslenme çantasını mı kullandınız?
a) Evet **b)** Hayır
- 28.** 27. soruya cevabınız hayır ise bu kaçınıcı beslenme çantanız?

EK-2

GÖZLEM FORMU

Beslenme çantasında yer alan yiyecek ve içecekler	Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma
SÜT VE SÜT ÜRÜNLERİ					
Süt					
Ayran					
Dondurma					
Yoğurt					
Beyaz Peynir					
Kaşar peyniri					
Diğer (belirtiniz).....					
ET, YUMURTA, KURUBAKLAGİL					
Kırmızı et					
Tavuk eti					
Balık					
Salam					
Sosis					
Sucuk					
Köfte					
Sakatatlar					
Yumurta					
Kuru baklagil (.....)					
Yağlı tohumlar (.....)					
SEBZE/MEYVE					
Yeşil yapraklı sebze					
Diğer sebzeler					
Haşlanmış Patates					
Patates kızartması					
Domates					
Salatalık					
Biber					
Elma					
Armut					
Muz					
Portakal					
Mandalina					
Kivi					
Ayva					
Üzüm					
Kuru meyveler					
EKMEK, TAHILLAR					
Beyaz ekmek					
Kepekli ekmek					
Pide, pizza vb.					
Poğaç					

Beslenme çantasında yer alan yiyecek ve içecekler	Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma
Börek					
Simit					
Kek					
Bisküvi					
Kuru pasta					
Yaş pasta					
Kurabiye					
Pirinç					
Bulgur					
Mısır					
Makarna					
Yufka					
Diğer (.....)					
DİĞER					
Su					
Kolalı içecekler					
Gazoz, meşrubat					
Hazır meyve suyu					
Taze sıkılmış meyve suyu					
YAĞ, ŞEKER, TATLI					
Tereyağ					
Zeytin					
Çikolata					
Cips					
Şokella					
Fındık ezmesi					
Fıstık ezmesi					
Mayonez					
Ketçap					
Şeker					
Bal, reçel					
Pekmez					
Hamur tatlıları					
Sütlü tatlılar					
Diğer (.....)					
BESLENME ÇANTASINDA GETİRİLEN EŞYALAR					
Islak mendil					
Çatal					
Kaşık					
Saklama kutusu					
Peçete					
BESLENME ÇANTASINDA					
Koku var mı?					
Lekeler var mı?					
Gıda artıkları var mı?					