

**T.C.
KASTAMONU ÜNİVERSİTESİ
FEN BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**BESLENME EĞİTİMİ AÇISINDAN ORTAOKUL DERS
KİTAPLARI VE ÖĞRETİM PROGRAMLARININ DURUMU VE
ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNİN BESLENME ÖZ
YETERLİLİKLERİ**

Engin ÇOLAK

**Danışman
Jüri Üyesi
Jüri Üyesi**

**Dr. Öğr. Üyesi Sefa PEKOL
Prof. Dr. Atila ÇAĞLAR
Doç. Dr. Süleyman AKÇAY**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ
İLKÖĞRETİM ANA BİLİM DALI**

KASTAMONU-2019

TEZ ONAYI

Engin ÇOLAK tarafından hazırlanan "**Beslenme Eğitimi Açısından Ortaokul Ders Kitapları ve Öğretim Programlarının Durumu ve Ortaokul Öğrencilerinin Beslenme Öz Yeterlilikleri**" adlı tez çalışması aşağıdaki jüri üyeleri önünde savunulmuş ve **oy birliği** ile Kastamonu Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü **İlköğretim Ana Bilim Dalı**'nda **YÜKSEK LİSANS TEZİ** olarak kabul edilmiştir.

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Sefa PEKOL
Kastamonu Üniversitesi


.....

Jüri Üyesi

Prof. Dr. Atila ÇAĞLAR
Kastamonu Üniversitesi


.....

Jüri Üyesi

Doç. Dr. Süleyman AKÇAY
Süleyman Demirel Üniversitesi


.....

17/06/2019

Enstitü Müdürü

Prof. Dr. Hasbi YAPRAK


.....

TAAHHÜTNAME

Tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada bana ait olmayan her türlü ifade ve bilginin kaynağına eksiksiz atıf yapıldığını bildirir ve taahhüt ederim.


İmza
Engin ÇOLAK

ÖZET

Yüksek Lisans Tezi

BESLENME EĞİTİMİ AÇISINDAN ORTAOKUL DERS KİTAPLARI VE ÖĞRETİM PROGRAMLARININ DURUMU VE ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNİN BESLENME ÖZ YETERLİLİKLERİ

Engin ÇOLAK

Kastamonu Üniversitesi
Fen Bilimleri Enstitüsü
İlköğretim Ana Bilim Dalı

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Sefa PEKOL

Hayatın tüm aşamalarında kaliteli ve sağlıklı bir hayat sürebilmek için dengeli ve yeterli beslenmek temel koşul olarak düşünüldüğünden, gelişme ve büyümenin hızlandığı, kavrama ve öğrenme işlevlerinin önem kazanmış olduğu okul döneminde beslenmenin öneminin daha da arttığı söylenebilir. Çocukluk döneminde kazanılmış olan beslenme alışkanlıkları yetişkinlik dönemine yansıtacağı için, okul çağındaki çocukların beslenme durumları iyi değerlendirilmeli, çocuklara beslenme ile ilgili temel bilgiler, yeterli ve dengeli beslenme alışkanlığı kazandırılmalıdır. Bu sebeple bu çalışmada beslenme eğitimi ile ilgili Türkiye’de ilköğretimin ikinci kademesi olan ortaokul düzeyinde ders kitaplarında kazanımların incelenmesi ve ortaokul öğrencilerinin beslenme öz yeterliliklerinin çeşitli değişkenler açısından durumunun nasıl olduğunun belirlenmesi amaçlanmıştır. Nitel ve nicel araştırma tekniğinin birlikte yürütüldüğü çalışmanın birinci kısmında Fen Bilimleri, Türkçe, Sosyal Bilgiler ve son olarak Sağlık dersi müfredatında yer alan beslenme ile ilgili kazanımların incelenmesi için 2018- 2019 Eğitim ve Öğretim yılında MEB tarafından belirlenen ve okullarda beşinci, altıncı, yedinci ve sekizinci sınıflarda okutulan toplam 11 kitaptaki kazanımlar incelenmiştir. İkinci kısımda ise beslenme öz yeterlilik ölçeği Ankara’nın bir ilçesinde yer alan biri köy ve biri merkez okulu olmak üzere iki okuldaki 248’i kız ve 222’si erkek toplam 470 öğrenciye uygulanmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre beşinci, altıncı, yedinci ve sekizinci sınıf öğrencilerinin ders kitaplarında beslenme eğitimine ilişkin herhangi bir kazanıma rastlanmamıştır. Yapılan anket analizi sonuçlarına göre ise beslenme öz yeterliliği düzeyi merkezde eğitim gören öğrencilerde, köy okullarında eğitim gören öğrencilerden yüksek bulunmuştur. Bununla birlikte beslenme öz yeterliliği düzeyi sınıf, cinsiyet ve ailedeki kişi sayısına göre farklılaşmamaktadır. Elde edilen sonuçlar çerçevesinde ortaokul ders kitaplarına beslenme eğitimine ilişkin kazanımların ilave edilmesi önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Beslenme eğitimi, kazanımlar, beslenme öz yeterliliği

2019, Sayfa sayısı 84

Bilimsel kod: 101

ABSTRACT

MSc. Thesis

THE STATUS OF MIDDLE SCHOOL TEXTBOOKS AND CURRICULUM IN TERMS OF NUTRITION EDUCATION AND NUTRITION SELF-SUFFICIENCY OF MIDDLE SCHOOL STUDENTS

Engin ÇOLAK

Kastamonu University
Institute of Science and Technology
Primary School

Supervisor: Assit. Prof. Dr. Sefa PEKOL

It can be said that the importance of nutrition increases in the school period where development and growth is accelerated and cognitive and learning functions gain importance in order to lead a quality and healthy life in all stages of life. As the nutritional habits acquired during childhood will be reflected in adulthood, the nutritional status of school-age children should be well evaluated, the basic information about nutrition in children, adequate and balanced nutrition habits should be gained. Therefore, it aimed to determine whether the examination of achievements related with nutrition education in secondary school level textbooks of the second stage of primary education in Turkey and to evaluate the differentiation of nutrition self-efficacy of secondary school students in terms of various variables. In the first part of the study, the acquisitions of 11 books in the fifth, sixth, seventh and eighth grades of schools were determined by the Ministry of Education in the 2018-2014 academic year for Science, Turkish, Social Studies and Health courses are examined for nutritional education achievements. In the second part, nutrition self-efficacy scale was applied to 470 students, 248 girls and 222 boys in two schools, one in the village and one in the central school of Ankara. According to the findings obtained from the study, there was no achievements on nutrition education in the textbooks of the fifth, sixth, seventh and eighth grade students. According to the results of the survey analysis, the level of nutritional self-efficacy was found higher in the students studying in the center than in the ones studying in the village school. However, the level of nutritional self-efficacy does not differ according to class, gender and number of people in the family. Within the framework of the results obtained, it is recommended to add achievements related to nutrition education to secondary school textbooks.

Key Words: Nutrition education, achievements, nutrition self-efficacy.

2019 , Pages 84

Science code: 101

TEŞEKKÜR

Tez çalışmam sırasında kıymetli bilgi, birikim ve tecrübeleri ile bana yol gösterici ve destek olan değerli danışman hocam sayın Dr. Öğr. Üyesi Sefa PEKOL'a, sonsuz teşekkür ve saygılarımı sunarım.

Çalışmalarım boyunca yardımını hiç esirgemeyen Akkuzulu Ortaokul Müdürü sayın Kemal ERSOY'a, Müdür Yardımcısı sayın Osman ERTAŞ'a teşekkürü bir borç bilirim.

Çalışmalarım boyunca maddi manevi destekleriyle beni hiçbir zaman yalnız bırakmayan aileme de sonsuz teşekkürler ederim.

Engin ÇOLAK
Kastamonu, Mayıs, 2019

İÇİNDEKİLER

Sayfa

| | |
|------------------------------------------------------------------------|-----|
| TEZ ONAYI..... | ii |
| TAAHHÜTNAME..... | iii |
| ÖZET..... | iv |
| ABSTRACT..... | v |
| TEŞEKKÜR..... | vi |
| İÇİNDEKİLER | vii |
| GRAFİKLER DİZİNİ | ix |
| TABLolar DİZİNİ | x |
| SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ | xi |
| 1. GİRİŞ | 1 |
| 1.1. Problem Durumu | 1 |
| 1.2. Araştırmanın Amacı | 19 |
| 1.3. Araştırmanın Önemi | 20 |
| 1.4. Araştırmanın Temel Problemi | 22 |
| 1.5. Alt Problemler | 22 |
| 1.6. Sınırlılıklar..... | 23 |
| 1.7. Varsayımlar | 23 |
| 1.8. Tanımlar | 23 |
| 2. KURAMSAL ÇERÇEVE | 25 |
| 2.1. Millî Eğitim Bakanlığı Öğretim Programları | 25 |
| 2.2. Fen Öğretimi..... | 25 |
| 2.3. Fen Bilimleri Öğretim Programı | 27 |
| 2.4. İlköğretimde Fen Eğitimi | 29 |
| 2.5. İlköğretim Çağında Beslenme ve Önemi | 29 |
| 2.6. Beslenme Eğitimi ve Önemi..... | 30 |
| 2.7. Beslenme Öz Yeterliliği | 31 |
| 2.8. Dünya’da Öğretim Programlarında Beslenme | 32 |
| 2.8.1. Beslenme Dostu Okullar Girişimi | 32 |
| 2.8.2. Amerika’da Okul Sağlığı Tabanlı Beslenme Programları | 33 |
| 2.8.3. Diğer Ülkelerde Okul Sağlığı Tabanlı Beslenme Programları | 39 |

| | |
|------------------------------------------------------------------|----|
| 2.9. İlgili Araştırmalar | 41 |
| 2.9.1. Yurt içinde Yapılan İlgili Araştırmalar | 41 |
| 2.9.2. Yurt Dışında Yapılan İlgili Araştırmalar | 45 |
| 3. YÖNTEM | 48 |
| 3.1. Araştırmanın Modeli | 48 |
| 3.2. Çalışma Grubu | 48 |
| 3.3. Verilerin Toplanması ve Değerlendirilmesi | 51 |
| 3.3.1. Veri Toplama Araçları | 51 |
| 3.3.1.1. Çocuk beslenme öz-yeterlik ölçeği – ÇBÖÖ | 51 |
| 3.3.1.2. Veri toplama aracının geçerlilik ve güvenilirliği | 51 |
| 3.3.2. Veri Toplama Süreci | 52 |
| 3.3.3. Verilerin Analizi | 53 |
| 4. BULGULAR | 54 |
| 4.1. Birinci Araştırma Sorusuna İlişkin Bulgular | 54 |
| 4.1.1. Alt Problem 1.a'ya İlişkin Bulgular | 56 |
| 4.1.2. Alt Problem 1.b'ye İlişkin Bulgular | 56 |
| 4.1.3. Alt Problem 1.c'ye İlişkin Bulgular | 56 |
| 4.1.4. Alt Problem 1.d'ye İlişkin Bulgular | 57 |
| 4.2. İkinci Araştırma Sorusuna İlişkin Bulgular | 57 |
| 4.2.1. Alt Problem 2.a'ya İlişkin Bulgular | 57 |
| 4.2.2. Alt Problem 2.b'ye İlişkin Bulgular | 58 |
| 4.2.3. Alt Problem 2.c'ye İlişkin Bulgular | 59 |
| 4.2.4. Alt Problem 2.d'ye İlişkin Bulgular | 60 |
| 5. TARTIŞMA, SONUÇLAR VE ÖNERİLER | 62 |
| 5.1. Sonuçlar ve Tartışma | 62 |
| 5.1.1. Birinci Araştırma Sorusuna İlişkin Sonuçlar | 62 |
| 5.1.2. Araştırmanın İkinci Sorusuna İlişkin Sonuçlar | 63 |
| 5.2. Öneriler | 65 |
| KAYNAKLAR | 67 |
| EKLER | 81 |
| EK 1 Beslenme Öz-Yeterlik Ölçeği | 82 |
| ÖZGEÇMİŞ | 84 |

GRAFİKLER DİZİNİ

Sayfa

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Grafik 3.1. Çalışma grubunun cinsiyete göre dağılımı | 49 |
| Grafik 3.2. Çalışma grubunun sınıf değişkenlerine göre dağılımı | 50 |
| Grafik 3.3. Çalışma grubunun okul türüne göre dağılımı | 50 |
| Grafik 4.1. Ortaokul öğrencilerinin beslenme öz yeterliliklerinin sınıf düzeyine göre dağılımı..... | 58 |
| Grafik 4.2. Ortaokul öğrencilerinin beslenme öz yeterliliklerinin cinsiyete göre dağılımı..... | 59 |
| Grafik 4.3. Ortaokul öğrencilerinin beslenme öz yeterliliklerinin ailedeki kişi sayısına göre dağılımı..... | 60 |
| Grafik 4.4. Ortaokul öğrencilerinin beslenme öz yeterliliklerinin okul türüne göre dağılımı..... | 61 |

TABLULAR DİZİNİ

Sayfa

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tablo 3.1. Çalışma grubunun okul türü, cinsiyet ve sınıf değişkenlerine göre dağılımı | 49 |
| Tablo 4.1. Ortaokul düzeyinde incelenen 11 kitabın branş ve sınıfları | 54 |
| Tablo 4.2. Ortaokul öğrencilerinin beslenme öz yeterliliklerinin sınıf düzeyine göre incelenmesi..... | 58 |
| Tablo 4.3. Ortaokul öğrencilerinin beslenme öz yeterliliklerinin cinsiyete göre incelenmesi..... | 59 |
| Tablo 4.4. Ortaokul öğrencilerinin beslenme öz yeterliliklerinin ailedeki kişi sayısına göre incelenmesi..... | 60 |
| Tablo 4.5. Ortaokul öğrencilerinin beslenme öz yeterliliklerinin okul türüne göre incelenmesi..... | 61 |

SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

| | |
|--------|-------------------------------------------|
| TDK | Türk Dil Kurumu |
| MEB | Milli Eğitim Bakanlığı |
| T.C. | Türkiye Cumhuriyeti |
| WHO | Dünya Sağlık Örgütü |
| UNICEF | Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu |
| FAO | Gıda ve Tarım Örgütü |
| NSLP | Ulusal Okul Yemeği Programı |
| USDA | ABD Tarım Bakanlığı |
| YİBO | Yatılı İlköğretim Bölge Okulu |
| ÇBÖÖ | Çocuk Beslenme Öz-Yeterlik Ölçeği |

1. GİRİŞ

Bu bölümde problem durumu ortaya konulmaya çalışılmış, araştırmanın amacı, önemi, temel problemi, alt problemleri, sınırlılıkları, varsayımları hakkında bilgi verilmiştir.

1.1. Problem Durumu

İnsan hayatının devamı başta beslenme olmak üzere çevre koşulları, iklim ve kalıtım gibi pek çok unsurun etkisi altındadır (Baysal, 2009). Bir ülkenin kalkınmasında ki en önemli faktör ise bedenen ve ruhen gelişimini tamamlamış bireylerin yetişmesi olarak görülebilir. Sağlıklı beslenemeyen toplumların, iş görebilir bir güçte ve sağlıklı bir şekilde yaşaması, sosyal ve ekonomik refahın artmasının mümkün olmadığı söylenebilir. Bu çerçevede sağlıklı beslenmeyi anlaşılır kılabilmek için beslenme kavramını tanımlamak gerekmektedir. Beslenme kavramı; büyüme, yaşamın sürdürülebilmesi ile birlikte sağlıklı bir yaşam için gıdaların tüketilmesidir. İnsanoğlu biyolojik yapısı gereği büyümesi, vücudunun sağlıklı bir çalışması ve yenilenmesi amacıyla kırkın üzerinde besin çeşidi etmenine gereksinim duymaktadır. Bu gıda etkenlerinin her bir çeşidinin yeterli ve dengeli oranda edinilmesi ve insan bünyesine uyumlu bir oranda alınabilmesi 'yeterli ve dengeli beslenme' kavramıyla açıklanmaktadır (Baysal, 2009).

Beslenme, genel anlamda değerlendirildiği gibi insanların acıkma gereksinimini ortadan kaldırmak, karnını doyurabilmek veya nefsinin istediği besinleri yemek içmek anlamında değerlendirmemek gerekmektedir. Diğer taraftan beslenme; insan sağlığını korumak, geliştirmek ve yaşam standartlarını üst seviyelere çıkarmak için metabolizmanın ihtiyacı olan gıda etmenlerini yeterli düzeyde ve elverişli zaman dilimlerinde alınması gereken bir aktivitedir (Merdol vd., 2008).

Beslenme çocuğun sadece fiziksel sağlığını değil, ruhsal yönden sağlıklı kalmasına da etkilemektedir. Tercihi olumlu yönde yapılmış yiyecek ve içecekler, olumlu destek verici bir çevre doğrultusunda verildiği takdirde çocuk yaşta toplulukların hem zihin hem de ruh gelişiminin olumlu olmasına etki etmektedir (Türk. Sağ. Bes.

ve Har., 2013). Beslenmede bilinçli hareket etmenin önemi çok önemli olduğu düşünülmektedir. Çünkü sağlığı yerinde gelişim gösteren çocuklar toplumsal yapının sağlık açısından geleceğinin temelini oluşturan etmen olarak değerlendirilmektedir (Merdol, 2008).

Toplumların dolayısıyla toplumu oluşturulan bireylerin sağlıklı bir şekilde yaşam sürmesinde, ekonomik ve sosyal açıdan kalkınmasında, yaşam kalitesinin yükseltilmesinde, mutlu, huzurlu ve güven içinde hayat sürmesinde sağlıklı beslenme temel koşulların en önemlisi olarak görülmektedir. Bu doğrultuda özellikle toplumun geleceğini meydana getirecek olan çocukların yeme alışkanlıklarını, davranışlarını ve bunlara etki eden faktörlerin tespit edilerek çocuklara doğru beslenme alışkanlıklarının kazandırılması büyük önem arz etmektedir (Ünsal, 2007).

Sağlıklı bir insan vücudunun ana etmeni, yeterli ve dengeli beslenme başka bir ifade ile sağlıklı beslenmedir. Sağlıklı hayat sürmek ve sağlıklı gıda alımı şeklinin iyileşmesi ile hastalıklara karşı önlem alınabilmesi doğrultusunda topluluklarda son derece öneme sahip olmaktadır. Tüm dünyayı kapsayan bir tanım olan küreselleşme ve bu küreselleşme sürecinde beklenti içerisinde olunan yaşam standartlarına erişmek amacıyla bütün kişilerin ve toplumların beslenmede ki farkındalığının yüksek seviyelere çıkarılabilmesi, sağlıklı beslenmenin ise hayatımızda yeterince yer alıp özellikle bir yaşam biçimi haline dönüştürülmesi gerekmektedir. Bu çerçevede hedef; bireylerin hayatları boyunca sağlıklarının yeterince korunabilmesi, geliştirilmesi ve iyileştirilmesi hayat kalitesi standartlarının yükseltilmesi ve sağlıklı yaşam şeklinin hayatımızda yer edinebilmesini sağlamaktır. Bu çerçevede kişilerin sağlıklı beslenme ve fiziksel antrenmanlar yapma alışkanlığı, tütün ve alkol tüketiminin engellenmesi konularında yeterince bilinçlendirilmesi hedeflenmektedir. Toplumların yaşam kalitesinin geliştirilmesi; çevre standartlarının düzeltilerek geliştirilmesi veya iyileştirilmesi, sağlıklı besine kolaylıkla bilinçli bir şekilde ulaşımının ve tüketiminin sağlanması doğrultusunda sürdürülebilmektedir. Devamlılığı sağlanabilir ve kaliteli gıda güvencesinin sunulması ise bireylerin sağlıklarının geliştirilmesi gayesi ile toplumun sağlıklı besin veya gıda güvenliği, sağlık, besin, ve beslenme kavramlarında yeterince bilinçlendirilmesi ancak kaliteli bir eğitim aracılığıyla mümkün olabilmektedir (Tüber, 2016).

Kişilerin, ailelerin ve bunların oluşturduğu toplumsal yapının ana amacı, sağlık açısından pozitif veya bu doğrultuda üretken olabilmektir. Sağlıklı ve üretken bir temele ulaşabilmenin en temel belirtisi fiziken, aklen, sosyal yönden ve ruhen iyi gelişme göstermiş bir bünye yapısına sahip olmaktır. Tüm bunların tersi yönde yetersiz ve dengesiz beslenme ise aklen ve vücutsal bakımdan iyi gelişmemiş, isteksiz, hasta, yorgun şahıslar toplum için bir zorluk olarak görülmekle birlikte daha büyük etmen olarak aynı zamanda oldukça ağır olabilecek bir yük olarak değerlendirilmektedir (Sormaz, 2006).

Sağlıklı beslenme için en temel kriterlerden bir tanesi olarak üç ana öğünü atlamadan yemek büyük önem ifade etmektedir. Bunun dışında özellikle büyüme çağı dönemlerinde de ara öğünlerin olması temel anlamda önem arz etmektedir. Çocukluk dönemindeki ve ilerleyen yaşlardaki gençlerin yeterli ve dengeli düzeyde gıda alımını yapabilmesi için tüketilen gıdaların çeşitlilik oranlarının yüksek olması ve dört besin grubunda günlük olarak alınan protein, enerji, mineraller ve vitaminlerin vücutta en elverişli şekilde ve vücudun ihtiyaç duyduğu miktarlarda kullanılabilmesi gerekmektedir. Enerji, protein, vitaminler ve mineraller bakımından zengin olan besinlerden et, süt ve ürünleri, taze sebze ve meyveler, yumurta ve kuru baklagiller, ekmek ve diğer tahılların tüketimine özellikle önem verilmelidir. Diğer taraftan üç temel öğün oldukça önemli olmasına rağmen okul çağıdaki çocuklarda yapılan araştırmalar, okul döneminde ki çocukların büyük oranının kahvaltı yapmadan okula gittiklerini ortaya koymaktadır. Bu doğrultuda değerlendirme yapıldığında, çocuk zamanını; dinlenme, oyun oynama, uyku ve çalışma aktivitelerine uygun bir doğrultuda düzenleyebilme alışkanlığını kazanamadığı takdirde, özellikle sabahları da zamanında kalkmayı planlayamadığı için kahvaltı yapamamakta, ebeveynlerin sabahları düzenli bir şekilde kahvaltı yapma alışkanlığı bulunmadığında belirli yaşlarda ki çocuklar da bu durumdan doğrudan negatif bir şekilde etkilenebilmektedir (Pearson vd., 2009).

Okul çağı çocuklarında günlük sahip olmaları gereken enerji gereksinimleri hesaplanırken çocukların sahip olması gereken ağırlık kullanılmalıdır. Bu çerçevede çocukların beslenmelerinde; öğün atlamamalarına ve özellikle de öğün eksikliklerinde sayılarının arttırılmasına ayrıca dört besin grubundan da besin

alımının sağlanmasına asgari düzeyde dikkat edilmelidir. Ana hatta ara öğünler atlanılmamalıdır çünkü beslenme ile günlük olarak kazanılan enerjinin %15-25'inin kahvaltıdan, %25-35'inin günün diğer öğünleri olan öğle ve akşam yemeklerinden, %10-15'inin ise kuşluk, ikindi ve gece öğünlerinden gelecek şekilde planlanmasına dikkat edilmelidir. Çocukların beslenmelerinde sebze-meyvelere, tam taneli unlu besinlere, kuru baklagillere daha çok yer verilmeli, besinlerine kepek eklenmemeli ve aşırı posa tüketiminden kaçınılması gerekmektedir. Bunlara ek olarak şeker ve yağ içeriği yüksek oranlarda olan besinlere beslenme programlarında yer verilmemeye gayret gösterilmelidir. Tüm bunların yanı sıra büyüme ve gelişmede olumlu anlamda etkisi olan fiziksel aktivitelerin ise artırılmasına yönelik planlamalar yapılmalıdır (Köksal G, 2012).

Okul çağı çocuğunun sağlıklı bir biçimde büyüebilmesi ve sağlıklı olarak hayatını sürdürebilmesi için birçok etmenin yanı sıra beslenme şekli ve bu süreç içerisinde kazanmış olduğu beslenme alışkanlıkları da önemli bir yer edinmektedir. Okul beslenmesinde öğrencilerin sağlıklı beslenmesinin gerekliliğini ortaya koyan en önemli nedenlerden biri öğrencilerin okula öğrenmeye hazır bir şekilde gelmeleri ve bundan sonra ki hayatlarında sağlıklı beslenme alışkanlığı edinmiş olmalarını sağlayabilmektir. Okullarda verilen sağlık ve sağlıklı beslenme eğitimleri hayat boyu sağlıklı beslenme alışkanlıklarının edinilmesinde etkin rol oynayabilmektedir (Hasbay, 2004).

Yeterli ve dengeli beslenme hayatımızı etkileyen birçok şey de olduğu gibi hastalıkların önlenmesi içinde son derece gereklidir. Çocuk ve ergenlik döneminde ki gençlerin yeterli ve dengeli beslenmemesi durumunda; bağışıklık sistemi zayıflar, hastalanma riskine karşı dirençsiz olması neticesinde sık sık hastalıklara yakalanabilmekte, hastalıklara yakalanıldığı takdirde hastalık ağır seyreder ve tüm bunların etkisi olarak çocukların okula devamsızlıkları artar ve buna bağlı olarak da okul başarısı düşebilmektedir. Bundan dolayı okul başarısını yükseltmek, eğitim ve öğretimin maliyetini düşürmek, bir başarısızlık öreniği olarak değerlendirilen sınıf tekrarlarını azaltmak, gelecek nesillerin daha sağlıklı veya güçlü bir yapıya sahip olabilmelerine temel oluşturmak için özellikle çocuk ve ergenlik dönemlerinde bireylerin beslenmesine önem verilmesi gerekmektedir (Yabancı, 2008). Genel

olarak değerlendirildiğinde okul çocuklarında besin öğelerinin yeterli miktarda alınmaması durumunda veya dengesiz alınması halinde, büyüme ve gelişmeyi aynı zamanda da buna bağlı olarak okul başarılarını da olumsuz yönde etkilemektedir. Bunun yanı sıra sağlıklı beslenme ve yeterli düzeyde yapılamayan fiziksel aktivite; diyabet, şişmanlık, kanser, kalp damar hastalıkları, ve daha birçok kronik hastalıklara ortam oluşturmaktadır. Bu durumlar; dolaylı olarak da toplumun yapısında ve ekonomisinde büyük sorunlar oluşturmakta ve çoğu zaman da telafisi mümkün olmayan olumsuz durumlar meydana çıkabilmektedir (Pekcan, Karaağaoğlu ve Samur, 2011).

Büyüme ve gelişme sürecinde, sağlıklı bir yaşam, zihinsel gelişimden üretim gücüne kadar, kişilerin yaşamının her zaman diliminde direkt olarak rolü olan beslenmenin önemi maalesef yeterince kavranamamıştır. Beslenmenin önemi yeterince kavranmadığı için de beslenme eğitimi yaygınlaşmamıştır. Beslenme eğitimi verilmesinin genel amacı, toplumun bireylerine beslenme ile ilgili gerçek ve doğru bilgiler vererek doğru beslenme alışkanlıkları kazanmalarını sağlamak, böylelikle bireylerin yeterli ve dengeli beslenerek daha sağlıklı olmalarını sağlamaktır. Toplumun oluşturan bireylerin sağlıklı olmaları ile de sağlıklı toplumlar oluşmaktadır. Çalışmalar göstermektedir ki, çocukların sağlıklı beslenmelerinin bilişsel ve davranışsal becerilerinin gelişimlerine önemli ölçüde katkı sağladığı ve öğrenme kapasitelerini tam olarak kullanabilmeleri için yeterli ve dengeli beslenmeye ihtiyaç duymaktadırlar (Ruel, Alderman ve Maternal, 2013).

İnsan hayatının her aşamasında yüksek kalitede ve sağlıklı bir hayatı sürdürebilmek için yeterli ve dengeli beslenebilmek temel koşullardan olarak kabul edilmekte iken büyümenin ve gelişmenin hızlanmaya başladığı, kavrama işlevleri ve öğrenmenin daha çok önem kazandığı özellikle okul döneminde beslenme büyük bir etmen olma özelliğini kazanmaktadır (Hasbay, 2004)

Bireylerin, ailelerin ve toplumun en büyük gayesi, sağlıklı bir yapıya ve üretken olmakla birlikte sağlıklı ve üretken olmanın belirtisi beden, aklen, ruhsal ve sosyal bakımından oldukça gelişmiş bir bedensel yapısına sahip olmaktır. Yetersiz ve dengesiz beslenme yönünden zihinsel ve bedensel bakımdan yeterince gelişme

gösterememiş bireyler; isteksiz, yorgun, , hasta kişiler olarak toplumsal yapı içinde yer alırlar. Bu kişiler toplumun tümü için çeşitli anlam ve alanlarda güçlükler oluşturmakla birlikte toplum için bir yük olarak algılanabilmektedir. (Sormaz, 2013).

Sağlıklı beslenme, çocuğun sağlığını olumlu etkilemesinin yanında öğrenme yeteneğini geliştirmekte olup, daha iyi bir akademik performansı oluşmasına katkı sağlamaktadır. Çalışmalar, iyi beslenmiş çocuklar ve gelişmiş öğrenme, katılım, davranış ve bunların sonucu olarak iyi bir çocuk-öğretmen ilişkisi oluşması neticesinde pozitif ilişkinin ortaya çıktığını göstermektedir. İyi beslenme sadece okul hayatında ki başarıyı değil aynı zamanda zihinsel, sosyal ve fiziksel iyi olma halini de geliştirerek benlik saygısı ve olumlu vücut görüntüsünü arttırmaya yönelik de katkı sağlamaktadır. Ayrıca, çocukluk döneminde sağlıklı beslenme alışkanlığı edinmiş olan genç bireyler hayatlarının geri kalan kısmında da bu alışkanlığı korumaya yönelik eğilim göstermektedirler. Bu olumlu yaşam biçimine bağlı olarak; kanser, kardiyovasküler hastalıklar, osteoporoz ve tip II diyabet gibi yetişkinlerdeki kronik hastalıklara yakalanma riskini büyük oranda azaltmış olmaktadır (WHO, 2006).

Çocukluk döneminde ki bireylerin cinsiyetine, yaşına göre yeterli ve dengeli beslenmesinin en büyük göstergesi olarak, çocukluk dönemlerinde ki bireylerin yaşına oranla büyüme ve gelişmede göstermiş olduğu gelişme izlenerek gerekli tespitler yapılabilmektedir. Kısacası çocuklarda büyüme düzeyindeki derecesinin tespit edilmesi, çocukların yaşına ve cinsiyetine göre olması gereken ölçütlere vücut ağırlığı ve boy uzunluğunun uygunluğunun tespiti; başka bir ifade ile büyümenin izlenmesi yöntemiyle mümkün olabilmektedir (WHO, 1986).

Büyümenin tespitinin yapılması çocuklarda sağlık ve beslenme derecesini tanımlayan temel göstergelerdendir. Çünkü sağlık durumunu ve beslenme düzeyini negative yönde etkileyen faktörler çocuğun büyümesine istisnasız büyük ölçüde etki edebilmektedir. Çocuklarda sağlık ve beslenme problemleri içerisinde vücudun gereksiniminden daha az miktarda besin alımı, ağır ve sürekli kendini yenileyen enfeksiyonlar geniş bir çerçevedeki etmenlerin sonucu olarak değerlendirilmektedir. Yaşa göre boy uzunluğu lineer büyümeyi ve buna bağlı olarak uzun dönemde

büyüme bozukluğunun meydana çıkmasının; boy uzunluğuna göre vücut ağırlığı vücut oranlarını ve büyüme düzeninin ve akut büyüme sorunlarının göstergesi olarak değerlendirilmektedir. Yaşın oarnına göre vücut ağırlığı ise sadece lineer büyümeyi değil aynı zamanda vücut oranlarını da tanımlamaktadır (WHO, 1986). Bu çerçevede beslenme bilgisinden yoksunluk çocukların büyümelerini ve gelişmelerini doğrudan etkilemekte ve gelişme geriliğine yol açmaktadır. Bütün bu olumsuzlukları önleyebilmek amacı ile toplumumuzda bütün kişilere ‘beslenme sağlığın temelidir’ ilkesi çerçevesinde beslenme ile ilgili bilgi seviyesini artırıcı araştırmaların artırılması gerekmektedir. (Şanlıer ve Güler, 2005).

Çocuklara beslenme alışkanlıklarının kazandırılması çocukluk döneminde başlamaktadır. Bu alışkanlıkların pozitif yönde olabilmesi için de çocukluk döneminde beslenme eğitimlerinin doğru bir şekilde ve doğru bilgilerin çocuklara aktarılması gereklidir. Bu doğrultuda verilecek olan eğitimlerin ilkokul, ortaokul ve liselerde dönemlerinde düzenli ve sürekliliği sağlayacak şekilde olması ve bu bilgilerin uygulamaya geçebilmesi noktasında seçilebilecek en iyi yoldur (Altınok, Güneş, Karaoğlu, 2006).

Sağlıklı ve düzenli beslenme davranışlarının temeli çocuk yaştaki dönemlerde şelillenmeye başladığı için özellikle bu dönem içerisinde aktarılan eğitim, bireylerin hayatları süresince sağlıklı olmaları bakımından oldukça büyük önem ifade etmektedir (Dietz, 2004). Kişilere beslenme eğitimi ne kadar erken dönemde verilmeye başlarsa, bireylerin başarılı olma düzeyleri aynı oranda artış gösterebilmektedir. Yetişkin dönemde artık edinilmiş olan kötü beslenme davranış ve alışkanlıklarının değiştirilmesi daha zor olduğu için sağlıklı beslenme ile ilgili alışkanlıkların daha erken yaşlarda kazandırılmaya başlanması gerekmektedir (Kayapınar ve Aydemir, 2014). Bu doğrultuda kişilerin öncelikli olarak, toplumun en küçük yapı taşı olarak tanımlanan aileden başlayarak sağlıklı beslenmeleri bunun yanı sıra da yeterli ve dengeli beslenme alışkanlıklarını edinmeleri gerekmektedir. Beslenme eğitim programlarının bireylerin beslenme davranışları ile beslenme bilgileri üzerinde doğrudan etkisi olduğu bilinmektedir (Sabbağ ve Sürücüoğlu, 2011). Yeterli ve dengeli beslenme farkındalığının oluşmamış olması sağlıklı beslenmenin uygulanabilirliğini engellemektedir (Süoğlu, 2004).

Yeterli ve dengeli beslenme insan yaşamı için oldukça önemli bir yere sahiptir. Bu yüzden yetersiz ve dengesiz beslenmenin ortaya çıkaracağı sorunlar beslenme eğitimi ile önlenmektedir (Ünver ve Ünüsan, 2005). Beslenme eğitiminin temel amacı; bireylerin sağlıklı ve dengeli beslenme ile ilgili doğru bilgi sahibi olmaları, sağlıklı beslenme alışkanlıklarının geliştirilerek yanlış beslenmenin ortadan kaldırılması, besin kaynaklarını daha etkili ve verimli kullanarak sağlığı bozucu hale gelmelerinin engellenmesi gibi konularda bireyler eğitilerek beslenme durumlarının düzeltilmesidir (Ünsal, 2007).

Sağlıklı ve dengeli beslenme alışkanlığının kazanılabilmesi öncelikle anne ve babadan başlayarak aile eğitimine, devamında okul öncesinden başlanarak örgün eğitimin tüm safhalarında beslenme eğitime yer verilmesi gerekir. (Baysal, 2009). Sağlıklı beslenme, hayatın temel ihtiyaçlarından oluşu için beslenmeye ilişkin eğitimlerin küçük yaşlardan itibaren başlaması bireylerin yaşam boyunca sağlıklı kalmaları açısından da çok önemlidir (Sabbağ, 2009).

Sağlıklı beslenme için çocukluk döneminden itibaren kazandırılan alışkanlıklarının pekiştirilip yerleşmesinde okuldaki bulunmuş olduğu ortak alanın oldukça önemli bir payı bulunmaktadır (Hasbay, 2004). Okullarda çocuklara verilmekte olan sağlıklı beslenme eğitimleri; yaşamları boyunca sağlıklı ve dengeli beslenme alışkanlıklarına sahip olmalarında önemli rol oynayabilir (Sormaz, 2013).

Sağlıklı ve dengeli beslenemeyen çocuklar; hastalıklara karşı dirençsiz kaldıklarından sık sık hastalanmakla birlikte iyileşme süreçleri uzun sürdüğünden buna bağlı olarak okul devamsızlıklarında artış meydana gelmektedir. Buna bağlı olarak okul başarıları düşmekle birlikte dikkat ve algılama yetenekleri olumsuz etkilenmektedir. Bu sebeple çocukların bilişsel yeteneklerinin geliştirilmesi ve sağlıklı olmaları için çocukların sağlıklı ve dengeli beslenmeleri önem taşımaktadır (Kaya, 2009).

Günümüzde hayatın getirdiği beslenme alışkanlıklarındaki değişikliklerin yanı sıra, çocukların karbonhidrat ve yağ içerikli besinleri çok fazla miktarda tüketmeleriyle birlikte bilgisayar oyunlarına ve televizyon izlemeye yönelmeleri, küçük yaşlarda

şışmanlık başta olmak üzere birçok kronik hastalıklara sebebiyet vermektedir. Bireyler, sağlıklı ile ilgili olan davranışlarını çoğunlukla çocukluk çağlarında kazanmaya başladıkları için, bu dönemden itibaren sağlıklı ve dengeli beslenme alışkanlığı kazandırılarak, düzenli olarak egzersizler yaptırılarak, bireylerin ileri ki dönemlerde karşılaşılabilecek sağlık problemlerinin azaltılması açısından önemlidir. (Meydanlıoğlu ve Ergün, 2013).

Ülkemizde Beslenme İle İlgili Genel Durum

Sağlıklı beslenme ile ilgili olarak gelişmişlik seviyesi yüksek olan ülkelerde okul kahvaltısı, okul çocuklarına ücretsiz süt dağıtılması, okul öğle yemeği gibi projelerle okul çocuklarının yeterli ve dengeli beslenmeleri noktasında yardımcı olunmakla birlikte sağlıklı beslenme alışkanlığının kazandırılması amaçlanmaktadır. Ülkemizde ise okul çağı çocuklarına yönelik günlük taze süt ve ürünleri, taze meyve ve sebze tüketimine yönelik uygulama ve yönlendirmeler olmasına rağmen ülkemiz çocuk nüfusu açısından yetersiz seviyelerde olduğu değerlendirilmektedir (Pekcan ve ark, 2000). Bu yetersiz ve düzensiz beslenmenin önüne geçebilmek amacı ile ülkemizde özellikle çocukluk çağındaki gelişmenin takibinin yapıldığı ulusal büyüklükte çalışmalar yürütülmesine ek olarak yerel ve bölgesel çalışmalar da bulunmaktadır. Son zamanlarda izlenen çalışmalar değerlendirildiğinde çocukluk yaşlarında olması gerekenden yüksek oranda kilolu olma ve obezitenin giderek artış gösterdiği tespit edilmektedir. COSI 2013 verilerine göre çocukluk dönemi obezitesi %8,3, fazla kilolu olma ölçütü ise %14,2'dir. Yine aynı veriler doğrultusunda çocukluk dönemi obezitesinin artan bir seyir izleyerek %9,9'a ve fazla kiloluluk oranının ise %14,6'ya kadar yükselme eğiliminde olduğu görülmektedir (Özcebe ve Bağcı Bosi, 2014).

Sağlık Bakanlığı bünyesinde yapılan düzenlemeler ile Türkiye'de sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam programı (2014 - 2017) kapsamında obeziteye karşı alınabilecek önlemlere dair hedef ve stratejiler saptanmıştır. Özellikle okullarda obezite ile mücadele amacı doğrultusunda yeterli ve dengeli beslenme ve düzenli fiziksel aktivite alışkanlığının kazandırılması hedeflenmiştir. Bu çerçevede beslenme dostu okul kampanyaları başlatılarak obeziteyle mücadele edilmeye, ayrıca sağlıklı

yaşama birlikte hareketli hayat kriterlerine uygunluk sağlanmaya gayret edilmektedir (Sağlık Bakanlığı, 2013).

Milli Eğitim Bakanlığı tarafından sağlıklı beslenme kriterlerine uygunluk açısından okul kantinlerinde satılacak ürünler için yeni ölçütler ve düzenlemeler belirlenmiştir. Bu doğrultuda okul kantinlerinde öğrencilere yönelik satılacak olan gıdalar ve eğitim kurumlarındaki gıda işletmelerinin hijyen bakımından denetlenmesinin gerekliliği konusunu içeren genelge 2016-2017 eğitim öğretim yılından itibaren geçerli olmak kaydıyla imzalanarak yürürlüğe girmiştir. Genelgeye göre yasaklar listesi güncellenmiş ve yeni eklemeler yapılarak genişletilmiştir. Bu genişletme ve güncellemeler doğrultusunda okul kantinlerinde, aroma içeren doğal mineralli içecekler, gazlı, aromalı, kolalı içecekler, enerji içecekleri, meyveli içecekler ve tozu, ; aroma içeren içecek tozu ve su, meyveli doğal mineralli içecekler, meyveli şuruplar, sporcu içecekleri ve suları, yapay soda, meyve suyu konsantresi; kızartma, çerez, cips; gofret, çikolata, tüm şeker ve şekerleme türleri; guarana özü, guarana, kafein içeren ürünler; çikolata dolgulu, jöleli, kremalı kekler ve pastalar (yaş pastalar, ekler, kruvasan, donuk, parfe, mozaik pasta, muffin cupcake vb.); şerbetli, hamurlu tatlılar, tatlandırıcı içeren içecek ve yiyecekler; krema, hindistan cevizi sütü ve kreması; çay ve kahve tarzı içecekler liseler hariç diğer alt kademe okullarda satılamayacaktır. Genelge ile satışı uygun olarak belirlenen gıdalar ise, çiğ tüketilebilen sebze, meyve, kuru meyveler, salata, içme suyu, kuruyemişler, pastörize süt, yoğurt, taze sıkılmış meyve ve sebze suları, ayran, günlük olarak haşlanmış yumurta, pastörize peynir ve çeşnili ekmekler olarak sıralanmaktadır. Tüm bu gıdaların dışında tam buğday unlu ekmek, tam buğday ekmeği, karışık tahıllı ekmek gibi ürünlerden yapılan, yumurta veya beyaz peynir, turşu hariç taze domates, marul, havuç, biber gibi sebzeler ile yapılan sandviçler, doğal mineralli su, şekerli gıdalara da izin verilmektedir (MEB, 2016)

Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam standartlarına ulaşabilmek adına bireylerin alışkanlıklarını değiştirmek ve sağlıklı besinler tüketmesini sağlamak için özyeterlilik düzeyleri göz önünde tutulmalı ve kişilerin öz yeterlilik seviyelerinin yüksek düzeyde tutulması gerekmektedir. Bu bağlamda “özyeterlilik” ve “beslenme özyeterlilik” kavramlarının bilinmesi büyük önem arz etmektedir. Bu çerçevede öz

yeterlilik ve bir alt bağlamında beslenme öz yeterliliği kavramsal olarak incelenip çalışmada yer verilmiştir.

Bandura'nın (1977) Sosyal Öğrenme Kuramı'nda ilk olarak bahsedilmiş olan öz-yeterlilik; bireyin, belirli bir başarıyı ortaya koymada ki kapasitesine olan inancı olarak tanımlanmakla birlikte bireyin karşısına çıkabilecek muhtemel problemlerin üstesinden gelebilme maksadıyla gerek duyduğu davranışları düzenleme ve bu davranışları sergileme yeteneklerine sahip olma inancıdır.

Farklı bir ifade ile öz yeterlilik şahsın muhtemel durumlar ile baş edebilmesi için gerekli olan faaliyetleri ne kadar iyi yapabildiğine dair inançları olarak ifade edilebilmekle birlikte kişilerin öz yeterlilik inancı kişinin motivasyonunu, algısını ve gösterebileceği performansına büyük oranda etki eder (Saracaloğlu ve Yenice, 2006). Bu doğrultuda, öz yeterlilik inancı; 1986 yılında Bandura'nın sosyal öğrenme teorisinde, inançların davranışlarla ilgili olduğunu meydana çıkarmasıyla ön planda yer edinmiştir. Bandura öz yeterlilik kavramını; *"insanların belirli çalışma türleri gerektiren faaliyetleri organize etme ve yürütme kapasiteleri hakkındaki yargılar"* olmak üzere de ifade etmiştir (Önen ve Öztuna, 2006: 2). Öz yeterlilik ile ilgili ortaya konulan tanımlamalar bireylerin geçmiş deneyimleri, şahsi özellikleri ve içinde buldukları sosyal ortam gibi nedenler ile farklı düzeylerde öz yeterlilik inancına sahip olabilmektedirler (Schunk ve Pajares, 2002).

Bandura'nın değerlendirmesine göre kişilerin öz yeterlilik inancını destekleyen kaynaklar; bireyin geçmiş yaşantısında ki başarılı deneyimleri, çevre ve şahıslarla olan dolaylı yaşantıları, sözel anlamda ikna yeteneği, fizyolojik ve içinde bulunduğu duygusal durumudur (Palmer, 2005). İnsan hayatında ki başarılı deneyimler, şahısların geçmişte belirli bir işi ya da görevi yerine getirirken elde etmiş olduğu başarı veya başarısızlık durumunu, gelecekte ortaya çıkabilecek benzer durumlarda başarılı olma umutlarını etkileyebilme durumudur. Örnek verilecek olunursa, geçmişte başarıyı kolay elde etmiş bireylerin başarısızlığa uğradıkları bir durumda cesaretlerini kolay kaybedebilecektir. Dolaylı yaşantılar, kişinin başkalarının emek sarf ederek pozitif anlamda amacına ulaştıklarını görmesi durumunda, kendisinin de başarılı olacak kapasiteye sahip olduğunun farkına varma inancına sahip olması

düşüncesidir. Bu durumda sosyal öğrenme oldukça önem arz etmektedir. Sözel ikna, hem şahsı için önemli insanların, hem de şahsın kendisine söylediği cümlelerin pozitif ve oldukça ikna edici olduğunu anlamlandırıldığında kişinin daha fazla çaba ortaya koymasınıdır. Fizyolojik ve duygusal durum ise, kişinin her hangi bir alanda yeterliliğini anlamlandırırken şahsi bedensel ve duygusal halini de göz önüne alınması halidir (Duy, 2007). Ayrıca şahıslar yüksek öz yeterlilik inancına sahip olsalar bile kendi öğrenme becerilerinden ve öğrenme çıktılarında memnun olmasalar da kendilerine göre zor bir görevle karşı karşıya kaldıklarında başarıyı elde edebilmek için her duruma hazırdırlar, çok çalışabilirler ve güçlüklerle baş edebilmektedirler (Zimmerman ve Schunk, 1995).

Öz yeterlilik kişilerin uygulamak için seçtikleri bir hareketi gayret göstermeleri gereken bir durumla karşılaştıklarında ne oranda gayret gösterdiklerini, başarısızlık durumunda ve engellerle karşı karşıya kalmaları halinde ne kadar uzun süre direnç gösterebildiklerini, olumsuz şartlarda ne ölçüde esnek bir yapı ortaya koyabildiklerini, değerlendirme seviyelerinin kendilerini engelleyici mi yoksa olumsuzluklar karşısında yardım edici olup olmadığını, çevresel faktörlerle mücadele etmeleri gereken hallerde ne oranda stres ve depresyonla karşı karşıya kaldıkları ve bu olumsuzlukları farkına varabildikleri başarı seviyelerini etkilemektedir (Ritter, Boone & Rubba, 2001).

Öz-yeterlilik, Tschannen-Moran, Woolfolk-Hoy ve Hoy'e (1998) göre eğiticinin motivasyonu alt seviyelerde ve öğrenme güçlüğü çeken öğrencilerde dahil olmak üzere bütün öğrencilere bir şeyler öğretebileceğine dair olan inancı iken; Aston'a (1984) göre öğretmenlerin, öğrencilerin performanslarını ve eğitimle alakalı görevlerini yapabileceklerine olan inancı ve tüm bunları etkileyebilme yeteneğidir. Bu doğrultuda ortaya konulan tanımlamalardan yola çıkılarak öz-yeterlilik, bireyin ortaya koyabileceği aktiviteleri düzenleme ve yürütme kabiliyetlerine olan inancı olarak tanımlanabilir. (Akbulut, 2006).

Bandura (1977), öz-yeterlilik teorisini öz-yeterlilik ve sonuç beklentisi olmak üzere iki temel bileşene ayırmıştır. Daha önce bahsedildiği üzere öz yeterlilik bireyin bir davranışı, bir işi veya görevi etkileyen bireysel yeterlilikleri başarılı bir şekilde

yapabileceğine olan inancı iken, sonuç beklentisi ise bireyin davranışları neticesinde ortaya çıkan sonuçları değerlendirmesi ve eylemlerinin belirli sonuçlar doğuracağı ile ilgili inançlardır (Schriver & Czerniak, 1999). Öz yeterlilik algısı üst seviyede olan kişilerin, bir işi başarıyla sonuçlandırmak için daha çok gayret gösterdikleri, ısrarcı oldukları ve sabırlı bir şekilde tepki verdikleri ifade edilmektedir (Aşkar ve Umay, 2001). Bu doğrultuda ortaya koyulan araştırmalarda öz yeterlilik inançlarının eğitimcilerin sınıf ortamında yaptıkları faaliyetleri etkilediği ve öz yeterlilik inancı yüksek olan eğitim görevlisinin öğretim alanında daha verimli ve istekli davranışlar ortaya koyduğu gözlemlenmiştir (Bıkmaz, 2004). Başka bir deyişle öğretmenlerin alanlarıyla ilgili öz yeterlilik inançlarının yüksek seviyede olmasının öğrencilerinin eğitim-öğretim başarısını olumlu düzeyde etkilediği (Allinder,1995; Ross,1994 akt. Bıkmaz, 2004); öz yeterlilik inancı ile öğretmenin eğitim-öğretim alanındaki odaklanmaları arasında da önemli bağlantı bulunduğu (Ashton ve Webb,1986; Moran ve diğerleri,1998 akt: Bıkmaz, 2004:303) yapılan çalışmalardan sonra ortaya çıkarılan verilerdendir.

Bandura'nın öz yeterlilik teorisi, eğitim ve öğretim çalışmalarında iki bölüm halinde ele alınmıştır. İlk olarak; kişisel öğretim yeterliği, ikinci olarak ise genel öğretim yeterliğidir. İki bölümden birincisi olan bireysel öğretim yeterliği, eğitim görevlisinin çalışmalarının öğrencilere fayda sağlayıp sağlamayacağı doğrultusundaki inançlarını ortaya çıkarırken, ikincisi olan genel öğretim yeterliği ise dışarıdan gelebilecek etmenler olmaksızın (sosyo-ekonomik düzey, aile ...) eğitim sisteminin bütün öğrenciler bakımından olması gereken düzeyde olup olmadığına olan inancıdır (Lorsbach & Jinks, 1999). Bandura'ya göre öz yeterlilik inancı dört temel kaynaktan var olmaktadır. Bunlar: (i) heyecan, korku vb. fiziksel ve duygusal durumlar, (ii) başarı ya da başarısızlık gibi yaşanan tüm deneyimler, (iii) aile, arkadaşlar, meslektaşlar, danışmanlar tarafından yapılan sözel ikna çabaları ve (iv) başkalarının yaşantılarını gözleyerek başarı ya da başarısızlıklarına şahit olma gibi dolaylı yaşantılar olarak sayılmaktadır (Woolfolk-Hoy, 2000). Belirtilen bu kaynaklardan etkilenen öz yeterlilik inancı, kişilerin ortaya koyacağı etkinliklerde tercihini, karşılaşılabilecek güçlüklerle sabır gösterebilme derecesini, zorluklara karşı verecekleri gayretlerinin düzeyini ve performansını önemli ölçüde etkilemektedir (Ekici, 2006).

Pajares (2002)'e göre öz yeterlilik inancı, bireylerin zihinsel olarak ortaya koyabilecekleri düşünme şekillerini ve olaylar karşısında sergileyecekleri duygusal hareketlerini de etkileyebilmektedir. Öz yeterlilik derecesi üst seviyelerde olan bireyler, zorluk oranı üst seviyede olan durumlarla karşılaştıklarında oldukça verimli ve rahat olabilmektedirler. Normların altında bir seviyede öz yeterlilik inancı olan bireyler ise karşılaştıkları çalışmalarını gerçekte var olandan daha da zor çalışmalar olarak görüp o doğrultuda bir tepkime ortaya koymaktadırlar. Bu şekilde olan düşünce örneği; kaygı ile stresin üst seviyelere çıkmasına sebep olurken; bireyin karşılaştığı her hangi bir sorun karşısında ortaya koyabileceği en iyi çözüm metodu için gerekli bakış açısını daraltır. (Üredi ve Üredi, 2006). Bu açıklamalara ayrıca ekleme yapacak olursak, öz yeterliliği yüksek olan kişiler oldukça karmaşık olan ve daha fazla risk içeren görevleri üstlenebilirler, hedefleri daima ileridedir ve hedeflerine ulaşabilmek amacıyla tüm gayretleri ile çalışırlar (Ünal-Keskin ve Olgun, 2006). Bu gayreti gösterebilen öğrenciler her hangi bir derse yönelik öz yeterlilik seviyelerini; başarıları, kendilerini başarılı buldukları deneyimleri, ikna yöntemleri ve fizyolojik tepkilerine göre değerlendirmektedirler. Bu doğrultuda öğrenciler öz yeterliliklerini buldukları sosyal alan dahilinde kendi öz yeterlilik seviyesini diğer arkadaşlarının öz yeterlilikleriyle ilişkilendirmektedirler. İlişkilendirmeyi doğru yapabilmeleri için kendilerine öz yeterliliklerini değerlendirmeleri hakkında oldukça güvenilir seviyelerde rehber etkinlik sunulmalıdır. Rehberlik olma sebebi ise; öğrenciler yüksek öz yeterlilik düzeyine ne oranda sahip olurlarsa olsunlar tek bir alanda başarıya ulaşmaları o alana yönelik öz yeterliliklerini üst seviyelere çıkartırken, başarısızlıkları ise seviyelerini düşürmektedir. Bu çerçevede incelendiğinde öz yeterlilik başarıdan büyük ölçüde etkilenir. Başarının yanı sıra öğrencilerde öz yeterliliği artıran bir diğer etken pozitif ikna ve geribildirimdir. Öğretmen ve veliler tarafından öğrencilere bir işi başarıyla sonuçlandırabileceğine dair yeteneğinin var konusunda bir takım ikna edici telkinlerde (“bu işi yapabilirsin!”) bulunmalıdır. Öğrencilere gerek öğretmen gerekse veliler tarafından ek çalışmalar yapılmadığı müddetçe bu tarz çalışmalar da yeterli olamayacağından öğrencilerin öz yeterliliği sadece belirli bir dönem üst seviyelerde kalabilmektedir. (Zimmerman ve Schunk, 1995). Öz yeterlilik inancının öğrencinin doğru veya yanlış davranışlar ortaya koyma durumunu etkilediğini, bunun yanı sıra öğrencinin bir sorun ile karşı karşıya kaldığında sorunu çözmek amacıyla ne oranda

çaba göstereceği ve ne oranda sabırlı olacağını göstergesi olduğu da unutulmamalıdır. (Alabay, 2006). Bu nedenle öz yeterlilik inancı, kişilerin başarı seviyelerine oldukça önemli düzeyde etki etmektedir. Özellikle Fen ve Teknoloji eğitimi dersinde hem öğretmen hem de öğrencilerin öz yeterlilik seviyeleri çok önem arz etmektedir (Saracaloğlu, Yenice, 2009). Öğrencilerin okul faaliyetlerine katılım oranı, öz yeterlilikleri ve okul başarılarının da önemli etkiye sahip olmakla birlikte okul atmosferinin öğrencilerin özerklik ve çalışma algılarına gösterecekleri ilgi ile de oldukça orantılıdır. Aile, okulu ve öğretmenler bu duruma her ne kadar karşı dursalar da özellikle ergenlik döneminde olan öğrenciler için başarısızlık oldukça önem ifade etmektedir (Schunk ve Pajares, 2002). Bu açıdan konu irdelendiğinde; eğiticinin başarılı ve etkili olarak eğitim-öğretim dönemini ortaya koyabilmesi için öğretmenin öz yeterlik duygusu düzeyinin yüksek olmasıyla oldukça bağlantısı bulunmaktadır ve bu aşamada öğretmenlerin kendi öz yeterlilik seviyelerini sorgulamaları, öğrenci başarısı için oldukça önemli olmaktadır. (Önen ve Öztuna, 2006).

Dolayısıyla öğrencilerin öz yeterlilik inancını geliştirebilmesi sadece öğrencilerin kendi çabaları ile değil öğretmenlerinde ortaya koyabileceği bir takım işlevleri yerine getirmesine oldukça bağlıdır (Schunk, Pajares, 2002). Çünkü öğretmenler okullardaki eğitim-öğretim dönemleri boyunca öğrencileri her boyutuyla destekleyen ve onların öz yeterlilik duygusunu ilerletmesine etki edebilecek oldukça önemli ölçüt olan dersin yönlendirilmesinde sorumluluk sahibi olan temel kişiliklerdir (Önen ve Öztuna, 2006). Eğitim-öğretim dönemleri boyunca öğrenciler öğretmenleri tarafından, öğrenmeye teşvik edilmeli, öğrenme için gerekli kaynaklara erişimlerini kolaylaştırmalı, öğrencilerinin öz düzenleme stratejilerini öğrenmelerini sağlayıcı eğitimler vermelidir. Ayrıca öğrencilerin kendi yeteneklerinin farkına varmalarını sağlayarak onlara bu kabiliyetleri doğrultusunda ilerleme fırsatını sağlamalıdır (Schunk, Pajares, 2002). Bu amaç doğrultusunda kaliteli bir şekilde yetişmiş öğretmen adaylarının her şeyden önce büyük bir seviyede öz-yeterlilik inancına sahip olmaları beklenmektedir (Üredi ve Üredi, 2006).

Ashton (1984), öğretmenlerin öz yeterlilik inançlarını, öğrencilerin performanslarını olumlu veya olumsuz şekilde etkileme seviyelerine bağlı inançlar olarak ifade

edilirken, öz yeterlilik inancının dışında başka herhangi bir öğretmen özelliğinin öğrenci başarısı ile bu seviyede tutarlı bir birtelikelik içerisinde olamadığını ifade etmektedir (Bıkmaz, 2004). Yani öz yeterlilik inancı güçlü olan ve bu inancın gereklerini sergileyebilen bir öğretmenin öğrenci başarısını da olumlu etkilediği söylenebilmektedir.

Diğer taraftan öz-yeterlilik bir çok sağlık davranışının ortaya çıkarılmasında oldukça önemli bir faktör olarak görülmektedir ve bu doğrultuda beslenme alışkanlıklarının belirlenmesinde oldukça güçlü bir etmen olarak kabul görmektedir (Kelder vd., 1993; Marcus vd., 1994; Rinderknecht ve Smith, 2004). Öz-yeterlilik kişinin bir davranışı başarabileceğine dair kendine olan güveninin en büyük göstergesidir (Bandura, 2001). Beslenme öz-yeterliliği ise bireyin yaşamını kaliteli bir şekilde devam ettirebilmek amacıyla daha sağlıklı yiyecekleri ayırt edebileceği yönünde algıladığı yeterlilik seviyesidir. Bundan dolayı beslenme girişimlerinin planlanmasında mutlaka göz önünde tutulması gerekli olan çok önemli bir unsurdur (Abusabha ve Achterberg, 1997).

Araştırmalar göstermektedir ki çocuklarda beslenme öz-yeterliliğinin beslenme alışkanlıkları ve beden kitle indeksi değerlerinin belirleyicisi olduğunu göstermektedir (Cusatis ve Shannon, 1996). Çocukların alışkanlıklarını değiştirirken ve sağlıklı besin tüketimini arttırırken öz-yeterlilik seviyelerinin göz önünde bulundurulması tavsiye edilmektedir (Reynolds Hinton vd., 1999).

Parcel vd. (1995) çocuk ve adölesan kardiyovasküler (beslenme ve hareketli yaşam) sağlık çalışmasının (Child and Adolescent Trial for Cardiovascular Health-CATCH) bir bölümünde, özellikle okul dönemindeki çocukların beslenme alışkanlıklarına yönelik öz-yeterlilik ölçeğini geliştirmiştir. Bahse konu çalışmada öz-yeterlilik ile çocukların beslenme alışkanlıkları arasında oldukça etkili bir bağ var olduğu ifade edilirken, öz-yeterlilik besin seçiminde varyansını %34 olarak açıklamıştır. De Wolfe ve Shannon (1993) öğrencilerde beslenme davranışlarındaki farklılıkları ortaya çıkarmak amacıyla, sosyal bilişsel teoriden oluşturdukları bir modeli test etmişlerdir. Çocuklardan kalp hastalıkları risklerini en az seviyeye indirmeye yönelik bir beslenme kursuna katılım göstermeleri istenmiş ve sonuç değişkeni olarak kursa

katıldıktan sonra ki diyetle alınan yağ miktarındaki farklılıklar kabul edilmiştir. Kurs neticesinde öz-yeterlilik ve arkadaş desteği niteleyici etken olarak değerlendirilmiştir. Kurs süresince öğrencilerin az yağlı yiyecek tercihine yönelik öz-yeterlilik puanları artış eğiliminde olmuş fakat kurs bittikten sonra ki süreçte puanlar düşmüştür. Bu süreçte kurs sona erdikten üç ay sonraki zaman diliminde bile öz-yeterlilik puanı artış göstermekte olan öğrencilerin yağ alım oranlarının düştüğü tespit edilmiştir (De Wolfe ve Shannon 1993).

Çocukların doğru beslenmede yediği yiyecek çeşidi artış gösterdikçe öz-yeterlilikleri de artış göstermektedir. Öz-yeterlilik seviyesi yüksek olan çocuklar doğru beslenmede düşük yağ oranlı ve daha az şekerli yiyecekler tercih ederken, buna paralel olarak daha fazla sağlıklı yiyecekler tükettiği gözlemlenmektedir (Cusatis ve Shannon, 1996). Okullarda uzun süreli veya planlı aralıklarla belirli dönemlerde yapılan sağlıklı beslenme modüllerinin öğrencilerin; öz-yeterlilik, bilgi, sağlıklı besin seçimi yapabilme davranışlarının artışı sağlarken, öz-yeterliliğin artış göstermesi, var olan alışkanlıkların değişmesi ve şekillenmesi ihtimalini de arttırmaktadır (Rinderknecht ve Smith, 2004).

Bireylerin sağlıklı beslenmeleri yalnızca yaşamsal faaliyetler için değil, bütün toplumun gelişebilmesi için temel şartlardan biri belki de en önemlisi olmaktadır (Özmen, Çetinkaya, Ergin, Şen ve Erbay, 2007). Diğer bir deyişle insanların ve toplumun güçlü ve sağlıklı bir şekilde yaşamasında, refah düzeyinin artmasında, sosyal ve ekonomik açıdan gelişmesinde, temel şartlardan bir tanesi dengeli beslenmedir (Demirci, 2016). Bu konuda Baysal (2009) sağlıklı, üretken, nitelikli ve yetenekli insan gücünün sağlanabilmesi ve bu insanların sağlıklarının korunabilmesi için yeterli ve dengeli beslenme şart olduğunu ve bundan dolayı, çağımızda üzerinde durulan önemli konuların başında sağlıklı ve dengeli beslenme geldiğini belirtmiştir. Dengeli beslenme, insan sağlığı açısından çok önemlidir ve besinlerin miktar, kalite ve çeşit açısından belirli bir düzeyde alınması anlamına gelmektedir (Demirci, 2016). Bir insanın yaşamını sürdürebilmesi, büyümesi ve sağlığını koruyabilmesi için beslenme zorunludur (Spark, 1998). Sağlıklı beslenmede karşımıza çıkan en önemli problem beslenmenin karın doyurmak olarak görülmesi ve vücudumuz için gerekli olan tüm besinlerin alınmaması ya da eksik alınmasıdır. Dengesiz ve yetersiz

beslenme yönünden beden ve zihnen iyi gelişmemiş, isteksiz, yorgun, hasta insanlar için toplum bir yüküdür (Sormaz, 2006). Dengesiz ve yetersiz beslenmenin en önemli sebeplerinden birisi ise beslenmeyle ilgili bilgi eksikliğidir. Ülkemizde de, yetersiz ve dengesiz yani sağlıksız beslenmenin sebepleri incelendiğinde, beslenme bilgilerinden yoksunluğun büyük önem taşıdığı görülmektedir (Karavuş, Gençel, Beşik, Çoban, Karaaslan ve Parmaksızoğlu, 1995).

İnsanların yeterli ve dengeli beslenebilmeleri, sağlıklı yemek yeme alışkanlığı kazanabilmeleri için bu konuda bilgi sahibi olması gereklidir. Hatalı alışkanlıkların düzeltilmesi eğitim ile mümkün olmaktadır. Eğitim ile öğrenilen doğru bilgiler, davranışlara yansıdığına değerlendirilir (Baysal, 2009). Çocukluk döneminde kazandırılan sağlıklı beslenme alışkanlıklarının pekiştirilip yerleşmesinde okul ortamı büyük bir konuma sahiptir (Hasbay, 2004). Diğer bir ifade ile sağlığın temelini çocukluk yıllarında atılmasından dolayı çocukluk ve gençlik yıllarında oluşabilecek birçok sağlıkla ilgili sorun eğer zamanında önlem alınmazsa, ileriki yıllarda ortaya çıkabilecek birçok sağlık sorununun temelini oluşturur (Şanlıer ve Arlı, 2000).

Yeterli ve dengeli beslenemeyen çocukların öğrenme sırasında sıkıntılarla karşılaşması, bağışıklık sistemlerinin azalması vücut dirençlerinin düşmesi ve bunun sonucu olarak da kolay hastalanmaları kaçınılmaz bir sonuçtur (Seçken ve Morgil, 2000). Ayrıca Okul çocuklarında besin öğelerinin yeterli miktarda alınmaması ve dengesiz alınması, büyüme ve gelişmeyi aynı zamanda da okul başarılarını kötü yönde etkiler.

Sağlıksız beslenme ve fiziksel aktivitenin yetersizliği şişmanlık, kalp-damar hastalıkları, diyabet, kanser ve daha pek çok kronik hastalıklara zemin hazırlamaktadır. Dolaylı olarak da toplumun yapısında ve ekonomisinde büyük sorunlar oluşturur (Pekcan, Karaağaoğlu ve Samur, 2011). Kısacası sağlıklı beslenme ve düzenli bir yemek alışkanlığının kazanılabilmesi için ilk önce anne ve babadan başlayarak aile eğitimine, daha sonra okul öncesinden başlayıp örgün eğitimin tüm aşamalarında beslenme eğitimine yer verilmesi gerekir (Baysal, 2009).

Öğrenciler okula öğrenmeye hazır olarak gelirler bundan dolayı okullarda beslenme eğitimi içeren programlar, çocukların beslenmeyle ilgili bilgisinin artmasına ve sağlıklı besinleri seçmelerine katkı sağlamaktadır. Çocuklara okullarda verilen beslenme eğitimi bireylerin yaşamları boyunca sağlıklı beslenme alışkanlıklarına sahip olmalarında etkin rol oynayabilir (Sormaz, 2013). Dolayısıyla çocuklara kazandırılacak doğru bilgi ve alışkanlıklarda topluma aktarılmış olur. Bu dönemde verilen beslenme ve sağlıkla ilgili eğitimler; sadece okul çocuklarının sağlıklarını olumlu yönde geliştirmekle kalmayıp aynı zamanda ailelerin daha sonra da bütün toplumun sağlığını koruyup geliştirecektir (Aksayan, Bahar ve Özbıçakcı, 1998).

Okul öncesi dönemden 12. sınıfa kadar verilen beslenme eğitimi programları ile birçok hastalık önlenmektedir. Amerikan eğitim sisteminde beslenme eğitiminin, eğitimin temel bir bileşeni olduğunu savunulmakta ve tüm okullarda mutlaka beslenme eğitimi programları uygulanmasını istenmektedir (Yabancı, 2008). İlkokul dönemindeki çocukların öğrenme potansiyelleri fazladır. Bunun için ilkököl çocuklarına beslenme ve sağlık ile ilgili eğitimler verilerek kendi sağlıklarıyla ilgili sorumlulukları anlamalarını ve sağlıklı yaşam biçimi geliştirmelerini sağlayabiliriz(Aksayan, Bahar ve Özbıçakcı, 1998).

Beslenme eğitimi verilmesinin genel amacı, toplumun bireylerine beslenme ile ilgili gerçek ve doğru bilgiler vererek daha doğru beslenme alışkanlıkları kazanmalarını sağlamak, böylelikle bireylerin yeterli ve dengeli beslenerek daha sağlıklı olmalarını sağlamaktır (Ruel, Alderman ve Maternal, 2013).

Yukardaki bilgiler ışığında bu çalışmada ile toplum için bu kadar önem arz eden beslenme eğitimi ile ilgili Türkiye’ de ilköğretimin ikinci kademesi olan ortaokul düzeyinde ders kitaplarında kazanımları olup olmadığı ve ortaokul öğrencilerinin beslenme öz yeterliliklerinin çeşitli değişkenler açısından nasıl olduğu incelenmiştir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Beslenme, ilkököl çocuklarının büyüme ve gelişme sürecini etkileyen unsurların başında yer almaktadır. Yeterli ve dengeli beslenemeyen toplumlarda çocukların büyümelerinin ve gelişme hızlarının çok daha yavaş olduğunu araştırmalar

göstermektedir (Merdol, 1999). Hayatın tüm aşamalarında kaliteli ve sağlıklı bir hayat sürebilmek için dengeli ve yeterli beslenmek temel koşul olarak düşünüldüğünden, gelişme ve büyümenin hızlandığı, kavrama ve öğrenme işlevlerinin önem kazanmış olduğu okul döneminde beslenmenin öneminin daha da arttığı söylenebilir. Çocukluk döneminde kazanılmış olan beslenme alışkanlıkları yetişkinlik dönemine yansıtacağı için, okul çağındaki çocukların beslenme durumları iyi değerlendirilmeli, çocuklara beslenme ile ilgili temel bilgiler, yeterli ve dengeli beslenme alışkanlığı kazandırılmalıdır (Çetiner, 2013).

Bu sebeple bu çalışmada beslenme eğitimi ile ilgili Türkiye’de ilköğretimin ikinci kademesi olan ortaokul düzeyinde ders kitaplarında kazanımların incelenmesi ve ortaokul öğrencilerinin beslenme öz yeterliliklerinin çeşitli değişkenler açısından durumunun nasıl olduğunun belirlenmesi amaçlanmıştır.

1.3. Araştırmanın Önemi

İlkokul çocuklarına yönelik beslenme programının amacı, öğrenme sürecindeki çocuğun temel olan beslenme ile ilgili bilgileri, beslenmeyle sağlık arasındaki ilişkiyi öğrenmesi, sağlıklı olabilmesi için doğru beslenme alışkanlığını kazanmasıdır. İlkokula giden çocuklar zihinsel ve ruhsal özellikleri sebebiyle tüm konularda görüldüğü şekilde, beslenme hakkında da yeterince bilgileri yoktur. Çocukların beslenmeyle ilgili alışkanlık ve bilgileri kendileri tarafından değil, ailesi ve çevresindeki kişilerin eğitimine göre gelişmekte ve belirlenmektedir (Sabbağ, 2009).

Dengeli ve yeterli beslenme, çocuğun öğrenme yetenekleriyle yakinen ilgilidir. Dengeli ve yeterli bir şekilde beslenen çocuklar, daha yüksek başarı ve algılama yeteneğine sahiptir (Baş, 2004). Çocuklarda eğitim ve öğrenmede başarılı olma sağlıklı olmaya ve iyi beslenmeye bağlıdır. Çocukların beslenmelerinde bazı besinlerin yetersiz alınması ve beslenme yetersizliği nedeniyle pek çok problem yaşanması sonucunda sağlıkları etkilenmekte, öğrenmede güçlükler oluşmakta ve okul başarıları düşmektedir (Pekcan, 2008). Bu konu ile ilgili yapılan araştırmalarda yeterli ve dengeli beslenememenin, fiziksel gelişimlerinin yanı sıra zihinsel gelişme üzerine de olumsuz etkileri olduğu belirlenmiştir. Aynı zamanda yetersiz ve dengesiz

beslenmenin, öğrenmede güçlük, zekâ ortalamalarında düşme ve davranış bozukluklarına sebep olabileceği belirtilmektedir (Vançelik, Önal, Güraksın ve Beyhun, 2007).

Beslenme alışkanlıklarının temeli çocuklukta atıldığı için bu dönem beslenme alışkanlığı kazandırılması oldukça önemlidir (Zembat, vd., 2015; Pekol vd., 2012; Aksayan ve Gözüm, 1998). Bu dönemde verilecek olan beslenme eğitimi sağlıklı bir insan olma yolundaki çocuk açısından önemlidir. Çocukluk döneminde çocuğun edindiği beslenme alışkanlıkları, erişkinlik dönemlerinde de sürmektedir.

Çocukların alışkanlıklarını değiştirmek ve sağlıklı besinler tüketmesini sağlamak için özyeterlik düzeyleri göz önünde tutulmalıdır (Reynolds, Hinton ve ark. 1999; Rinderknecht ve Smith, 2004). Okul öncesi dönemden başlayarak beslenme eğitimleri verilmesi ve çeşitli uygulamalar yapılması, çocukların beslenme bilgi düzeylerine olumlu yönde etki yapacaktır (Merdol, 1999; Oldstad, Raine ve Nykiforuk, 2014). Çocuğun okul döneminden önce gelişen olumlu sağlık davranışları okul döneminde pekiştirilmektedir (Zembat ve diğerleri, 2015).

Türkiye’de okul çağında olan çocuklarda dengesiz ve yetersiz beslenmeye bağlı olarak zayıflık, şişmanlık, kısıklık, diş veya kemik sağlığı problemleri, demir yetersizliği anemisi, mineral (çinko, iyot ve kalsiyum) ve vitamin (B1 vitamini, D vitamini gibi) yetersizlikler görülmektedir (Arlı, Şanlıer, Küçükkömürler, Yaman, 2017).

Beslenme hakkında bilgi sahibi olmak ise beslenme eğitimi ile mümkün olabilir. Beslenme eğitimi özellikle ilkokul dönemindeki çocuklar için oldukça önemlidir. Yapılan araştırmalarda da beslenme derslerinin ilkokulda başlamasının yararlı sonuçlar verdiği belirtilmiştir (Sabbağ ve Sürücüoğlu, 2011). Okul temelli beslenme çalışmalarının olumlu yönde etkisinin olması bizlere okulların kendi müfredatlarının içeriğinde beslenme ve fiziksel aktivite konularında verilecek eğitimlerin önemini göstermektedir (Gürel, Gemalmaz ve Dişçigil, 2004).

Bu çalışma ilköğretimin ikinci kademesi olan ortaokulda öğrencilerin daha önce aldıkları beslenme eğitimini pekiştirmek ya da önceki dönemde davranış değişikliği

sağlanamayan konularda tekrar bilinçlendirebilmek amacıyla ders kitaplarında yer alan kazanımları incelemesi açısından önem teşkil edebilir. Ayrıca bu kazanımlara ek olarak ortaokul öğrencilerinin kendi beslenme öz yeterlilikleri hakkındaki görüşlerinin çeşitli değişkenlere göre nasıl farklılaştığını ortaya koyma açısından literatüre katkıda bulunacağı düşünülmektedir.

1.4. Araştırmanın Temel Problemi

Bu çalışmada belirtilen amaçlar doğrultusunda “Ortaokul ders kitaplarında beslenme eğitimi ile ilgili kazanımlar var mıdır? Varsa nelerdir?” ve “Bu kazanımlar doğrultusunda ortaokul öğrencilerinin beslenme öz yeterlilikleri çeşitli değişkenler açısından anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?” temel sorularına cevap aranmıştır.

1.5. Alt Problemler

Belirtilen temel problemler altında yer alan alt problemler ise aşağıdaki şekildedir:

1. Ortaokul ders kitaplarında yer alan beslenme eğitimi ile ilgili kazanımlar nelerdir?
 - a. Ortaokul 5. Sınıf ders kitaplarında yer alan beslenme eğitimi ile ilgili kazanımlar nelerdir?
 - b. Ortaokul 6. Sınıf ders kitaplarında yer alan beslenme eğitimi ile ilgili kazanımlar nelerdir?
 - c. Ortaokul 7. Sınıf ders kitaplarında yer alan beslenme eğitimi ile ilgili kazanımlar nelerdir?
 - d. Ortaokul 8. Sınıf ders kitaplarında yer alan beslenme eğitimi ile ilgili kazanımlar nelerdir?
2. Ortaokul öğrencilerinin beslenme öz yeterlilikleri çeşitli değişkenler açısından anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?
 - a. Ortaokul öğrencilerinin beslenme öz yeterlilikleri sınıf düzeyi değişkeni açısından anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?

- b. Ortaokul öğrencilerinin beslenme öz yeterlilikleri cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?
- c. Ortaokul öğrencilerinin beslenme öz yeterlilikleri ailedeki kişi sayısı değişkeni açısından anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?
- d. Ortaokul öğrencilerinin beslenme öz yeterlilikleri okul türü değişkeni açısından anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?

1.6. Sınırlılıklar

- a. Bu araştırmanın yılı 2018- 2019 eğitim ve öğretim yılı ile sınırlıdır.
- b. Bu araştırmanın çalışma grubunda belirtilen çalışma grubu ve incelenmiş kazanımlarla sınırlıdır.
- c. Çalışma kapsamında 2018- 2019 eğitim ve öğretim yılında MEB tarafından kullanılan kitaplar incelenmiştir.
- d. Bu araştırma ortaokul düzeyi ile sınırlıdır.
- e. Ölçek verileri “aile tanımı” değişkenine göre de incelenmek istenmiş ancak katılımcıların bu konuda yeterince çeşitlilik göstermediği belirlendiğinden araştırma kapsamı dışında bırakılmıştır.

1.7. Varsayımlar

Kullanılan bilgi formların ve anketlerin katılan öğrenciler tarafından samimi ve doğru olarak cevaplandırıldıkları varsayılmıştır.

1.8. Tanımlar

Beslenme: Beslenmeyi; büyümenin, gelişmenin, onarımın, sağlıklı bir yaşam ve beden faaliyetlerinin devamını sağlayabilmek için bütün besinlerden düzenli olarak ihtiyaç duyulduğu kadar vücuda alınması ve kullanılması olarak da tanımlayabiliriz (Baysal, 2009).

Yeterli ve Dengeli Beslenme: Organizmanın gereksinim duyduğu enerji ile beraber, besin öğelerinin de yeterli ve dengeli bir şekilde alınmasıdır (TDK, 2005).

Kazanım: Öğrencinin öğrenme döneminin sonunda ne anlamasını ne bilmesini ya da yapabilmesini belirleyen ifadelerdir (Donnelli ve Fitzmaurice, 2005).

Beslenme öz yeterlilik: Kişinin daha sağlıklı yiyecekler seçebileceği konusunda algıladığı yeterlik düzeyidir (Abusabha ve Achterberg, 1997).



2. KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Millî Eğitim Bakanlığı Öğretim Programları

Teknolojide ve bilimde hızlı değişimler yaşanması, toplumun ve kişinin ihtiyaçlarının değişmesi, öğretme ve öğrenme yaklaşım ve teorilerindeki gelişmeler ve yenilikler, kişiden beklenen rollere de etki etmiştir. Bu değişim kültüre ve topluma katkıda bulunan, empati yapabilen, iletişim becerilerine sahip, kararlı, girişimci, eleştirel düşünen, problem çözebilen, bilgi üreten ve hayatından işlevsel bir şekilde kullanabilen nitelikleri olan bir insanı tanımlamaktadır. Bu hedef çerçevesinde bir yandan farklı sınıf ve konu düzeylerinde sarmal bir yaklaşım ile yineleyen açıklama ve kazanımlara, öte yandan da bir defada kazandırılmak istenen ve bütünsel olan öğrenme çıktılarına yer verilmiştir. Bu şekilde üst bilişsel becerilerin kullanılmasına yönlendiren, kalıcı ve anlamlı öğrenme sağlayan, önceki öğrenmeler ile ilişkilendirilen ve sağlam, günlük hayat ve diğer disiplinler ile yetkinlikler, beceriler ve değerler çerçevesinde bütünleşen öğretim planları oluşturulmuştur (MEB, 2018).

2.2. Fen Öğretimi

Fen bilimleri; gözlemlenmesi mümkün olan doğa ve doğa olaylarını belirli bir sistem içerisinde inceleme de daha önce görülmemeyen olayları ön görme gayretidir (Doğru ve Kıyıcı, 2005; Şahin, 2007). Aydoğdu ve Kesercioğlu'na (2005) göre fen bilimleri, doğa ve doğa olaylarını sistemli olarak inceleme ve gözlemlenmeyen olayları kestirme çabasıdır. Harlen'e (1999) fen eğitimi, bilimsel süreçleri öğrenmeyi içermekte ve bu bilimsel süreçler, bilimsel araştırmalar yapmanın temelini, becerileri oluşturmaktadır. Bilimsel araştırma ve düşünme, yalnızca bilim insanlarına has bir durum değildir. Bu yetenekler, herkesin bilim okur yazarı olmak, bilimin doğasını kavramak, hayat standardı ve kalitesini arttırmak için gündelik hayatın her yerinde kullanabileceği yetenekleri içermektedir (Harlen, 1999). Turgut vd., (1997) toplum, teknoloji ve fen bilimlerinin beraber olduğunu; teknoloji insan ihtiyaçlarını karşılamaya, çevre ile daha kolay uyum sağlayacak yollar bulmaya çalışırken, fen

bilimlerininse olayları açıklamaya, doğanın gerçeklerini bulmaya, önceden kestirmeye ve kontrol etmeye çalıştığını belirtmektedir.

Ferreira (2004), fen eğitimi yapılırken bilimsel süreçteki becerilerin işlevi için araştırmacıların üç temel nokta konusunda tartıştığını belirtmektedir. Bu tartışmalara göre bilimsel süreç becerileri:

a) Bilginin değişme hızına ayak uydurabilecek biçimde, bilimsel bilginin daha iyi bir şekilde anlaşılması için çocuklara bir araçtır,

b) Bilimsel okur-yazarlığın gelişmesi açısından gereklidir,

c) Bilimsel bir eğitim şeklinin bütünleyici bölümüdür.

Fen bilimleri, iki temel amaç için öğrenilmelidir. Bunlardan bir tanesi, bireyin hayatındaki problemlerle başa çıkması için bilimsel yollar ile problem çözme becerileri kazandırmaktır. Bu sebeple zorunlu eğitimde bilimsel süreç becerilerinin kazandırılması gerekmektedir (Ergin, Şahin ve Öngel, 2005).

İnsanlar, hemen hemen her gün yenilikler ya da yeni teknolojik araçlar ile karşılaşmaktadır. İnsanlar bu araçların faydasını anlamalarının yanında, onlar kendi ihtiyaçları için de kullanabilmelidir. Bu yüzden insanların bu teknolojik yenilikleri gündelik yaşamlarına uyarlamaları için, informal ya da formal eğitim yolu ile teknolojiye aşina hale getirilmesi gerekmektedir (Gökdere ve Çepni, 2005). Bu nedenle 2004 senesinde Türkiye’de fen eğitiminde köklü değişiklikler yapılmış, teknoloji boyutunun öne çıkması sağlanmıştır. Teknoloji eğitimi, öğrencilerin teknik prensipleri kazandıran, teknik becerilerini geliştirebilen, kazanılan beceri ve bilgileri modern hayatta başarı ile uygulamasını sağlayan bir eğitim planı şeklindedir (Turgut vd., 1997).

Laboratuvarlar, fen eğitiminin etkili hale gelmesinde önemli bir role sahiptir. Fen bilimleri, genelde soyut ve karmaşık konulara sahiptir. Pek çok ilköğretim okulunda öğrencilerin bu soyut kavramları anlayabilmek için laboratuvar etkinlikleri yapılmalıdır. Laboratuvarlar, öğrencilerin somut materyaller ile deneyimler

kazanmasını sağlamaktadır (Gökdere ve Çepni, 2005). Teknoloji ve feni birbirinden ayıran en önemli özellik, farklı amaçlara sahip olmalarıdır. Teknolojide amaç, insanların ihtiyaç ve isteklerini karşılama amacıyla doğal dünyada değişiklik yapmak; fen bilimlerininse doğal dünyayı anlamaktır (MEB, 2018).

Fen bilimleri eğitiminde amaç, öğrencilerin aktif bir şekilde dünya ve çevresiyle etkileşim kurabilmesi, sorular sorabilmesi, deney ve gözlemler ile veriler toplayabilmesi, bu verileri analiz edebilmesi, sorumlulukların bilincinde olması, yetenekli ve bilgili insanlar olarak yetiştirilmesidir (Okur ve Ünal, 2010). Fen bilimlerinde yaşanan buluşlar ve yenilikler hem teknolojik ve bilimsel gelişmelerin önünü açmakta, hem de ülkelerin gelişmesini sağlamaktadır. Bu özellikleri, fen bilimleri eğitimi daha da önemli kılmış, tüm ülkeler teknolojik ve bilimsel gelişmelerin gerisinde kalmamak ve ilerlemelerini sürdürmek için teknoloji ve bilgi üretebilen insanlar yetiştirme amacı ile fen bilimleri eğitimi üzerinde odaklanmaya başlamıştır (Ayas, 1995; Ayas, Çepni ve Akdeniz, 1994).

Fen Bilimleri Dersi Öğretim Programı'nda öğrenci temelli olan öğrenme ortamlarında (argümantasyon, proje, problem, iş birliği temelli öğrenme gibi) dersleri yürütmek esas alınmıştır. Öğrencilerin bilgileri kalıcı ve anlamlı bir şekilde öğrenmeleri için okul/sınıf içinde ve okul dışındaki öğrenme ortamlarında, sorgulama ve araştırmaya dayalı öğrenme stratejileri temel alınmakta ve buna göre tasarlanmaktadır. Bu açıdan doğal ortamlar, botanik bahçeleri, hayvanat bahçeleri, müzeler, bilim merkezleri, okul bahçesi gibi informel ortamlardan da faydalanılmaktadır. Öğrencilerden yapılması beklenen proje tasarımları, bir ürün veya model oluşturmaları, oluşturdukları ürünü tanıtmaları gibi performanslar, mümkün olduğunca öğretmen eşliğinde ve sınıf ortamında, akranlarıyla beraber yapılmalıdır (MEB, 2018).

2.3. Fen Bilimleri Öğretim Programı

Fen derslerindeki temel amaçlardan bir tanesi, öğrencilere bilimsel düşünme becerisi kazandırmaktır. Bilimsel bir şekilde düşünebilen insanlar, gündelik yaşamlarındaki

olayları araştıran, sorgulayan, eleştirebilen, önlerine çıkan sorunları bilimsel bir Şekilde zebilen, karar alma yetisi yüksek insanlardır (Ergin vd., 2005).

MEB (2018) yayınladığı ğretim programına göre, tüm insanların fen okur-yazarı olarak yetişmesi hedefine sahip olan Fen Bilimleri Dersi ğretim Programı'nın ana hedefleri Őoyledir:

1. Mühendislik ve fen uygulamaları ile yer ve evre bilimleri, kimya, fizik, biyoloji, astronomi hakkında temel bilgilerin kazandırılması,
2. İnsan ile çevrenin arasındaki ilişkiyi anlama ve doğayı keşfetme sürecinde, bilimsel araştırma yaklaşımını ve bilimsel süreç becerilerini benimseyip, bu alandaki problemler için zmler retilmesi,
3. Toplum, evre ve kişi arasında bulunan karşılıklı etkileşimin fark ettirilmesi; doğal kaynaklar, ekonomi ve toplumla ilgili sürdürülebilir kalkınma bilincinin geliştirilmesi,
4. Gündelik hayattaki problemlerle ilgili sorumluluk almayı, bu problemleri zerken fen bilimleri ile ilgili bilimsel süreç becerileri, bilgi ve çeşitli hayat becerilerini kullanmayı sağlaması,
5. Fen bilimleri ile alakalı girişimcilik becerileri ve kariyer bilincinin geliştirilmesi,
6. Bilginin, bilim insanları tarafından nasıl oluşturulduğu, bu bilginin hangi süreçlerden geçtiği, yeni araştırmalar yaparken nasıl kullanıldığını anlama konusunda yardımcı olması,
7. Yakın çevrede oluşan olaylarla ilgili merak ve ilgi uyandırılması, tutum geliştirilmesi,
8. Bilimsel alışma yaparken güvenliğin ne kadar önemli olduğunu fark ettirmesi, güvenli bir çalışma bilinci oluşturması,
9. Sosyo-bilimsel konularını kullanarak karar verme becerileri, bilimsel düşünme alışkanlıkları ve muhakeme yeteneği geliştirilmesi,
10. Kültürel ve milli değerler, evrensel ahlak değerleriyle bilimsel etik ilkesinin benimsenmesinin sağlanmasıdır.

2.4. İlköğretimde Fen Eğitimi

İlköğretim öğrencileri, gelecekte toplumumu her açıdan yönlendirecek insanlar olacaktır. Bu durum öğrencilerin artan ve devamlı bir şekilde üst düzey beceri ve bilgi kazanmalarını zorunlu hale getirmektedir (Akgün, 2001). Bilgi ve beceri kazanımlarının edinimi adına Türkiye’de 10 ilköğretim fen eğitimi programına (1924, 1926, 1936, 1948, 1968, 1974, 1977, 1985, 1992, 2000 yıllarında çeşitli reformlara uğrayarak) günümüzdeki şekli 2004 yılında yapılan reform ile verilmiştir (MEB, 2018).

Fen ve teknoloji dersi, öğrencilerin evreni ve doğayı bilimsel yöntemler ile ele alıp araştırıp anlamalarını ve çıkarım yapmalarını amaçlamaktadır. Bu doğrultuda fen ve teknoloji dersi gözlem yapan, araştıran, tartışan, deneyen, soru-soran ve bunların beraberinde bilimsel tutumlar geliştiren bireyler olarak yetişmesinde önemli rol oynamaktadır (Pektaş, Solak ve Türkmen, 2006).

2.5. İlköğretim Çağında Beslenme ve Önemi

Beslenme anne karnından başlayıp ve ömür boyu süren çok yönlü bir olgudur. Beslenme her dönemde önemli olduğu kadar günlük hatta öğünlük düzen açısından da büyük önem taşımaktadır (Merdol,1999).

Çocuğun yemek seçimindeki en etkili unsur, ailesidir (Demirci, 2005). Çocuk, ev ortamında ebeveynlerinin denetimi altında beslenirken, dışarıda ve okulda yalnız başına olmakta ve çevrenin de etkisiyle yanlış beslenme alışkanlıkları kazanabilmektedir. Sık sık rastlanan yanlış beslenme alışkanlıkları çocuğun, dengesiz ve yetersiz bir şekilde beslenmesine yol açar (Akyıldız, 2000).

Yetersiz ve dengesiz beslenme sonucunda diyetle C vitamininin yetersiz düzeyde alınması, sağlık kurallarına uyulmaması, gençlerde artan besin ögesi gereksinimlerinin karşılanamaması sonucunda oluşan barsak parazitleri kızlarda menstürasyon kansızlığın sebepleri arasındadır. Ülkemizde okul çocuklarının ortalama % 20-35' i kansızdır. Bu dönemde önemli sağlık sorunlarından biri de diş çürükleridir (Toprak vd.,2002).

İlkokul dönemin en çok karşılaşılan beslenme problemlerinden biri de obezitedir. Obezite günümüzde gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerin başlıca problemlerinden biri haline gelmiştir. Obezite genellikle orta yaş hastalığı gibi görünse de, hayatın herhangi bir alanında görülebilmektedir. Retrospektif çalışmalar, erişkin obezlerde bu problemin çocuklukta, ya da ergenlik döneminde başlamış olduğunu göstermektedir. Ülkemizde, özellikle büyük şehirlerde, obez insan sayısı ve buna bağlı olarak görülen kalp-damar ve diyabet vakalarında artış görülmektedir (Pekcan, 2001).

2.6. Beslenme Eğitimi ve Önemi

İnsanlara yeterli ve dengeli beslenme alışkanlığının kazandırılması, başkibir deyişle beslenme eğitimi, çocukluk döneminde başlayan uzun bir süreçtir. Besinleri beslenme ilkelerine uygun olarak en iyi biçimde kullanmayı öğretmek, okul çağı çocuklarındaki sağlık ve beslenme sorunlarının çözümünde en etkili yöntem olan beslenme eğitiminin amacını oluşturmaktadır (Altınok ve ark.,2006).

Beslenme bilgisi, toplumların, ailelerin ve insanların beslenme alışkanlıklarını etkilemektedir. Dengeli ve yeterli bir şekilde beslenilemediği zaman ortaya çıkan problemleri önlemek, beslenme eğitimiyle yapılabilmektedir (Ünver ve Ünüsan, 2005).

Beslenme eğitimi, insanların düşüncesinin aksine çok güç bir süreç olmaktadır. İnsanları daha iyi bir şekilde beslenme konusunda ikna etmek için ilk olarak niçin böyle beslendikleri anlaşılmalıdır (Avan, 2006). Gelişme çağındaki çocukların hafif veya orta dereceli beslenme bozuklukları gözden kaçmakta ve buna paralel olarak çocukların gelişimleri ve okul başarıları olumsuz yönde etkilenmektedir. Çocukların beslenmesinde hafif ve orta dereceli beslenme yetersizliklerinin dikkatli bir şekilde izlenerek bu yetersizliklerin ortadan kaldırılması sağlıklı nesiller yetiştirmek açısından önem taşımaktadır (Erkan ve ark.,2007).

Eğitim veren okullar içinde en önemli yeri ilköğretim oluşturmaktadır. Okul çağında çocuklarda bağımsızlık alışkanlıkları başlar. Çocuklar temel yemekleri evde yemekle beraber dışarıdan bazı şeyleri alıp yemekten hoşlanırlar. Zamanla alışverişten zevk

almaları nedeni ile de evde masada yemek yemekten çok kafeteryada, pastanede veya okul kantininde ayakta yemeyi tercih ederler (Akınay, 2006). Bu nedenle ilköğretim evrensel olmalı ve tüm çocukların gereksinimlerinin karşılanmasını sağlamalı, toplumun kültürünü, gereksinimlerini ve fırsatlarını dikkate almalıdır. Çocukluk döneminde sağlıklı beslenme alışkanlığının temeli atıldığı için çocuklukta verilen eğitim, çocuk açısından bir birey olma yolunda oldukça önemlidir (Ünver ve Ünüsan, 2007).

Beslenme programı, okul çocukları açısından iki amaca sahiptir. Bunların birincisi, öğrenme aşamasında olan çocuklara sağlık alanıyla beslenme arasındaki ilişkinin öğretilmesi, temel beslenme bilgilerinin verilmesi, sağlıklı olmak için dengeli ve yeterli bir beslenme alışkanlığının kazandırılmasıdır. İkincisi ise mevcut imkanları en iyi biçimde kullanma ve okul çocuğunun dengeli ve yeterli bir şekilde beslenmesinin sağlanmasıdır (Akınay, 2006).

Konu hakkında yapılan araştırmalara bakıldığı zaman, çocukların tüketmeleri gereken besinin üçte birini evin dışında, bunun yarısını da okulda tükettiği görülmektedir. Bu nedenle çocukluk dönemi şişmanlığı başta olmak üzere pek çok kronik hastalık oluşmasının önüne geçmek için çeşitli beslenme planları yapılmakta, okul kantinlerinin sağlıklı yiyecekler satmaları için gayret gösterilmektedir. (Bilici, Uyar, Beyhan ve Sağlam, 2006).

2.7. Beslenme Öz Yeterliliği

Beslenme öz-yeterliliği, kişinin sağlıklı besinler seçme konusunda algıladığı yeterlilik düzeyidir ve beslenme girişimleri planlanırken bu faktör mutlaka ele alınmalıdır (Abusabha ve Achterberg, 1997). Araştırmalara göre çocuklardaki beslenme öz-yeterliliği, beslenme alışkanlıkları (Cusatis ve Shannon, 1996; Edmundson vd., 1996; Domel vd., 1996) ve beden kitle endeksi değerlerini (O'Dea ve Wilson, 2006) belirlemektedir.

Çocukların tüketimini yaptığı yiyeceklerin çeşidi fazlaştıkça, öz yeterliklerinde de artış olmaktadır. Yüksek öz yeterlik düzeyine sahip çocuklar daha az şekerli ve yağlı besinler, daha sağlıklı besinler yemektedir (Cusatis ve Shannon, 1996). Okullarda

düzenli aralıklarla ve uzun süreli yapılmakta olan sağlıklı beslenme girişimleri, öğrencilerin öz-yeterlik, bilgi, sağlıklı besin tercih etme inançlarını arttırmakta; öz yeterlikte artış olması da alışkanlıkların şekillenmesi ve değişmesi şansını artırmaktadır (Rinderknecht ve Smith, 2004; Young vd., 2004; De Bourdeaudhuij ve ark. 2008).

2.8. Dünya’da Öğretim Programlarında Beslenme

Dünya da ülkelerin eğitim öğretim planlarında; okul sağlığı tabanlı beslenme programları ile okullarda öğrencilere sağlıklı ve kaliteli besinlerin ulaştırılabilmesi amaç edinilmektedir. Böylelikle okuldan sonraki zaman dilimlerinde ki gıda seçimlerini doğru olarak yapmaları hakkında eğitim verilerek, sağlıklı besin seçimi ve beslenme seviyelerinin pozitif anlamda ilerletilmesi amaçlanmaktadır. Bunun yanı sıra Dünya’da birçok ülkede çeşitli gaye ve yöntemlerle uygulanmakta olan projeler bulunmaktadır. Bunlardan bir kaçını ülkemizde uygulanan veya uygulanacak olan programlara katkı sağlamak amacıyla ve Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından oluşturulan “Beslenme Dostu Okullar Girişimi” programı incelenmiştir.

2.8.1. Beslenme Dostu Okullar Girişimi

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından ortaya koyulan faaliyet, birçok sağlık kuruluşlarının ve bunların ortaklarının programlarını düzenlemek veya birbirleri arasında ilişki kurma yolu ile gıda tüketimiyle bağlantılı hastalıkların düşük seviyelere getirilebilmesi için okul temelli projelerin uygulanmasında bir çerçeve sağlamayı amaçlamaktadır (WHO, 2006). Ülkemizde uygulanmakta olan Beslenme Dostu Okullar Programı da 2010 yılından beri bu girişim doğrultusunda uygulanmaktadır (Sağlık Bakanlığı, 2019).

Beslenme Dostu Okullar Girişimi çerçevesinde ortaya koyulan programlar ve bunları planlayan uluslararası kuruluşlardan bazıları: Etkili Okul Sağlığı Kaynaklarına Odaklama Girişimi (UNICEF), Çocuk Dostu Okullar (UNICEF), Sağlığı Geliştiren Okullar (WHO), Okul Yemekleri ve Beslenme Eğitimi Programları (FAO) olarak sayılabilir (Delisle vd., 2013).

Beslenme Dostu Okullar Programı'nın temel hedefleri olarak; öğrencilerin beslenme seviyelerinin iyileştirilerek, eğitim düzeylerine katkı verilmesi, çocukluk yaşlarında sağlıklı beslenme ile birlikte fiziksel aktivite faaliyetlerinin kazanılmasını sağlanması, bulaşıcı özelliği bulunmayan hastalıkların ve makro-mikro besin ögesi eksikliklerinin önlenmesi, özellikle gelecek nesilleri yetiştirecek insanların sağlıklı bir biçimde yetişmesinin sağlanması gibi toplumun temelini etkileyecek amaçları bulunmaktadır (Chiabi ve Obama, 2009).

2.8.2. Amerika'da Okul Sağlığı Tabanlı Beslenme Programları

Ulusal Okul Öğle Yemeği Programı

Ulusal öğle yemeği programı, özel veya devlet okullarında eğitim-öğretim dönemlerinde her okul günü çocuklara beslenme bakımından tutarlı, maliyeti düşük veya bütün öğrencilere ücretsiz bir şekilde öğle yemeği verilmesini amaç edinmektedir. Programın yürütülmesi devlet eliyle veya kar amacı olmayan kurumların iş birliği yapması ile sağlanmaktadır. Programın uygulama alanını ise lise ve altındaki okullar oluşturmaktadır (National School Lunch Program (NSLP), 2017). Eğitim kurumları yemekleri öğrencilere ücretsiz veya düşük ücretle sunabilmekte olup bu şekilde düşük gelirli öğrencilerin öğle yemeklerinde sağlıksız atıştırmalık ve uygun olmayan besin tüketiminin önüne geçilebilmektedir (Rainville AJ., 2011).

Program aynı zamanda okul sonrası beslenme eğitimi vererek bu faaliyetlerine katılım gösteren öğrenciler için yemek ücretinin iadesi şeklinde de uygulanabilmektedir. Bu uygulama ile doğru beslenme alışkanlıklarının edindirilmesinde önemli bir basamak olan eğitim faaliyetlerine de teşvik sağlanmış olmaktadır (USDA, Food and Nutrition Service, 2016).

Program doğrultusunda okul öğle yemeklerinin nasıl bir içeriğe ve yeterliliğe sahip olması gerektiği konusunda yönergeler hazırlanmıştır. Programı okullarında faaliyete koymak isteyen yetkili personelin hazırlanan yönergeler doğrultusunda ki bu standartlara uygun olarak öğle yemeği servisini sağlaması gerekmektedir. Bu konuda

program uygulayıcıları teknik destek vermekte ve denetimler yapmaktadır (Farris vd., 2014).

Belirlenmiş olan standartlar çerçevesinde belli bir gelir seviyesinin altında bulunduğu tespiti yapılan öğrencilere direkt olarak ücretsiz öğle yemeği dağıtımı yapılmaktadır. Bunun için de getirilmiş olan standartlara göre okulların gelir seviyesi düşük çocukların tespitini yapması ve yemek fişleri ile öğrencileri teşvik etmesi gerekmektedir (Terry-McElrath vd., 2015). Diğer taraftan planlanmış olan öğle yemeği programlarıyla çeşitli kronik hastalıklara sebebiyet veren çocukluk çağı obezitesinin önüne geçilerek önlemeye gayret gösterilmektedir (Woo Baidal ve Taveras, 2014). Programın bir diğer amacı da okulda verilecek olan eğitimlere doküman ve kaynak sağlayabilmektir. Bu doğrultuda ücretsiz bir şekilde basılı veya dijital doküman ya da eğitim araç-gereçleri okullara ulaştırılmaktadır (Peterson, 2014).

Okul öğle yemeği programı çerçevesinde okullarda taze meyve ve sebze tüketiminin de artırılmasına gayret gösterilmektedir. Bunu yaparken de hazırlanan öğle yemeği menülerinde taze meyve ve sebzelerin daha sık yer verilmesi sağlanarak çocukların bu besinleri tanınması ve tatma imkanı verilmeye gayret gösterilmektedir (Cullen vd., 2015). Bu uygulamaya benzer şekilde okullarda yapılan "Okuldan Çiftliğe" gibi projelerde yetiştirilen taze ve meyvelerin okul öğle yemeklerinde kullanılmasına önemli ölçüde katkı sağlamaktadır. Diğer taraftan aşçıların okul öğle yemeklerinde öğrencilerle beraber yemek pişirmesi ve dağıtımını yapması gibi aktiviteler beslenme alışkanlıklarının sağlanmasına ve geliştirilmesine katkı sunmaktadır (Just vd., 2014).

Beslenme Takımı

Çocuklara doğru beslenme ve fiziksel aktivite alışkanlıkları kazandırılması amacıyla geliştirilen, okul ve toplum tabanlı olarak çocuklar ve bakıcılar için eğitim ve teknik destek sağlayan bir girişimdir (USDA, Food And Nutrition Service, 2019a).

Okul Öğle Yemeği Programına katılım göstermiş olan okullar, "Beslenme Takımı Okulları" olarak da kayıt olmaya ve daha sağlıklı okul beslenme ve fiziksel aktivite

ortamlarına yönelik çalışan önemli bir okul ağına katılmaya davet edilir. Günümüzde, Amerika’da Ulusal Okul Öğle Yemeği Programına katılan okulların yaklaşık olarak yarısı, Beslenme Takımı Okulu olarak da kayıt olmuştur. Beslenme takımına kayıt olan okullar diğer okullarla işbirliği çerçevesinde bir takım çalışma yapabilir, eğitim materyali ve eğitim programları olanaklarını paylaşabilmektedirler. Beslenme Takımı Okulları için geliştirilen beslenme ve fiziksel aktivitenin eğlenceli yollarını gösteren farklı okullarda veya beslenme takımı içerisinde yer alan etkinlik içeriklerinden yararlanabilmektedirler (USDA, Food And Nutrition Service, 2019b).

Okullar, Beslenme Takımı Okulları için düzenlenen özel yarışmalara katılabilmekte, sertifika alabilmekte veya ödül kazanabilmektedirler (Ohri-Vachaspati ve diğ., 2013). Programla, çocuklara verilmek istenilen mesajların, yaşlarına uygun dilde, kullandıkları sosyal medya araçları ile eğlenceli ve aktif bir şekilde onları öğrenmeye teşvik edecek doğrultuda sunulması için çaba sarf edilmektedir. Okul ortamları kullanılarak çocukların sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite davranışları kazanmalarıyla birlikte bu kazanımlarını geliştirmelerine yardımcı olmak için eğitim ve eylemler geliştirilmekte aynı zamanda teşvik etmekte ve desteklenmektedir (Levine vd., 2002).

Okul Kahvaltı Programı

Program, devlet okullarında veya hiçbir şekilde kar amacı gütmeyen özel okullarda çocuklara ücretsiz ya da düşük ücretli olacak şekilde kahvaltı verilmesini sağlamak için kurumlara parasal yardım yapmaktadır. Pilot uygulaması 1966’da uygulanan program 1975 yılından bu yana aktif bir şekilde devam etmektedir (School Breakfast Program, 2017).

Okul kahvaltı programının kapsamı lise ve altındaki okullarda kahvaltı verilebilmesini sağlamaktadır. Programa katılmak için başvuru yapan okullardan, çocukların kahvaltıda yeterli ve dengeli beslenme alışkanlıklarını kazandıracak ve destekleyecek şekilde düzenlenmiş ücretsiz veya düşük ücretli 28 kahvaltı içeriği sunmaları istenmektedir. Başvurusunu yapıp kriterleri sağlayan okullara program kapsamında geri ödeme yapılmaktadır (Egner vd., 2013).

Program kapsamında ücretsiz ve düşük ücretli olarak kahvaltı hizmetinden faydalanabilecek çocuklar için tabi ki belirli düzeyde gelir ölçütleri getirilmiştir. Okullardan çocukların gelir tespitini yapmaları ve ölçütler doğrultusunda uygulamayı yapması beklenmektedir. Okullarda uygulama imkânlarına ve şartlara göre farklı kahvaltı içerikleri uygulanabilmektedir. Örneğin; kahvaltı fiziki imkanlar dahilinde ise okulun kafeteryasında, bu tarz bir imkansızlık söz konusu ise öğrencilerin sınıflarında öğretmen eşliğinde yapılabilmektedir (Leatherdale vd., 2016).

Okul Sonrası Beslenme Programı

Okul Sonrası Beslenme Programı, "Çocuk ve Yetişkinlerde Sağlıklı Besin Programı" kapsamında uygulanmaktadır. Bu program kapsamında ki "Çocuk ve Yetişkin Besin İyileştirilmesi Programı" çocuk ve yetişkin bakım evlerinde kalmakta olan, çocukların sağlıklı büyümesi ve gelişmesi, kronik hastalığı bulunan yaşlı ve belli bir yaş aralığında yer alan ya engelli bireylerin sağlıklı bir biçimde yaşamalarına katkı veren besleyici gıdaların ulaştırılması ve tüketilmesi için yardım sağlamaktadır. Çocuk ve yaşlılar aldıkları günlük bakımın bir parçası olarak her gün ara öğün diye tanımlanan zaman dilimlerinde besleyici yiyecekler veya atıştırmalık gıdalar tüketmektedir. Bu doğrultuda program doğru beslenme alışkanlıklarına uygun atıştırmalık ve yemekler için finansman sağlamaktadır. Finansman kaynakları olarak ise devlet tabanlı veya kar amacı gütmeyen sosyal topluluklar bu sorumluluğu üstlenmişlerdir. Bu programı uygulayan kurum veya kuruluşlara gerekli denetimler yapılarak program çerçevesindeki ölçütlere göre geri ödeme yapılmaktadır (Beets vd., 2015).

Okul Sonrası Beslenme Programı, okul saati sona erdiğinde veya aileler hala işlerinde iken, arkadaş ortamında öğrencilere yönelik doğru beslenme ve fiziksel hareket davranışlarını da kapsayan aktivitelerin yetişkin kişiler kontrolünde yönlendirilmesini kapsamaktadır. Bahse konu okul sonrası programlar, hem öğrencilere ihtiyaçları olan beslenmeye imkan veriyor hem de onların güvenli, eğlenceli ve öğrenme fırsatlarıyla dolu, yapıcı aktivitelere katılmasını sağlamaktadır (Beets vd., 2016).

Okul Sonrası Beslenme Programı, okul döneminde, hafta sonları, yaz tatilinde, resmi tatillerde veya okul sonrasında düzenli bir şekilde organize edilmektedir. Bu dönemlere özgü bir şekilde düzenli olarak planlanmış etkinlikleri içerisinde barındırmaktadır. El sanatları, bilgisayar dersleri veya ev ödevi yardımı gibi eğitim faaliyetleriyle zenginleştirilerek öğrenciler için zamanlarını verimli bir şekilde değerlendirebilecekleri uygun alanlar oluşturulmaya çalışılmaktadır (Murphy vd., 2011).

Taze Meyve ve Sebze Programı

Taze Meyve ve Sebze Programı, okullarda çocuklara ücret alınmaksızın taze meyve ve sebze verilmesine imkan oluşturan bir projedir. Programın ücretsiz olmasının yanında esas gayesi, öğrencilere taze ve birçok çeşitteki sebze ve meyveleri öğretmek, öğrenciler arasında taze veya işlenmemiş ürünlerin genel kabulünü ve tüketimini arttırmaktır. Program bilicinin kazandırılabilmesi amacı ile ilkokul düzeyinde ki öğrencilere uygulanmakta ve devlet tarafından desteklenmekte olup yine denetimi devlet kurumları tarafından yapılmaktadır (The Fresh Fruit And Vegetable Program, 2017).

Maddi imkansızlıklar nedeniyle gelir seviyesi düşük ailelerin taze meyve ve sebzeye ulaşım imkanının az olacağı düşüncesinden yola çıkılarak programın uygulanmasında öncelik en fazla gelir düzeyi düşük öğrencisi bulunan okullara verilmekte olup daha sonra zaman içerisinde de diğer okullar programa alınmaktadır (Evaluation of the Fresh Fruit and Vegetable Program (FFVP) Final Evaluation Report, 2013).

Program ülkede başlangıç yılı 2002 olup, geçen zaman içerisinde gelişerek, içeriği zenginleşerek ve daha fazla bölgeye ulaşılarak uygulanmaya devam etmektedir. Taze Meyve ve Sebze Programı, çocukluk çağı obezitesinin engellenmesi noktasında oldukça önemli bir araç konumuna gelmiştir. Program genel olarak değerlendirildiğinde, okul döneminde ki çocuklara elma, portakal, armut, muz, mandalina, havuç, kereviz gibi çeşitli taze ve meyveleri sunmada oldukça başarılı olmuş durumdadır (Potter vd., 2011). Devlet kurumları, programın genel başarısına ve kabulüne katkıda bulunmak amacıyla özel sektörle çeşitli ortaklıklar kurmakta ve

özelikle okul yöneticileri ile yapıcı çalışmaları yapmaktadır. Öte yandan program içeriğinin hazırlanmasında ulusal sağlık otoritelerinin de görüş, öneri ve onayları alınarak programın içeriği büyük ölçüde desteklenmektedir (Olsho vd., 2015).

Özel Süt Programı

Özel Süt Programı çerçevesinde Türkiye’de de uygulandığı üzere eğitim-öğretim kurumlarında ücretsiz olarak süt dağıtımı yapılmaktadır. Program devlet destekli olarak faaliyet göstermekte ve gerekli denetimleri sağlanmaktadır. Okulda yemekten sorumlu yetkili şahıslar tarafından uygulama yerine getirilmektedir. Bu program ülkemizde de uygulanmaktadır fakat ülkemizden farklı olarak okul ve kurumlarda öğrencilere az yağlı veya yağsız (%1) pastörize süt imkanı da sunulabilmektedir. Öğrencilere dağıtımı yapılan sütlerin standartlar çerçevesinde yeterli seviyede A ve D vitamini içeriğine bulundurması talep edilmektedir (Special Milk Program, 2012).

Dağıtımı sağlanan süt miktarınca okullara devlet tarafından ödeme yapılmaktadır. Proje kapsamında programa kamu ve kar amacı gütmeyen okullarda lise düzeyi altındaki çocuklar, kamu ve kar amacı gütmeyen çocuk bakım merkezleri ve belli kamp merkezleri katılabilmektedir. Programların uyum içerisinde olması ve ortak amaçlara hizmet etmesi bakımından ücretsiz olarak yemek hakkı kazanan öğrenciler ücretsiz süt hakkı da kazanmış olmaktadır. Ailelerin ücretsiz süt programından faydalanmaya devam edebilmeleri için yıllık olarak başvuru yapmaları talep edilmektedir (Food and Nutrition Service, USDA, 2017).

Okulda Akıllı Atıştırmalık

Okullarda "ala carte" olarak adlandırılan alanlarda satılan yiyecekler, satış makinelerinde , okul kantininde, ve öğrencilere yiyeceklerin ulaştırılabildiği diğer alanlarda kontrolün sağlanması amacıyla düzenlenen "Okuldaki Akıllı Atıştırmalıklar Yönetmeliği" ile uygulanmaya başlanmıştır. Çıkarılan yönetmelik ile 2014-2015 eğitim-öğretim sezonundan itibaren başlayarak, okullarda satılan bütün besinlerin yönetmelik çerçevesinde yer alan beslenme standartlarını karşılaması zorunluluğu getirilmiştir (Ishida, 2015).

"Okuldaki Akıllı Atıştırmalıklar Yönetmeliği" kriterlerini karşılayan besin maddelerinin tanımlamasına yardımcı olabilmek amacı ile bir takım araç ve kaynak meydana getirilmiştir. Bu çalışma doğrultusunda "Okulda Akıllı Atıştırmalık Rehberi", olarak sunulan yardımcı kaynak statüsünde ki yayım; çocukların büyüme ve gelişmeleri için ihtiyaç duydukları besinleri içeren, daha sağlıklı atıştırmalık seçimlerini yapmaya teşvik eden çeşitli yolları tanımlayan içerikten oluşmaktadır. "Okulda Akıllı Atıştırmalık Rehberi", doğrultusunda yine bu rehber benzer: "Sponsorlar ve Akıllı Atıştırmalıklar: Okulda Tüketim İçin Amaçlanmayan Gıdalar", "Akıllı Atıştırmalık Planlayıcı", "Okulda Akıllı Atıştırmalık Önerileri" şeklinde birçok kaynak ve materyal düzenlenip yayımlanmıştır. Ayrıca okullara sağlıklı atıştırmalıkların ulaştırılabilmesi amacı ile okulların sponsorlar ile anlaşabilmesini sağlamak için bir takım standartlar belirlenmiştir. Sonuç olarak, Akıllı Atıştırmalık Planlayıcısı ve Okulda Akıllı Atıştırmalık Önerileri ile çocuklara sağlıklı besin değeri yüksek atıştırmalık tercihinde öneriler sunulmaktadır (A Guide to Smart Snacks in School, 2016).

2.8.3. Diğer Ülkelerde Okul Sağlığı Tabanlı Beslenme Programları

İngiltere: İngiltere’de, okullarda öğrencilere satışı yapılan besinler ile ilgili olarak çeşitli ölçütlerde standartlar geliştirilmektedir. Ayrıca kahvaltı, öğle yemeği ve okul sonrası besin programları ile öğrencilerin beslenme alışkanlıkları desteklenmektedir. Diğer taraftan ücretsiz yemek programları ve kahvaltı kulüpleri adı altında bir takım projelerde bulunmaktadır (Long, 2018).

Fransa: Fransa’da da diğer Avrupa ülkeleri ve Amerika da olduğu gibi okul yemekleri için belirlenmiş ölçütler bulunmaktadır. Ayrıca beslenme kılavuzları, özellikle öğle yemekleri için oluşturulmuş standart kriterler, okullarda öğrencilerin bilinçlenmesi adına verilen tat eğitimleri ve besin yetiştirme gibi uygulamalarla okul sağlığı desteklenmektedir (Vieux vd., 2018).

İtalya: İtalya’da ebeveynlerin de planlamalarda yer aldığı beslenme çalışmaları düzenlenmektedir. Burada ki amaç öncelikli ve temel olarak ebeveynlerin sağlıklı beslenme konusunda bilinçlenmesini sağlamaktır. Öğrencilere yönelik olarak da

okulda aşçılık dersleri ve okul çiftlik çalışmaları adı altın da faaliyetler bulunmaktadır (Sacchetti vd., 2015).

Almanya: Almanya’da, okulların erken bitmesinden dolayı özellikle öğle yemeği programlarıyla çocukların beslenme bilinçlerinin geliştirilmeye çalışılması, bununla birlikte öğrencilerin, okul personelinin, ailelerin beslenme eğitimleri ile sağlıklı beslenme konusundaki seviyelerinin desteklenmesi sağlanmaktadır. Ayrıca eğitim-öğretim müfredatında beslenme faaliyetlerine yer verilerek öğrencilerin beslenme davranışının ilerletilebilmesine önemli ölçüde katkı sağlamaya çalışılmaktadır (Dokter and Horst 2014).

Japonya: Japonya’da okul öğle yemeği uygulamaları, beslenme ve okul sağlığı alanında öğrencilerin aileler ile beraber eğitime tabi tutulduğu okul programları, riskli grupta yer alan öğrencilerin tespit edilmesi ve bu grupta yer alan çocuklara yönelik geliştirilen eğitim programları ile okul sağlığı çalışmaları sağlanmaktadır (Ishida, 2015).

Kanada: Kanada’da okul yemeği programları, çocukların sağlıklı ve bilinçli ara öğün tüketimini sağlayabilmek için çalışmalar ölçüsünde belirlemiş oldukları kriterler doğrultusunda sağlıklı yiyecek ve içeceklerin yer aldığı otomatlar kullanılmakta, bu yönde bilinçlenmeyi sağlayabilmek için rehberler ve kılavuzlar oluşturulmuştur. Okul kafeterya ve kantinlerinde öğrencilere satılmak amacıyla sunulan yiyecek ve içecekler için de kriterler geliştirilmiş olup bu doğrultuda tüketimi yapılmaktadır (Vine and Elliot, 2013).

Avusturya: Avusturya’da, beslenme programları, öğretmen, aileler ve öğrenciler için oluşturulmuş eğitim kulüpleri aracılığıyla uygulanmaktadır. Okul döneminde beslenme ilkeleri ile ilgili ölçütler ve okulda satışı yapılacak yiyecek ve içecekler ile ilgili belirli kriterler oluşturulmuştur. Diğer taraftan okul çevresinin sağlıklı bir yapıya kazandırılması hedeflenerek bir dizi projeler ortaya koyularak uygulanmaya çalışılmaktadır (Healthy Kids Association, 2016).

2.9. İlgili Araştırmalar

2.9.1. Yurt içinde Yapılan İlgili Araştırmalar

Önay (2002) tarafından yapılan alışma, Ankara il merkezinde farklı sosyoekonomik düzeylerde olan 14-15 yaşlarındaki öğrencilerin beslenme durumları ve bunlara etki eden faktörleri belirlemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. 355 öğrenci üzerinde anket yöntemiyle gerçekleştirilen araştırmada öğrencilerin vücut ağırlıkları ve boy uzunlukları ölçümleri alınmış ve beden kitle indeksi referans değerlerine göre değerlendirilmiştir. Araştırma neticesinde öğrencilerin en fazla atladıkları öğün sabah kahvaltısı, en az atladıkları öğün ise akşam yemeği olarak belirlenmiştir. Ayrıca erkek ve kız öğrencilerde sosyo-ekonomik düzeye göre öğün atlama sıklıkları arasında anlamlı bir fark olduğu tespit edilirken, öğrenciler öğün atlamalarına sebep olarak zaman bulamamalarını göstermişlerdir.

Güler (2003) tarafından ilköğretim ikinci kademedede okuyan 120 öğrenci üzerinde yapılan araştırma, okullarda verilen beslenme eğitimlerinin öğrencilerin beslenmeye yönelik bilgi, tutum ve alışkanlıklarına ne oranda etkisinin olduğunun belirlenmesi amacıyla yapılmıştır. Anket yönteminin kullanıldığı araştırma neticesinde öğrencilerin önemli bir bölümünün üç öğün yemek yediği (%76,7), çoğunluğunun bazen öğün atladıkları (%52,5), bir kısmının ise hiç öğün atlamadığı (%35) belirlenmiştir. Verilen beslenme eğitimi ile öğrencilerin beslenme bilgi düzeyleri arasında anlamlı bir ilgi olduğu saptanmıştır. Ayrıca eğitimle birlikte verilen beslenme bilgileri el kitabının beslenme eğitiminde önemli bir etkisinin olduğu tespit edilmiştir.

Daşbaşı (2003) tarafından Yozgat il merkezindeki 8. sınıf öğrencileri üzerine yapılan bu araştırma; bu öğrencilerin beslenme alışkanlıkları, bu yönde bir eğitime gereksinim durumları ve bu tür bir eğitimden beklentilerinin belirlenmesi amacıyla gerçekleştirilmiştir. Anket yönteminin kullanıldığı bu araştırmada 654 erkek, 496 kız olmak üzere toplam 1150 öğrenci yer almıştır. Araştırma neticesinde öğrencilerin içecek olarak daha çok suyu tercih ettikleri, düzenli yemek yedikleri, yemek seçme ve öğün aralarında da bir şey tüketme eğilimleri olduğu belirlenmiştir. Ayrıca

öğrencilerin önemli bir bölümünün (%76,9) yaşlarına uygun beslenme eğitimi almak istedikleri görülmüştür. Bu durum okullarda verilecek beslenme eğitiminin öğrenciler tarafından tercih edildiğini göstermektedir.

Avan (2006) tarafından araştırmada, Mardin/Kızıltepe’de bulunan ilköğretim okullarında öğrenim 6-7 ve 8. sınıf öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarını belirlemek amaçlanmıştır. Anket yönteminin kullanıldığı araştırma 220’si kız, 282’si erkek olmak üzere toplam 502 öğrenci üzerine yapılmıştır. Araştırma neticesinde yaşları 11-16 arasında değişen öğrencilerin önemli bir bölümünün (%67,7) beden kitle indeksinin normal olduğu, büyük çoğunluğunun (%94,4) öğün atladığı ve daha çok (%61,3) öğle yemeğinin atlandığını tespit edilmiştir.

Dereköy (2006) tarafından Ankara Polatlı’daki ilköğretim 7. sınıf öğrencileri üzerine yapılan bu araştırmada, öğrencilerin beslenme alışkanlıkları ve büyüme durumlarını belirlemek amaçlanmıştır. Anket yönteminin kullanıldığı araştırma 150’si kız, 150’si erkek olmak üzere toplam 300 öğrenci üzerine yapılmıştır. Araştırma neticesinde öğrencilerin çoğunluğunun (%64,3) günde üç öğün yaptıkları belirlenmiştir. Bununla birlikte % 1,3’ünün akşam öğününü, %17,7’sinin öğle yemeğini ve % 8,7’sinin kahvaltıyı atladıkları tespit edilmiştir.

Sabbağ (2009) tarafından Ankara Keçiören’deki iki ilköğretim okulunda eğitim gören 5. ve 6. sınıf öğrencileri üzerinde yapılan araştırmada, öğrencilerine verilen beslenme eğitiminin beslenme bilgi, tutum ve alışkanlıklarına etkisini belirleme ve öğrencilere doğru beslenme alışkanlıkları kazandırma adına eğitimin etkisini araştırmak amaçlanmıştır. 312’si kız, 253’ü erkek toplam 565 öğrenci üzerine yapılan bu araştırmada karşılıklı görüşme tekniği kullanılmış ve anket formu yardımı ile veriler toplanmıştır. Araştırma neticesinde beslenme eğitiminin beslenme davranış, tutum ve bilgisi üzerinde olumlu etki yaptığı tespit edilmiştir.

Keskin (2009) tarafından Elazığ Arıcak’taki YİBO’da öğrenim gören 6-7 ve 8. sınıf öğrencileri üzerine yapılan araştırma, verilmekte olan beslenme eğitimlerinin besin tüketimiyle ilgili davranış ve bilgilerinde anlamlı bir farklılığa yol açıp açmadığının belirlenmesi amacıyla gerçekleştirilmiştir. Deneysel yöntemin kullanıldığı araştırma

324 öğrenci üzerinde gerçekleştirilmiştir. Öğrenciler deney ve kontrol grubu olarak ikiye ayrılırken, her bir gruba ailelerinin ve kendilerinin beslenme ile ilgili bilgi ve tutumlarını belirleme adına soruların yer aldığı anket uygulanmıştır. Ayrıca her iki grubun üç gün boyunca tabaklarında kalan artıklar tartılmış ve gözlem formuna işlenmiştir. Araştırma neticesinde beslenme eğitiminin deney grubu öğrencilerinde bütün öğünlerde, öğün atlamada genel olarak bir azalma görülmesi konusunda etkili olduğu görülmüştür.

Soytürk (2010) tarafından Ankara Şereflikoçhisar'daki bir ilköğretim okulunun 4. Ve 5. sınıf öğrencileri üzerine yapılan çalışmada, programlı beslenme eğitimi ile öğrencilerin dengeli ve yeterli beslenme konusundaki temel bilgi düzeyleri ve davranışlarının istendik yönde geliştirilmesi amaçlanmıştır. Anket yönteminin uygulandığı araştırma 2008-2010 yılları arasında yapılırken, araştırmaya 37'si erkek, 43'ü kız toplam 80 öğrenci dâhil edilmiştir. Araştırma neticesinde hem öğrencilerin hem de velilerin eğitim öncesine göre eğitim sonrasında toplam beslenme bilgi puanlarının arttığı belirlenmiştir.

Sabbağ ve Sürücüoğlu (2011) tarafından yapılan çalışmada ilköğretim 5. ve 6. sınıflarında okuyan öğrencilere verilmiş olan beslenme eğitiminin, beslenme bilgi, tutum ve davranışları üzerine etkisini incelemiştir. Eğitim öncesi, eğitim sonrası ve kalıcılık testin de araştırmaya katılan öğrencilerin öğün aralarında yiyecek tükettikleri görülmüştür. Eğitim sonrasında süt içme oranının yükseldiği ve günde 2 su bardağı süt içen öğrenci oranının yükseldiği tespit edilmiştir. Öğrencilerin her üç testte de fast-food yemek yapan restoranlarda en fazla hamburger yemeyi ve kola içmeyi tercih ettikleri bulunmuştur.

Tütüncü (2012) tarafından yapılan çalışmada, Kastamonu'da bir ilköğretim okulunda 6-7 ve 8. sınıfta eğitim gören öğrencilerin bazı beslenme alışkanlıklarını değerlendirmiş olup araştırmaya katılan öğrencilerin çoğunlukla sabah kahvaltısını atladıkları ve bu durumun öğrencileri olumsuz etkilediğini saptamıştır.

Çetiner (2013) tarafından yapılan çalışmada 7-14 yaş grubundaki ilköğretim çocuklarının beslenme eğitimleri üzerinde durulmuştur. Çalışmanın amacı okullarda

verilecek programlı beslenme eğitimleri ile öğrencilerin sağlıklı beslenme alışkanlıklarının olumlu yönde değiştirilmesi ve yeterli ve dengeli beslenme konusundaki temel bilgi düzeylerinin artırılmasıdır. Araştırmada veri toplama yöntemi olarak öğrenci ve velilere dağıtılan soru kağıtları kullanılmıştır. Eğitim sonrasında öğrencilerin süt, peynir, yumurta, kırmızı et, kuru baklagiller, sebze, meyve, ekme, bal/reçel ve pekmez gibi besinlerin tüketim oranlarının arttığı; pilav-makarna, pizza, hamburger, cips, asitli içecekler, hamurlu tatlılar, şeker, yağ gibi gıdaların ise tüketim oranlarının azaldığı belirlenmiştir. Verilen eğitimler sonrasında öğrencilerde istedik yönde değişimler olduğu görülürken, bunun geniş kitlelere yayılması için bu tür eğitimlerin yaygınlaştırılması, öğretmenlerin, öğrencilerin ve ailelerin bilgi düzeylerinin geliştirilmesi ve artırılması gerekmektedir.

Sormaz (2013) tarafından yapılan araştırmanın amacı; dünya ülkelerinde uygulanan okullarda beslenme programlarının özetlenerek ülkemizde yaygınlaşmasını sağlamaktır. Bu amaç doğrultusunda ilgili literatür taranmış ve dünya genelinde okullarda uygulanan okul beslenme eğitimi programları derlenerek özetlenmiştir. Araştırma neticesinde çocukların sağlıklı beslenme alışkanlıklarının beslenme eğitim programları sayesinde gerçekleştiği belirlenmiştir. Çocuklara verilen beslenme eğitimlerinin beslenme konusunda bilgi düzeyi ve davranışları üzerine etkisinin incelendiği bu çalışmada eğitime katılan öğrencilerin beslenme bilgi düzeylerinde artış gözlemlenirken eğitime katılmayan kontrol grubu öğrencilerinin bilgi düzeylerinde az da olsa düşüş olduğu görülmüştür.

Çalışmalar incelendiğinde, ülkemizde yeterli ve dengeli beslenememenin sebepleri arasında beslenme bilgisinden yoksunluğun büyük önem taşıdığı görülmektedir. Çalışma sonuçları doğrultusunda beslenme eğitimi aracılığıyla öğrencilerin dengeli ve yeterli beslenme konusundaki temel bilgi düzeylerinin artırılması ve sağlıklı beslenme alışkanlıklarının olumlu yönde değiştirilmesi gerektiği anlaşılmaktadır. Bunlarda programda yer alan beslenme kazanımları ve öğrencilerin beslenme öz yeterlilikleri hakkında araştırma yapılmasının gerekliliğini ortaya koymaktadır.

2.9.2. Yurt Dışında Yapılan İlgili Araştırmalar

Basdevant, Boute ve Borys (1999), tarafından Kuzey Fransa'daki bir okulda eğitim alan 6-12 yaşa arası çocuklar üzerine yapılan bu araştırmada beslenme eğitimi programlarının çocukların yalnızca beslenme bilgilerini iyileştirmeyeceği aynı zamanda beslenme alışkanlıklarında da değişiklikler yapacağı öngörülmüştür. Araştırma neticesinde, beslenme eğitimi programının beslenme alışkanlıklarını olumlu yönde etkilediği, ailede beslenme alışkanlıklarında değişimi teşvik ettiği ve özellikle de yağ oranı zengin gıdaların alımında azalmaya gidildiği belirlenmiştir.

Pirouznia (2001) tarafından Ohio'daki bir ortaokulda eğitim gören 6-7 ve 8. sınıf öğrencileri üzerine yapılan araştırmada, ortaokulda beslenme bilgisinin yeme alışkanlıkları üzerindeki etkisinde sınıf seviyelerinin önemi incelenmiştir. Anket yönteminin uygulandığı araştırma katılımcılardan yeme davranışı ve beslenme bilgisinin ölçen anketi cevaplandırmaları istenmiştir. Öğrencilerin besin fonksiyonlarını ve besinlerin besin kaynaklarını tanımlayamadıkları, sebze ve süt tüketiminin önemini bilmelerine karşın, yiyecek seçiminde günlük gıda rehberini kullanmadıkları görülmüştür. Araştırma neticesinde beslenme bilgisi ve beslenme davranışı arasındaki ilişkinin, 6. sınıf öğrencileri için önemsiz ancak 7 ve 8. sınıf öğrencileri için önemli olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Morgan, Warren, Lubans, Saunders, Quick ve Collins (2010) tarafından yapılan araştırmada, okul bahçesinde geliştirilmiş beslenme eğitiminin (NE) çocukların meyve ve sebze tüketimi, sebze tercihleri, meyve ve sebze bilgisi ve okul yaşam kalitesi üzerine etkilerini araştırmak amaçlanmıştır. 5. Ve 6. Sınıftan toplam 127 öğrenci üzerine yapılan bu araştırmada öğrencilerin sebze meyve tüketimleri, sebze tercihleri ve meyve sebze bilgileri ve okul yaşam kaliteleri 4 aylık bir takiple ölçülmüştür. Araştırma neticesinde; okul bahçelerinin ilkokul öğrencilerinin sebzelerin lezzet derecelerini ve sebzeleri tatma istekliliğini olumlu yönde etkileyebildiği ancak diyet davranışı değişiminin karmaşıklığı dikkate alındığında, sebze alımını artırma adına daha kapsamlı stratejiler gerektiği belirlenmiştir.

Ransley, Taylor, Radwan, Kitchen, Greenwood ve Cade (2010) tarafından 6-7 yaş aralığındaki 129 2. sınıf üzerine yapılan bu çalışmada amaç; İlköğretim okullarında meyve ve sebzeleri teşvik etmeye yönelik girişimlerin, çocukların beslenme düzenindeki değişikliklerle ilişkili olup olmadığını belirlemektir araştırma neticesinde ebeveyn katılımı, bahçecilik ve meyve ve sebzeleri okuldaki çocuklara teşvik eden diğer faaliyetlerin, meyve alımının artmasıyla ilişkili olduğu fakat meyve alımının artmasına sebep olduğu ve eğitimin sebze alımını arttırırken, meyveye etki etmediği belirlenmiştir.

Glanz, Hersey, Cates, Muth, Creel ve Nicholls, (2012), tarafından Şubat-Mayıs 2009 tarihleri arasında Besin Açısından Zengin Gıdalar (NRF) eğitimi ya da standart beslenme eğitimi almış katılımcılar üzerine yapılan araştırmada,

Beslenme eğitimi ve destekleyici materyallerin NRF yaklaşımı hakkındaki anlayışı arttırıp arttırmayacağını incelemek ve elde edilen verilerden yola çıkarak diyet kalitesini, zengin besin tüketmeyi, yemek planlamasını ve yiyecek alışverişini arttırmak amaçlanmıştır. Davranış, bilgi ve tutum anketlerinin kullanıldığı araştırma neticesinde beslenme eğitiminin verildiği grupta sağlıklı besinlerin tüketimi ve menü planlama seçme konusundaki eğilimlerin önemli derecede ve olumlu yönde geliştiğini saptamışlardır.

Prelip, Kinsler, Le Thai, Erausquin ve Slusser (2012) tarafından yapılan bu çalışma; Amerika'da Los Angeles'daki altı okulda 3-4 ve 5. sınıfta eğitim alan 399 öğrenci üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın amacı; çok bileşenli bir beslenme eğitimi programının meyve ve sebze tüketimine (FVs) ilişkin bilgi, tutum ve davranışlar üzerindeki etkisini değerlendirmektir. Araştırmada katılımcılara yarı deneysel ön test / son test araştırma tasarımı ve 3 çalışma koşulu (Müdahale +, Müdahale, Karşılaştırma) uygulanmıştır. Araştırma neticesinde beslenme eğitimi verilen öğrencilerin beslenme bilgi düzeylerinde, tutum ve alışkanlıklarında olumlu yönde değişme olduğunu tespit edilirken, sebze meyve tüketimlerinde anlamlı bir artış gözlenmemiştir.

Yukardaki alışmalar incelendiğinde genel olarak beslenme eğitiminin kişilerin beslenme alışkanlıklarına olumlu etkide bulunduğu belirlenmiştir. Bu alışma sonuçları okullardaki beslenme eğitimine dair kazanımların ve bu doğrultuda oğrenci beslenme öz yeterliliklerinin kazanımlarla olan ilişkisinin incelenmesinin gerekliliğini ortaya sermektedir.



3. YÖNTEM

Bu bölüm içerisinde araştırmanın modeli, veri toplama araçları, çalışma grubu, değerlendirme süreci ve veri toplama gibi uygulama bölümü ve veri analizlerinden bahsedilecektir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Çalışma ilköğretim ikinci kademe fen bilimleri ders kitabındaki beslenme ile ilgili kazanımların incelenmesi ve bu dersleri alan öğrencilerin beslenme öz yeterliliklerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi açısından betimsel bir çalışmadır. Betimsel araştırmacıların amacı verilen bir durumu mümkün olan en dikkatli ve tam şekilde tanımlamaktır (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2014).

3.2. Çalışma Grubu

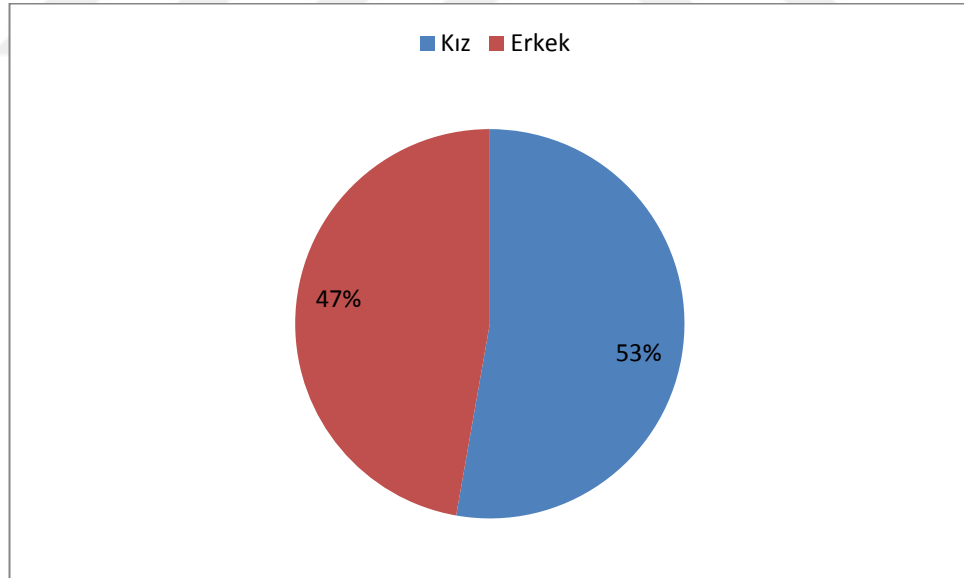
Çalışmanın birinci kısmında Fen Bilimleri, Türkçe, Sosyal Bilgiler ve son olarak Sağlık dersi müfredatında yer alan beslenme ile ilgili kazanımların incelenmesi için 2018- 2019 Eğitim ve Öğretim yılında MEB tarafından belirlenen ve okullarda 5., 6.,7. ve 8. Sınıflarda kullanılan toplam 11 kitaptaki kazanımlar incelenmiştir.

İkinci kısmında ise beslenme öz yeterlilik ölçeği Ankara'nın Çubuk ilçesinde yer alan biri köy ve biri merkez okulu olmak üzere iki okuldaki 248'i kız ve 222'si erkektotlam 470 öğrenciye uygulanmıştır. Çalışma grubunun okul türü, cinsiyet ve sınıf değişkenlerine göre dağılımları aşağıdaki tabloda belirtilmiştir.

Tablo 3.1. Çalışma grubunun okul türü, cinsiyet ve sınıf değişkenlerine göre dağılımı

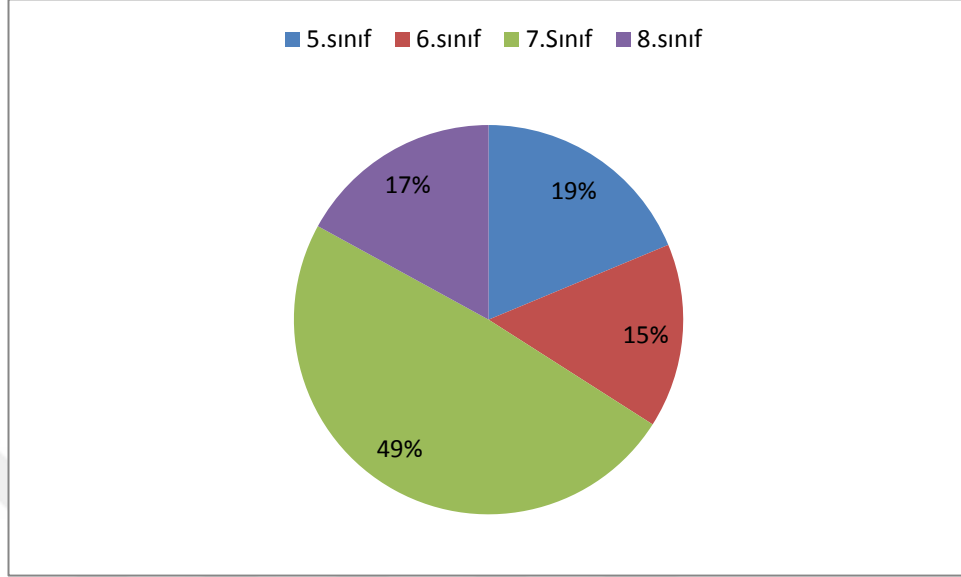
| Değişkenler | Çalışma Grubu | |
|------------------|---------------|------|
| | N | % |
| Cinsiyet | | |
| Kız | 248 | 52,8 |
| Erkek | 222 | 47,2 |
| Sınıf | | |
| 5.sınıf | 88 | 18,7 |
| 6.sınıf | 72 | 15,3 |
| 7.Sınıf | 230 | 48,9 |
| 8.sınıf | 80 | 17,1 |
| Okul Türü | | |
| Köy | 235 | 50,0 |
| Merkez | 235 | 50,0 |
| Toplam | 470 | 100 |

Tablo 3.1 incelendiğinde öğrencilerin %52,8'ini kızların ve %47,2'sini erkeklerin oluşturduğu görülmektedir.



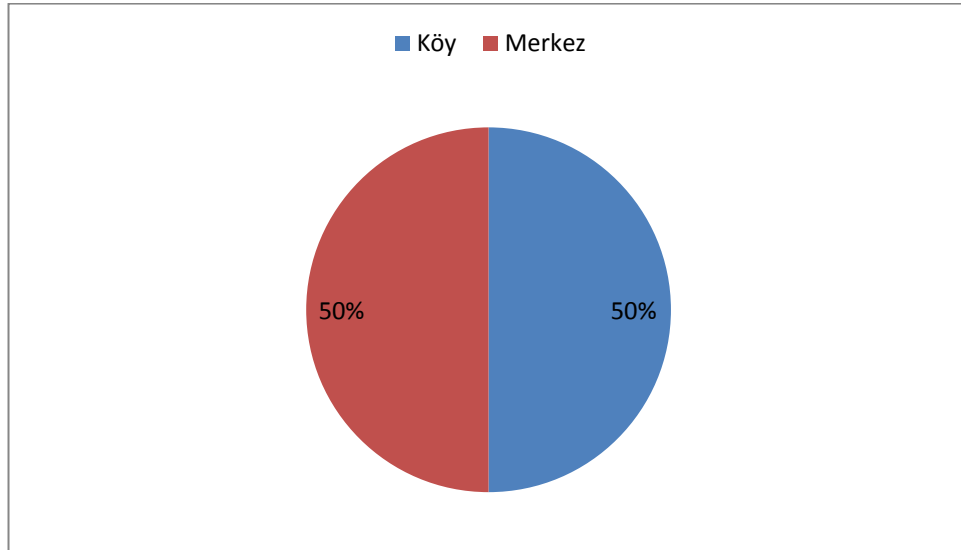
Grafik 3.1. Çalışma grubunun cinsiyete göre dağılımı

Sınıf değişkeni incelendiğinde ise %18,7'nin 5. Sınıf,%15,3'ün 6 Sınıf, %48,9'u 7.sınıf ve %17,1 ise 8.sınıfdan oluşmaktadır.



Grafik 3.2. Çalışma grubunun sınıf değişkenlerine göre dağılımı

Öğrencilerin %50'si köy okuluna giderken, %50'si merkez okuluna gitmektedir.



Grafik 3.3. Çalışma grubunun okul türüne göre dağılımı

3.3.Verilerin Toplanması ve Değerlendirilmesi

3.3.1. Veri Toplama Araçları

Veri toplamak için öncelikle Milli Eğitim Bakanlığı tarafından belirlenen 2018-2019 Eğitim ve Öğretim yılına ait ders kitapları internet üzerinden elde edilerek kazanımlar açısından incelenmiştir. Öğrencilerin beslenme öz yeterlilikleri ile ilgili verilerin elde edilmesinde eklerde verilen Çocuk Beslenme Öz Yeterlik Ölçeği (ÇBÖÖ) kullanılmıştır.

3.3.1.1. Çocuk beslenme öz-yeterlik ölçeği – ÇBÖÖ

Ölçek, Amerikalılar için geliştirilen CATCH (Child and Adolescent Trial for Cardiovascular Health) projesinde Sağlıklı Davranış Anketi (HBQ-Health Behavior Questionnaire) ölçeklerinden biri olarak geliştirilmiştir. Sağlıklı davranış anketi, Amerika'daki Teksas, Minnesota, Louisiana ve California eyaletlerinde bulunan 96 okuldaki 6000'den fazla çocuk ile elde edilen verilerden meydana gelmiştir (Edmundson, Parcel, Perry vd.,1996).

Ölçekteki yiyecekleri bu yaş grubunda olan çocukların sık sık tükettiği yiyeceklerden seçilmiştir. Ölçek, çocukların tuzlu ve yağlı yiyecek seçeneği olmasına karşın, daha az tuzlu ve yağlı yiyecek seçmelerini sağlayacak olan özgüveni ölçmektedir. Bu ölçek, 15 maddeden oluşmaktadır. Yapısı tek faktörlüdür ve üçlü likert tipindedir. Ölçeğin maddeleri -1, +1 puan aralığındadır (+1: çok eminim, 0: biraz eminim, -1: emin değilim), toplam puansa +15 ve -15 arasında değişmektedir. Hesaplanan puan yüksek olduğu zaman, öz-yeterlik değerinin de yüksek olduğu anlamına gelmiştir. Orijinal ölçeğin test-tekrar test güvenilirliği (r): 0,63; iç tutarlık güvenilirlik katsayısı 0,84 olarak bulunmuştur (Parcel vd., 1995).

3.3.1.2. Veri toplama aracının geçerlilik ve güvenilirliği

Öztürk (2010) tarafından yapılan ölçek uyarlama çalışması kapsamında ölçeğin güvenilirlik ve geçerlilik analizleri yapılmıştır. Aşağıda sunulmuştur:

Dil ve Kapsam Geçerliliği: Çocuk Beslenme Öz-yeterlik Ölçeği Türkçe 'ye çevrilmiştir. Bu çeviriyi 3 ayrı uzman yapmış, elde edilen formu başka bir uzman backtranslation yöntemiyle yeniden İngilizce'ye tercüme etmiştir. Orijinal form ve backtranslation yapılan form karşılaştırılmış, uygun olmayan maddelerin Türkçeleri tekrar kontrol edilerek, gereken düzenleme ve değişiklikler yapılmıştır. Orijinal İngilizce form ve elde edilen Türkçe form, hem içerik geçerliliği hem de dil geçerliliğinin sağlanması için beslenme, halk sağlığı ve çocuk sağlığı alanlarında uzman 11 kişilik bir komiteden (5 klinisyen ve akademisyen diyetisyen, 6 akademisyen hemşire) uzman görüşü alınmıştır. Uzman görüşleri sonucunda ölçekte bulunan Amerikan kültürüne has bazı yiyecekler Türk kültüründeki çocukların tükettiği eşdeğer besin seçenekleriyle değiştirilmiş, bazı maddelerdeyse ifade değişiklikleri yapılmıştır.

Güvenirlilik: Pilot uygulamanın yapılması için örneklem grubu ile benzer özellikleri olan 20 kişilik öğrenci grubuna uygulanmıştır. Ön uygulamanın yapıldığı bu öğrenciler araştırmacının örnekleme dâhiledilmemiştir.

Güvenirlilik çalışmasında madde-toplam puan korelasyonları ve iç tutarlılık analizi (Cronbach Alpha) yapılmıştır. Bu çerçevede ayrıca, 59 çocuk ile üç hafta aralıklı olarak yapılan uygulamalarla ölçeğin zamana karşı değişmezliği (test-tekrar test) test edilmiştir.

3.3.2. Veri Toplama Süreci

Milli Eğitimin Bakanlığı'nın internet sitesinden 5, 6, 7 ve 8.sınıf fen bilgisi müfredatı indirilerek beslenme anahtar kelimesi taratılmış ve sonuçlar incelenmiştir. Ölçek belirlenen ortaokullarda öğrencilere uygulanmıştır. Çeşitli sorular olması durumundan araştırmacı da uygulamalara katılmıştır.

Ek olarak da ilkökul ikinci kademe fen bilimleri kitaplarında yer alan beslenme ile ilgili kazanımların incelenmesi amacıyla doküman incelemesi yapılmıştır. Bu incelemede amaç, olgularla ilgili bilgilerin bulunduğu materyalleri analiz etmektir (Yıldırım ve Şimşek, 2006).

Bunun yanı sıra başkent olan Ankara ilindeki biri köy ve diğeri merkez okulu olmak üzere aynı ilçede yer alan iki ortaokuldaki öğrencilere anket araştırmacı tarafından uygulanarak veriler elde edilmiştir.

3.3.3. Verilerin Analizi

Doküman analizi sonucunda elde edilen verileri için frekans analizi kullanılmıştır. Ölçek verilerinin değişkenlere göre analizinde ise SPSS 21 (Statistical Package for the Social Sciences) paket programı kullanılmıştır. Değişkenlere ilişkin frekans ve yüzde değerleri verilmiştir.

Elde edilen puanların Shapiro-Wilk normallik testi sonucunda normal dağılmadığı ($p>0,05$) görülmüş olup karşılaştırmalar parametrik olmayan istatistiksel yöntemler kullanılmıştır. Beslenme öz yeterlilik ölçeğinin cinsiyet ve okul türü gibi iki gruplu değişkenlerin grupları arasında anlamlı farklılık olup olmadığı Mann Whitney U testi ile, sınıf ve ailedeki kişi sayısı gibi ikiden fazla grup içeren değişkenlerin gruplar arası anlamlı farklılığın olup olmadığı Kruskal Wallis testi ile incelenmiştir. Tablolarda yer alan 'N' sembolü *kişi sayısını* , 'U' sembolü uygulanan testin *test değeri sonucunu* , 'Z' sembolü uygulanan testin *test standartlaştırılmış değerini* , 'P' sembolü ise uygulanan testte *anlamlılık değerini* ($p>0,05$ anlamlı fark yok, $p<0,05$ ise anlamlı fark var) ifade etmektedir. Analizler %95 güven düzeyinde yapılmıştır.

4. BULGULAR

Bu bölümde her bir araştırma sorusu ve alt probleme ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

4.1. Birinci Araştırma Sorusuna İlişkin Bulgular

Ortaokul ders kitaplarında yer alan beslenme eğitimi ile ilgili kazanımlar nelerdir?

Araştırma sorusuna cevap bulmak amacıyla 2018- 2019 öğretim yılında Milli Eğitim Bakanlığı tarafından belirlenen ve tüm devlet okullarında okutulan öncelikli olarak Fen Bilimleri kitapları ve daha sonra Türkçe, Sosyal Bilgiler kitapları olmak üzere toplamda 11 kitap incelenmiştir. İncelenen kitaplar ve elde edilen bulgular aşağıdaki alt başlıklarda raporlanmıştır.

Tablo 4.1. Ortaokul düzeyinde incelenen 11 kitabın branş ve sınıfları

| Sınıf | Branş | Kitabın Adı | Kaynakça |
|-------|-----------------|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5 | Fen bilimleri | Ortaokul Fen Bilimleri Ders Kitabı | İlknur ÖZKAN ,Zeynep MISIRLIOĞLU, ADA MATBAACILIK YAYINCILIK SANAYİ VE TİCARET LTD. ŞTİ. |
| | Türkçe | Ortaokul Türkçe Ders Kitabı | Hülya AĞIN HAYKIR , Hüseyin KAPLAN Ali , KIRYAR ,Rasim TARAKCI , Ercan ÜSTÜN , MEB YAYINLARI |
| | Sosyal Bilgiler | Ortaokul Sosyal Bilgiler Ders Kitabı | Erhan ŞAHİN , ANADOL YAYINCILIK |
| 6 | Fen Bilimleri | Ortaokul Fen Bilimleri Ders Kitabı | Coşkun ÇİĞDEM, Gizem MİNOĞLU BALÇIK , Dr. Özgün KARACA , SEVGİ YAYINLARI |

Tablo 4.1'in devamı

| | | | |
|---|-----------------|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6 | Türkçe | Ortaokul Türkçe Ders Kitabı | Sabri CEYLAN , Kadir DURU Gülten ERKEK , Murat PASTUTMAZ , MEB YAYINLARI (2018) |
| | Sosyal Bilgiler | Ortaokul Sosyal Bilgiler Ders Kitabı | Faruk Gökalp Yılmaz , Hasan Bayraktar , Mustafa Kemal Özden , Murat Akpınar , Ömer Evin , MEB YAYINLARI (2018) |
| 7 | Fen Bilimleri | Ortaokul Fen Bilimleri Ders Kitabı | Yusuf Kadir DEMİRKAZAN , Gürsel KALİK , Kamil ÖCAL , MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI YAYINLARI |
| | Türkçe | Ortaokul Türkçe Ders Kitabı | Tolga KIR , Emine KIRMAN , Seda YAĞIZ , MEB YAYINLARI |
| | Sosyal Bilgiler | Ortaokul Sosyal Bilgiler Ders Kitabı | Gökhan Gültekin , Murat Akpınar , Mustafa Nohutçu , Pınar Özerdoğan , Seher Aygün , MEB YAYINLARI |
| 8 | Fen bilimleri | Ortaokul Fen Bilimleri Ders Kitabı | Ayşe AYTAC - Sümeyya TÜRKER Tuğba BOZKAYA - Zühre ÜÇÜNCÜ , TUTKU YAYINCILIK |
| | Türkçe | Ortaokul Türkçe Ders Kitabı | Dr. Gülşah METE, Mahmut KARAASLAN, Yeşim KAYA, Şahin OZAN, Derya ÖZDEMİR , MEB YAYINLARI |

4.1.1. Alt Problem 1.a'ya İlişkin Bulgular

Ortaokul 5. Sınıf ders kitaplarında yer alan beslenme eğitimi ile ilgili kazanımlar nelerdir?

Milli Eğitim Bakanlığı tarafından belirlenen Fen bilimleri kitabının kazanımları “besin” ve “beslenme” anahtar kelimeleri taratılarak incelendiğinde konuyla ilgili herhangi bir kazanıma rastlanılmamıştır. Bunun üzerine Türkçe ve Sosyal bilgiler kitapları incelenmiştir. Yapılan inceleme sonucunda da beslenme eğitimi ile ilgili herhangi bir kazanım tespit edilmemiştir.

4.1.2. Alt Problem 1.b'ye İlişkin Bulgular

Ortaokul 6. Sınıf ders kitaplarında yer alan beslenme eğitimi ile ilgili kazanımlar nelerdir?

Milli Eğitim Bakanlığı tarafından belirlenen Fen bilimleri kitabının kazanımları “besin” ve “beslenme” anahtar kelimeleri taratılarak incelendiğinde “beslenme” anahtar kelimesine bağlı olarak “Vücudumuzdaki Sistemler” ünitesi altında

“F.6.2.2.2. Besinlerin kana geçebilmesi için fiziksel (mekanik) ve kimyasal sindirime uğraması gerektiği çıkarımını yapar.” kazanımına rastlanılmıştır. Ancak kazanımın beslenme eğitimi ile ilgili olmadığı belirlenmiştir. Bunun üzerine Türkçe ve Sosyal Bilgiler kitapları incelenmiştir. Yapılan inceleme sonucunda da beslenme eğitimi ile ilgili herhangi bir kazanım tespit edilmemiştir.

4.1.3. Alt Problem 1.c'ye İlişkin Bulgular

Ortaokul 7. Sınıf ders kitaplarında yer alan beslenme eğitimi ile ilgili kazanımlar nelerdir?

Fen bilimleri kitabının kazanımları “besin” ve “beslenme” anahtar kelimeleri taratılarak incelendiğinde konuyla ilgili herhangi bir kazanıma rastlanılmamıştır. Bunun üzerine Türkçe ve Sosyal Bilgiler kitapları incelenmiştir. Yapılan inceleme sonucunda da beslenme eğitimi ile ilgili herhangi bir kazanım tespit edilmemiştir.

4.1.4. Alt Problem 1.d'ye İlişkin Bulgular

Ortaokul 8. Sınıf ders kitaplarında yer alan beslenme eğitimi ile ilgili kazanımlar nelerdir?

Fen bilimleri kitabının kazanımları “besin” ve “beslenme” anahtar kelimeleri taratılarak incelendiğinde “Enerji Dönüşümleri ve Çevre Bilimi” ünitesi altında “F.8.6.1.1. Besin zincirindeki üretici, tüketici, ayrıştırıcılara örnekler verir.” ve “F.8.6.2.1. Bitkilerde besin üretiminde fotosentezin önemini fark eder.” kazanımlarına rastlanılmıştır. Fakat kazanımların beslenme eğitimi ile ilgili olmadığı belirlenmiştir. Türkçe kitabı üzerinde yapılan incelemelerde beslenme eğitimi ile ilgili herhangi bir kazanıma rastlanılmamıştır.

Genel olarak ilköğretim ikinci kademedeki Fen Bilimleri, Türkçe ve Sosyal Bilgiler kitapları incelendiğinde beslenme eğitimi ile ilgili bir kazanıma rastlanılmamıştır.

4.2. İkinci Araştırma Sorusuna İlişkin Bulgular

Ortaokul öğrencilerinin beslenme öz yeterlilikleri çeşitli değişkenler açısından anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?

4.2.1. Alt Problem 2.a'ya İlişkin Bulgular

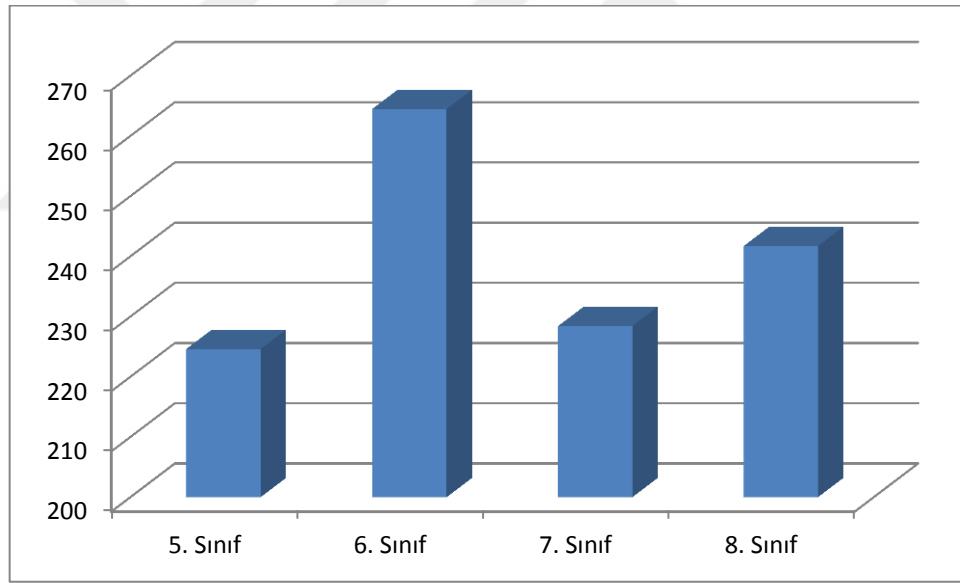
Ortaokul öğrencilerinin beslenme öz yeterlilikleri sınıf düzeyi değişkeni açısından anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?

Ortaokul öğrencilerinin beslenme öz yeterliliklerinin sınıf değişkeni açısından incelendiğinde, sınıflar arasında beslenme öz yeterliliğinin anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek için Kruskal Wallis-H testi kullanılmıştır. Test sonuçları Tablo 4.2’de sunulmuştur.

Tablo 4.2.Ortaokul öğrencilerinin beslenme öz yeterliliklerinin sınıf düzeyine göre incelenmesi

| Puan | Gruplar | N | Sıra Ortalaması | U | Z | P |
|-------------------------|----------|-----|-----------------|------|---|-------|
| Beslenme öz yeterliliği | 5. Sınıf | 88 | 224,61 | 4,65 | 3 | 0,199 |
| | 6. Sınıf | 72 | 264,47 | | | |
| | 7. Sınıf | 230 | 228,43 | | | |
| | 8. Sınıf | 80 | 241,72 | | | |
| | Toplam | 470 | | | | |

Tablo 4.2'den anlaşılacağı gibi, beslenme öz yeterliliğin sınıf değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis-H sonucunda sınıf düzeyi gruplarının sıralamalar ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($\chi^2=4,65$; $sd=3;05$).



Grafik 4.1. Ortaokul öğrencilerinin beslenme öz yeterliliklerinin sınıf düzeyine göre dağılımı

4.2.2. Alt Problem 2.b'ye İlişkin Bulgular

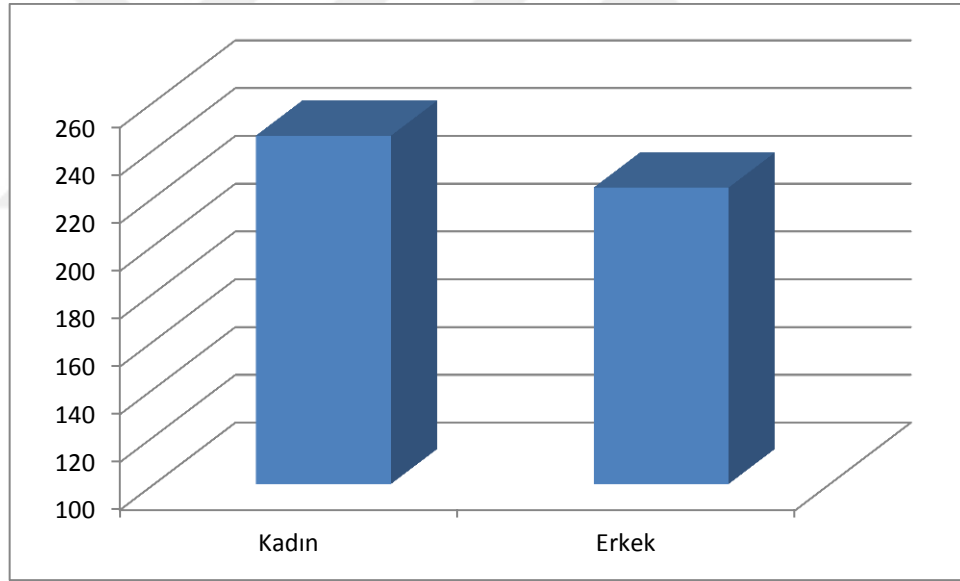
Ortaokul öğrencilerinin beslenme öz yeterlilikleri cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?

Ortaokul öğrencilerinin beslenme öz yeterliliklerinin cinsiyet değişkeni açısından anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla Mann Whitney- U testi kullanılmıştır. Test sonuçları Tablo 4.3'te sunulmuştur.

Tablo 4.3.Ortaokul öğrencilerinin beslenme öz yeterliliklerinin cinsiyete göre incelenmesi

| Beslenme Öz Yeterliliği | N | Sıra Toplamı | Sıra Ortalaması | U | Z | P |
|-------------------------|-----|--------------|-----------------|-------|--------|-------|
| Kadın | 248 | 60948 | 245,76 | | | |
| Erkek | 222 | 49737 | 224,04 | 24984 | -1,734 | 0,083 |
| Toplam | 470 | | | | | |

Tablo 4.3'den de anlaşılacağı üzere, ortaokul öğrencilerinin beslenme öz yeterliliklerinin, cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan testin sonucunda, gruplar arasında cinsiyet değişkenine göre istatistiksel açıdan $p>0,05$ düzeyinde anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Bu durumda ortaokul öğrencilerinin beslenme öz yeterliliklerinin, cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı yorumunda bulunulabilir.



Grafik 4.2. Ortaokul öğrencilerinin beslenme öz yeterliliklerinin cinsiyete göre dağılımı

4.2.3. Alt Problem 2.c'ye İlişkin Bulgular

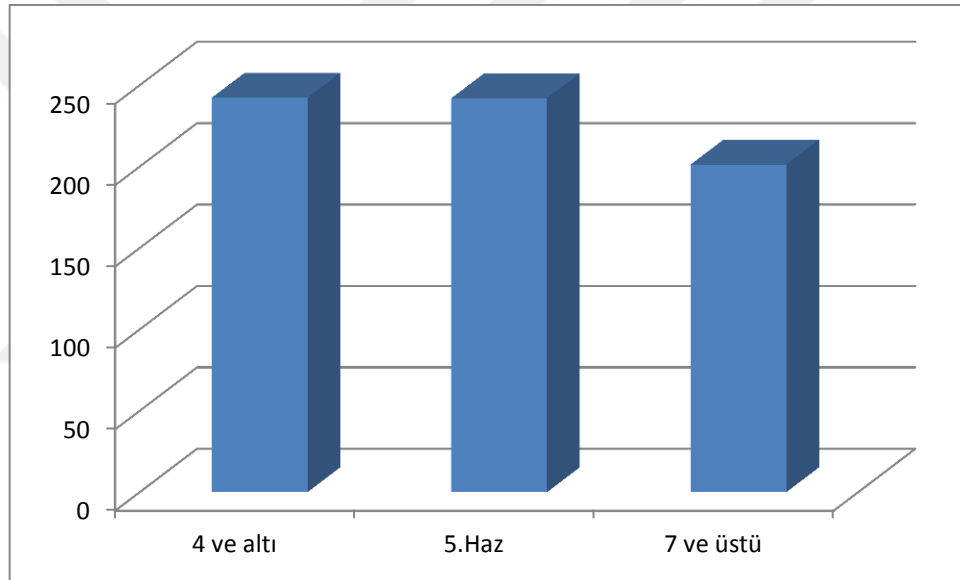
Ortaokul öğrencilerinin beslenme öz yeterlilikleri ailedeki kişi sayısı değişkeni açısından anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?

Ortaokul öğrencilerinin beslenme öz yeterliliklerinin ailedeki kişi sayısı değişkeni açısından anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla Kruskal Wallis- H testi kullanılmıştır. Test sonuçları Tablo 4.4'te sunulmuştur.

Tablo 4.4.Ortaokul öğrencilerinin beslenme öz yeterliliklerinin ailedeki kişi sayısına göre incelenmesi

| Puan | Gruplar | N | Sıra Ortalaması | U | Z | P |
|-------------------------|-----------|-----|-----------------|-------|---|-------|
| Beslenme öz yeterliliği | 4 ve altı | 174 | 242,25 | 5,786 | 2 | 0,055 |
| | 5-6 | 220 | 241,99 | | | |
| | 7 ve üstü | 76 | 201,26 | | | |
| | Toplam | 470 | | | | |

Tablo 4.4 incelendiğinde, yapılan Kruskal Wallis- H testisonucunda, gruplar arasında ailedeki kişi sayısı değişkenine göre istatistiksel açıdan $p>0,05$ düzeyinde anlamlı bir farklılık saptanamamıştır ($\chi^2=5,786$; $sd=2$; $0,05$).



Grafik 4.3. Ortaokul öğrencilerinin beslenme öz yeterliliklerinin ailedeki kişi sayısına göre dağılımı

4.2.4. Alt Problem 2.d'ye İlişkin Bulgular

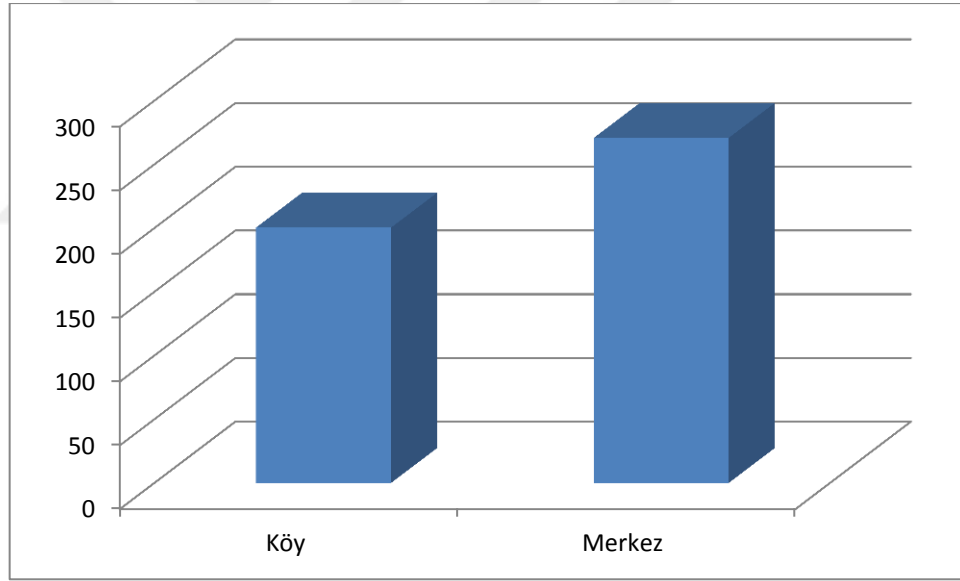
Ortaokul öğrencilerinin beslenme öz yeterlilikleri okul türü değişkeni açısından anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?

Ortaokul öğrencilerinin beslenme öz yeterliliklerinin okul türü değişkeni açısından anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla Mann Whitney –U testi kullanılmıştır. Test sonuçları Tablo 4.5'te raporlanmıştır.

Tablo 4.5.Ortaokul öğrencilerinin beslenme öz yeterliliklerinin okul türüne göre incelenmesi

| Beslenme | ÖzN | Sıra | Sıra | U | Z | P |
|---------------|-----|---------|------------|-------|--------|------|
| Yeterliliği | | Toplamı | Ortalaması | | | |
| Köy | 235 | 47065 | 200,28 | | | |
| Merkez | 235 | 63620 | 270,72 | 19335 | -5,633 | 0,00 |
| Toplam | 470 | | | | | |

Tablo 4.5'te de görüldüğü gibi köy ve merkez okulundaki öğrencilerinin beslenme öz yeterlilik düzeylerini karşılaştırmak için yapılan test sonucunda istatistiksel açıdan $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Buna göre merkez okulundaki öğrencilerinin beslenme öz yeterlilik düzeyleri ($SO = 270,72$) köy okulundaki öğrencilerinin beslenme öz yeterlilik düzeylerinden ($SO = 200,28$) daha yüksek olduğu söylenebilir.



Grafik 4.4. Ortaokul öğrencilerinin beslenme öz yeterliliklerinin okul türüne göre dağılımı

5. TARTIŞMA, SONUÇLAR VE ÖNERİLER

Bu bölümde, araştırma bulguları mevcut literatür ile karşılaştırılarak tartışılmış, arkasından varılan sonuçlar sunulmuş ve son olarak da sonuçlar ışığında önerilere yer verilmiştir.

5.1. Sonuçlar ve Tartışma

Bu çalışmada ile toplum için bu kadar önem arz eden beslenme eğitimi ile ilgili Türkiye’de ilköğretimin ikinci kademesi olan ortaokul düzeyinde ders kitaplarında kazanımları olup olmadığı ve ortaokul öğrencilerinin beslenme öz yeterliliklerinin çeşitli değişkenler açısından nasıl olduğu incelenmiştir.

5.1.1. Birinci Araştırma Sorusuna İlişkin Sonuçlar

Araştırma sorusu: Ortaokul ders kitaplarında yer alan beslenme eğitimi ile ilgili kazanımlar nelerdir?

Beslenme eğitimi ile ilgili kazanımların ortaokul ders kitaplarında yer alıp almadığını belirlemek amacıyla sorulan birinci araştırma sorusu ve alt problemleri kapsamında 2018- 2019 öğretim yılında Milli Eğitim Bakanlığı tarafından belirlenen ve tüm devlet okullarında okutulan öncelikli olarak Fen Bilimleri kitapları ve daha sonra Türkçe, Sosyal Bilgiler kitapları olmak üzere toplamda 11 kitap doküman incelemesi yöntemi ile incelenmiştir. Bu incelemeler sonucunda bu kitaplarda beslenme eğitimi ile ilgili bir kazanıma rastlanılmadığı tespit edilmiştir. Yani müfredat dâhilinde ortaokulda beslenme ile ilgili bilgi verilmediği sonucuna varılabilir. Hâlbuki Yiğit ve diğerleri, (2001), Güler (2003), Şanlıer ve Güler (2005), Soytürk (2010), öğrencilere verilen beslenme eğitimi sonrası beslenme bilgi düzeylerinin eğitim öncesi beslenme bilgi düzeylerine göre anlamlı derecede yüksek olduğunu saptamışlardır. Ayrıca Keskin (2009) çalışmasında öğrencilere verilen beslenme eğitiminin o tarihte ortaokul düzeyinde yer alan 6, 7 ve 8. Sınıflardan oluşan deney grubu öğrencilerinde tüm öğünlerde öğün atlama davranışında genel anlamıyla bir azalma olması konusunda etkiye sahip olduğu ve genel anlamda besin tüketiminde artış yaşandığı

ifade edilmiştir. Sabbağ (2009), beslenme eğitimi verilmesinin öğün atlama oranlarını büyük oranda azalttığını belirlemiştir ve son test ve kalıcılık testinde deney grubundaki öğrencilerin öğün atlama oranının azaldığı fakat bazen öğün atlayan öğrenci sayısında ise artış olduğu, kontrol grubundaki öğrencilerin ise öğün atlama oranının arttığı belirlenmiştir. Bu konuda Güler (2003) de çalışmasında ortaokul öğrencilerinde öğün atlama konusunda eğitimden sonra düşüş yaşadığı sonucuna ulaşmıştır. Soytürk (2010) ise çalışma kapsamında verilen beslenme eğitimi sonucunda hem öğrencilerin hem de velilerin eğitim öncesine göre eğitim sonrasında toplam beslenme bilgi puanlarının arttığı bulunmuştur. Çalışmada belirli saatlerde beslenme saati oluşturulması ve eğlenceli aktivitelerle beslenme eğitimi hem öğrencilere hem de velilere verilmesi gerekliliği vurgulanmıştır. Bu çalışmalara ek olarak Demirci (2016) çalışmasında ise öğrencilere verilen ekolojik beslenme eğitiminin ortaokul öğrencilerinin beslenme bilgisi düzeylerinde ve beslenme faaliyetlerinin çok yönlü etkileri konularında olumlu olarak etkili olduğunu sonucuna varmıştır. Sürdürülebilir beslenme ile ilgili tutum ve davranışlar edinmelerine bu eğitimin katkısı olduğu gözlenmiştir.

5.1.2. Araştırmanın İkinci Sorusuna İlişkin Sonuçlar

Araştırma sorusu: Ortaokul öğrencilerinin beslenme öz yeterlilikleri çeşitli değişkenler açısından anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?

1) İkinci araştırma sorusuna ve alt problemlerine bağlı olarak yapılan analiz sonucunda ise, ortaokul öğrencilerinin beslenme öz yeterliliklerinin “cinsiyet” ve “ailedeki birey sayısı” değişkenlerine göre anlamlı olarak farklılık göstermediği görülmektedir. Benzer olarak Öztürk (2010) çalışmasında beslenme öz-yeterlik yanıtlarının normal dağılım göstermediğini belirlemiş ve cinsiyetler arasındaki muhtemel farklılıkların ortaya konması için Mann-Whitney U testi yapılmıştır fakat erkek ve kız öğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Ayrıca bu çalışma Sağlık Davranışı Etkileşim Modeliyle beslenme öz yeterliğim hem erkek hem de çocukların sağlıklı beslenme alışkanlıklarını etkileyen en önemli unsur olduğunu belirtilmiştir. Ancak beslenme öz yeterlik algısı erkeklerin beslenme alışkanlıklarını doğrudan etkileyen tek değişken olarak bulunurken, kızların

beslenme alışkanlıklarını hem beslenme öz yeterliliği hem de beslenme tutumu etkilemekte olduğu belirlenmiştir.

Ancak Avan (2006) çalışmasında yenilen öğün sayısı ile cinsiyetler arasında anlamlı bir fark bulmamıştır. Çalışmaya katılmış olanların cinsiyete göre öğün atlama durumlarına bakıldığı zaman, aralarındaki fark anlamsız bulunmuştur.

Bazı araştırmalar sağlıklı besin tüketimi ve öz yeterlik arasındaki ilişkinin yapılan çalışmaların örneklem özelliklerine göre farklı olabileceğini göstermiştir (Lien ve ark., 2002; Neumark-Sztainer, Wall ve ark., 2003). Çalışmaların bir kısmı okul çağında olan çocuklara beslenme girişimi planlanırken öz-yeterliğin temel bir faktör şeklinde ele alınması gerektiği sonucuna ulaşmıştır (Brug vd., 2008; De Bourdeaudhuij vd., 2006; Öztürk, 2010; Young vd., 2004).

Beslenme yeterliliklerine dâhil olduğu düşünülen öğün atlama bakımından incelendiğinde erkek ve kız öğrenciler arasında anlamlı farkın bulunduğu, kızların daha fazla oranda öğün atladıklarını belirlenmiştir. Bu çalışmada eğitim sonrasında son testte, üç ana öğün yemek yiyen öğrenci sayısının her iki grupta da arttığı saptanmıştır. (Türk vd, 2007).

2) İkinci araştırma sorusunun alt problemlerine bağlı analiz sonucunda ortaokuldaki öğrencilerin öz beslenme yeterlilik düzeylerinin “okul türü” değişkenlerine ise anlamlı olarak farklılıklar gösterdiği belirlenmiştir. Okul türü ile ilgili olarak Akça (2018) çalışmasında sosyal eşitsizliğin çocukların büyümesi üzerindeki yansımalarının bir örneğini tablolarla sergilemiştir. Aynı yaş grubunda olan düşük gelirli çocuklara oranla yüksek gelirli özel okul çocuklarının boyu, 12-15 cm daha uzun olduğu tespitinde bulunmuştur. Bu çalışmada gelir düzeyinin genelde daha yüksek olduğu merkez okulundaki öğrencilerin beslenme öz yeterlilik düzeylerinin istatistiksel olarak olumlu yönde anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir.

5.2. Öneriler

Araştırma bulgularına dayanarak program geliştiriciler, program uygulayıcıları ve araştırmacılar için şu öneriler geliştirilmiştir:

1. Ortaokul ders kitaplarında beslenme ile ilgili kazanım bulunmadığı belirlenmiştir. Ancak beslenme eğitiminin ortaokul öğrencilerinin beslenme bilgisi düzeylerinde ve beslenme faaliyetlerinin çok yönlü etkileri konularında olumlu olarak etkili olduğunu sonucuna da dayalı olarak programa ilgili kazanımların eklenebilir.
2. Araştırmacılar tarafından hazırlanan beslenme eğitimlerinin ortaokulda nasıl etkiler oluşturduğu incelenebilir.
3. Hazırlanan beslenme eğitimlerinin liseye geçiş sınav başarılarına etkisi olup olmadığı incelenebilir.
4. Beslenme öz yeterliliğinin farklı yaş düzeylerinde çeşitli değişkenlerden açısından incelenmesi ve bu yeterlilik düzeylerinin eğitimle ilişkisi olup olmadığı incelenebilir.
5. Beslenme öz yeterliliğinin bireylerin ekonomik düzeylerinden etkilenip etkilenmediği daha geniş olarak araştırılabilir.
6. Öğrencilerinin bedensel ve zihinsel olarak gelişimlerinin göreceli daha hızlı olduğu ilk ve ortaokullarda beslenme eğitiminin önemi ile ilgili uzmanlarca çeşitli bilgilendirmeler yapılabilir.
7. Dünya genelinde özellikle gelişmiş ülkelerde beslenmeye yönelik birçok proje devlet tarafından desteklenmiş ve bunlar zamanla ulusal beslenme programlarına dönüştürülmüştür. Bu noktada ülkemizde yaşanan eksiklik giderilmeli ve özellikle MEB öncülüğünde ilgili bakanlıkların da desteği ile Okul Beslenme Eğitimi Programlarına öncelik verilebilir. Bu doğrultuda öğrencilerin yaş ve gelişim düzeyleri göz önünde bulundurularak beslenme eğitimi dersleri hazırlanabilir ve eğitim programlarında bu derslere yer verilebilir.
8. Öğrencilerin beslenme öz yeterliliklerinin belirlenmesi adına belli aralıklarla ölçümler yapılabilir. Yapılan ölçümlerden elde edilen veriler doğrultusunda

bireysel anlamda öğrencinin gelişimine yönelik beslenme programları oluşturulabilir ve ailelerle paylaşılabilir.

9. Ortaokul dönemindeki öğrenciler aynı zamanda ergenlik dönemini yaşadıklarından hem eğitim dönemi içerisinde hem de sınıf düzeyinde beslenme alışkanlıklarında değişimler yaşanabilmektedir. Bu nedenle yıl içerisinde belli aralıklarla beslenme eğitimleri tekrarlanabilir.
10. Çalışmamızda her ne kadar cinsiyete göre öğrencilerin beslenme özyeterliliklerinde anlamlı bir farklılık görülmesi de özellikle kız öğrencilerin beslenme durumları değişebilmektedir. Buna göre cinsiyet durumu da dikkate alınarak öğrencinin gelişimine uygun beslenme programları oluşturulabilir.
11. Ailedeki kişi sayısı bireyin yaşına uygun sağlıklı beslenmesini etkileyebilmektedir. Özellikle kalabalık ailelerde maddi durumun da etkisiyle sağlıklı bir beslenme gerçekleşmemektedir. Bu noktada ailelere beslenme konusunda ve özellikle hangi yiyeceklerin ne gibi faydaları olduğu ve taşıdıkları vitamin değerleri hakkında eğitimler verilebilir.
12. Öğrencilerin devam ettiği okul türü, özel veya devlet okulu olması, köy veya şehir merkezinde olması bireyin beslenme özyeterliliğine doğrudan etki etmektedir. Bu noktada özel okuldan köy okullarına doğru beslenme eğitim, bilgi ve davranışlarında azalmalar görülmektedir. Bu nedenle özellikle köy okullarına MEB tarafından pozitif bir ayrımcılık yapılarak sene içerisinde belli aralıklarla beslenme konusunda seminerler verilebilir.

KAYNAKLAR

- AbuSabha, R. ve Achterberg, C. (1997). Review of self-efficacy and locus of control for nutrition and health-related behavior. *Journal of American Dietetic Association*. 97(10), 1122-1132.
- Akbulut, E. (2006). Müzik öğretmeni adaylarının mesleklerine ilişkin öz yeterlik inançları, *Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Dergisi*. III(II), 24-33
- Akça, H. (2018). İlkokulda beslenme eğitiminin beslenme davranış ve bilgi düzeyine etkisi. Yüksek lisans tezi, *Amasya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*. Amasya.
- Akınay, A. C. (2006). Okul kantin uygulamaları hakkında anne baba görüşleri. Yüksek lisans tezi, *Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü*. Ankara.
- Aksayan S, Gözüm S (1998). Olumlu sağlık davranışlarının başlatılması ve sürdürülmesinde öz-etkililik (kendini etkileme) algısının önemi. *Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi* 2(1), 35-42.
- Aksayan, S., Bahar, Z. ve Özbıçakçı Ş. (1998). *Beslenme ilkeleri ve toplum beslenmesi*. İstanbul: Vehbi Koç Yayınları.
- Akyıldız, N. (2000). *Çocuk beslenmesi I*. İstanbul: Ya-Pa Yayınları.
- Alabay, E. (2006). İlköğretim okulöncesi öğretmen adaylarının fen ile ilgili öz yeterlik inanç düzeylerinin incelenmesi. *Yeditepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi (EDU7)*. 2(1).
- Altınok, A. Y., Güneş, G., & Karaoğlu, L. (2006). Malatya il merkezinde lise öğrencilerinin besinlerle ilgili inanış, tutum ve endişeleri ve bunları etkileyen faktörler. *İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 13(1), 25-30.
- Arlı, M., Şanlıer, N., Küçükkömürler, S., & Yaman, M. (2017). Anne ve çocuk beslenmesi. *Pegem Atıf İndeksi*, 1-233.
- Ashton, P.T. (1984). Teacher efficacy: A motivational paradigm for effective teacher education. *Journal of Teacher Education*, 35(5), 28-32.
- Ashton-Hay, Sally (2006) Constructivism and powerful learning environments: create your own!. 9th international english language teaching convention "The Fusion of Theory and Practice. (May 3-5. 2006). Middle Eastern Technical University-Ankara. Turkey. 9 Mart 2019 tarihinde <http://eprints.qut.edu.au/> adresinden alınmıştır.
- Aşkar, P. ve Umay, A. (2001). İlköğretim matematik öğretmenliği öğretmen adaylarının bilgisayarla ilgili öz-yeterlik inançları. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21, 1-8.

- Avan, M. (2006). Mardin ili Kızıltepe ilçesindeki merkez ilköğretim okullarında okuyan 6. 7. ve 8. sınıf öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları üzerine bir araştırma. Doktora Tezi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, Konya.
- Ayas, A. (1995). Fen bilimlerinde program geliştirme ve uygulama teknikleri üzerine bir çalışma: İki çağdaş yaklaşımın değerlendirilmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(11).
- Ayas, A., Akdeniz, A. R., & Çepni, S. (1994). Fen bilimlerinde laboratuvarın yeri ve önemi-I. *Çağdaş Eğitim*, 19, 21-25.
- Aydoğdu, M., & Kesercioğlu, T. (2005). *İlköğretimde fen ve teknoloji öğretimi*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Aytaç, A. & Türker S. , Bozkaya T. , Üçüncü Z. (2018) 8. Sınıf Fen bilimleri ders kitabı , Tutku Yayıncılık.
- Bandura, A. (1977), Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change, *Psychological Review*, 84, 191–215.
- Bandura, A. (2001). Social cognitive theory: an agentic perspective. *Annual Review of Psychology*, 52, 1-26.
- Bandura, A., & Schunk, D.H. (1981). Cultivating competence, self efficacy and intrinsic interest through self-motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 41, 586-598.
- Basdevant, A., Boute, D., & Borys, J. M. (1999). Who should be educated? Education strategies: could children educate their parents?. *International Journal of Obesity*, 23(4), 10.
- Baş, M. (2004). *Besin hijyeni güvenliği ve HACCP*. Ankara: Sim Matbaacılık.
- Baysal, A. (2009). *Beslenme*. Ankara, Hatiboğlu Yayınları.
- Beets, M.W., Weaver, R.G., Tilley, F., Turner-McGrievy, G., Huberty, J., Ward, D.S. and Freedman, D.A. (2015). Salty or sweet? Nutritional quality, consumption, and cost of snacks served in afterschool programs. *Journal of School Health*, 85(2), 118-124.
- Beets, M.W., Weaver, R.G., Turner-McGrievy, G., Huberty, J., Ward, D.S., Freedman, D., Hutto, B., Moore, J.B. and Beighle, A. (2016). Making Healthy Eating Policy Practice: A Group Randomized Controlled Trial on Changes in Snack Quality, Costs, and Consumption in After-School Programs. *American Journal of Health Promotion*, 30(7), 521-531.
- Bıkmaz, F. (2006). Fen öğretiminde öz-yeterlik inançları ve etkili fen dersine ilişkin görüşler. *Eğitim Araştırmaları*. 25, 34-44.

- Bıkmaz, F. H.(2004).Öz yeterlik inançları. Y. Kuzgun ve D. Deryakulu (Ed.). *Eğitimde Bireysel Farklılıklar*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Bıkmaz, F.H.(2002). Fen öğretiminde öz-yeterlik inancı ölçeği. *Eğitim Bilimleri ve Uygulama 1*(1), 197-210.
- Bilici, S., Uyar, F., Beyhan, Y., & Sağlam, F. (2006). *Besin Güvenliği*. TC Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü Beslenme ve Fiziksel Aktiviteler Daire Başkanlığı Beslenme Bilgi Serisi, Ankara.
- Brug, J., Tak, N.I., te Velde, S.J., Bere, E. ve de Bourdeaudhuij, I. (2008). Taste preferences, liking and other factors related to fruit and vegetable intakes among schoolchildren: results from observational studies. *British Journal of Nutrition 99*(1), 7-14.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2014). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Pegem Akademi.
- Chiabi, A. & Obama, M.T. (2009) Nutrition-friendly schools initiative (nfsi): another brainstorming strategy, *Clinics in Mother and Child Health, 6*(2), 1155-1156.
- Cosi-Tür, (2013). Türkiye Çocukluk Çağı (7-8 Yaş) Şişmanlık Araştırması, T.C. Sağlık Bakanlığı, Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, Milli Eğitim Bakanlığı, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bakanlığı Yayın No: 920, Ankara 2014
- Cullen, K.W., Chen, T.A., Dave, J.M. and Jensen, H. (2015). Differential improvements in student fruit and vegetable selection and consumption in response to the new national school lunch program regulations: a pilot study. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics. 115*(5), 743-750.
- Cusatis, D.C. & Shannon, B. M. (1996). Influences on adolescent eating behavior. *Journal of Adolescent Health. 18*(1), 27-34.
- Çiğdem , C & Balçık G (2018) 6. Sınıf Fen Bilimleri ders kitabı , Sevgi Yayıncılık
- Çetiner, B. (2013). Bursa özel tan ilköğretim okulu öğrencilerinde beslenme eğitimi müdahale çalışması. Yüksek lisans tezi. *Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*, Ankara.
- Daşbaşı, M. (2003). *İlköğretim öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları, beslenme eğitimine ihtiyaç duyma durumları ve beslenme eğitiminden beklentileri*. Yüksek lisans tezi. *Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü*, Ankara.
- De Bourdeaudhuij, I., Te Velde, S., Brug, J., Due, P., Wind, M., Sandvik, C. ve ark. (2008). Personal, social and environmental predictors of daily fruit and vegetable intake in 11-year-old children in nine European countries. *European Journal of Clinical Nutrition. 62*, 834-841.

- De Bourdeaudhuij, I., Yngve, A., Te Velde, S.J., Klepp, K.I., Rasmussen, M., Thorsdottir, I. ve ark. (2006). Personal, social and environmental correlates of vegetable intake in normal weight and overweight 9 to 13-year old boys. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 3, 37.
- Delisle, H.F., Receveur, O., Agueh, V. and Nishida, C. (2013) Pilot project of the nutrition-friendly school initiative (nfsi) in ouagadougou, Burkina Faso and cotonou, benin, in west Africa. *Global Health Promotion*, 20(1), 39-49.
- Demirci, D. (2016). Proje temelli ekolojik beslenme eğitiminin ortaokul öğrencilerinin besin seçimlerine etkisi. Yüksek lisans tezi. *Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü*, Muğla.
- Dereköy, S. (2006). Ankara ili Polatlı ilçesinde ilköğretim 7. sınıf öğrencilerinin fiziki büyüme durumları ve beslenme alışkanlıklarının incelenmesi. Yüksek lisans tezi. *Ankara Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü*, Ankara.
- DeWolfe, J. A. ve Shannon, B. M. (1993). Factors affecting fat consumption of university students: testing a model to predict eating behaviour change. *Journal of the Canadian Dietetic Association*. 54(3), 132-137.
- Dietz, W. H. (2004). Overweight in childhood and adolescence, *The New England Journal of Medicine*, 350(9), 855-857.
- Doğru, M. ve Kıyıcı, F.B. (2005). Fen eğitiminin zorunluluğu. Aydoğdu ve Kesercioğlu (Ed). *İlköğretimde Fen ve Teknoloji Öğretimi*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Dokter, A. & Horst, B. (2014) Strong and healthy in Primary School Klasse2000 Program, Germany: a Program Impact Pathways (PIP) analysis. *Food And Nutrition Bulletin*. 35(3), 124-132.
- Donnelly, R., & Fitzmaurice, M. (2005). Collaborative project-based learning and problem-based learning in higher education: a consideration of tutor and student role in learner-focused strategies. *Dublin Institute of Technology*, 1-20.
- Duman, E. (2012). İlköğretim 7.-8. sınıfların beslenme durumları, antropometrik ölçümleri ile akademik başarılarının ilişkilendirilmesi. Doktora Tezi. *Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*, Pamukkale.
- Duy, B. (2007). Güdülenme ve bireysel farklılıklar. A. Kaya (Ed.). *Eğitim Psikolojisi* (587-638). Ankara: PegemA Yayıncılık
- Edmundson, E., Parcel, G. S., Perry, C. L., Feldman, H. A., Smyth, M., Johnson, C. C.,... & Stone, E. (1996). The effects of the child and adolescent trial for cardiovascular health intervention on psychosocial determinants of cardiovascular disease risk behavior among third-grade students. *American Journal of Health Promotion*, 10(3), 217-225.

- Edmundson, E., Parcel, G.S., Feldman, H.A., Elder, J., Perry, C.L., Johnson, C.C. ve ark. (1996). The effects of the Child and Adolescent Trial for Cardiovascular Health upon psychosocial determinants of diet and physical activity behavior. *Preventive Medicine*, 25(4), 442-454.
- Egner, R., Oza-Frank, R. & Cunningham, S.A. (2014). The school breakfast program: a view of the present and preparing for the future-a commentary. *Journal of School Health*, 84(7), 417-420.
- Ekici, G. (2006). Meslek lisesi öğretmenlerinin öğretmen öz-yeterlik inançları üzerine bir araştırma. *Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6(24), 87-96.
- Ergin, Ö., Şahin, E.Ş. & Öngel, S.E. (2005). *Kuramdan uygulamaya deney yoluyla fen öğretimi*. İzmir: Dinazor kitapevi.
- Erkan, T., Yalvaç, S., Erginöz, E., Çokuğraş, F., & Kutlu, T. (2007). İstanbul üniversitesi cerrahpaşa tıp fakültesi çocuk yuvası'ndaki çocukların beslenme durumlarının antropometrik ölçümlerle değerlendirilmesi orijinal araştırma. *Türk Pediatri Arşivi*, 42(4).
- Evaluation of the Fresh Fruit and Vegetable Program (FFVP) Final Evaluation Report (2013). Food and Nutrition Service U.S. Department of Agriculture. 18.06.2019 tarihinde <http://www.webcitation.org/query?url=https://fnsprod.azureedge.net/sites/default/files/FFVP.pdf&date=2019-06-18>, adresinden alınmıştır.
- Farris, A.R., Misyak, S., Duffey, K.J., Davis, G.C., Hosig, K., Atzaba-Poria, N., McFerren, M.M. and Serrano, E.L. (2014). Nutritional comparison of packed and school lunches in pre-kindergarten and kindergarten children following the implementation of the 2012-2013 national school lunch program standards. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 46(6), 621-626.
- Ferreira, L.B.M. (2004). The role of a science story, activities, and dialogue modeled on philosophy for children in teaching basic science process skills to fifth graders. Doktora tezi, *University of Montclair State University*.
- Food and Nutrition Service, USDA. (2017) Child and adult care food program: meal pattern revisions related to the healthy, hunger-free kids act of 2010, final rule. *Federal Register*, 81(79), 24347-24383.
- Glanz, K., Hersey, J., Cates, S., Muth, M., Creel, D., Nicholls, J.,... & Zaripheh, S. (2012). Effect of a nutrient rich foods consumer education program: results from the nutrition advice study. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 112(1), 56-63.
- Gökdere, M., & Çepni, S. (2005). Üstün yeteneklilerin fen bilimleri öğretmenlerine yönelik bir hizmet içi eğitim uygulama ve değerlendirme çalışması. *Gazi Üniversitesi Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 3(3), 271-296.

- Güler, A. (2003). İlköğretim ikinci kademesinde eğitim gören öğrencilere verilen beslenme eğitiminin öğrencilerin beslenme durumu, bilgi ve alışkanlıklarına etkisi. Yüksek lisans tezi, *Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü*, Ankara.
- Gümüş, A. B., Yardımcı, H., & Keser, A. (2018) Sınava hazırlanan öğrencilerin beslenme durumlarının kaygı puanlarına göre değerlendirilmesi. *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 8(1), 22-28.
- Gürel, S., Gemalmaz, A., & Dişçigil, G. (2004). Bir grup ilköğretim öğretmenin beslenme hakkındaki bilgi düzeyleri, bilgi kaynakları ve fizik aktivite durumları. *ADÜ Tıp Fakültesi Dergisi*, 5(3), 21-26.
- Harlen, W. (1999). Purposes and procedures for assessing science process skills. *Assessment in Education: principles, policy & practice*, 6(1), 129-144.
- Hasbay, S.A. (2004). Okul çağı çocuklarında beslenme ve fiziksel aktivitenin önemi, *Klinik Çocuk Dergisi*, 4(1), 32-37.
- Healthy Kids Association (2016) *Help Improve Food In Australian Schools*, 17.06.2019 tarihinde <http://www.webcitation.org/query?url=http://healthy-kids.com.au/wp-content/uploads/2016/03/Advocacy-kit-1.pdf&date=2019-06-17>, adresinden alınmıştır.
- Increasing child fruit and vegetable intake: findings from the US Department of Agriculture Fresh Fruit and Vegetable Program. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*. 115(8), 1283-1290.
- Ishida, H. (2015). Role of school meal service in nutrition. *Journal of Nutritional Science and Vitaminology*. 61(2), 20-32.
- Just, D.R., Wansink, B. & Hanks, A.S. (2014). Chefs move to schools. A pilot examination of how chef-created dishes can increase school lunch participation and fruit and vegetable intake. *Appetite*, 83, 242-247.
- Karavuş, M., Gençel, H., Beşik, C., Çoban, U., Güteryüz, M., Karaaslan, S. & Parmaksızoğlu, T. (1995). Ümraniye ilçesinde 0-12 aylık çocuk beslenmesinde annelerin bilgi, tutum ve davranışları. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 24(1), 31-39.
- Kaya, M. (1999). Anne-baba eğitimi destekli beslenme eğitiminin 3-6 yaş grubu çocukların beslenme bilgisi ve davranışlarına etkisi. Yüksek lisans tezi, *Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü*, Ankara.
- Kayapınar, F. Ç.ve Aydemir, R. (2014). Lise öğrencilerinin beslenme bilgi ve alışkanlıklarının incelenmesi (Kars Digor anadolu lisesi örneği). *International Journal of Science Culture and Sport*, 21-38.

- Kelder, S.H., Perry, C.L. ve Klepp, K. (1993). Community-wide youth exercise promotion: Long-term outcomes of the Minnesota heart health program and the class of 1989 study. *Journal of School Health*. 63: 218-223.
- Keskin, M. (2009). Yatılı ilköğretim bölge okullarında öğrencilere verilen besin eğitiminin besin tüketimlerine etkisinin araştırılması. Yüksek lisans tezi, *Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü*, Ankara.
- Köksal, G. & Özel H. G. (2012). *Çocukluk ve ergenlik döneminde obezite*. Ankara: Sağlık Bakanlığı Yayın No: 729.
- Leatherdale, S. T., Stefanczyk, J. M. & Kirkpatrick, S. I. (2016). School breakfast-club program changes and youth eating breakfast during the school week in the compass study, *Journal of School Health*. 86(8), 568-577.
- Levine, E., Olander, C., Lefebvre, C., Cusick, P., Biesiadecki, L. & McGoldrick, D. (2002). The Team Nutrition pilot study: lessons learned from implementing a comprehensive school-based intervention. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 34(2), 109-116.
- Lien, N., Jacobs, D. R. ve Klepp, K. I. (2002). Exploring predictors of eating behaviour among adolescents by gender and socio-economic status. *Public Health Nutrition*. 5(5), 671-681.
- Long, R. (2018). *School meals and nutritional standards (England) Briefing Paper*, Number:04195. 18.09.2018 tarihinde http://www.webcitation.org/query?url=http://dera.ioe.ac.uk/28803/1/SN04195_Redacted.pdf&date=2018-09-18 adresinden alınmıştır.
- Lorsbach, A. W., & Jinks, J. L. (1999). Self-efficacy theory and learning environment research, *Learning Environments Research*, 2, 157-167
- MEB (2018). *İlköğretim fen dersi 5, 6, 7, 8. sınıflar öğretim programı*. Ankara: Millî Eğitim Bakanlığı, Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığı Yayınları.
- MEB, (2016) *Okul kantininde satılacak gıdalar ile ilgili genelge*. 21.03.2019 tarihinde okulsagligi.meb.gov.tr adresinden alınmıştır.
- MEB, (2018) 5. Sınıf Türkçe , 6. Sınıf Türkçe ve Sosyal Bilgiler , 7. Sınıf Fen Bilimleri , Sosyal Bilgiler ve Türkçe , 8. Sınıf Türkçe ders kitapları.
- Merdol, T. (2008). *Beslenme eğitimi ve danışmanlığı*. Ankara: Sağlık Bakanlığı Yayınları
- Merdol, T. K. (1999). *Okul öncesi eğitim veren kişi ve kurumlar için beslenme eğitim rehberi*. İstanbul: Özgür Yayınları,

- Meydanlıoğlu, A, Ergün A (2013). Hemşire liderli sağlık için beslenme ve fiziksel aktivite programının çocukların beslenme ve fiziksel aktivite düzeylerine etkisi, *16. Halk Sağlığı Kongresi*, Akdeniz Üniversitesi Tıp Fakóltesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı, Antalya
- Morgan, P. J., Warren, J. M., Lubans, D. R., Saunders, K. L., Quick, G. I., & Collins, C. E. (2010). The impact of nutrition education with and without a school garden on knowledge, vegetable intake and preferences and quality of school life among primary-school students. *Public health nutrition*, *13*(11), 1931-1940.
- National School Lunch Program (NSLP) (2017). USDA's Food and Nutrition Service. 29.06.2019 tarihinde <http://www.webcitation.org/query?url=tps://fnsprod.azureedge.net/sites/default/files/cn/NSLPFactSheet.pdf&date=2019-06-29>, adresinden alınmıştır.
- Neumark-Sztainer, D., Wall, M., Perry, C. ve Story, M. (2003). Correlates of fruit and vegetable intake among adolescents. Findings from project EAT. *Preventive Medicine*. *37*, 198–208.
- Ohri-Vachaspati, P., Turner, L. and Chaloupka, F.J. (2013). Elementary school participation in the united states department of agriculture's team nutrition program is associated with more healthful school lunches. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, *45*(6), 733-738.
- Okur, N., & Ünal, İ. (2010). Fen öğretiminde bilgisayar destekli öğretimin önemi. *Eğitim Teknolojileri Araştırmaları Dergisi*, *1*(3).
- Olsho, L.E., Klerman, J.A., Ritchie L., Wakimoto, P., Webb, K.L. & Bartlett, S. (2015). Increasing child fruit and vegetable intake: Findings from the US department of agriculture fresh fruit and vegetable program. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetic*, *115*(8), 1283-1290.
- Olstad, D. L., Raine, K.D. & Nykiforuk C.I.J. (2014). Development report card on healthy food environments and nutrition for children in canada. *Preventive Medicine*, (69), 287-295.
- Önay, D. (2002). Ankara'da farklı sosyo-ekonomik düzeylerdeki 14-15 yaş grubu öğrencilerin beslenme durumu ve bunu etkileyen bazı faktörler. Yüksek lisans tezi. *Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü*, Ankara.
- Önen, F. & Öztuna, A. (2006). Fen bilgisi ve matematik öğretmenlerinin öz yeterlik duygusunun belirlenmesi. *Yeditepe Üniversitesi Eğitim Fakóltesi E Dergisi* 10.06.2019 tarihinde <http://www.stekyasam.Com/Edu7dergi1/Edu7/makale2.doc> adresinden alınmıştır.
- Özcebe, H. & Bağcı Bosi, A. T. (2014). Türkiye çocukluk çağı (7-8 yaş) şişmanlık araştırması, T.C. Sağlık Bakanlığı, Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, Milli Eğitim Bakanlığı, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bakanlığı Yayın No: 920, Ankara.

- Özkan , İ & Mısırlıoğlu Z (2018) 5. Sınıf Fen bilimleri ders kitabı , Ada Matbaacılık Yayıncılık Sanayi Ve Ticaret Ltd. Şti.
- Özmen, D., Çetinkaya, A. Ç., Ergin, D., Şen, N., & Erbay, P. D. (2007). Lise öğrencilerinin yeme alışkanlıkları ve beden ağırlığını denetleme davranışları. *TSK koruyucu hekimlik bülteni*, 6(2), 98-105.
- Öztürk, M. (2010). Çocukların beslenme alışkanlıklarının sağlık davranışı etkileşim modeline göre incelenmesi. Doktora tezi, *İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*. İstanbul.
- Pajares, F. (2002). The development of academic self-efficacy. Wigfield & Eccles. J. (Edt) *Development of achievement motivation*. San Diego: Academic Press
- Palmer, D. H. (2005). Sources of self-efficacy "n a science methods course for primary teacher education students. *Research in Science Education*. DOI: 10.1007/S11165-005-9007-0
- Parcel, G. S. (1995). Measurement of self-efficacy for diet-related behaviors among elementary school children. *Journal of School Health*, 65(1), 23-27.
- Parcel, G.S., Edmundson, E., Perry, C.L., Feldman, H.A., O'Hara-Tompkins, N., Nader, P.R. ve ark. (1995). Measurement of self-efficacy for diet-related behaviors among elementary school children. *Journal of School Health*. 65(1), 23-27.
- Pearson, N., Biddle, S. & Gorely, T. (2009). Family correlates of breakfast consumption among children and adolescents. *A systematic review. Appetite* , 52, 1–7.
- Pekcan, G. & Karaağaoğlu, N. (2000). State of nutrition in Turkey. *Nutrition and Health*. 14, 41-52.
- Pekcan, G. (2001). Türkiye’de beslenme yetersizliği sorunları, besin ve beslenme politikaları. *Beslenme ve Diyet Dergisi*. 30(1), 45-47.
- Pekcan, G. (2008). *Beslenme durumunun saptanması. Diyet el kitabı*. Ankara: Hatipoğlu Yayınevi.
- Pekcan, G., Karaağaoğlu, N., Samur, G. ve diğerleri. (2011). *Türkiye’de okul çağı çocuklarında (6-10 yaş grubu) büyümenin izlenmesi (toçbi) projesi araştırma raporu*. T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü, Ankara.
- Pekol, S. Metinoğlu, İ. & Metinoğlu, Y. (2012). Kastamonu’da 10-12 yaş grubu öğrencilerde obezite prevalansı ve etkileyen faktörler. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*. 3(2), 117-122.

- Pektaş, M. Solak, K., & Türkmen, L. (2006). Bilgisayar destekli öğretimin fen bilgisi öğretmen adaylarının sindirim sistemi ve boşaltım sistemi konularını öğrenmeleri üzerine etkisi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 14(2), 465-472.
- Peterson, C. (2014). Investigating the historic long-term population health impact of the us national school lunch program. *Public Health Nutrition*, 17(12), 2783-2789.
- Pirouznia, M. (2001). The influence of nutrition knowledge on eating behavior—the role of grade level. *Nutrition & Food Science*, 31(2), 62-67.
- Potter, S.C., Schneider, D., Coyle, K.K., May, G., Robin, L. & Seymour, J. (2011). What works? Process evaluation of a school-based fruit and vegetable distribution program in Mississippi. *Journal of School Health*, 81(4), 202-211.
- Prelip, M., Kinsler, J., Le Thai, C., Erasquin, J. T., & Slusser, W. (2012). Evaluation of a school-based multicomponent nutrition education program to improve young children's fruit and vegetable consumption. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 44(4), 310-318.
- Rainville, A.J. (2011). National school lunch program for all. *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*, 165(11), 1051.
- Ransley, J. K., Taylor, E. F., Radwan, Y., Kitchen, M. S., Greenwood, D. C., & Cade, J. E. (2010). Does nutrition education in primary schools make a difference to children's fruit and vegetable consumption?. *Public health nutrition*, 13(11), 1898-1904.
- Reynolds, K.D., Hinton, A.W., Shewchuk, R.M. ve Hickey, C.A.(1999). Social cognitive model of fruit and vegetable consumption in elementary school children. *Journal of Nutrition Education*. 31(1), 23–30.
- Rinderknecht, K. ve Smith, C. (2004). Social cognitive theory in an after-school nutrition intervention for urban Native American youth. *Journal of Nutrition Education and Behavior*. 36(6), 298-304.
- Ritter, J., Boone, W., & Rubba, P. (2001). Development of an instrument to ases prospective elementary teacher self-efficacy beliefs about equitable science teaching and learning (SEBEST). *Journal of Science Teacher Education*, 12(3), 175-198.
- Ruel, M. T., Alderman, H. ve Maternal & Child Nutrition Study Group. (2013). Nutrientsensitive interventions and programmes: how can they help to accelerate progress in improving maternal and child nutrition?. *The Lancet*, 382(9891), 536-551.
- Sabbağ, Ç. & Sürücüoğlu S. M. (2011). İlköğretim öğrencilerine verilen beslenme eğitiminin beslenme tutum ve davranışlarına etkisinin değerlendirilmesi. *Gıda Teknolojileri Elektronik Dergisi*, 6(3), 1-13.

- Sabbağ,Ç. (2009). İlköğretim 5. ve 6.sınıf öğrencilerine verilen beslenme eğitiminin beslenme bilgi, tutum ve davranışlarına etkisinin değerlendirilmesi. Doktora tezi, *Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*. Ankara.
- Sacchetti, R., Dallolio, L., Musti, M. A., Guberti, E., Garulli, A., Beltrami, P., Castellazzi, F., Centis, E., Zenesini, C., Coppini, C., Rizzoli, C., Sardocardalano, M. & Leoni, E. (2015) Effects of a school based intervention to promote healthy habits in children 8-11 years old, living in the lowland area of Bologna Local Health Unit. *Annali di Igiene*. 27(2), 432-446.
- Sağlık Bakanlığı (2019). *Okul sağlığı, beslenme dostu okullar programı*. 24.006.2019 tarihinde <http://www.webcitation.org/query?url=https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/okulsagligi/beslenme-dostu-okullar-programi.html>, adresinden alınmıştır.
- Sağlık Bakanlığı, (2013). *Türkiye sağlıklı beslenme ve hareketli hayat programı (2014-2017)*. Sağlık Bakanlığı Yayın No:773, Ankara: Anıl Reklam Matbaa Ltd. Şti.
- Saracaloğlu, S. A., Yenice. N. (2006). Investigating the Self-Efficacy Beliefs of Science and Elementary Teachers with Respect to Some Variables, *Journal of Theory and Practice in Education*, 5 ,2 ,244-260.
- School Breakfast Program (2017). Program Fact Sheet. USDA's Food and Nutrition Service. 17.06.2019 tarihinde <http://www.webcitation.org/query?url=https://fnsprod.azureedge.net/sites/default/files/sbp/SBPfactsheet.pdf&date=2019-06-17> adresinden alınmıştır.
- Schraver, M., & Czerniak, C. M. (1999). A comparison of middle and junior high science teachers levels of efficacy and knowledge of developmentally appropriate curriculum and instruction. *Journal of ScienceTeacher Education*, 10(1), 21-42.
- Schunk, D. H., Pajares, F. (2002). *The development of academic self-efficacy*. (Edt:Wigfield & Eccles. J). Development Of Achievement Motivation. San Diego: Academic Press.
- Seçken, N. ve Morgil, F. İ. (2000). Ortaöğretim kurumlarındaki öğrencilerin beslenme sorunları ve ders kitaplarında beslenme konusunun incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(18).
- Sormaz, Ü. (2006). *İzmit'te lise öğrencilerinin beslenme tercihleri ve beslenme bilgi düzeyleri üzerinde bir araştırma*. Yüksek lisans tezi, *Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü*, Ankara.
- Sormaz, Ü. (2013). Okul beslenme eğitimi programları. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 2(3), 36-48.

- Soytürk, A. (2010), Beslenme eğitiminin ilköğretim öğrencilerinin okul kantinlerinde beslenmeye yönelik tutum ve davranışları üzerine etkisi (Ankara ili Şereflikoçhisar ilçesi örneği). Yüksek lisans tezi, *Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü*. Ankara.
- Spark A.(1998). *Nutrition counseling. In Health Promotion Throughout the Lifespan*. Ed. Edelman CL, Mandel CL. Mosby. 51-65.
- Special Milk Program (2012). Program Fact Sheet. 17.06.2019. tarihinde <http://www.webcitation.org/query?url=https://fnsprod.azureedge.net/sites/default/files/SMPFactSheet.pdf.&date=2019-06-17> adresinden alınmıştır.
- Süoğlu, Ö. D. (2004). *Çocukluk çağında beslenme: Okul çocuğunun beslenmesi*. Sağlıkta ve Hastalıkta Beslenme Sempozyum Dizisi: 41, İstanbul.
- Şahin , E (2018) 5. Sınıf Sosyal bilgiler ders kitabı , Anadol Yayıncılık
- Şahin, H. (2007). Proje tabanlı öğrenme yaklaşımının uygulanmasında fen ve teknoloji öğretmenlerinin karşılaştıkları güçlüklerin incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 145-166.
- Şanlıer, N. & Arlı M. (2000). Üniversitede okuyan ve beslenme eğitimi alan kız öğrencilerin beslenme durumları günlük enerji alımları ve harcamaları. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5, 21-30.
- Şanlıer, N. & Güler, A. (2005). İlköğretim ikinci kademesinde eğitim gören öğrencilere verilen beslenme eğitiminin öğrencilerin beslenme bilgi düzeyi ve alışkanlıklarına etkisi. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 32(2), 31-38.
- Terry-McElrath, Y. M. , O'Malley, P. M. & Johnston, L. D. (2015). Foods and beverages offered in US public secondary schools through the National School Lunch Program from 2011-2013: Early evidence of improved nutrition and reduced disparities. *Preventive Medicine*, 78, 52-58.
- Toprak, İ. ve diğ.. (2002). *Toplumun beslenmede bilinçlendirilmesi*. 23.01.2019 tarihinde http://www.beslenme.saglik.gov.tr/docs/a5f_serisi/toplumun_beslenmede.pdf, adresinden alınmıştır.
- Tschannen- Moran, M. K., Woolfolk-Hoy, A. & Hoy, W. K. (1998). Teacher Efficacy: Its Meaning And Measure. *Review of Educational Research*, 68(2), 202-248.
- Turgut, M. F., Baker, D., Cunningham, R., & Piburn, M. (1997). İlköğretim fen öğretimi. *Ankara: YÖK/Dünya Bankası Milli Eğitimi Geliştirme Projesi Hizmet Öncesi Öğretmen Eğitimi*.
- Tüber, (2016) Türkiye beslenme rehberi raporu ,T.C. Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu.

- Türk, M., Gürsoy, Ş. T., & Ergin, I. (2007). Kentsel bölgede lise birinci sınıf öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları. *Genel Tıp Dergisi*, 17(2), 81-87.
- Türkçe Sözlük (2005). Ankara: TDK.
- USDA, Food and Nutrition Service (2016). National school lunch program and school breakfast program: nutrition standards for all foods sold in school as required by the healthy, hunger-free kids act of 2010. final rule and interim final rule. *Federal Register*. 81(146), 50131-50151.
- USDA, Food And Nutrition Service (2019a). Team Nutrition, Child Nutrition Programs. 17.06.2019 tarihinde <http://www.webcitation.org/query?url=https://www.fns.usda.gov/tn/team-nutrition&date=2019-06-17> adresinden alınmıştır.
- USDA, Food And Nutrition Service (2019b). Team Nutrition Join the Team: Become a Team Nutrition School. 17.06.2019 tarihinde <http://www.webcitation.org/query?url=https://www.fns.usda.gov/tn/join-team-become-team-nutrition-school&date=2019-06-17> adresinden alınmıştır.
- Ünal-Keskin, G. ve Orgun, F. (2006). Öğrencilerin öz etkililik-yeterlilik düzeyleri ile başa çıkma stratejilerinin incelenmesi, *Anadolu Psikiyatri Dergisi*.7, 92-99.
- Ünsal, B. (2007). *İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinin yeme davranışlarını etkileyen bazı faktörlerin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Ünver, Y., & Ünüsan, N. (2005). Okulöncesinde beslenme eğitimi üzerine bir araştırma. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (14), 529-551.
- Üredi. I & Üredi. L. (2006). Sınıf öğretmeni adaylarının cinsiyetlerine. buldukları sınıflara ve başarı düzeylerine göre fen öğretimine "ilişkin öz yeterlik" inançlarının karşılaştırılması. *Yeditepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 1(2).
- Vançelik, S., Önal, S. G., Güraksın, A. & Beyhun, E. (2007) Üniversite öğrencilerinin beslenme bilgi ve alışkanlıkları ile ilişkili faktörler, *Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 242-247.
- Vieux, F., Dubois, C., Duchêne, C. & Darmon, N. (2018) Nutritional quality of school meals in france: impact of guidelines and the role of protein dishes. *Nutrients*. 10(2), 1-19.
- Vine, M. M. & Elliott, S. J. (2013). Examining local-level factors shaping school nutrition policy implementation in Ontario, Canada. *Public Health Nutrition*. 17(6), 1290-1298.

- Who (2006). Regional office for Europe, food and nutrition policy for schools. A tool for the development of school nutrition programmes in the European Region. Copenhagen, 2006. Türkiye Beslenme Rehberi 2015 (TÜBER).
- Who, (1986). Working Group. Use and interpretation of anthropometric indicators of nutritional status. *Bulletin of the World Health Organization*, 64, 924-941.
- Woo Baidal, J.A. & Taveras, E.M. (2014). Protecting progress against childhood obesity-the National School Lunch Program. *The New England Journal of Medicine*, 371(20), 1862-1865.
- Woolfolk-Hoy, A. (2000). Changes in teacher efficacy during the early years of teaching. *American Educational Research Association*, 43, 1–20.
- Yabancı, N. (2008). *Okul sağlığı ve beslenme uygulamaları-ülke örnekleri*. Beslenme ve Fiziksel Aktivite İl Sorumluları Çalışma Toplantı Notları, Ankara.
- Yabancı, N. (2011). Okul sağlığı ve beslenme programları. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 10(3), 361-368.
- Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2006). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Seçkin Yayıncılık.
- Yiğit, R., Tokgöz, E., & Esenay, F. (2001). İlköğretim öğrencilerine verilen beslenme eğitiminin öğrencilerin bilgi düzeylerine etkisi. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 4(2), 52-57.
- Young, E. M., Fors, S. W. & Hayes, D. M. (2004). Associations between perceived parent behaviors and middle school student fruit and vegetable consumption. *Journal of Nutrition Education and Behavior*. 36(1), 2-12.
- Zembat, R., Kılıç, Z., Ünlüer, E., Çobanoğlu, A., Usbaş, H., & Bardak, M. (2015). Çocuğun beslenme alışkanlığını kazanmasında okul öncesi eğitim kurumlarının yeri. *Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 1(2), 417-424.
- Zimmerman, B. J. & Schunk. D. H. (1995). *Self regulation of learning and performance issues and educational applications*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates Yayıncılık

EKLER

EK 1 Beslenme Öz-Yeterlik Ölçeği



EK 1 Beslenme Öz-Yeterlik Ölçeği

Açıklama: Sevgili çocuklar, aşağıda yiyecek seçimiyle ilgili düşüncelerinizi belirlemeye yarayan sorular bulunmaktadır. Her bir soruyu okuduktan sonra yan taraftaki seçeneklerden sizin için en uygun olanını işaretleyiniz. Lütfen cevaplarken başkalarının ne düşündüğünü değil kendinizin ne düşündüğüne karar verin. Bu maddelerde doğru ya da yanlış cevap yoktur. Düşüncenize en uygun sadece **bir seçeneği** işaretleyiniz. Bu anketten elde edilen bilgiler sadece araştırma için kullanılacak ve gizli kalacaktır.

Okulu:

Sınıfı ve şubesi:

Cinsiyeti: Kız Erkek

Yaşı (doğum tarihi):

Ailedeki kişi sayısı:

4 ve altı

5-6

7 ve üstü

Aşağıdakilerden hangisi ailenizi tanımlamaktadır?

Anne-baba sağ ve beraber

Anne-baba sağ değil

Anne-baba sağ ve ayrılır

Sadece anne ya da baba sağ

| | Emin değilim | Biraz eminim | Çok eminim |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1. Yemekleri tuz (ilave tuz) eklemeyen yiyebileceğinden ne kadar eminsin? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2. Konserve sebze yerine taze ya da dondurulmuş sebze yiyebileceğinden ne kadar eminsin? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3. Aile bireylerinden patlamış mısırı yağsız ve tuzsuz yapmasını isteyebileceğinden ne kadar eminsin? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4. Sandviç veya hamburgerine turşu yerine marul ve domates konmasını isteyebileceğinden ne kadar eminsin? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 5. Tam yağlı süt yerine az yağlı süt içebileceğinden ne kadar eminsin? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

EK 1'in devamı

| | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|
| 6. Şekerli hamur işi (hamur kızartması, kek, şekerli bisküvi) yerine tahıllı yiyecekler (yulaf ezmesi, kepekli ekmekek, simit) yiyebileceğinden ne kadar eminsin? | 0 | 0 | 0 |
| 7. Şekerlemeler yerine taze meyve yiyebileceğinden ne kadar eminsin? | 0 | 0 | 0 |
| 8. Ekmeğine katıyağ (tereyağ, margarin) sürmeden yiyebileceğinden ne kadar eminsin? | 0 | 0 | 0 |
| 9. Yağlı tost yerine yağsız tost yiyebileceğinden ne kadar eminsin? | 0 | 0 | 0 |
| 10. Tavuğun derisini çıkarıp (derisini yemeden) yiyebileceğinden ne kadar eminsin? | 0 | 0 | 0 |
| 11. Dondurma yerine dondurulmuş ya da normal yoğurt isteyebileceğinden ne kadar eminsin? | 0 | 0 | 0 |
| 12. Anne ve babandan tuzlu kraker yerine galeta ya da simit almalarını isteyebileceğinden ne kadar eminsin? | 0 | 0 | 0 |
| 13. Patates kızartması yerine haşlanmış ya da fırında patates yiyebileceğinden ne kadar eminsin? | 0 | 0 | 0 |
| 14. Kola, gazoz yerine taze sıkılmış meyve suyu ya da ayran içebileceğinden ne kadar eminsin? | 0 | 0 | 0 |
| 15. Hızlı servis yapılan hazır yemek restoranına gittiğinde hamburger ve patates kızartması yerine salata yiyebileceğinden ne kadar eminsin? | 0 | 0 | 0 |

ÖZGEÇMİŞ

Adı Soyadı : Engin ÇOLAK
Doğum Yeri ve Yılı : Ilgaz/ Çankırı - 1992
Medeni Hali : Evli
Yabancı Dili : İngilizce
E-posta : ecolak18@hotmail.com



Eğitim Durumu

Lise : Şehit Nizamettin Yaman Anadolu Lisesi / Ilgaz
Lisans : Kastamonu Üniversitesi Eğitim Fak. Fen Bilgisi Öğretmenliği
Yüksek Lisans : Kastamonu Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü

Mesleki Deneyim

İş Yeri : Mehmetçik Ortaokulu / Çankırı (2016)
İş Yeri : Kökpınar Ortaokulu / Erzincan (2016-2018)
İş Yeri : Akkuzulu Ortaokulu / Ankara (2018 -)