

**T.C.  
AMASYA ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
TEMEL EĞİTİM ANABİLİM DALI  
SINIF EĞİTİMİ BİLİM DALI**

**İLKOKULDA BESLENME EĞİTİMİNİN BESLENME DAVRANIŞ VE  
BİLGİ DÜZEYİNE ETKİSİ**

**Yüksek Lisans Tezi**

**HALE AKÇA**

**AMASYA**

**Mart-2018**

**T.C.  
AMASYA ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
TEMEL EĞİTİM ANABİLİM DALI  
SINIF EĞİTİMİ BİLİM DALI**

**İLKOKULDA BESLENME EĞİTİMİNİN BESLENME DAVRANIŞ VE  
BİLGİ DÜZEYİNE ETKİSİ**

**Hazırlayan  
Hale AKÇA**

**Tez Danışmanı  
Prof. Dr. Keziban ORBAY**

**AMASYA-2018**

## ETİK BEYAN

Tezimin içerdiği yenilik ve sonuçları başka bir yerden almadığımı ve bu tezi AÜ Sosyal Bilimler Enstitüsünden başka bir bilim kuruluşuna akademik gaye ve ünvan almak amacıyla vermediğimi; tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada kullanılan her türlü kaynağa eksiksiz atıf yapıldığını, bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu bildirir, aksinin ortaya çıkması durumunda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim. 26/03/2018

Hale AKÇA

**Amasya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü'ne**

**Bu çalışma jürimiz tarafından Temel Eğitim Anabilim Dalı Sınıf Eğitimi  
Bilim Dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir. 26.03.2018**

**Tez Danışmanı : Keziban ORBAY**

**Üye :**

**Üye :**

**Üye :**

**Onay**

**Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.**

**Doç. Dr. Meltem AKIN KÖSTERELİOĞLU  
Enstitü Müdürü**

## ÖZET

### İLKOKULDA BESLENME EĞİTİMİNİN BESLENME DAVRANIŞ VE BİLGİ DÜZEYİNE ETKİSİ

Hale AKÇA

Amasya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü

Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans 03 /2018

Danışman: Prof. Dr. Keziban ORBAY

Bu araştırma ile Amasya ilinde bir kamu ilkokulunun 4. sınıf düzeyinde eğitim görmekte olan öğrencilere verilen beslenme eğitiminin öğrencilerin beslenme bilgi düzeyi ve davranışları üzerine etkisi incelenmiştir. Araştırma 58 erkek öğrenci ve 38 kız öğrenci olmak üzere toplam 96 öğrenci ile yürütülmüştür. Sağlıklı beslenme alışkanlıklarının çocukluk döneminde kazanıldığı ve yaşam boyu sürdüğü, bu nedenle de 7-11 yaş grubu ilkokul çocuklarında beslenme eğitiminin büyük önem taşıdığı bilinmektedir. İlkokul çocuklarına verilen beslenme eğitimi doğru beslenme alışkanlığının kazandırılmasına olanak sağlar. Yapılan bu çalışmada, verilen beslenme eğitimi aracılığı ile öğrencilerin yeterli ve dengeli beslenme konusundaki temel bilgi düzeylerinin artırılması, sağlıklı beslenme alışkanlıklarının olumlu yönde değiştirilmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya katılan öğrenciler deney ve kontrol grubu olarak iki gruba ayrılmıştır. Deney grubunda bulunan öğrencilere, dört hafta boyunca haftada bir ders saati (40 dk') olmak üzere araştırmacı tarafından görsel ve sözel eğitim verilmiştir (Deney grubu: Kız: 20, Erkek: 29 ). Kontrol grubundaki öğrencilere ise araştırmacı tarafından herhangi bir eğitim ve materyal verilmemiştir (Kontrol grubu: Kız: 18, Erkek: 29). 8 ay sonra deney ve kontrol grubuna kalıcılık testi için tekrar anket uygulanmıştır. Deney ve kontrol grupları arasında ön testte davranış ve beslenme bilgi düzeyi puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmezken ( $p>0.05$ ), son testte deney ve kontrol grupları arasında beslenme bilgi düzeyi puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık belirlenmiştir ( $p<0.05$ ). Deney grubunda bulunan öğrencilerin son testte olumlu davranışlarının kontrol grubunda bulunan öğrencilere göre anlamlı derecede artmıştır. Beslenme eğitimine katılan öğrencilerin

eğitim 6ncesi beslenme bilgi d6zeyi ortalama puanı 6n testte 5.78 iken bu değer eğitim sonrası son testte 9.49 'a y6kselmiş, kalıcılık testinde ise 8.63'e d6řm6řt6r. Kontrol grubunun aynı ortalama puanları sırasıyla 6n test 4.70, son test 4.28 ve kalıcılık testi 5.20 olarak hesaplanmıştır. Buna g6re eğitime katılan 6đrencilerin beslenme bilgi d6zeylerinde artış g6zlemlenirken eğitime katılmayan kontrol grubu 6đrencilerinin bilgi d6zeylerinde az da olsa d6ř6ř g6zlemlenmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** İlkokul, Beslenme, Beslenme Tutum ve Davranışları, Beslenme Bilgi D6zeyi.

## **ABSTRACT**

### **EFFECTS OF NUTRITIONAL EDUCATION IN PRIMARY SCHOOL NUTRITION BEHAVIOR AND INFORMATION LEVEL**

**Hale AKÇA**

**Amasya University, Institute of Social Sciences**

**Division of Classroom Education, M.A. 03 /2018**

**Supervisor: Prof. Dr. Keziban ORBAY**

This study was conducted to investigate the effect of nutrition education given to students who are in the fourth grade of a state primary school in Amasya on nutrition knowledge level and behaviors. The study was conducted on a total of 96 students, 58 male and 38 female students. It is known that healthy eating habits are gained and survived throughout childhood and nutrition education is of great importance in 7-11 age group primary school children. Nutrition education given to primary school children allows for proper nutrition habits. In this research, it was aimed to increase the basic knowledge level of students on adequate and balanced nutrition through changing nutrition education and to change healthy eating habits positively. The students who participated in the study were divided into two groups as experimental and control groups. The students in the experiment group were given visual and oral training by the researcher for one lesson (40 minutes) per week for four weeks (Experimental group: Girl: 20, Male: 29). The students in the control group were not given any training or material by the researcher (Control group: Girl: 18, Male: 29). After 8 months, a repeat questionnaire was applied to the test and control group for the follow-up test. There was no statistically significant difference between the experimental and control groups in terms of pre-test behavior score and nutrition knowledge level score ( $p > 0.05$ ), while there was a statistically significant difference between the experimental and control groups in terms of nutrition knowledge level score ( $p < 0.05$ ). In the last test, the behavior scores of the students in the experimental group are significantly higher than the students in the control group. The average score of pre-training nutrition knowledge level of students who participated in nutrition education was 5.78 in the pre-test and this value increased to 9.49 in post-training and 8.63 in retention test. The same mean scores of the control group were

calculated as pre-test 4.70, final test 4.28 and retention test 5.20, respectively. According to this, an increase in the nutritional knowledge level of the students attending to the training was observed while a decrease in the knowledge level of the control group students who did not participate in the education was observed.

**Keywords:** Primary School, Nutrition, Nutrition Attitudes and Behaviors, Nutrition Knowledge Level.





## ÖNSÖZ

Bu tezin hazırlanması sürecinde tecrübelerini, desteğini ve fikirlerini benden esirgemeyen danışman hocam sayın Prof. Dr. Keziban ORBAY'a ve sağladığı önemli katkılardan dolayı sayın Yrd. Doç. Dr. Fulya KULA WASSINK'e teşekkürlerimi sunarım.

Çalışmaya katılarak anketlerin gönüllü olarak cevaplanmasında değerli vakitlerini ayıran öğrencilere teşekkür ederim.

Hayatımın her anında olduğu gibi yüksek lisans eğitimim süresince de desteğini hiçbir zaman benden esirgemeyen eşim Ferhat AKÇA' ya, çocuklarım Hanife Sude ve Adem Affan' a sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Hale AKÇA

## İÇİNDEKİLER

ETİK BEYAN .....	i
ONAY SAYFASI .....	ii
ÖZET .....	iii
ABSTRACT .....	v
ÖNSÖZ.....	viii
İÇİNDEKİLER.....	vii
TABLolar DİZİNİ.....	x
KISALTMALAR DİZİNİ .....	xii

### I. BÖLÜM

1.GİRİŞ.....	<b>Hata! Yer işareti tanımlanmamış.</b>
1.1.1. İlkokulda Beslenme Eğitiminin Önemi.....	6
1.1.2. Beslenme Eğitimi.....	10
1.2. Araştırmanın Amacı .....	12
1.3. Araştırmanın Gerekçesi ve Önemi .....	12
1.4. Problem Cümlesi.....	13
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	13
1.6. Araştırmanın Varsayımları.....	13
1.7. Tanımlar .....	14

### II. BÖLÜM

2.KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR .....	15
1.2. Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar.....	15
1.2. Litaratür Taramasının Sonucu .....	21

### III. BÖLÜM

3. YÖNTEM .....	22
3.1. Araştırma Modeli.....	22
3.2. Araştırma Grubu (Evren-Örneklem) .....	22
3.3. Verilerin Toplanması ve Değerlendirilmesi .....	23
3.3.1. Veri Toplama Araçları .....	23
3.3.2. Veri Toplama Süreci .....	23
3.3.3. Verilerin Analizi .....	26
3.4. Öğrenciler Hakkında Genel Bilgiler .....	25
3.4.1. Öğrencilerin Yaşları .....	26

3.4.2.Öğrencilerin Cinsiyetleri .....	26
3.4.3.Öğrencilerin Boy,Kilo ve Beden Kütle İndeksleri .....	27
3.4.4.Öğrencilerin Annelerinin Eğitim Durumu .....	28
3.4.5.Öğrencilerinin Babalarının Eğitim Durumu .....	28

#### IV.BÖLÜM

4. BULGULAR .....	29
4.1. Öğrencilerin Beslenme Davranışları .....	29
4.1.1. Öğrencilerin Günlük Öğün Sayısı .....	29
4.1.2. Öğrencilerin Öğün Atlama Durumları .....	30
4.1.3. Öğrencilerin Hangi Öğünü Atladıkları .....	31
4.1.4. Öğrencilerin Süt İçme Durumları.....	32
4.1.5. Öğrencilerin Televizyon İzlerken Yiyecek Yeme Durumları .....	33
4.1.6. Öğrencilerin Okul Kantininden Yiyecek Alma Durumu .....	34
4.1.7.Öğrencilerin Fast Food Ürünlerini Tüketme Durumları .....	35
4.2.Öğrencilerin Okul Kantininden Yiyecek-İçecek Alma Tercihleri .....	37
4.3. Öğrencilerin Beslenme Bilgi Düzeyi .....	43

#### V.BÖLÜM

5. TARTIŞMA.....	46
------------------	----

#### VI.BÖLÜM

6. SONUÇLAR VE ÖNERİLER .....	52
6.1. Sonuçlar.....	52
6.2. Öneriler .....	53
KAYNAKÇA .....	54
EKLER.....	64
Ek 1. Beslenme Anketi.....	65
Ek 2. Beslenme Eğitim İçeriği .....	69
Ek 3. Anket Uygulama İzni .....	84
Ek 4. Anket Kullanım İzni .....	85
ÖZGEÇMİŞ VE İLETİŞİM BİLGİLERİ .....	86
1. Özgeçmiş ve İletişim Bilgileri.....	86

## TABLolar DİZİNİ

<b>Tablo 1.</b> Öğrencilerin Yaşları .....	35
<b>Tablo 2.</b> Öğrencilerin Cinsiyetleri .....	35
<b>Tablo 3.</b> Öğrencilerin Boy, Kilo ve Beden-Kütle İndeksleri .....	37
<b>Tablo 4.</b> Öğrencilerin Beden-Kütle İndeksleri .....	38
<b>Tablo 5.</b> Öğrencilerin Annelerinin Eğitim Durumu.....	39
<b>Tablo 6.</b> Öğrencilerin Babalarının Eğitim Durumu.....	39
<b>Tablo 7.</b> Öğrencilerin Ön Test Günlük Öğün Sayısı.....	35
<b>Tablo 8.</b> Öğrencilerin Son Test Günlük Öğün Sayısı.....	35
<b>Tablo 9.</b> Öğrencilerin Kalıcılık Testi Günlük Öğün Sayısı .....	35
<b>Tablo 10.</b> Öğrencilerin Ön Test Öğün Atlama Durumları .....	35
<b>Tablo 11.</b> Öğrencilerin Son Test Öğün Atlama Durumları .....	35
<b>Tablo 12.</b> Öğrencilerin Kalıcılık Testi Öğün Atlama Durumları .....	35
<b>Tablo 13.</b> Öğrencilerin Ön Test Hangi Öğünü Atladıkları.....	37
<b>Tablo 14.</b> Öğrencilerin Son Test Hangi Öğünü Atladıkları.....	37
<b>Tablo 15.</b> Öğrencilerin Kalıcılık Testi Hangi Öğünü Atladıkları.....	37
<b>Tablo 16.</b> Öğrencilerin Ön Test Süt İçme Durumları.....	38
<b>Tablo 17.</b> Öğrencilerin Son Test Süt İçme Durumları.....	38
<b>Tablo 18.</b> Öğrencilerin Kalıcılık Testi Süt İçme Durumları.....	38
<b>Tablo 19.</b> Öğrencilerin Ön Test Televizyon İzlerken Yiyecek Yeme Durumları.....	39
<b>Tablo 20.</b> Öğrencilerin Son Test Televizyon İzlerken Yiyecek Yeme Durumları .....	39
<b>Tablo 21.</b> Öğrencilerin Kalıcılık Testi Televizyon İzlerken Yiyecek Yeme Durumları.....	39
<b>Tablo 22.</b> Öğrencilerin Ön Test Okul Kantininden Yiyecek Satın Alma Durumları .....	39
<b>Tablo 23.</b> Öğrencilerin Son Test Okul Kantininden Yiyecek Satın Alma Durumları.....	39
<b>Tablo 24.</b> Öğrencilerin Kalıcılık Okul Kantininden Yiyecek Satın Alma Durumları.....	39
<b>Tablo 25.</b> Öğrencilerin Ön Test Fast Food Ürünlerini Tüketme Durumları.....	39

<b>Tablo 26.</b> Öğrencilerin Son Test Fast Food Ürünlerini Tüketme Durumları .....	39
<b>Tablo 27.</b> Öğrencilerin Kalıcılık Testi Fast Food Ürünlerini Tüketme Durumları .....	39
<b>Tablo 28.</b> Öğrencilerin Ön Test Okul Kantininden Almayı Tercih Ettikleri Yiyecek ve İçecekler .....	44
<b>Tablo 29.</b> Öğrencilerin Son Test Okul Kantininden Almayı Tercih Ettikleri Yiyecek ve İçecekler .....	46
<b>Tablo 30.</b> Öğrencilerin Kalıcılık Testi Okul Kantininden Almayı Tercih Ettikleri Yiyecek ve İçecekler .....	48
<b>Tablo 31.</b> Öğrencilerin Beslenme Bilgi Puanları Betimsel İstatistiksel Sonuçları .....	50
<b>Tablo 32.</b> Gruplar Arası Beslenme Bilgi Puanı Karşılaştırılması .....	52
<b>Tablo 33.</b> Deney Grubu Beslenme Bilgi Puanı .....	51
<b>Tablo 34.</b> Kontrol Grubu Beslenme Bilgi Puanı .....	51

## KISALTMALAR DİZİNİ

**BKİ:** Beden Kütle İndeksi

**TOÇBİ:** Türkiye 6-10 Yaş Grubu Okul Çağı Çocuklarında Büyümenin İzlenmesi

**SPSS:** Statistical Package for the Social Sciences (Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı)



## I.BÖLÜM

### 1.GİRİŞ

Bir toplumun sağlığı, ancak o toplumu oluşturan bireylerin sağlıklı olmaları ile mümkündür. Ülkelerin gelişip kalkınmasında insanların beyin ve kas gücünün önemi büyüktür. Sağlığı etkileyen pek çok faktör vardır. Beden sağlığını etkileyen en önemli faktörlerden biri de yeterli, dengeli yani sağlıklı beslenmedir. Sağlıklı, üretken, nitelikli ve yetenekli insan gücünün sağlanabilmesi ve bu insanların sağlıklarının korunabilmesi için yeterli ve dengeli beslenme şarttır. Bundan dolayı, çağımızda üzerinde durulan önemli konuların başında sağlıklı beslenme gelmektedir. Yeterli ve dengeli beslenmenin gerçekleşmesinin yollarından birisi de beslenme konusunda eğitim alınmasıdır. Dünyada yaşayan milyonlarca kişi sürekli açlıkla, yetersiz ve dengesiz beslenmeye bağlı birçok hastalıkla savaşırlarken, diğer bir bölümü ise aşırı ve yanlış beslenmeden kaynaklı sorunlarla uğraşmaktadır (Baysal, 2002). Dünyadaki insanlar gün geçtikçe sağlıksız beslenmekte bunun sonucunda yaşam kalitesi düşmekte ve yaşam süresi kısalmaktadır (Kayapınar ve Aydemir, 2014).

Sağlığın temelinin 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, 2000). Bir insanın yaşamını sürdürebilmesi, büyümesi ve sağlığını koruyabilmesi için beslenme zorunludur (Spark, 1998). Bireylerin sağlığının korunması, geliştirilmesi ve yaşam kalitesinin yükseltilmesi için vücudun ihtiyacı olan besin öğelerinin bilinçli olarak yeterli miktarda ve uygun zamanda alınması olarak tanımlayabileceğimiz beslenme bireylerin sağlıklı olabilmeleri açısından gereklidir. Fiziksel ve zihinsel fonksiyonlar açısından insan gücünün en üst seviyede tutulması kişinin beslenmesiyle yakından ilişkilidir (Baysal, 2007). Anne karnında başlayarak hayatın bitimine kadar geçen her aşamada hayatımızın vazgeçilmez parçası olan beslenme, bebeklik ve ergenlik gibi yaşamın belirli dönemlerinde çok daha fazla önem kazanmaktadır. Bu dönemlerde bireyin iyi ya da kötü beslenmesi bütün yaşamı boyunca bireyin sağlık durumunda önemli etkiye sahiptir (Avcı, 2007). Sağlıklı

beslenme çocukların zihinsel ve fiziksel gelişimleri açısından oldukça önemlidir. Sağlıklı beslenmede karşımıza çıkan en önemli problem beslenmenin karın doyurmak olarak görülmesi ve vücudumuz için gerekli olan tüm besinlerin alınamaması ya da eksik alınmasıdır. Yeterli ve dengeli beslenemeyen çocukların öğrenme sırasında sıkıntılarla karşılaşması, bağışıklık sistemlerinin azalıp vücut dirençlerinin düşmesi ve bunun sonucu olarak da kolay hastalanmaları kaçınılmaz bir sonuçtur (Seçken ve Morgil, 2000).

Sağlıklı beslenme; insanların sosyal, ruhsal ve ekonomik yönden gelişmesinde, sağlıklı, huzurlu ve güvence altında yaşamasında en önemli koşullardandır (Arlı, Şanlıer, Küçükkömürler ve Yaman, 2002). Yetersiz ve dengesiz beslenme bireylerin, büyüme ve gelişmesini engeller, sağlığını bozar, hastalıkların iyileşmesini zorlaştırır ve iş verimini düşürür (Baysal, 2002). Sonuç olarak üretim azalır, kaynaklardan anlamlı olarak yararlanılamaz ve ortaya çıkan hastalıklar sebebiyle de ekonomik kayıplar olur (Çopur, 2000).

Günümüzde modern yaşamın getirdiği beslenme alışkanlıklarındaki değişikliklerle birlikte, çocukların yağ ve karbonhidrat içerikli besin öğelerini çok miktarda tüketmeleri ve fiziksel aktivite gerektiren oyunlar yerine bilgisayar oyunlarına ve televizyon izlemeye yönelmeleri, şişmanlık başta olmak üzere birçok kronik hastalıkların küçük yaşlarda görülmesine yol açmaktadır. Bireyler, sağlıkla ilgili olan davranış örüntülerini çocukluk çağında oluşturmaya başladıkları için, bu dönemden başlayarak yeterli ve düzenli beslenme alışkanlığı ile düzenli olarak fiziksel egzersiz yapma alışkanlığı kazandırılarak, bireylerin sağlığının korunup geliştirilmesi, daha sonraki dönemlerde karşılaşılabilecek sağlık problemlerinin azaltılması bakımından çok önemlidir (Meydanlıoğlu ve Ergün, 2013).

Bireylerin, ailelerin ve toplumun temel amacı, sağlıklı ve üretken olmaktır. Sağlıklı ve üretken olmanın belirtisi bedenlen, aklen, ruhen ve sosyal yönden iyi gelişmiş bir vücut yapısına sahip olmaktır. Yetersiz ve dengesiz beslenme yönünden zihnen ve bedenlen iyi gelişmemiş, yorgun, isteksiz, hasta bireyler toplum için bir güç değil, bir yüküdür (Sormaz, 2006). Toplumların dolayısıyla bireylerin sağlıklı olarak yaşam sürmesinde, ekonomik ve sosyal açıdan kalkınmasında, yaşam kalitesinin artmasında, mutlu, huzurlu ve güvence içinde yaşayabilmesinde sağlıklı beslenme temel koşulların en önemlilerindedir. Bundan dolayı özellikle toplumun geleceğini oluşturan çocukların yeme alışkanlıklarını, davranışlarını ve bunlara etki eden faktörlerin tespit edilerek çocuklara doğru alışkanlıkların kazandırılması büyük önem taşımaktadır (Ünsal, 2007).

Yetersiz ve dengesiz beslenmenin en önemli sebeplerinden biride beslenmeyle ilgili bilgi eksikliğidir. Ülkemizde de, yetersiz ve dengesiz yani sağlıksız beslenmenin sebepleri incelendiğinde, beslenme bilgilerinden yoksunluğun büyük önem taşıdığı görülmektedir



(Karavuş ve diğerleri, 1995). Beslenme hakkında bilgi sahibi olmak, bireylerin, ailelerin ve dolayısıyla toplumların beslenme durumları ve alışkanlıklarını etkileyen nedenlerden birisidir. Bu nedenle sağlığın geliştirilmesi ve korunmasında beslenme eğitiminin çok önemli bir yeri vardır ( Şanlıer, Konaklıoğlu ve Güçer, 2009).

Yetersiz ve dengesiz beslenmeyle ilgili sorunların önlenmesindeki araçların başında beslenme eğitimi gelmektedir (Seçken ve Morgil 2000; Özdoğan, 2006). İnsanların yeterli ve dengeli beslenebilmeleri, sağlıklı yemek yeme alışkanlığı kazanabilmeleri için bu konuda bilgi sahibi olması gereklidir. Hatalı alışkanlıkların düzeltilmesi eğitimle mümkün olur. Eğitimle öğrenilen doğru bilgi, davranışa yansıdığı takdirde değer kazanır (Baysal, 2004).

Ülkemiz ve diğer ülkelerin literatürü incelendiğinde, uzmanların yapmış oldukları çalışmalar sonucunda ulaştıkları ortak kanı beslenme davranış ve alışkanlıklarının çocukluk çağında kazanılıp, şekillendiği ve bunun bireyin yetişkinlik dönemini de etkilediği doğrultudadır (Zembat ve diğerleri,2015). Sağlıklı ve düzenli beslenme alışkanlıklarının temeli çocukluk çağında atıldığından çocukluk döneminde verilen eğitim, kişilerin yaşamları süresince sağlıklı olmaları açısından büyük önem taşımaktadır (Dietz, 2004). Toplumumuzda bütün kişilere '*beslenme sağlığın temelidir*' ilkesi yönünde beslenme bilgi düzeyini artırıcı çalışmaların yapılması gerekmektedir. Beslenme bilgisinden yoksunluk çocukların büyümelerini ve gelişmelerini doğrudan etkilemekte ve gelişme geriliğine yol açmaktadır (Şanlıer ve Güler, 2005). İnsan yaşamının her aşamasında kaliteli ve sağlıklı bir hayat sürmek için yeterli ve dengeli beslenebilmek temel koşullardan iken, büyümenin ve gelişmenin hızlanmaya başladığı, kavrama işlevleri ve öğrenmenin önem kazanmış olduğu okul döneminde beslenme daha fazla önem kazanmaktadır (Hasbay, 2004). Beslenme bozuklukları çocukların eğitimi için önemli sorunlar meydana getirirken aynı zamanda çocukların okul devamını da kötü yönde etkilemektedir (Yabancı, 2011). Okul çocuklarında besin öğelerinin yeterli miktarda alınamaması ve dengesiz alınması, büyüme ve gelişmeyi aynı zamanda da okul başarılarını kötü yönde etkiler. Ayrıca sağlıksız beslenme ve yetersiz yapılan fiziksel aktivite şişmanlık, diyabet, kalp damar hastalıkları, kanser ve daha birçok kronik hastalıklara zemin hazırlar. Dolaylı olarak da toplumun yapısında ve ekonomisinde büyük sorunlar oluşturur, çoğu zaman da dönüşü olmayan olumsuz durumlar meydana çıkarır (Pekcan, Karağaoğlu ve Samur, 2011). Sağlıklı yetişmiş çocuklar toplumların sağlıklı gelecekleri için temel etmendir (Merdol, 2008).

Bireylere ne kadar erken dönemde beslenme eğitimi verilmeye başlanırsa o kadar başarılı olunacaktır. Yetişkin dönemde kötü beslenme davranış ve alışkanlıklarının

değiştirilmesi çok zor olduğu için daha erken yaşlarda sağlıklı beslenme ile ilgili alışkanlıkların kazandırılmasının kritik önemi vardır (Kayapınar ve Aydemir, 2014). Bunun için bireylerin öncelikle, toplumun en küçük yapı taşı olan aileden başlayarak sağlıklı beslenmeleri bunun yanı sıra da yeterli ve dengeli beslenme alışkanlıklarını edinmeleri gerekir. Beslenme eğitim programlarının bireylerin beslenme davranışları ile beslenme bilgileri üzerinde doğrudan etkisi olduğu bildirilmektedir (Sabbağ ve Sürücüoğlu, 2011). Yeterli ve dengeli beslenme bilincinin olmaması sağlıklı beslenmenin uygulanabilirliğini kısıtlar (Süoğlu, 2004).

İlköğretime giden çocuklar için özellikle beslenme eğitimi önemlidir (Çetiner, 2013). Uzmanların yapmış olduğu birçok çalışmada beslenme eğitiminin ilköğretim döneminde başlamasının yararlı sonuçlar verdiği saptanmıştır (Sabbağ ve Sürücüoğlu, 2011). Çocuklukta edinilen beslenme alışkanlıklarının ve tercihlerinin önemli olduğu ve bu durumun yetişkinliğe taşındığı bilinmektedir (Merdol, 2008). Çocukluk döneminde edinilen beslenme ile ilgili alışkanlıklar ileride ortaya çıkabilecek beslenme sorunlarının ana temelini oluşturacak güce sahiptir (Kaya, 1999).

Çocukluk döneminde kazandırılan sağlıklı beslenme alışkanlıklarının pekiştirilip yerleşmesinde okul ortamı büyük bir konuma sahiptir (Hasbay, 2004). Çocukların ailelerinden sonra etkileşimde buldukları ve sosyal ilişkiler kurdukları ilk toplumsal yer olan okul, toplum yapısı içinde en önemli ögeyi oluşturmaktadır (Ak, Çelen, Özen, Tabak ve Piyal, 2006). Okul ortamının, çocuklara yeterli ve dengeli beslenme ile ilgili olumlu alışkanlıkları kazandırarak kısa ve uzun vadede meydana gelebilecek hastalıkların engellenmesi için gerekli olan bilgi, yetenek ve davranışların kazandırılmasında önemli bir yeri vardır (Sabbağ, 2009). Öğrenciler okula öğrenmeye hazır olarak gelirler bundan dolayı okullarda beslenme eğitimini içeren ders programları, çocukların beslenme ile ilgili bilgilerinin artmasına ve sağlıklı beslenme seçimlerine katkı sağlayabilmektedir. Çocuklara okullarda verilen beslenme eğitimi bireylerin yaşamları boyunca sağlıklı beslenme alışkanlıklarına sahip olmalarında etkin rol oynayabilir (Sormaz, 2013).

Bütün toplumlar için çocuklar ve okullar değişmeyen sürekli öğelerdendir. İlkokul dönemindeki çocukların öğrenme potansiyelleri fazladır. Bunun için ilköğretim çocuklarına beslenme ve sağlık ile ilgili eğitimler verilerek kendi sağlıklarıyla ilgili sorumlulukları anlamalarını ve sağlıklı yaşam biçimi geliştirmelerini sağlayabiliriz. 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 Özbuçakcı, 1998).

Türkiye’de 2011 yılında TOÇBİ (Türkiye’de 6-10 yaş grubu okul çağı çocuklarında büyümenin izlenmesi) projesi yapılmıştır. TOÇBİ araştırma raporunda; birçok ülke ve dünya genelinde son yıllarda kronik hastalıkların önlenmesi amacıyla Birleşmiş Milletler ve bu konu ile ilgili örgütler tarafından, sağlıklı beslenme rehberleri geliştirerek toplumdaki bireylerin beslenme hakkında bilgi sahibi olmalarını sağlamak ve bireylerin bilinçlenmesine yönelik çalışmalar yapıldığı bildirilmektedir (Pekcan ve diğerleri, 2011). Fakat tüm bu çalışmalara rağmen beslenme rehberlerinde bulunan ve önerilen bilgiler bireyler tarafından yeterli bir şekilde algılanmamakta ve uygulanmamaktadır. Bu sorunu ortadan kaldırmak için sağlıklı beslenme ile ilgili verilen önerilerin öncelikle toplumun sosyal, kültürel ve ekonomik şartlarına uygun olması ayrıca beslenme eğitim programlarının da sürekli ve etkin olması gerekmektedir (Sabbağ ve Sürücüoğlu, 2011) . Sağlıklı beslenme ve düzenli bir yeme 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, 2007).

Bir ülkenin kalkınmasında en önemli faktör bedenen ve ruhen gelişimini tamamlamış bireylerin yetişmesidir. Sağlıklı beslenemeyen toplumların, iş görebilir bir güçte ve sağlıklı bir şekilde yaşaması, sosyal ve ekonomik refahın artması imkânsızdır. Bireylerin sağlıklı beslenmeleri yalnızca yaşamsal faaliyetler için değil, bütün toplumun gelişebilmesi için temel şartlardan biri belki de en önemlisidir (Özmen, Çetinkaya, Ergin, Şen ve Erbay, 2007). Büyüme ve gelişme, sağlıklı bir yaşam, zihinsel gelişimden üretim gücüne kadar, kişilerin yaşamının her döneminde doğrudan rolü olan beslenmenin önemi maalesef yeterince kavranamamıştır. Beslenmenin önemi yeterince anlaşılamadığı için de beslenme eğitimi yaygınlaşmamıştır. Beslenme eğitimi verilmesinin genel amacı, toplumun bireyelerine beslenme ile ilgili gerçek ve doğru bilgiler vererek daha doğru beslenme alışkanlıkları kazanmalarını sağlamak, böylelikle bireyelerin yeterli ve dengeli beslenerek daha sağlıklı olmalarını sağlamaktır. Toplumu oluşturan kişilerin sağlıklı olmaları ile de sağlıklı toplumlar oluşmaktadır. Bilim insanları, çocukların sağlıklı beslenmelerinin bilişsel ve davranışsal becerilerinin gelişimlerini kolaylaştırdığı, öğrenme kapasitelerinin tamamına ulaşabilmeleri için yeterli ve dengeli beslenmeye gereksinim duydukları konusunda aynı fikirdelerdir (Ruel, Alderman ve Maternal, 2013).

Okullarda uygulanan beslenmeyle ilgili eğitim programları, çocukların akademik başarılarını, eğitime katılma potansiyellerini ve yaşam kalitelerini arttırmaktadır. Çocuklara

sağlıklı bir gelecek sağlayabilmek için okul temelli beslenme eğitim programlarına ulusal olarak öncelik verilmesi gerekir (Yabancı, 2011). Beslenme eğitimi programları ile çocuklara beslenme eğitimi verilerek sağlıklı beslenme alışkanlığı kazandırılmalıdır. Okul öncesi dönemden 12. sınıfa kadar verilen beslenme eğitimi programları ile birçok hastalık önlenmektedir. Amerikan Tarım Departmanı beslenme eğitiminin, eğitimin temel bir bileşeni olduğunu savunmakta ve tüm okullarda mutlaka beslenme eğitimi programları uygulanmasını istemektedir (Yabancı, 2008).

Bu çalışma, ilkokul dördüncü sınıfta eğitim görmekte olan öğrencilere uygulanan beslenme eğitiminin öğrencilerin beslenme davranış ve bilgi düzeyleri üzerine etkisini belirlemek amacı ile gerçekleştirilmiştir.

### **İlkokulda Beslenme Eğitiminin Önemi**

Beslenme, ilkokul 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) .

Yeterli ve dengeli beslenemeyen çocuklar hastalıklara karşı dirençsiz olmakta, sık sık hastalanmakta, hastalıkları ağır seyretmekte ve okul devamsızlıkları nedeni ile okul başarıları düşmekte, dikkatleri, algılamaları ve bilişsel yetenekleri etkilenmektedir. Bu sebeple okul başarılarını arttırarak, sınıf tekrarlarını azaltarak eğitim ve öğretim maliyetlerini azaltmak ve gelecek neslin daha sağlıklı ve güçlü olmaları, çocukların bilişsel yeteneklerinin geliştirilmesi için çocukların beslenmesi büyük önem taşımaktadır.

Yetersiz ve dengesiz beslenmenin sebep olduğu sorunların önlenmesi ve giderilmesinde beslenme eğitimi çalışmaları çok büyük önem kazanmaktadır. 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 olduğu gibi beslenme hakkında da yeterince bilgiye sahip değillerdir. Çocukların beslenme ile ilgili alışkanlık ve bilgileri kendileri tarafından değil, ailesi ve çevresindeki kişilerin eğitimlerine göre gelişmekte ve belirlenmektedir. Çocuklar çoğunlukla öğrenmeye karşı çok istekli ve meraklıdır. Aynı zamanda ilgileri sürekli olarak genişler. Birçok toplumda çocuklar ailelere yaklaşmak için köprü görevi görmektedirler. İlkokulda yeterli ve dengeli beslenemedikleri zaman sağlık durumları ve gelişmelerinin sürekli etkilenebilecekleri bir dönemdedirler (Sabbağ, 2009).

Çocuklarda eğitim ve öğrenmede başarılı olma iyi beslenmeye ve sağlıklı olmaya bağlıdır. Çocukların beslenmelerinde bazı besin öğelerinin yetersiz alınması ve beslenme yetersizliğine bağlı sorunların görülmesi sonucunda sağlıkları etkilenmekte, öğrenmede güçlükler oluşmakta ve okul başarıları düşmektedir (Pekcan, 2008). Yeterli ve dengeli beslenme, çocuğun öğrenme yetenekleri ile yakından ilgilidir. Yeterli ve dengeli beslenen çocukların okuldaki algılama ve başarı düzeyleri daha yüksektir (Baş, 2004). Yapılan araştırmalarda yeterli ve dengeli beslenememenin, fiziksel gelişimlerinin yanı sıra mental gelişme üzerine de olumsuz etkileri olduğu belirlenmiştir. Aynı zamanda yetersiz ve dengesiz beslenmenin, öğrenmede güçlük, zekâ ortalamalarında düşme ve davranış bozukluklarına sebep olduğu belirtilmektedir (Vançelik, Önal, Güraksın ve Beyhun, 2007).

Okul dönemi; büyüme ve gelişmenin hızlı olduğu, temel sağlık ve sağlığı koruma davranışlarının biçimlendiği, yaşam boyu sürebilecek davranışların büyük ölçüde olduğu ve etkin olarak kazanıldığı bir dönemdir. Çocukluk döneminde yeterli ve dengeli beslenmenin gerçekleştirilmesi hem fiziksel hem de zihinsel olarak sağlıklı bir yaşam sürdürülebilmesi ve daha sonraki dönemlerde sağlıksız beslenmeye bağlı olarak oluşan kronik hastalıkların engellenmesi bakımından önem taşır (Pelen ve Günay, 2013). Hayatın tüm aşamalarında sağlıklı ve kaliteli bir hayat sürebilmek için yeterli ve dengeli beslenmek temel koşulken, büyüme ve gelişmenin hızlandığı, kavrama ve öğrenme işlevlerinin önem kazanmış olduğu okul döneminde beslenmenin önemi daha da artmaktadır. Okula giden çocuklarda besin öğeleri ve enerjinin yetersiz alınması, büyümeyi, gelişmeyi ve okul başarılarını kötü yönde etkilemektedir. Ayrıca yetersiz ve dengesiz beslenme ile fiziksel aktivitenin yetersiz olması obezite, şeker hastalığı, kalp damar hastalıkları, kanser ve daha birçok kronik hastalıklara temel hazırlar. Çocukluk döneminde kazanılmış olan beslenme alışkanlıkları yetişkin döneme yansıtacağı için, okul çağı çocuklarının beslenme durumları değerlendirilmeli, çocuklara beslenme ile ilgili temel bilgiler, yeterli ve dengeli beslenme alışkanlığı kazandırılmalıdır (Çetiner, 2013).

Bireylerin, sağlıklı yemek yeme alışkanlıkları kazanabilmeleri, sağlıklı bir şekilde yaşamlarını sürdürebilmeleri ve doğru besinleri tercih etmeleri için beslenme hakkında yeterince bilgiye sahip olmaları gerekir. Beslenme hakkında bilgi sahibi olmakta ancak beslenme eğitimi ile mümkündür. Beslenme eğitimi özellikle ilkökul dönemindeki çocuklar için oldukça önemlidir. Yapılan araştırmalarda da beslenme derslerinin ilkökulda başlamasının yararlı sonuçlar verdiği belirtilmiştir (Sabbağ ve Sürücüoğlu, 2011). Çocuklukta gelişen beslenme alışkanlıklarının yaşamın ileriki dönemlerinde de devam etmekte olduğu bilinmektedir. Bundan dolayı da ilkökul çağı çocuklarına beslenme bilgisi

ve sağlık eğitimi verilerek çocukların kendi sağlıklarıyla ilgili sorumlulukları anlamalarını ve sağlıklı yaşam biçimi geliştirmelerini sağlayabiliriz. Bu şekilde çocuklara kazandırılan doğru bilgi alışkanlıklar topluma aktarılmış olur. Bu dönemde verilen beslenme ve sağlık eğitimi sadece okula giden çocukların sağlıklarını iyi yönde geliştirmekle kalmayıp önce ailelerinin daha sonra bütün toplumun sağlığını koruyacak olan davranışlarının gelişimlerini kolaylaştıracaktır (Aksayan ve diğerleri, 1998).

Çocuklar ve okullar bütün toplumlarda değişmeyen sürekli öğelerdir. Okullar günümüzde eğitim sürecinin en önemli kısmını oluşturmaktadır. Çocuklar için okul dönemi en önemli dönemlerden birisidir. Çocuğun okul döneminden önce gelişen olumlu sağlık davranışları okul döneminde pekiştirilmektedir. Çocukluk döneminde beslenme alışkanlıklarının temeli atıldığından dolayı bu dönem beslenme alışkanlıklarının kazandırılmasında kritik bir öneme sahiptir (Zembat ve diğerleri, 2015; Aksayan ve diğerleri, 1998). Bu dönemde verilecek olan beslenme eğitimi sağlıklı bir birey olma yolundaki çocuk için çok önemli olmaktadır; çünkü çocukluk döneminde edinilen beslenme alışkanlığı yetişkinlik döneminde de devam etmektedir. Okul öncesi dönemden itibaren verilecek beslenme eğitimleri ve bu konuda yapılacak uygulamalar bireylerin beslenme bilgi düzeylerini olumlu yönde etkileyecektir (Merdol, 1999; Oldstad, Raine ve Nykiforuk, 2014).

Okul çağı çocuğunun sağlıklı bir biçimde büyümesi ve sağlıklı olarak yaşamını sürdürmesi için birçok etmenin yanı sıra beslenme şekli ve bu süreç içerisinde kazandığı beslenme alışkanlıkları da önemli bir yer tutmaktadır. Okul beslenmesinde öğrencilerin sağlıklı beslenmesinin altında yatan önemli nedenlerden biri öğrencilerin okula öğrenmeye hazır olarak gelmeleri ve daha sonraki hayatlarında sağlıklı beslenme alışkanlığı kazanmaları olabilir. Okulda verilen sağlık eğitimleri yaşam boyu sağlıklı beslenme alışkanlıklarının kazanılmasında etkin rol oynayabilir (Hasbay, 2004).

İlkokul çağı öğrenme potansiyeli açısından en yüksek grup olduğu için, sağlığın korunması, geliştirilmesi ve yükseltilmesi için sağlık davranışlarının kalıcılığı ve yaygınlaştırılmasında sağlık eğitiminin önemli katkıları olabilir (Yiğit, Tokgöz ve Esenay, 2001). İlkokullar çocukların yiyecekleri kabul etme alışkanlıklarının oluştuğu ve beslenme tarzlarını iyileştirmedeki rolleri açısından büyük bir öneme sahip ortamlardır. İlkokul dönemindeki çocuklara yönelik beslenme programının amacı, öğrenme sürecindeki çocuğun beslenme ile ilgili temel bilgileri, sağlık ile beslenme arasındaki ilişkileri öğrenmesi, sağlıklı olabilmesi için yeterli ve dengeli beslenme alışkanlığını kazanmasıdır (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. Eğitimin zorunlu olması, hemen hemen bütün çocukların bu eğitimi almaları, okul hayatları içerisinde beslenmelerinin ve fiziksel aktivitelerinin önemli bir bölümünü burada gerçekleştirmeleri açısından önemlidir. Toplumun geneline ulaşılmasında günümüze kadar aktif olarak kullanılmayan ancak kullanıldığında toplum sağlığına yararlı bir ortam oluşturması nedeni ile bu tarz programların normal eğitim müfredatları içerisinde yer almaları önemlidir (Gürel, Gemalmaz ve Dişçigil, 2004).

Okul çağı çocuklarında beslenmenin önemini özetleyecek olursak;

- Fiziksel büyüme ve gelişmelerinin hızlı olması sebebiyle besin öğelerine olan ihtiyaçları artmaktadır. Büyüme ve gelişme süreci, yeni dokuların yapılması ve enerji için daha çok miktarda protein, mineraller ve vitamin gerektirmektedir. Enerjinin tümünün karşılanması, yeterli ve dengeli beslenilebilmesi için tüketilen besinlerin yeterli miktarda ve iyi kalitede olması gerekmektedir. Öğünlerde atlama yapılmamalı, besinler 3 ana ve 1-2 ara öğünde tüketilmelidir.

- Bu çağda kemik kitlesinde artış fazlalaşmaktadır. Bu sebeple ergenlik döneminde bol miktarda kalsiyum içeren yiyecekleri tüketmek ve düzenli olarak fiziksel aktivite yapmak, üst seviyede kemik kitlesine ulaşmak için şarttır. Ergenlik döneminde uzamada bir atak yaşandığından dolayı potansiyel boy uzunluğuna (genetiksel olarak uzayabileceği en uzun boya) ulaşabilmesi için gerekli olan D vitamini ve kalsiyumun karşılanması gerekir. Yaşam biçiminde ve besin alımında değişiklikler olur. Bu durum çocukların hem besin öğeleri alımını hem de öğün örüntülerini etkilemektedir.

- Yaşam boyu devam edecek davranışlar bu çağda kazanılır. Bu yaşlar, hayat boyu sürebilecek olan davranışların büyük ölçüde olduğu dönemdir. Kazanılan alışkanlıklar yetişkinlik döneminde kalıcı alışkanlıkların temelini oluşturmaktadır.

- Beslenmeye bağlı bazı kronik hastalıkların temeli bu dönemlerde atılmaktadır. Şişmanlık, kalp-damar hastalıkları, diyabet, bazı kanser türleri, inme, gut ve artrit gibi bazı hasta-lıkların, çocukluk çağı kökenli olduğu da bilinmektedir.

- Yeterli ve dengeli beslenme hastalıkların önlenmesi içinde gereklidir. Yeterli ve dengeli beslenemeyen çocuk ve ergen, bağışıklık sistemi zayıf, hastalıklara karşı dirençsiz olur, sık sık hastalanır, hastalıkları ağır seyreder ve okula devamsızlık sebebiyle okul başarısı düşer. Bundan dolayı okul başarısını artırmak, sınıf tekrarlarını azaltarak, eğitim ve öğretimin maliyetini düşürmek, gelecek nesillerin daha sağlıklı ve

güçlü olmalarına temel hazırlamak için bu dönem çocuk ve ergenlerin beslenmesine önem verilmelidir (Yabancı, 2008).

Türkiye sağlıklı beslenme ve hareketli hayat programı (2014 - 2017) kapsamında obezitenin önlenmesine yönelik hedef ve stratejiler belirlenmiştir. Okullarda obezite ile mücadelede için yeterli ve dengeli beslenme ve düzenli fiziksel aktivite alışkanlığının kazandırılması amaçlanmıştır. Beslenme dostu okul kampanyaları başlatılmıştır (Sağlık Bakanlığı, 2013).

Milli Eğitim Bakanlığı tarafından okul kantinlerinde satılacak ürünler için yeni kriterler belirlenmiştir. Okul kantinlerinde satılacak olan gıdalar ve eğitim kurumlarındaki gıda işletmelerinin hijyen yönünden denetlenmesi konulu genelge 2016-2017 eğitim öğretim yılından itibaren geçerli olmak üzere imzalanarak yürürlüğe girmiştir. 2011'deki ilgili genelgeye göre yasaklar listesi genişletilmiştir. Genelgeye göre okul kantinlerinde, aroma içeren doğal mineralli içecekler, enerji içecekleri, gazlı, aromalı, kolalı içecekler; aroma içeren içecek tozu ve su, meyveli içecekler ve tozu, meyveli doğal mineralli içecekler, yapay soda, meyveli şuruplar, sporcu içecekleri ve suları, meyve suyu konsantresi; kızartma, cips, çerez; çikolata, gofret, tüm şeker ve şekerleme türleri; guarana, guarana özü, kafein içeren ürünler; kremalı, çikolata dolgulu, jöleli kekler ve pastalar (yaş pastalar, ekler, kruvasan, donuk, parfe, mozaik pasta, muffin cupcake vb.); hamurlu, şerbetli tatlılar, tatlandırıcı içeren içecek ve yiyecekler; krema, hindistan cevizi sütü ve kreması; çay ve kahve tarzı içecekler (liseler hariç) satılamayacaktır.

Genelge ile satışı uygun gıdalar ise, meyve, çiğ tüketilebilen sebze, kuru meyveler, salata, kuruyemişler, içme suyu, pastörize süt, taze sıkılmış meyve ve sebze suları, yoğurt, pastörize peynir, ayran, günlük olarak haşlanmış yumurta, çeşnili ekmekler olarak sıralanmıştır. Ayrıca tam buğday ekmeği, tam buğday unlu ekmek, karışık tahıllı ekmek vb. ürünlerden yapılan, yumurta veya beyaz peynir, turşu hariç taze domates, biber, havuç, marul gibi sebzeler ile yapılan sandviçler, doğal mineralli su, şekerli gıdalara da izin verilmektedir (MEB, 2016).

### **1.1.2.Beslenme Eğitimi**

Eğitimi, bireyleri bilgilendirmek, bireylerde eğitilen konular ile ilgili tutum oluşturmak ve sonunda istendik davranışa ulaştırmak amacı ile geliştirilen dinamik sistemler bütünü olarak tanımlayabiliriz (Merdol, 2008). Eğitim en genel anlamı ile insanları belli amaçlarına göre yetiştirme sürecidir. Eğitim sürecinden geçen insanların kişilikleri farklılaşır. Farklılaşma eğitim süreci boyunca kazanılmış olan bilgi, beceri, değer ve tutumlar aracılığıyla gerçekleşmektedir (Fidan, 2012). Eğitim dinamik bir süreçtir.



Öğretimle elde edilen bilginin önce tutuma, sonra davranışa dönüşmesi sürecidir. Sadece bilgilendirme düzeyinde bırakılan eğitim, eğitim değil öğretimdir. Birçok birey tarafından eğitim, öğretim gibi algılanmakta ve uygulanmaktadır. Nitekim öğretim, bireylerin belirli bir konu hakkında bilgilendirilmesidir. Belirli bir konu hakkında bilgi sahibi olmak başka, o bilginin gerektirmiş olduğu davranışları sergilemek başkadır. Verilen bilgilerin davranışa dönüşebilmesi için birbirini takip eden birçok adımı gerçekleştirmek gerekir. Bunlar;

- a) Planlamak,
- b) Kaynakları değerlendirmek,
- c) Organize etmek,
- d) Uygulamak,
- e) Tekrarlamak,
- f) Kontrol etmek,
- g) Düzeltmek,
- h) Yeniden uygulamak,
- i) Yeni durumu tekrarlamak ve
- j. Kontrol etmektir (Merdol, 2008).

Hayatın temel ihtiyaçlarından olan sağlıklı beslenme için beslenme eğitimlerinin küçük yaşlarda başlaması insanların yaşam boyunca sağlıklı olmaları bakımından bir gerekliliktir. Bireylere yeterli ve dengeli beslenmenin nasıl olacağını kavratmak ve bunu yaşamları boyu uygulamalarını sağlamak eğitim yoluyla gerçekleştirilebilir. Bireylerin, ailelerin dolayısı ile toplumların beslenme alışkanlıklarını etkileyen faktörler arasında beslenme bilgisi önemli bir yer alır. Yetersiz ve dengesiz beslenme sonucunda ortaya çıkan sorunların engellenmesindeki önemli araçlardan biride beslenme eğitimidir. Çocukluk yıllarında verilen eğitim bireylerde daha kalıcı etkilere sahiptir (Sabbağ, 2009).

Yetersiz ve dengesiz beslenme sonucunda ortaya çıkan sorunlar beslenme eğitimi ile önlenir (Ünver ve Ünüsan, 2005). Beslenme eğitiminin amacı, toplumdaki bireylerin sağlıklı beslenme ile ilgili bilgi sahibi olarak yeterli ve dengeli beslenmeleri, yanlış beslenme davranışlarının ortadan kaldırılması, sağlıklı beslenme alışkanlıklarının geliştirilmesi, besinlerin sağlığı bozucu hale gelmelerinin engellenmesi ve besin kaynaklarını daha etkili ve ekonomik olarak kullanmak gibi konularda eğitilerek beslenme durumlarının düzeltilmesidir (Ünsal, 2007).

Sağlıksız beslenme sonucunda meydana gelen sorunların engellenmesinde bireylerin ve toplumun beslenme hakkında bilgilendirilmesi önemlidir. Sağlık üzerine beslenmenin etkileri ile ilgili bilgi verme veya edinme, kişileri besin seçmede ya da tüketmede bilinçli davranmaya yöneltecektir. Kişilerin kendi yaşam biçimlerine uygun bir şekilde beslenmelerinin nasıl olması gerektiğini, beslenme ve fiziksel aktivite arasındaki ilişkileri, besinleri tüketirken sağlığını nasıl koruyacağını, sağlıklı yaşam ve hastalık halinde nasıl hareket edeceği ile ilgili bilgi ve becerileri beslenme eğitimiyle sağlanabilir (Kuşgöz, 2005).

Ülkemizde yeterli ve dengeli beslenememenin sebepleri araştırıldığında, beslenme bilgisinden yoksunluğun büyük önem taşıdığı görülmektedir. Bu nedenle yetersiz ve dengesiz beslenmenin önüne geçilmede beslenme eğitimiyle sağlıklı beslenme bilincinin kazandırılması çok önemlidir (Aymankuy ve Sarioğlan, 2007).

İlköğretim 1-3. sınıf Hayat Bilgisi ders programında okutulan “Okul Heyecanım, Benim Eşsiz Yuvam, Dün, Bugün ve Yarın” temaları kapsamında besin ve beslenme ile ilgili kavram, beceri, kazanım ve etkinlik örneklerine yer verilmektedir (Aktaş, 2011). 4.sınıf Fen Bilgisi dersinde canlılar ve hayat ünitesinde vücudumuzun bilmecesini çözelim konusunun içinde kemik gelişiminde dengeli beslenmenin önemi yer almaktadır (MEB,2015). İlköğretimin ilk yıllarında öğretim programı kapsamında besin ve beslenme ile ilgili konulara yer verilmiş olması beslenme eğitiminin ve beslenme okuryazarlığının erken yaşlarda temellerinin oluşturulması açısından önemli bir adımdır (Aktaş, 2011).

Beslenme eğitimi vermek gerçekten zor bir süreçtir. Çünkü bireylerin alışkanlıklarını değiştirmek hiç kolay değildir. Beslenme eğitiminde öğrencinin beklentileri ve uygulanan eğitim yöntemleri ile beslenme eğitimini verecek kişiler ve eğitimde kullanılacak araç ve gereçler de büyük önem taşımaktadır. Beslenme konularının öğretiminin ve bunların gerçek yaşama aktarılmasının zor olmasından dolayı beslenme eğitiminin daha işlevsel ve zevkli hale getirilmesinde öğretim yöntemlerinden faydalanılmalıdır. Böylece beslenme eğitiminde kazandırılan ya da kazandırılacak davranışlar gerçek yaşama daha kolay aktarılabilir (Sabbağ ve Sürücüoğlu, 2011).

## **1.2. Araştırmanın Amacı**

Çocukluk döneminde sağlıklı beslenme davranışlarının kazanılması, bireylerin ilerleyen yaşam dönemlerinde de bu davranışlarını devam ettirme olasılıklarını artırmaktadır. Sağlıklı yaşam tarzını belirleyen birçok temeller de yine çocukluk döneminde atılmakta, hayat boyu sürecek davranışlar kazanılmaktadır. İlkokul döneminde kazanılacak doğru veya hatalı beslenme alışkanlıkları da bireyin yaşam boyu sağlığını

etkileyebilecek bir faktördür. Sağlıklı bireyler sağlıklı toplumları oluşturur. Okul döneminin öğrenme potansiyeli açısından en yüksek grup olduğunu düşünürsek, insan sağlığın korunabilmesi ve yükseltilebilmesi için sağlıklı beslenme ile ilgili davranışların kalıcı olması ve yaygınlaştırılmasında beslenme eğitiminin önemli katkıları olabilir.

Bu araştırma, Amasya il merkezinde bulunan bir kamu ilkokulunun dördüncü sınıfında eğitim gören öğrencilere verilen beslenme eğitiminin öğrencilerin beslenme davranış ve beslenme bilgi düzeyleri üzerine etkisini belirlemek amacı ile gerçekleştirilmiştir.

### 1.3. Araştırmanın Gerekçesi ve Önemi

Sağlıklı ve pozitif insanlar yetiştirmenin altın anahtarı sağlıklı beslenmedir. Çocukluk çağında beslenme ile ilgili alışkanlıkların temeli atıldığı için beslenme alışkanlıklarının kazandırılması bakımından kritik bir öneme sahiptir. Okul dönemi çocukların gelişiminde önemli ve en temel basamak olması nedeniyle bu dönemde beslenme eğitimi vermek önemlidir. Çocukları yeterli ve dengeli beslenme hakkında eğiterek, bilinçlendirerek daha sonraki dönemlerde ortaya çıkabilecek hastalıklara karşı önlem almaları sağlanabilir.

### 1.4. Problem Cümlesi

Bu çalışmada “İlkokul dördüncü sınıf öğrencilerine verilen beslenme eğitimi ile öğrencilerin yeterli ve dengeli beslenmeyle ilgili davranış ve bilgi düzeyleri arasında ilişki var mıdır? “ problem durumu ele alınmıştır.

Araştırmanın alt problemleri ise aşağıdaki şekildedir:

- Öğrencilere verilen beslenme eğitiminin öğrencilerin yeterli ve dengeli beslenme ile ilgili davranışlara etkisi var mıdır?
- Öğrencilere verilen beslenme eğitiminin öğrencilerin beslenme bilgi düzeylerine etkisi var mıdır?
- Öğrencilere verilen beslenme eğitiminin öğrencilerin okul kantininden yiyecek ve içecek alma tercihlerinde etkisi var mıdır?

### 1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

- Bu araştırma sonuçları 2014-2015 eğitim-öğretim yılı ile sınırlıdır.
- Bu araştırma sonuçları örnekleme belirtilen ilkokul öğrencileri ile sınırlıdır.
- Bu araştırma sonuçları ilkokul 4.sınıfa devam eden çocuklara verilen 4 haftalık eğitim ile yeterli ve dengeli beslenme konularıyla sınırlıdır.

- Bu araştırma ölçekleri yanıtlayan ilkokul öğrencilerinin verdikleri cevaplarla sınırlıdır.

### 1.6. Araştırmanın Varsayımları

- Kullanılan bilgi formları ve anketlerin katılan öğrenciler tarafından samimi ve doğru olarak cevaplandırıldıkları varsayılmıştır.
- Anketin uygun bir ortamda yapıldığı varsayılmıştır.
- Seçilen örneklemin evreni temsil ettiği varsayılmıştır.
- Öğrencilere verilen beslenme eğitiminin süre olarak yeterli olduğu varsayılmıştır.

### 1.7. 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, 2002).

**Yeterli ve Dengeli Beslenme:** Bireylerin büyüüp gelişmesi, yaşamlarını devam ettirmesi ve işlevlerini en iyi biçimde yapabilmesi için gerekli olan besin öğelerinin vücuda alınması, kullanılması yeterli ve dengeli beslenme olarak tanımlanır (Avan, 2006).

**Besin:** Besini, yenilen ve yenildiği zaman yaşamımız için gerekli olan besin öğelerini içeren bitkisel ve hayvansal kaynaklar olarak tanımlayabiliriz (Akşit ve Akar, 1993).

**Besin Öğesi:** Her bir besinin içerisinde yer alan ve vücudumuza çeşitli yararlar sağlayan maddelere besin öğesi denilmektedir. Bunlar; karbonhidratlar proteinler, yağlar, vitaminler, mineraller (madensel maddeler) ve sudur (Baysal, 2000).

## II. BÖLÜM

### 2. KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

#### 2.1. Araştırmanın Kuramsal Çerçevesi ve İlgili Araştırmalar

Yapılan çeşitli araştırmalarda beslenme ile ilgili sorunların bilgi eksikliği ve eğitimsizlikle yakından ilgili olduğu ortaya konmuştur (Karavuş ve diğerleri,1995). Ülkemizde yapılan araştırmalarda da çocukların beslenme düzeylerini gösteren ve verilen beslenme eğitimlerinin beslenme bilgi düzeylerine etkisini gösteren bazı subjektif veriler bulunmaktadır.

Şimşek (1991), ortaokul öğrencilerinin beslenme bilgi ve alışkanlıklarını belirlemeyi amaçlamış ve öğrencilerin % 48,2'sinin orta seviyede beslenme bilgilerinin olduklarını saptamıştır. Beslenme bilgi seviyesi çok iyi olan öğrenciler yalnızca beslenme dersi olan grupta bulunmaktadır. Beslenme dersi veya ev ekonomisi dersini alan öğrenci grubunun orta seviyede bilgi puanlarının olması her iki ders içerisinde aldıkları beslenme eğitiminin yeteri kadar faydalı olmadığını veya öğrencilerin bu konuya gerekli önem vermediklerini ortaya koymuştur. Fakat ev ekonomisi dersi içinde beslenme konusunu alanlar ve beslenme eğitimi alanlar ile bu dersleri almayanlar arasında beslenme bilgi düzeyleri ve beslenme alışkanlıkları açısından az da olsa bir farklılık olduğunu ortaya koymuştur.

Güzey (1991), ilkokul öğrencilerine uygulamalı beslenme eğitimi vererek çocukların bilgi aktarmaları ile annelerinin sağlık, beslenme hakkındaki bilgi, davranış ve tutumlarına etkisini belirlemeyi amaçlamış, öğrencilere verilmiş olan yedi günlük beslenme eğitiminin, ilkokul öğrencilerinin beslenme bilgi düzeyini yükselttiği, ön test bilgi puanlarının % 11.0 iken, son test bilgi puanının % 32.0'ye yükseldiğini belirlemiştir.

Tekgül ve Pekcan (1992), beslenme eğitimi alan ve almayan öğrencilerin beslenme ve sağlık durumlarını incelemiştir. Çalışma sonucu beslenme eğitimi almış olan öğrencilerde enerji, yağ ve vitamin A tüketiminin beslenme eğitimi almayan öğrencilere göre yüksek olduğunu saptamışlardır.

Seçken ve Morgil (2000), ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilerin beslenme ile ilgili sorunlarını ve ders kitaplarında yer alan beslenme konularını incelemiştir. 132 öğrenci üzerinde yapmış oldukları araştırmada; öğrencilerin % 71,2' sinin eğitimleri boyunca beslenme eğitimi aldıklarını, % 28.8' inin ise eğitimleri

boyunca hiç beslenme ile ilgili eğitim almadıkları ve % 78.8'inin sabahları kahvaltı yaptıklarını saptamışlardır.

Yiğit, Tekgöz ve Esenay (2001), ilköğretim 4. ve 5. sınıflarında eğitim gören öğrencilere verilen beslenme eğitiminin öğrencilerin bilgi düzeylerine olan etkisinin belirlenmesi amacı ile yapmış oldukları araştırmada; öğrencilerin eğitim sonrasında bilgi düzeylerinde artış olduğunu saptamışlardır.

Daşbaşı (2003), ilköğretime giden öğrencilerin beslenme alışkanlıkları, beslenme eğitimine gereksinim duyma durumları ve beslenme eğitiminden beklentilerinin neler olduğunu belirlenmesi amaçlanmış ve öğrencilerin % 76,9'unun beslenme eğitimi almak istedikleri belirlenmiştir. Bu çalışmada beslenme hakkında eğitim almak isteyenlerin daha çok yaş gruplarına uygun beslenme eğitimleri almak istedikleri ve eğitim için ise beslenme öğretmenlerini tercih ettikleri saptanmıştır.

Güler (2003), ilköğretim ikinci kademedeki okuyan öğrencilere uygulanan beslenme eğitimlerinin öğrencilerin beslenme durumlarına, bilgi ve alışkanlıklarına etkisini belirlemeyi amaçlamıştır. Araştırmaya toplam 120 öğrenci katılmıştır. Öğrenciler üç gruba ayrılmış olup birinci grupta yer alan öğrencilere eğitim ve el kitabı, ikinci gruptaki öğrencilere yalnızca eğitim verilmiştir. Üçüncü gruptaki öğrenciler ise kontrol grubunu oluşturmuşlardır. Araştırmaya katılan öğrencilerin % 35,0' inin öğün atlamadığı , % 5,0'inin beş ve daha fazla öğün tükettikleri belirlenmiştir. Öğrencilerin % 49,2'sinin hiç beslenme eğitimi almadıkları, % 22,5'inin kısmen beslenme eğitimi aldığı belirlenmiştir. Beslenme eğitimi sonrası ise öğrencilerin beslenme bilgi düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır.

Demirezen ve Coşansu (2005), ergenlik dönemi öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarını değerlendirilmesi amaçlanmış ve araştırma sonucunda öğrencilerin büyük çoğunluğunda (%99,8) yanlış beslenme davranışları saptanmıştır. Ayrıca erkeklerde yanlış beslenme davranışlarının kızlardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Genel anlamda araştırma grubunda bulunan ergenlerin beslenme alışkanlıkları bakımından risk taşıdıkları ve riskli olan davranışların erkek öğrencilerde daha çok görüldüğü tespit edilmiştir. Ergenlerde beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesinin önemi ve sağlıklı beslenme alışkanlıklarının edinilmesine yönelik okul temelli sağlık eğitim programlarına gereksinim olduğu çalışma sonuçlarında ortaya konmaktadır.

Şanlıer ve Güler (2005), ilköğretimin ikinci kademe-sinde okuyan öğrencilere uygulanan beslenmeyle ilgili eğitimin bilgi düzeyleri ve alışkanlıkları üzerine etkisini

ölçmeyi amaçlamışlar ve beslenme eğitimi verilen öğrencilerin beslenme bilgi düzeylerini verilmeyenlere göre daha yüksek bulmuşlardır.

Yiğit (2006), ilköğretimin ikinci kademesinde eğitim görmekte olan öğrencilerin beslenme bilgi düzeylerini araştırmışlar ve şişmanlık oranının düşük olduğu ancak, beslenme hakkındaki bilgilerinin yetersiz olduğu, beslenme alışkanlıklarında ise kahvaltı öğününü atlama, yemek seçme, öğünlerini yemek dışındaki yiyeceklerle geçiştirme gibi hatalı davranışlarda bulduklarını tespit etmiştir.

Gaglianone ve diğerleri (2006), öğretmenlerin ve çocukların beslenme konusundaki bilgilerini ve tutumlarını artırmak, beslenme eğitimi programını geliştirmek ve yürütmek amacı ile öğretmen ve sekiz kamu okullarındaki çocuklardan 249 deney 343 kontrol grubundan oluşan bir örneklem üzerinde bir araştırma yapmışlardır. Bu araştırmada çocukların beslenme bilgilerinin artmış olduğunu, yağ ve şeker tüketiminin azaldığını tespit etmişlerdir.

Sormaz (2006), lise ve dengi okullarda eğitim gören öğrencilerin beslenme bilgi düzeylerini ve besin tercihlerini araştırmıştır. Araştırmaya lise ve dengi okullarda eğitim gören 360 öğrenci katılmıştır. Öğrencilerin % 92.2'sinin beslenme dersi almadığı, % 88.3'ünün herhangi bir diyet programı uygulamadığı, % 51.9'unun gün içerisinde üç öğün yemek yediği, % 20.3'ünün kahvaltı, % 18.6'sının öğle öğününü, % 7.5'inin ise akşam öğününü atladıklarını belirlemiştir. Öğrencilerin fast food restoranlarından hamburger restoranını, içecek olarak en fazla kolalı içecekleri, ayaküstü satılan besinlerden en fazla köfte ekmek, poğaçaya ve simidi, meyveden en fazla muz ve mandalınayı, tatlılardan ise bal ve reçel tercih ettiklerini belirlemiştir.

Özçelik, Yardımcı ve Uçar (2008), ilköğretim 5. sınıfta okuyan öğrencilere uygulanan beslenme ile ilgili eğitimin öğrencilerin beslenme bilgi düzeylerine etkisini ölçmek amacı ile 9 ile 12 yaş arası toplam 337 öğrenci üzerinde bir araştırma yapmışlardır. Yapmış oldukları bu araştırmada; öğrencilere bir ders saati (40 dakika) görsel ve sözel eğitim vermişler, beslenme eğitimi verilmeden önce ve eğitimden sonra beslenme bilgi düzeylerini ölçmek için öğrencilere anket uygulamışlardır. Araştırma sonucunda, öğrencilere beslenme eğitimi verilmeden önceki beslenme bilgi puan ortalamalarını 11,3 bulunurken, beslenme eğitimi verdikten sonra 11,8'e yükseldiği, daha sonraki izlenme dönemi ise 11,4'e düştüğü belirlenmiştir.

Tolluoğu (2009), beslenme eğitimi ile öğrencilerin beslenme bilgi düzeylerinde artış olması ve ileri dönemde de bu bilgilerin davranışa dönüşmesini amaçladığı

çalışmasında; karma eğitim yöntemi uygulanarak beslenme eğitimi verilen gruptaki beslenme bilgi düzeyinde artış olduğunu saptamıştır.

Keskin (2009), yatılı ilköğretim bölge okullarındaki öğrencilere verilen beslenme eğitimlerinin besin tüketimine ilişkin bilgi ve davranışlarında anlamlı bir farklılık yaratıp yaratmadığını incelemek amacı ile yapmış olduğu çalışmasında; beslenme eğitiminin deney grubu öğrencilerinde tüm öğünlerde öğün atlama davranışlarında genel anlamda azalma olmasında etkili olduğunu görmüştür. Besin tüketimlerinde genel anlamda artış meydana geldiğini, eğitim sonrasında beyaz peynir, yoğurt, peynirli makarna, ıspanaklı yumurta, kuru fasulye, türlü, bulgur pilavı, ekmek, çerez ve cay tüketiminde gruplar arasındaki farkın anlamlı bulunduğunu tespit etmiştir. Deney grubunun beslenme bilgi testi puan ortalaması ön testte 3.10 iken, son testte 9.05 'e yükseldiğini, beslenme eğitiminin deney grubu öğrencilerinin bilgi düzeyleri üzerinde etkili olduğunu tespit etmiştir.

Sabbağ ve Sürücüoğlu (2011), ilköğretim 5. ve 6. sınıflarında eğitim gören öğrencilere verilmiş olan beslenme eğitiminin öğrencilerin beslenme bilgi, tutum ve davranışları üzerine etkisini incelemişlerdir. Bu araştırmaya katılan öğrencilerden % 70,9'unun beslenme eğitimi almadıkları, % 26,2'sinin beslenme hakkındaki bilgileri kitaplardan almış olduğu, % 72,4'ünün beslenme eğitimini almak istedikleri, % 63,1'inin ise beslenme eğitimini beslenme uzmanı olan kişilerden almak istediği tespit edilmiştir. Beslenme eğitimi verilmesinden sonra öğrencilerin görsel ve yazılı basında beslenme hakkındaki haberleri takip etme oranlarında artış olduğunu gözlemişlerdir. Araştırmaya katılan öğrencilerin, beslenme eğitimi verilmeden önce % 71,9'unun, eğitim verildikten sonra % 83,5'inin, kalıcılık dönemi ise % 77,7'sinin üç öğün yemek yedikleri, eğitim öncesi % 27.6'sının, eğitim sonrası % 12.2'sinin, kalıcılık dönemi ise % 8.0'inin öğünleri atladıkları tespit edilmiştir. Ayrıca tüm testlerde de en çok atlanılan öğün öğle, en az atlanılan öğün ise akşam öğünü olduğu belirlenmiştir. Beslenme eğitimi alan öğrenci grubunda son testte düzenli olarak kahvaltı yapma alışkanlığında artış olduğu belirlenmiştir. Eğitim öncesi, eğitim sonrası ve kalıcılık testin de araştırmaya katılan öğrencilerin öğün aralarında yiyecek tükettikleri, eğitim sonrasında süt içme oranının yükseldiği ve günde 2 su bardağı süt içen öğrenci oranının da eğitim sonrasında yükseldiği tespit edilmiştir. Öğrencilerin her üç testte de fast-food restoranlarında en fazla hamburger ve kola içmeyi tercih ettikleri bulunmuştur. Araştırmaya katılan öğrencilerin eğitim verilmeden önce beslenme bilgi puan ortalamaları 11,0 iken, beslenme eğitimi verildikten sonra 18.6'ya yükseldiği, kalıcılık testinde ise 15.9'a düştüğü belirlenmiştir.



Araştırma sonucunda verilen beslenme eğitiminin öğrencilerin beslenmeyle ilgili bilgi, tutum ve davranışları üzerinde olumlu etkileri olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Soytürk (2010), ilköğretim öğrencilerine verilen beslenme eğitiminin okul kantinlerinde beslenmeye yönelik tutum ve davranışları üzerine etkisini incelemiştir. Öğrencilere programlı olarak verilen beslenme eğitimi aracılığı ile öğrencilerin yeterli ve dengeli beslenme hakkındaki temel bilgi düzeylerinin ve davranışlarının istendik yönde geliştirilmesi amaçlanmış ve hem öğrencilerin hem de velilerin eğitim öncesine göre eğitim sonrasında toplam beslenme bilgi puanlarının arttığını bulmuştur.

Dalan (2010), liselerde eğitim gören öğrencilerin obezite ve sağlıklı beslenme konuları hakkında bilgi düzeylerinin belirlenmesini amaçlamış, sağlıklı beslenme konusunda eğitim almış kişiler ile almamış kişiler arasında tutum yönünden önemli düzeyde farklar tespit etmiştir.

Erdaş (2010), Kastamonu'daki bazı ilköğretim okullarında eğitim gören öğrencilerin beslenme alışkanlıklarının sağlıkları ve başarıları üzerindeki etkilerini belirlemek amacıyla yapmış olduğu çalışmada; öğrencilerin beslenme alışkanlıklarının, öğrencilerin sosyo demografik ve sosyoekonomik yapılarından etkilendiği, öğrencilerin sahip olduğu beslenme alışkanlıklarının da, öğrencilerin sağlıklarını ve okul başarılarını etkilediğini tespit etmiş ve beslenme eğitiminin gerekli olduğu sonucuna varmıştır.

Başkale (2010), okul öncesi çocuklarına verilen Piaget'nin kuramına bağlı beslenme eğitiminin geliştirilmesi, uygulanması ve verilen bu eğitimin çocukların beslenme bilgi düzeylerine, besin tüketim sıklıklarına ve vücut kütle indeksi ve kol çevresi ölçümlerine etkisini incelemiştir. Verilen beslenme eğitimi sonrasında deney grubunda bulunan çocuklarda beslenme bilgi puanlarının arttığı ve besinleri tüketme sıklıklarında kontrol grubundaki çocuklara oranla iyi yönde gelişme olduğu belirlenmiştir. Ayrıca deney grubunda bulunan çocuklarda, süt ve ürünleri, beyaz et, balık, yeşil yapraklı sebze, meyve ve köksü sebze tüketiminde artma, şeker ve hazır meyve suyu tüketiminde azalma olduğu saptanmıştır.

Demiröz (2011), spor yapan 7-12 yaş çocuklara verilen beslenme eğitimi ve geliştirilen materyal ile beslenme bilgi düzeyini artırmak ve kalıcı davranış değişiklikleri oluşturmayı amaçladığı çalışmada; verilen eğitim ve kullanılan materyaller sayesinde öğrencilerin beslenme bilgi ve davranışlarında hedeflenen amaçla paralellik gösteren olumlu değişiklikler gözlemlendiğini tespit etmiştir.

Aksoydan ve Çakır (2011), Kocaeli'nde üç okulda 319 öğrenci üzerinde yaptıkları çalışmada; ergenlik dönemindeki öğrencilerin beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivite

düzeyi ile beden kütle indeks grupları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda öğrencilerin %5.6'sının zayıf, %14.7'sinin kilolu ve %4.1'inin de şişman olduğu, kızlara göre erkeklerde kilolu ve şişman olanların oranının yüksek olduğu tespit edilmiştir. Cinsiyet ile beden kütle indeksi gruplarının arasında istatistiksel bakımdan anlamlı bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir. Gün içerisinde ortalama 2.3 saatin televizyon başında geçirildiği, ortalama 1.9 saatte bilgisayar başında geçirildiği bulunmuştur. Yapılan bu çalışma sonucunda, sağlıklı beslenme alışkanlıkları ve aktif yaşam ile ilgili programların okulların müfredatları içerisinde yer alması önerilmiştir.

Tütüncü (2012), Kastamonu'da bir ilköğretim okulunda 6. ,7. ve 8. sınıfta eğitim gören öğrencilerin bazı beslenme alışkanlıklarını değerlendirmiş olup araştırmaya katılan öğrencilerin önemli oranda (%34.0) sabah kahvaltısını atladıkları ve bu durumun öğrencileri olumsuz etkilediğini saptamıştır.

Prelip, Kinsler, Le Thai, Erausquin ve Slusser (2012) ,Los Angeles' ta 399 öğrencide yaptıkları araştırmada, beslenme eğitimi verilen öğrencilerin beslenme bilgi düzeylerinde, tutum ve alışkanlıklarında olumlu yönde değişme olduğunu tespit etmişlerdir.

Glanz, Hersey, Cates, Muth, Creel ve Nicholls, (2012) ,beslenme eğitiminin etkisini ölçmek için yapmış oldukları araştırmada; beslenme eğitimi verilen grupta menü planlama ve sağlıklı besinlerin tüketiminin seçilmesinde eğilimlerin olumlu yönde ve önemli derecede geliştiğini saptamışlardır.

Çetiner (2013), ilköğretimde eğitim gören öğrencilere programlı beslenme eğitimi verilerek yeterli ve dengeli beslenme hakkında temel bilgi düzeylerinin artırılmasını ve sağlıklı beslenmeyle ilgili alışkanlıklarının olumlu yönde değiştirilmesini amaçladığı bir çalışma yapmıştır. Bu çalışmada; eğitim sonrasında öğrencilerin süt, peynir, yumurta, kırmızı et, kuru baklagiller, sebze, meyve, ekmek, bal/reçel ve pekmez gibi besinlerin tüketim oranlarının arttığını, pilav-makarna, yağ, şeker, hamurlu tatlılar, asitli içecekler, cips, hamburger ve pizza gibi gıdaların ise tüketim oranlarının azaldığını belirlemiştir. Eğitim öncesi ve eğitim sonrası erkek öğrencilerin diyetinde enerji, niasin, B6, C vitamini, demir ve çinko alımları arasındaki farklılıkların istatistiksel açıdan önemli olduğunu bulmuştur. Eğitim sonrası kızlarda posa ve kalsiyum alımı arasındaki farklılık önemli bulunmuştur. Ön ve son test sonuçlarından elde edilen veriler sonucunda öğrencilerin eğitim öncesi ve eğitim sonrası aldıkları ortalamanın istatistiksel olarak anlamlı olduğunu saptamıştır.

Kayapınar ve Aydemir (2014) , Kars ilinin Digor ilçesindeki Digor Anadolu Lisesinde eğitim gören öğrencilerin beslenme ile ilgili bilgi ve alışkanlık düzeylerini belirlemek amacıyla bir çalışma yapmışlardır. Bu çalışma sonucunda; öğrencilerin günlük yaşamda beslenme alışkanlıklarının yeterli seviyede olmadığını, sağlıklı beslenme alışkanlıklarının olabilmesi için besin maddelerinin günlük yaşamdaki işlevleri ve içerikleri ile ilgili somut bilgilendirmelere ihtiyaçları olduğunu saptamışlardır.

Arslan, Daşkapan ve Çakır (2016) üniversitede okuyan öğrencilerin beslenme ve fiziksel aktivite alışkanlıklarının belirlenmesi ile ilgili yapmış oldukları çalışmada, beslenme durumlarını incelediklerinde, öğün atlama, yeterli miktarda su ve süt içmeme, fastfood besin tercih etme gibi bazı yanlış alışkanlıklara sahip olduklarını belirtmişlerdir.

## **2.2. Literatür Çalışmasının Sonucu**

Beslenme eğitimi ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde, ilkokul döneminde kazanılacak doğru veya hatalı beslenme alışkanlıklarının bireyin yaşam boyu sağlığını etkileyebilecek bir faktör olduğu, yetersiz ve dengesiz beslenmenin önüne geçilmede beslenme eğitimiyle sağlıklı beslenme bilincinin kazandırılmasının çok önemli olduğu ve okullarda verilen beslenme eğitimlerinin öğrencilerin beslenme bilgi düzeyleri ve alışkanlıkları üzerinde önemli etkileri olduğunu ortaya koymuştur. İlkokul çağı çocukları bu dönemde yaşamlarının sonuna kadar devam edecek alışkanlıklar kazanırlar. Özellikle geleceğimiz olan çocuklara verilen beslenme eğitimi sadece okula giden çocukların sağlıklarını iyi yönde geliştirmekle kalmayıp önce ailelerinin daha sonra bütün toplumun sağlığını koruyacak olan davranışlarının gelişimlerini kolaylaştıracaktır. Ülkemizde yeterli ve dengeli beslenememenin sebepleri araştırıldığında, beslenme bilgisinden yoksunluğun büyük önem taşıdığı görülmektedir. Beslenme eğitimi aracılığı ile öğrencilerin yeterli ve dengeli beslenme konusundaki temel bilgi düzeylerinin artırılması ve sağlıklı beslenme alışkanlıklarının olumlu yönde değiştirilmesi gerekmektedir. Bu nedenle yetersiz ve dengesiz beslenmenin önüne geçilmede, beslenme eğitimiyle sağlıklı beslenme bilincinin kazandırılması çok önemlidir.

## III. BÖLÜM

### 3. YÖNTEM

Yöntem bölümünde; araştırmanın modeli, araştırma grubu (evreni ve örneklemini), araştırmayla ilgili verilerin toplanması, veri toplamada kullanılan araçlar ve veri toplama süreciyle ilgili işlemler ayrıntılı olarak açıklanmıştır.

#### 3.1. Araştırma Modeli

Çalışmada araştırma yöntemi olarak nicel araştırma yöntemlerinden olan yarı deneysel desenlerden kontrol gruplu deney modeli kullanılmıştır. Bu yöntemi gerçek deneysel yöntemden ayıran tek fark örneklemin rastgele atama yolu ile oluşturulmamasıdır. Özellikle mevcut sistemin öğrencileri rastgele dağıtmaya olanak vermediği durumlarda yarı deneysel yöntem oldukça kullanışlıdır (Fraenkel ve Wallen, 2003).

#### 3.2. Araştırma Grubu (Evren-Örneklem)

Araştırma evrenini Amasya il merkezinde bulunan bir kamu ilkokulundaki öğrenciler oluşturmuştur.

Amasya il merkezinde bulunan bir ilkokulda öğrenim gören 4.sınıf öğrencileri arasından rastgele örneklem yöntemi ile belirlenen dört şube araştırma kapsamına alınmıştır. İki sınıf deney grubu iki sınıf kontrol grubu olarak rastgele örneklem yöntemiyle seçilmiştir. Araştırmaya katılan 96 öğrenci vardır.

Deney grubundaki toplam 49 öğrenciye (Kız:20, Erkek:29 ) araştırmacı tarafından dört hafta boyunca haftada bir ders saati (40 dk) sözel ve görsel beslenme eğitimi verilmiştir. Kontrol grubundaki toplam 47 öğrenciye (Kız:18, Erkek: 29) ise araştırmacı tarafından herhangi bir eğitim verilmemiştir.

Araştırma gerekli izinler alındıktan sonra 31.10.2014 - 05.06.2015 tarihleri arasında uygulanmıştır.

### 3.3.Verilerin Toplanması ve Değerlendirilmesi

#### 3.3.1. Veri Toplama Araçları

Araştırma verileri üç bölümden oluşan anket formu kullanılarak toplanmıştır (Sabbağ, 2009). Geçerliliği ve güvenilirliği saptanmıştır (Sabbağ, 2009). İlk bölümde öğrenci ve ailesine ilişkin bilgiler yer almaktadır. İkinci bölümde beslenme ile ilgili davranışlar yer almaktadır. Bu bölüm 9 sorudan oluşmaktadır. Beslenme ile ilgili davranışlar öğrencilerin öğün sayısı, televizyon karşısında yeme alışkanlıkları, hazır yiyecekleri tüketme sıklıkları gibi maddelerle ölçülmüştür. Üçüncü bölümde ise öğrencilerin beslenme bilgisi ölçülmüştür. Bu bölümde öğrencilerin beslenme bilgi düzeylerinin belirlenmesi için 15 beslenme bilgi sorusu yöneltilmiştir. Bu bölüm, beslenme tanımı, vitamin kaynakları, ideal sabah kahvaltısı gibi çoktan seçmeli sorular ile ölçülmüştür. Öğrencilerin besin tercihlerinin değerlendirilmesinde, öğrencilerden yiyecek ve içecekleri en çok tercih ettiğinden en aza doğru 1., 2. ve 3. olarak numaralandırmaları istenmiştir. Puanlama sisteminde öğrencilerin belirttikleri birinci tercihe 3 puan, ikinci tercihe 2 puan, üçüncü tercihe ise 1 puan verilmiştir. . Bu tercih formülü birçok araştırmacı tarafından kullanılmış; geçerlilik ve güvenilirliği saptanmıştır (Sabbağ, 2009). Öğrencilere önce hazırlanan anket uygulanmış, öğrencilerin vücut ağırlığı, boy uzunluğu ölçülmüştür. Beslenme bilgileri ile beslenme davranışlarının etkisinin belirlenmesi için hazırlanmış olan anket, araştırmanın başlangıcında (ön test), eğitimin sonunda (son test) ve sekiz ay sonrası beslenme eğitiminin kalıcılığının değerlendirilmesi amacıyla (kalıcılık testi) tekrarlanmıştır. Anket uygulamaları araştırmacı tarafından gerçekleştirilmiştir.

#### 3.3.2. Veri Toplama Süreci

Sözel ve görsel eğitim araştırmacı ve alan uzmanı tarafından hazırlanmıştır. Deney grubundaki iki sınıf öğrencilerine dört hafta boyunca rehberlik dersinde 1 ders saati boyunca beslenme eğitimi verilmiştir. Öğrencilere verilecek eğitim materyali için Sağlık Bakanlığı tarafından hazırlanan *İlköğretim Çocukları için Sağlıklı Beslenme* adlı kitapçıktan ve ilgili literatürden yararlanılmıştır ( Sağlık Bakanlığı, 2008,2012; MEB 2009). Beslenme eğitimi kapsamında beslenmenin önemi, temel besin öğeleri ve vücudumuzdaki işlevleri, alınması gereken sıklık ve miktarları, günlük yenmesi gereken öğün sayısı ve içerikleri, sağlıklı beslenme önerileri hakkında bilgi verilmiştir. Eğitimde, hazırlanan eğitim kapsamına uygun resim, afiş ve broşürlerden oluşan araç gereçler kullanılmıştır. Beslenme eğitiminin haftalık programı ise aşağıdaki gibidir:

1. Hafta: Beslenme, besin, besin ögesi, yeterli ve dengeli beslenme hakkında bilgi verilmiştir.

2. Hafta: 4 temel besin grubunda bulunan et, tavuk, balık, yumurta ve kuru baklagil grubu, süt, yoğurt, peynir grubu, ekmek ile tahıllar grubu, taze sebzeler ve meyveler grubu hakkında bilgi verilmiştir.

3. Hafta: Besin ögesi nedir, besin öğelerinden proteinler, karbonhidratlar, vitaminler mineraller ve su hakkında bilgi verilmiştir.

4. Hafta: Öğünlerimiz, sabah kahvaltısının önemi ve sağlıklı beslenme önerileri hakkında bilgi verilmiştir.

Bu süre zarfında kontrol grubuna araştırmacı tarafından herhangi bir eğitim verilmemiştir. Ancak 4. Sınıf seviyesinde Fen Bilgisi dersinde konu kapsamında öğrenimleri gerçekleşmiştir.

Veri toplama sürecinde öğrencilerin sosyo-demografik özelliklerinden cinsiyet, yaş, anne ve babanın eğitim ve çalışma durumu sorgulanmıştır.

Üstelik aşağıdaki ilkelere dayanarak öğrencilerin kilo ve boy ölçümleri alınmış ve değerlendirilmiştir.

**Vücut ağırlığı:** Ölçümler, öğrencilerin okul kıyafeti üzerinde iken elle taşınan 0.1 duyarlılıklı baskül ile yapılmış ve kilogram cinsinden anket formuna kaydedilmiştir.

**Boy uzunluğu:** Ölçümler topuklar, kalça, sırt ve baş duvara dayalı, dik ve karşıya bakar şekilde esnemeyen mezür ile ölçüm yapılmış ve metre cinsinden anket formuna kaydedilmiştir.

**Beden kütle indeksi (BKI):** Öğrencilerin kilogram cinsinden vücut ağırlığının, metre cinsinden boy uzunluğunun karesine bölünerek BKİ hesaplanmaktadır (Pekcan 1999). Yaşa göre BKİ, T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü'nün 6-19 yaş arası okul çağı çocukları için önerdiği referanslara göre değerlendirilmektedir. Yaşa göre BKİ-persentil değerlendirilmesi ölçüt alındığında, persentil değeri <5 yetersiz beslenme, 6-15 zayıf, 16-85 normal, 86- 95 hafif şişman, >95 şişman (obez) olduğunu göstermektedir.

Öğrencilerin beslenme davranışlarının değerlendirilmesi ile ilgili bilgiler 9 soruyla belirlenmiştir. Sorular öğrencilerin günde kaç öğün yemek tükettikleri ve ana öğünlerden atlanan öğünler, süt içme durumları, televizyon izlerken yemek yeme alışkanlıkları, okul kantininde yiyecek satın alma durumları, okul kantininden hangi yiyecek ve içecekleri tercih ettikleri, hazır yiyecek restoranlarına gidip gitmedikleri ile ilgili konuları içermektedir.

Soruların cevabı evet, hayır ve bazen olarak sınıflandırılmıştır. Öğrencilerden yiyecek ve içecekleri en çok tercih ettiğinden en aza doğru 1., 2. ve 3. olarak numaralandırmaları istenmiştir. Puanlama sisteminde öğrencilerin belirttikleri birinci tercihe 3 puan, ikinci tercihe 2 puan, üçüncü tercihe ise 1 puan verilmiştir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin beslenme bilgi düzeylerini belirlemek için de 15 beslenme bilgi sorusu yöneltilmiştir ve her doğru cevap için 1 puan verilmiştir.

### 3.3.3. Verilerin Analizi

Bu çalışmada elde edilen veriler SPSS 20 (Statistical Package for the Social Sciences) paket programı aracılığı ile analiz edilmiştir. Değişkenlere ilişkin frekans ve yüzde değerleri verilmiştir. Elde edilen davranış ve beslenme bilgi puanlarının normallik testi sonucunda normal dağılmadığı görülmüş olup karşılaştırmalar parametrik olmayan istatistiksel yöntemler kullanılarak analiz edilmiştir. Gruplar arası karşılaştırmalarda Mann-Whitney U testi, grup içi karşılaştırmalarda ise Wilcoxon işaret testi kullanılmıştır. Anlamlılık seviyesi olarak 0,05 kullanılmış olup,  $p < 0,05$  olması durumunda anlamlı farklılığın olduğu,  $p > 0,05$  olması durumunda ise anlamlı farklılığın olmadığı belirtilmiştir.

Araştırmada öğrencilerin boy uzunlukları ve vücut ağırlıkları ölçülmüş, boy uzunluğuna göre en uygun ağırlık tanımlanmasında beden kütle indeksi kullanıldığından bu standarttan yararlanılmıştır. Bu araştırmada BKİ percentil değerleri için kategoriler kendi içinde birleştirilmiştir. Bu birleştirme sonucunda 16 percentilin altı zayıf; 16-85 percentil arası normal; 85 percentil üzeri şişman olarak değerlendirilmiştir (Çivi ve diğerleri, 2008; Sabbağ, 2009).

### 3.4. Öğrenciler Hakkında Genel Bilgiler

Bu bölüm, öğrencilerin cinsiyetleri, yaşları, beden kütle indeksleri (BKİ), anne ve babaların eğitim durumları ile ilgili konuları içermektedir.

### 3.4.1. Öğrencilerin Yaşları

Tablo 1. Öğrencilerin Yaşları

	Deney Grubu		Kontrol Grubu		Toplam		
	n	%	n	%	n	%	
<b>8</b>	1	2,0	0	0,0	1	1,0	
<b>9</b>	9	18,4	6	12,8	15	15,6	
<b>Yaş</b>	<b>10</b>	39	79,6	38	80,9	77	80,2
	<b>11</b>	0	0,0	3	6,4	3	3,1
	<b>Toplam</b>	49	100,0	47	100,0	96	100,0

Tablo 1 incelendiğinde araştırmaya katılan öğrencilerin yaşlarına göre dağılımlarına bakacak olursak; 8 yaşında olan bir 1 (%1) öğrenci, 9 yaşında olan 15 (%15.6) öğrenci, 10 yaşında olan 77 (%80.2) öğrenci ve 11 yaşında olan 3 (%3.1) öğrenci bulunmaktadır.

### 3.4.2. Öğrencilerin Cinsiyetleri

Tablo 2. Öğrencilerin Cinsiyetleri

	Deney Grubu		Kontrol Grubu		Toplam		
	n	%	n	%	n	%	
<b>Kız</b>	20	40,8	18	38,3	38	39,6	
<b>Cinsiyet</b>	<b>Erkek</b>	29	59,2	29	61,7	58	60,4
	<b>Toplam</b>	49	100,0	47	100,0	96	100,0

Tablo 2 incelendiğinde, araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyet dağılımlarının, deney grubunun, 20'si (%40.8) kız, 29'u (%59.2) erkek, kontrol grubunun ise; 18 'i (%38.8) kız, 29'u (%61.7) erkek olmak üzere toplamda 38 kız (%39.6) ve 58 (%60.4) erkek olduğu görülmektedir.



### 3.4.3 Öğrencilerin Boy, Kilo ve Beden-Kütle İndeksleri

Tablo 3. Öğrencilerin Boy, Kilo ve Beden-Kütle İndeksleri

		n	$\bar{x}$	Ortanca	S
Boy	Deney Grubu	49	137,8	137,0	6,0
	Kontrol Grubu	47	139,0	138,0	5,4
	Toplam	96	138,4	138,0	5,7
Kilo	Deney Grubu	49	34,4	31,0	7,4
	Kontrol Grubu	47	36,6	32,0	10,1
	Toplam	96	35,5	32,0	8,8
BKİ	Deney Grubu	49	18,0	17,2	2,9
	Kontrol Grubu	47	18,8	16,8	4,3
	Toplam	96	18,4	17,1	3,6

Tablo 4. Öğrencilerin Beden-Kütle İndeksleri

BKİ	GRUP					
	Deney Grubu		Kontrol grubu		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
Çok zayıf	1	2,0	3	6,4	4	4,2
Zayıf	2	4,1	2	4,3	4	4,2
Normal	35	71,4	24	51,1	59	61,5
Fazla kilolu	2	4,1	7	14,9	9	9,4
Şişman	9	18,4	11	23,4	20	20,8
Toplam	49	100,0	47	100,0	96	100,0

Tablo 4 incelendiğinde, araştırmaya katılan öğrencilerin beden kütle indeksleri de hesaplanmıştır. Buna göre katılımcı öğrencilerin 4'ünün (%4.2) çok zayıf, 4'ünün (%4.2) zayıf, 59'unun (%61.5) normal kilolu, 9'unun (9.4) fazla kilolu ve 20'sinin (%20.8) şişman olduğu görülmektedir.

### 3.4.4 Öğrencilerin Annelerinin Eğitim Durumları

Tablo 5. Öğrencilerin annelerinin eğitim durumları

		Deney Grubu		Kontrol Grubu		Toplam	
		n	%	n	%	n	%
Anne Eğitim Durumu	İlkokul	4	8,2	14	29,8	18	18,8
	Ortaokul	11	22,4	6	12,8	17	17,7
	Lise	17	34,7	14	29,8	31	32,3
	Üniversite	17	34,7	13	27,7	30	31,3
	Toplam	49	100,0	47	100,0	96	100,0

Araştırmaya katılan öğrencilerin dağılımları anne baba eğitim düzeylerine göre incelenmiştir. Tablo 5 incelendiğinde, deney grubundaki öğrencilerin; 4'ünün (%8.2) annesi ilkokul mezunu, 11'inin (%22.4) ortaokul mezunu, 17'sinin (%34.7) lise mezunu ve 17'sinin (%34.7) üniversite mezunu olduğu, kontrol grubundaki öğrencilerin ise; 14'ünün (%29.8) annesi ilkokul mezunu, 6'sının (%12.8) orta okul mezunu, 14'ünün (%29.8) lise mezunu ve 13'ünün (%27.7) üniversite mezunu olduğu görülmektedir.

### 3.5.5 Öğrencilerin Babalarının Eğitim Durumları

Tablo 6. Öğrencilerin babalarının eğitim durumları

		Deney Grubu		Kontrol Grubu		Toplam	
		n	%	n	%	n	%
<b>Baba Eğitim Durumu</b>	<b>İlkokul</b>	2	4,1	5	10,6	7	7,3
	<b>Ortaokul</b>	1	2,0	2	4,3	3	3,1
	<b>Lise</b>	16	32,7	17	36,2	33	34,4
	<b>Üniversite</b>	30	61,2	23	48,9	53	55,2
	<b>Toplam</b>	49	100,0	47	100,0	96	100,0

Tablo 6 'da öğrencilerin babalarının eğitim düzeylerine göre dağılımlarına baktığımızda ise babaların eğitim durumu deney grubunda; ilkokul düzeyinde olan 2 (%4.1) öğrenci, ortaokul düzeyinde olan 1 (%2.0) öğrenci, lise düzeyinde olan 16 (%32.7) öğrenci ve üniversite düzeyinde olan 30 (%61.2) öğrenci bulunmaktadır. Kontrol grubunda ise; ilkokul düzeyinde olan 5 (%10,6) öğrenci, orta okul düzeyinde olan 2 (%4.3) öğrenci, lise düzeyinde olan 17 (%36.2) öğrenci ve üniversite düzeyinde olan 23 (%48.9) öğrenci bulunduğu görülmektedir.

## IV. BÖLÜM

### 4. BULGULAR

Bu bölüm içerisinde, öğrencilerin beslenme davranışları, öğrencilerin okul kantininden yiyecek alma tercihleri ve öğrencilerin beslenme bilgi düzeylerine ilişkin bulgular açıklanmıştır.

#### 4.1. Öğrencilerin Beslenme Davranışları

Bu bölüm, araştırmaya katılan öğrencilerin günlük kaç öğün yemek yedikleri ve ana öğün yemeklerinden hangi öğünleri atladıkları, süt içme durumları, televizyon izlerken yemek yeme alışkanlıkları, okul kantininden yiyecek satın alma durumları, okul kantininden tercih ettikleri yiyecek ve içecekler, hazır yiyecek restoranlarına gidip gitmedikleri ile ilgili konuları içermektedir.

##### 4.1.1. Öğrencilerin Günlük Öğün Sayısı

Tablo 7. Öğrencilerin Ön Test Günlük Öğün Sayısı

	Grup						
	Deney Grubu		Kontrol Grubu		Toplam		
	n	%	n	%	n	%	
Günde kaç öğün yemek yersiniz?	1 öğün	0	0,0	2	4,3	2	2,1
	2 öğün	5	10,2	4	8,5	9	9,4
	3 öğün	32	65,3	27	57,4	59	61,5
	4 öğün	6	12,2	10	21,3	16	16,7
	Diğer	6	12,2	4	8,5	10	10,4
	Toplam	49	100,0	47	100,0	96	100,0

Tablo 8. Öğrencilerin Son Test Günlük Öğün Sayısı

	Grup						
	Deney Grubu		Kontrol grubu		Toplam		
	n	%	n	%	n	%	
Günde kaç öğün yemek yersiniz?	1 öğün	1	2,0	1	2,1	2	2,1
	2 öğün	5	10,2	3	6,4	8	8,3
	3 öğün	38	77,6	31	66,0	69	71,9
	4 öğün	4	8,2	8	17,0	12	12,5
	Diğer	1	2,0	4	8,5	5	5,2
	Toplam	49	100,0	47	100,0	96	100,0

Tablo 9. Öğrencilerin Kalıcılık Testi Günlük Öğün Sayısı

	Grup					
	Deney Grubu		Kontrol Grubu		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
<b>1 öğün</b>	0	0,0	1	2,3	1	1,1
<b>2 öğün</b>	3	6,1	5	11,4	8	8,6
<b>3 öğün</b>	45	91,8	30	68,2	75	80,6
<b>4 öğün</b>	1	2,0	6	13,6	7	7,5
<b>Diğer</b>	0	0,0	2	4,5	2	2,2
<b>Toplam</b>	49	100,0	44	100,0	93	100,0

Araştırmaya alınan öğrencilerin günlük öğün sayısı Tablo 7, Tablo 8 ve Tablo 9 'da verilmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerin ön test döneminde deney grubunun %65,3'ünün üç öğün, % 10,2'sinin iki öğün, %12,2'sinin dört öğün yemek yedikleri belirlenmiştir. Kontrol grubunun %57,4'ünün üç öğün, % 8,5'inin iki öğün, %21,3'ünün dört öğün, %4,3'ünün bir öğün yemek yedikleri belirlenmiştir. Son test döneminde ise deney ve kontrol grubunda üç ana öğün yemek yiyenlerin sayılarının arttığı görülmektedir. Kalıcılık testinde ise üç ana öğün yemek yiyenlerin sayısı deney grubunda artarken (%91,8), kontrol grubunda da artmaktadır (% 68,2).

#### 4.1.2. Öğrencilerin Öğün Atlama Durumları

Değişik yaşlardaki öğrencilerin günlük öğünleri tüketme ve sabah kahvaltısı yapma alışkanlıkları araştırmacıların üzerinde durdukları önemli bir konudur (Güler 2003).

Tablo 10. Öğrencilerin Ön Test Öğün Atlama Durumları

	Grup					
	Deney Grubu		Kontrol Grubu		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
<b>Evet</b>	5	10,2	2	4,3	7	7,3
<b>Hayır</b>	23	46,9	22	46,8	45	46,9
<b>Bazen</b>	21	42,9	23	48,9	44	45,8
<b>Toplam</b>	49	100,0	47	100,0	96	100,0

Tablo 11. Öğrencilerin Son Test Öğün Atlama Durumları

	Grup						
	Deney Grubu		Kontrol grubu		Toplam		
	n	%	n	%	n	%	
Öğün atlar mısınız?	<b>Evet</b>	4	8,2	5	10,6	9	9,4
	<b>Hayır</b>	25	51,0	16	34,0	41	42,7
	<b>Bazen</b>	20	40,8	26	55,3	46	47,9
	<b>Toplam</b>	49	100,0	47	100,0	96	100,0

Tablo 12. Öğrencilerin Kalıcılık Testi Öğün Atlama Durumları

	Grup						
	Deney Grubu		Kontrol Grubu		Toplam		
	n	%	n	%	n	%	
Öğün atlar mısınız?	<b>Evet</b>	0	0,0	6	13,6	6	6,5
	<b>Hayır</b>	22	44,9	16	36,4	38	40,9
	<b>Bazen</b>	27	55,1	22	50,0	49	52,7
	<b>Toplam</b>	49	100,0	44	100,0	93	100,0

Tablo 10, Tablo 11 ve Tablo 12 incelendiğinde, araştırmaya katılan öğrencilerin ön testte deney grubu öğrencilerinin %10,2'sinin ana öğün yemeklerini atladığı, %46,9'unun atlamadığı, %42,9'unun bazen atladığı, kontrol grubunun % 4,3'ünün öğün atladığı, %46,8'inin atlamadığı, %48,9'unun bazen atladığı görülmüştür. Son test ve kalıcılık testinde ise deney grubundaki öğrencilerin öğün atlama oranının azalmıştır ( son test % 8,2, kalıcılık testi %0).Fakat bazen öğün atlayan öğrenci sayısında ise artış olduğu (%55,1). Kontrol grubundaki öğrencilerin ise öğün atlama oranının arttığı ( son test %10,6, kalıcılık testi (%13,6) görülmüştür.

#### 4.1.3. Öğrencilerin Hangi Öğünü Atladıkları

Tablo 13. Öğrencilerin Ön Test Hangi Öğünü Atladıkları

		Grup					
		Deney Grubu		Kontrol Grubu		Toplam	
		n	%	n	%	n	%
Hangi öğünü atlarsınız?	<b>0</b>	15	30,6	10	21,3	25	26,0
	<b>Sabah</b>	13	26,5	12	25,5	25	26,0
	<b>Öğle</b>	12	24,5	15	31,9	27	28,1
	<b>Aksam</b>	9	18,4	10	21,3	19	19,8
	<b>Toplam</b>	49	100,0	47	100,0	96	100,0

Tablo 14. Öğrencilerin Son Test Hangi Öğünü Atladıkları

		Grup					
		Deney Grubu		Kontrol grubu		Toplam	
		n	%	n	%	n	%
Hangi öğünü atlarsınız?	<b>0</b>	17	34,7	8	17,0	25	26,0
	<b>Sabah</b>	12	24,5	17	36,2	29	30,2
	<b>Öğle</b>	13	26,5	11	23,4	24	25,0
	<b>Aksam</b>	7	14,3	11	23,4	18	18,8
	<b>Toplam</b>	49	100,0	47	100,0	96	100,0

Tablo 15. Öğrencilerin Kalıcılık Testi Hangi Öğünü Atladıkları

		Grup					
		Deney Grubu		Kontrol Grubu		Toplam	
		n	%	n	%	n	%
Hangi öğünü atlarsınız?	<b>0</b>	19	38,8	11	25,0	30	32,3
	<b>Sabah</b>	11	22,4	12	27,3	23	24,7
	<b>Öğle</b>	14	28,6	16	36,4	30	32,3
	<b>Aksam</b>	5	10,2	5	11,4	10	10,8
	<b>Toplam</b>	49	100,0	44	100,0	93	100,0

Tablo 13, Tablo 14 ve Tablo 15 incelendiğinde, araştırmaya katılan öğrencilerde, eğitim verilen gruplarda öğün atlamayanların sayısında artma (ön test %30,6 , son test %34,7 , kalıcılık testi %38,8) sabah kahvaltısını atlayanlarda azalma olduğu (ön test %26,5 ,son test %24,5 , kalıcılık testi %22,4 ) görülmüştür. Kontrol grubunda ise öğün

atlamayanların sayısının ön testte %21,3 iken, son testte %17 olduğu fakat sabah kahvaltısını atlayanların sayısında artma olduğu dikkati çekmektedir.

#### 4.1.4 Öğrencilerin Süt İçme Durumları

Tablo 16. Öğrencilerin Ön Test Süt İçme Durumları

		Grup					
		Deney Grubu		Kontrol Grubu		Toplam	
		n	%	n	%	n	%
Düzenli süt içer misiniz?	<b>Evet</b>	24	49,0	28	59,6	52	54,2
	<b>Hayır</b>	4	8,2	4	8,5	8	8,3
	<b>Bazen</b>	21	42,9	15	31,9	36	37,5
	<b>Toplam</b>	49	100,0	47	100,0	96	100,0

Tablo 17. Öğrencilerin Son Test Süt İçme Durumları

		Grup					
		Deney Grubu		Kontrol grubu		Toplam	
		n	%	n	%	n	%
Düzenli süt içer misiniz?	<b>Evet</b>	37	75,5	24	51,1	61	63,5
	<b>Hayır</b>	3	6,1	11	23,4	14	14,6
	<b>Bazen</b>	9	18,4	12	25,5	21	21,9
	<b>Toplam</b>	49	100,0	47	100,0	96	100,0

Tablo 18. Öğrencilerin Kalıcılık Testi Süt İçme Durumları

		Grup					
		Deney Grubu		Kontrol Grubu		Toplam	
		n	%	n	%	n	%
Düzenli süt içer misiniz?	<b>Evet</b>	28	57,1	25	56,8	53	57,0
	<b>Hayır</b>	11	22,4	5	11,4	16	17,2
	<b>Bazen</b>	10	20,4	14	31,8	24	25,8
	<b>Toplam</b>	49	100,0	44	100,0	93	100,0

Tablo 16, Tablo 17 ve Tablo 18 'de araştırmaya katılan öğrencilerin her gün düzenli süt içip içmedikleri incelendiğinde, deney grubunda süt içme alışkanlığında ön teste göre son testte önemli bir artış olduğu (ön test %49,0, son test %75,5 ) fakat kalıcılık testinde

bu oranın düştüğü (%57,1), kontrol grubunda ön testte %59,6'dan son testte %51,1'e düştüğü, kalıcılık testinde ise %56,8 olduğu görülmektedir.

#### 4.1.5. Öğrencilerin Televizyon İzlerken Yiyecek Yeme Durumları

Tablo 19. Öğrencilerin Ön Test Televizyon İzlerken Yiyecek Yeme Durumları

	Grup						
	Deney Grubu		Kontrol Grubu		Toplam		
	n	%	n	%	n	%	
Televizyon izlerken yiyecek yer misiniz?	<b>Evet</b>	9	18,4	14	29,8	23	24,0
	<b>Hayır</b>	11	22,4	14	29,8	25	26,0
	<b>Bazen</b>	29	59,2	19	40,4	48	50,0
	<b>Toplam</b>	49	100,0	47	100,0	96	100,0

Tablo 20. Öğrencilerin Son Test Televizyon İzlerken Yiyecek Yeme Durumları

	Grup						
	Deney Grubu		Kontrol grubu		Toplam		
	n	%	n	%	n	%	
Televizyon izlerken yiyecek yer misiniz?	<b>Evet</b>	8	16,3	15	31,9	23	24,0
	<b>Hayır</b>	17	34,7	7	14,9	24	25,0
	<b>Bazen</b>	24	49,0	25	53,2	49	51,0
	<b>Toplam</b>	49	100,0	47	100,0	96	100,0

Tablo 21. Öğrencilerin Kalıcılık Testi Televizyon İzlerken Yiyecek Yeme Durumları

	Grup						
	Deney Grubu		Kontrol Grubu		Toplam		
	n	%	n	%	n	%	
Televizyon izlerken yiyecek yer misiniz?	<b>Evet</b>	10	20,4	18	40,9	28	30,1
	<b>Hayır</b>	11	22,4	6	13,6	17	18,3
	<b>Bazen</b>	28	57,1	20	45,5	48	51,6
	<b>Toplam</b>	49	100,0	44	100,0	93	100,0

Tablo 19, Tablo 20 ve Tablo 21 incelendiğinde, araştırmaya katılan öğrencilerin televizyon izlerken yiyecek yeme durumları deney grubunun ön testte %18,4 iken



beslenme eğitiminden sonra son testte % 16,3'e düştüğü, kalıcılık testinde ise %20,4'e yükseldiği, kontrol grubunda ise ön testte %29,8 'den son testte %31,9'a kalıcılık testinde de %40,9 'a yükseldiği görülmektedir.

#### 4.1.6. Öğrencilerin Okul Kantininden Yiyecek Alma Durumu

Tablo 22. Öğrencilerin Ön Test Okul Kantininden Yiyecek Satın Alma Durumları

	Grup						
	Deney Grubu		Kontrol Grubu		Toplam		
	n	%	n	%	n	%	
Okul kantininden yiyecek satın alırmısınız?	<b>Evet</b>	20	40,8	18	38,3	38	39,6
	<b>Hayır</b>	4	8,2	5	10,6	9	9,4
	<b>Bazen</b>	25	51,0	24	51,1	49	51,0
	<b>Toplam</b>	49	100,0	47	100,0	96	100,0

Tablo 23. Öğrencilerin Son Test Okul Kantininden Yiyecek Satın Alma Durumları

	Grup						
	Deney Grubu		Kontrol grubu		Toplam		
	n	%	n	%	n	%	
Okul kantininden yiyecek satın alırmısınız?	<b>Evet</b>	18	36,7	17	36,2	35	36,5
	<b>Hayır</b>	3	6,1	5	10,6	8	8,3
	<b>Bazen</b>	28	57,1	25	53,2	53	55,2
	<b>Toplam</b>	49	100,0	47	100,0	96	100,0

Tablo 24. Öğrencilerin Kalıcılık Testi Okul Kantininden Yiyecek Satın Alma Durumları

	Grup						
	Deney Grubu		Kontrol Grubu		Toplam		
	n	%	n	%	n	%	
Okul kantininden yiyecek satın alırmısınız?	<b>Evet</b>	24	49,0	26	59,1	50	53,8
	<b>Hayır</b>	2	4,1	2	4,5	4	4,3
	<b>Bazen</b>	23	46,9	16	36,4	39	41,9
	<b>Toplam</b>	49	100,0	44	100,0	93	100,0

Tablo 22, Tablo 23 ve Tablo 24 incelendiğinde, deney grubu öğrencilerinin okul kantininden yiyecek satın alma durumları ön testte %40,8 iken son testte %36,7'ye düştüğü kalıcılık testinde ise %49 'a yükseldiği görülmektedir. Kontrol grubu ise, ön test %38,3 son test %36,2 kalıcılık testinde %59 olmuştur.

#### 4.1.7. Öğrencilerin Fast Food Ürünlerini Tüketme Durumları

Toplumların sosyal ve ekonomik yapılarında olan değişikliklere bağlı olarak ortaya çıkan yeni yaşam biçimleri, kendi kurallarını da beraberinde getirmektedir. Bireyin yaşam şekli, besin seçimi ve tüketiminde önemli rol oynamaktadır. Türk toplumunda sanayileşme ve kentleşme ile beraber, aile bireylerinin de yoğun olarak iş yaşamına katılımı, insanları ev dışında yemek yemeye itmiştir. Günümüzde bu yaşam şekli, kişilerin beslenme alışkanlıklarını değiştirmiş; gıda sektörü, çabuk ve hızlı yemek zorunda kalan insanlar için hazır, yarı hazır, dondurulmuş besinleri tüketicinin hizmetine sunmuştur (Özçelik ve Sürücüoğlu, 1998; Sürücüoğlu ve Çakıroğlu, 2000).

Tablo 25. Öğrencilerin Ön Test Fast Food Ürünlerini Tüketme Durumları

	Grup						
	Deney Grubu		Kontrol Grubu		Toplam		
	n	%	n	%	n	%	
Fast food tüketir misiniz?	<b>Evet</b>	5	10,2	6	12,8	11	11,5
	<b>Hayır</b>	28	57,1	17	36,2	45	46,9
	<b>Bazen</b>	16	32,7	24	51,1	40	41,7
	<b>Toplam</b>	49	100,0	47	100,0	96	100,0

Tablo 26. Öğrencilerin Son Test Fast Food Ürünlerini Tüketme Durumları

	Grup						
	Deney Grubu		Kontrol Grubu		Toplam		
	n	%	n	%	n	%	
Fast food tüketir misiniz?	<b>Evet</b>	4	8,2	10	21,3	14	14,6
	<b>Hayır</b>	23	46,9	11	23,4	34	35,4
	<b>Bazen</b>	22	44,9	26	55,3	48	50,0
	<b>Toplam</b>	49	100,0	47	100,0	96	100,0

Tablo 27. Öğrencilerin Kalıcılık Testi Fast Food Ürünlerini Tüketme Durumları

	Grup						
	Deney Grubu		Kontrol Grubu		Toplam		
	n	%	n	%	n	%	
Fast food tüketir misiniz?	Evet	9	18,4	11	25,0	20	21,5
	Hayır	16	32,7	15	34,1	31	33,3
	Bazen	24	49,0	18	40,9	42	45,2
	Toplam	49	100,0	44	100,0	93	100,0

Tablo 25, Tablo 26 ve Tablo 27 incelendiğinde, araştırmaya katılan öğrencilerin hızlı hazır yiyecek( fast food) tüketme oranı ön testte deney grubunun %10,2 iken beslenme eğitiminden sonra son testte % 8,2'ye düştüğü kalıcılık testinde %18,4'e yükseldiği, kontrol grubunda ise ön testte %12,8 'den son testte %21,3'e kalıcılık testinde % 25 'e yükseldiği görülmektedir.

#### 4.2.Öğrencilerin Okul Kantininden Yiyecek Alma Tercihleri

Öğrencilerin okul kantininden almayı tercih ettikleri yiyecek ve içeceklerin ön test, son test ve kalıcılık testi ortalama puanları sırasıyla Tablo 12, Tablo 13 ve Tablo 14'de verilmiştir.

Tablo 28.Öğrencilerin Ön Test Okul Kantininden Almayı Tercih Ettikleri Yiyecekler ve İçecekler

ÖN TEST	Grup						
	Deney Grubu		Kontrol Grubu		Toplam		
	n	%	n	%	n	%	
Okul kantininden 1.sıradaki yiyecek ve içecek tercihleri	Çay	3	6,1	1	2,1	4	4,2
	Süt	3	6,1	4	8,5	7	7,3
	Ayran	4	8,2	1	2,1	5	5,2
	Poğaç	1	2,0	3	6,4	4	4,2
	Tost	6	12,2	9	19,1	15	15,6
	Simit	2	4,1	6	12,8	8	8,3
	Ekmek arası	12	24,5	18	38,3	30	31,3
	Bisküvi	8	16,3	1	2,1	9	9,4
	Cips	0	0,0	1	2,1	1	1,0
	Hamburger	0	0,0	0	0,0	0	0,0
	Sosis	0	0,0	0	0,0	0	0,0
	Patates kızartması	2	4,1	0	0,0	2	2,1
	Kola	0	0,0	0	0,0	0	0,0
	Gazoz	0	0,0	0	0,0	0	0,0
	Hazır meyve suyu	4	8,2	2	4,3	6	6,3
	Enerji içeceği	1	2,0	0	0,0	1	1,0
	Şekerleme	0	0,0	0	0,0	0	0,0
	Çikolata	3	6,1	1	2,1	4	4,2
	Toplam	49	100,0	47	100,0	96	100,0

Tablo 28. Öğrencilerin Ön Test Okul Kantininden Almayı Tercih Ettikleri Yiyecekler ve İçecekler(Devamı)

ÖN TEST	Grup						
	Deney Grubu		Kontrol Grubu		Toplam		
	n	%	n	%	n	%	
Okul kantininden 2.sıradaki yiyecek ve içecek tercihleri	Çay	1	2,0	0	0,0	1	1,0
	Süt	2	4,1	6	12,8	8	8,3
	Ayran	6	12,2	6	12,8	12	12,5
	Poğaç	1	2,0	2	4,3	3	3,1
	Tost	3	6,1	10	21,3	13	13,5
	Simit	2	4,1	2	4,3	4	4,2
	Ekmek arası	8	16,3	4	8,5	12	12,5
	Bisküvi	4	8,2	3	6,4	7	7,3
	Cips	6	12,2	1	2,1	7	7,3
	Sosis	0	0,0	0	0,0	0	0,0
	Hamburger	0	0,0	2	4,3	2	2,1
	Patates kızartması	0	0,0	3	6,4	3	3,1
	Kola	2	4,1	0	0,0	2	2,1
	Gazoz	2	4,1	2	4,3	4	4,2
	Hazır meyve suyu	6	12,2	4	8,5	10	10,4
	Enerji içeceği	0	0,0	0	0,0	0	0,0
	Şekerleme	2	4,1	0	0,0	2	2,1
	Çikolata	4	8,2	2	4,3	6	6,3
	<b>Toplam</b>	<b>49</b>	<b>100,0</b>	<b>47</b>	<b>100,0</b>	<b>96</b>	<b>100,0</b>
	Okul kantininden 3.sıradaki yiyecek ve içecek tercihleri	Çay	0	0,0	1	2,1	1
Süt		0	0,0	0	0,0	0	0,0
Ayran		2	4,1	3	6,4	5	5,2
Poğaç		0	0,0	1	2,1	1	1,0
Tost		8	16,3	3	6,4	11	11,5
Simit		4	8,2	4	8,5	8	8,3
Ekmek arası		6	12,2	3	6,4	9	9,4
Bisküvi		1	2,0	1	2,1	2	2,1
Cips		0	0,0	2	4,3	2	2,1
Hamburger		0	0,0	0	0,0	0	0,0
Patates kızartması		1	2,0	0	0,0	1	1,0
Kola		6	12,2	1	2,1	7	7,3
Gazoz		0	0,0	2	4,3	2	2,1
Hazır meyve suyu		4	8,2	6	12,8	10	10,4
Enerji içeceği		7	14,3	8	17,0	15	15,6
Şekerleme		1	2,0	2	4,3	3	3,1
Sosis		0	0,0	2	4,3	2	2,1
Çikolata		9	18,4	8	17,0	17	17,7
<b>Toplam</b>		<b>49</b>	<b>100,0</b>	<b>47</b>	<b>100,0</b>	<b>96</b>	<b>100,0</b>

Tablo 28 incelendiğinde, öğrencilerin kantinden alışveriş yaparken tercih ettikleri yiyecekler görülmektedir. Deney grubunun ön test sonuçlarına göre ilk tercihlerde en

yüksek oran ekmek arası (% 24,5), bisküvi (%16,3), tost (%12,2) olurken, ikinci tercihlerde en yüksek oran ekmek arası (%16,3), hazır meyve suyu (%12,2) ve cips (%12,5), üçüncü tercihlerde ise en yüksek oran çikolata (%18,4) tost (%16,3 ) ve enerji içeceği (% 14.3) olmuştur.

Tablo 29. Öğrencilerin Son Test Okul Kantininden Almayı Tercih Ettikleri Yiyecekler ve İçecekler

SON TEST	Grup						
	Deney Grubu		Kontrol Grubu		Toplam		
	n	%	n	%	n	%	
Okul kantininden 1.sıradaki yiyecek ve içecek tercihleri	Çay	1	2,0	3	6,4	4	4,2
	Süt	10	20,4	3	6,4	13	13,5
	Ayran	9	18,4	1	2,1	10	10,4
	Poğaç	1	2,0	2	4,3	3	3,1
	Tost	3	6,1	6	12,8	9	9,4
	Simit	2	4,1	4	8,5	6	6,3
	Ekmek arası	13	26,5	17	36,2	30	31,3
	Bisküvi	4	8,2	0	0,0	4	4,2
	Cips	0	0,0	1	2,1	1	1,0
	Sosis	0	0,0	0	0,0	0	0,0
	Hamburger	2	4,1	0	0,0	2	2,1
	Patates kızartması	0	0,0	2	4,3	2	2,1
	Kola	0	0,0	0	0,0	0	0,0
	Gazoz	0	0,0	0	0,0	0	0,0
	Meyve suyu	1	2,0	5	10,6	6	6,3
	Enerji içecek	0	0,0	2	4,3	2	2,1
	Şekerleme	0	0,0	0	0,0	0	0,0
	Çikolata	3	6,1	1	2,1	4	4,2
	<b>Toplam</b>	<b>49</b>	<b>100,0</b>	<b>47</b>	<b>100,0</b>	<b>96</b>	<b>100,0</b>
	Okul kantininden 2.sıradaki yiyecek ve içecek tercihleri	Çay	0	0,0	0	0,0	0
Sut		2	4,1	3	6,4	5	5,2
Ayran		7	14,3	7	14,9	14	14,6
Poğaç		2	4,1	4	8,5	6	6,3
Tost		10	20,4	9	19,1	19	19,8
Simit		4	8,2	2	4,3	6	6,3
Ekmek arası		3	6,1	2	4,3	5	5,2
Bisküvi		5	10,2	3	6,4	8	8,3
Cips		4	8,2	2	4,3	6	6,3
Sosis		0	0,0	1	2,1	1	1,0
Hamburger		0	0,0	2	4,3	2	2,1
Patates kızartması		0	0,0	5	10,6	5	5,2
Kola		2	4,1	0	0,0	2	2,1
Gazoz		1	2,0	2	4,3	3	3,1
Meyve suyu		2	4,1	5	10,6	7	7,3
Enerji içeceği		2	4,1	0	0,0	2	2,1
Şekerleme		0	0,0	0	0,0	0	0,0
Çikolata		5	10,2	0	0,0	5	5,2
<b>Toplam</b>		<b>49</b>	<b>100,0</b>	<b>47</b>	<b>100,0</b>	<b>96</b>	<b>100,0</b>

Tablo 29. Öğrencilerin Son Test Okul Kantininden Almayı Tercih Ettikleri Yiyecekler ve İçecekler(Devamı)

	Grup					
	Deney Grubu		Kontrol Grubu		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
<b>Çay</b>	1	2,0	0	0,0	1	1,0
<b>Süt</b>	1	2,0	4	8,5	5	5,2
<b>Ayran</b>	5	10,2	8	17,0	13	13,5
<b>Poğaç</b>	3	6,1	3	6,4	6	6,3
<b>Tost</b>	5	10,2	8	17,0	13	13,5
<b>Simit</b>	2	4,1	5	10,6	7	7,3
<b>Ekmek arası</b>	3	6,1	2	4,3	5	5,2
<b>Bisküvi</b>	4	8,2	0	0,0	4	4,2
<b>Cips</b>	2	4,1	2	4,3	4	4,2
<b>Sosis</b>	0	0,0	0	0,0	0	0,0
<b>Hamburger</b>	1	2,0	1	2,1	2	2,1
<b>Patates kızartması</b>	3	6,1	2	4,3	5	5,2
<b>Kola</b>	0	0,0	0	0,0	0	0,0
<b>Gazoz</b>	0	0,0	4	8,5	4	4,2
<b>Meyve suyu</b>	9	18,4	4	8,5	13	13,5
<b>Enerji içecek</b>	1	2,0	0	0,0	1	1,0
<b>Şekerleme</b>	1	2,0	1	2,1	2	2,1
<b>Çikolata</b>	8	16,3	3	6,4	11	11,5
<b>Toplam</b>	49	100,0	47	100,0	96	100,0

Okul kantininden 3.sıradaki yiyecek ve içecek tercihleri

Tablo 29 incelendiğinde, son testte öğrencilerin okul kantininden alışveriş yaparken tercih ettikleri yiyecekler görülmektedir. Deney grubu son test sonuçlarına göre bu sıralama ilk tercih ekmek arası (%26.5), süt (%20.4) ve ayran (%18.4) şeklinde, ikinci tercih tost (%20.4), ayran (%14.3) ve bisküvi (%10.2) şeklinde üçüncü tercih meyve suyu (%18.4), çikolata (%16.3) ve tost (%10.2) şeklinde değişmiştir.

Tablo 30. Öğrencilerin Kalıcılık Testi Okul Kantininden Almayı Tercih Ettikleri Yiyecekler ve İçecekler

KALICILIK TESTİ	Grup							
	Deney Grubu		Kontrol Grubu		Toplam			
	n	%	n	%	n	%		
Okul kantininden 1.sıradaki yiyecek ve içecek tercihleri	Çay	3	6,1	3	6,8	6	6,5	
	Sut	6	12,2	2	4,5	8	8,6	
	Ayran	8	16,3	3	6,8	11	11,8	
	Poğaç	4	8,2	0	0,0	4	4,3	
	Tost	10	20,4	13	29,5	23	24,7	
	Simit	1	2,0	4	9,1	5	5,4	
	Ekmek Arası	8	16,3	15	34,1	23	24,7	
	Bisküvi	2	4,1	0	0,0	2	2,2	
	Cips	2	4,1	1	2,3	3	3,2	
	Sosisli	1	2,0	0	0,0	1	1,1	
	Hamburger	0	0,0	1	2,3	1	1,1	
	Patates Kızartması	1	2,0	0	0,0	1	1,1	
	Hazır Meyve Suyu	1	2,0	2	4,5	3	3,2	
	Çikolata	2	4,1	0	0,0	2	2,2	
	<b>Toplam</b>	<b>49</b>	<b>100,0</b>	<b>44</b>	<b>100,0</b>	<b>93</b>	<b>100,0</b>	
	Okul kantininden 2.sıradaki yiyecek ve içecek tercihleri	Cay	3	6,1	2	4,5	5	5,4
		Süt	1	2,0	3	6,8	4	4,3
Ayran		7	14,3	6	13,6	13	14,0	
Poğaç		6	12,2	6	13,6	12	12,9	
Tost		6	12,2	5	11,4	11	11,8	
Simit		3	6,1	6	13,6	9	9,7	
Ekmek Arası		7	14,3	5	11,4	12	12,9	
Bisküvi		5	10,2	1	2,3	6	6,5	
Cips		3	6,1	4	9,1	7	7,5	
Sosisli		0	0,0	2	4,5	2	2,2	
Hamburger		3	6,1	0	0,0	3	3,2	
Patates Kızartması		2	4,1	1	2,3	3	3,2	
Kola		0	0,0	2	4,5	2	2,2	
Gazoz		0	0,0	1	2,3	1	1,1	
Hazır Meyve Suyu		2	4,1	0	0,0	2	2,2	
Çikolata		1	2,0	0	0,0	1	1,1	
<b>Toplam</b>		<b>49</b>	<b>100,0</b>	<b>44</b>	<b>100,0</b>	<b>93</b>	<b>100,0</b>	

Tablo 30. Öğrencilerin Kalıcılık Testi Okul Kantininden Almayı Tercih Ettikleri Yiyecekler ve İçecekler(Devamı)

KALICILIK TESTİ	Deney Grubu		Kontrol Grubu		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
	<b>Cay</b>	1	2,0	0	0,0	1
<b>Sut</b>	4	8,2	2	4,5	6	6,5
<b>Ayran</b>	6	12,2	8	18,2	14	15,1
<b>Poğaç</b>	1	2,0	0	0,0	1	1,1
<b>Tost</b>	7	14,3	5	11,4	12	12,9
<b>Simit</b>	7	14,3	3	6,8	10	10,8
<b>Ekmek Arası</b>	2	4,1	2	4,5	4	4,3
<b>Bisküvi</b>	0	0,0	2	4,5	2	2,2
<b>Cips</b>	2	4,1	4	9,1	6	6,5
<b>Hamburger</b>	2	4,1	0	0,0	2	2,2
<b>Patates Kızartması</b>	1	2,0	3	6,8	4	4,3
<b>Kola</b>	2	4,1	5	11,4	7	7,5
<b>Gazoz</b>	0	0,0	1	2,3	1	1,1
<b>Hazır Meyve Suyu</b>	4	8,2	4	9,1	8	8,6
<b>Enerji İçeceği</b>	1	2,0	2	4,5	3	3,2
<b>Çikolata</b>	9	18,4	3	6,8	12	12,9
<b>Toplam</b>	49	100,0	44	100,0	93	100,0

Tablo 30 incelendiğinde, kalıcılık testinde öğrencilerin kantinden alışveriş yaparken tercih ettikleri yiyecekler görülmektedir. Deney grubunun kalıcılık test sonuçlarına göre; ilk tercihlerde en yüksek oran tost (%20.4), ekmek arası (%16.3) ,ayran (%16.3) olurken, ikinci tercihlerde en yüksek oran ayran (%14.3), ekmek arası (%14.3), poğaç (%12.2) üçüncü tercihlerde ise en yüksek oran, çikolata (% 18.4), ayran (%14.3), tost (%14.3) olmuştur.

#### 4.3. Öğrencilerin Beslenme Bilgi Düzeyi

Öğrencilerin beslenme bilgi düzeylerini belirlemek amacı ile 15 beslenme bilgi sorusu yöneltilmiştir. Beslenme bilgi soruları eğitim verilmeden önce öğrencilere uygulanmış, aynı sorular eğitim verildikten sonra ve kalıcılık durumunu incelemek amacıyla 8 ay sonra tekrar sunulmuştur.



Tablo 31. Öğrencilerin Beslenme Bilgi Puanları Betimsel İstatistiksel Sonuçları

		Grup			
		n	$\bar{X}$	Ortanca	S
<b>Beslenme Ön puanı</b>	<b>Deney Grubu</b>	49	5,78	6,00	1,57
	<b>Kontrol Grubu</b>	47	4,70	5,00	2,26
<b>Beslenme Son Puanı</b>	<b>Deney Grubu</b>	49	9,49	10,00	3,03
	<b>Kontrol Grubu</b>	47	4,28	4,00	2,17
<b>Beslenme Kalıcılık Puanı</b>	<b>Deney Grubu</b>	49	8,63	9,00	2,90
	<b>Kontrol Grubu</b>	44	5,20	6,00	2,22

Tablo 31 incelendiğinde, beslenme eğitimine katılan deney grubu öğrencilerinin eğitim öncesi beslenme bilgi düzeyi ortalama ön test puanı 5.78 iken bu değer eğitim sonrası son testte 9.49 olmuştur. Kalıcılık testinde ise 8.63'e düşmüştür. Eğitime katılmayan kontrol grubu öğrencilerinin aynı ortalama puanları sırasıyla ön test 4.70, son test 4.28 ve kalıcılık testi 5.20 olarak hesaplanmıştır. Buna göre eğitime katılan deney grubu öğrencilerinin beslenme bilgi düzeylerinde artış gözlemlenirken eğitime katılmayan kontrol grubu öğrencilerinin bilgi düzeylerinde son testte düşüş gözlemlenmiştir.

Tablo 32. Gruplar Arası Beslenme Bilgi Puanı Karşılaştırılması

		Grup		Mann-Whitney U testi		
		n	s	Sıra Ort.	Z	p
<b>Ön Test Beslenme Bilgi Puanı</b>	<b>Deney Grubu</b>	49	1,57	56,1	-2,76	0,055
	<b>Kontrol Grubu</b>	47	2,26	40,6		
<b>Son Test Beslenme Bilgi Puanı</b>	<b>Deney Grubu</b>	49	3,03	68,3	-7,11	0,000*
	<b>Kontrol Grubu</b>	47	2,17	27,9		
<b>Kalıcılık Test Beslenme Bilgi Puanı</b>	<b>Deney Grubu</b>	49	2,90	61,43	-5,47	0,001
	<b>Kontrol Grubu</b>	44	2,22	30,93		

\*p&lt;0.05

Tablo 32 incelendiğinde, ön testte deney ve kontrol grubu arasında beslenme bilgi puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmemektedir ( $p>0.05$ ). Son testte ise deney ve kontrol grubu arasında beslenme bilgi puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmektedir ( $p<0.05$ ). Deney grubunun son test beslenme bilgi puanı kontrol grubuna göre anlamlı derecede yüksektir. Deney ve kontrol grubunun beslenme kalıcılık test puanları incelendiğinde, deney grubunun kalıcılık test beslenme bilgi puanı kontrol grubuna göre anlamlı derecede yüksek görülmektedir ( $p<0,05$ ).

Tablo 33. Deney Grubu Beslenme Bilgi Puanı

	Deney Grubu				Wilcoxon işaret testi	
	n	$\bar{X}$	Ortanca	s	z	P
<b>Beslenme Ön Test Puanı</b>	49	5,78	6,00	1,57	-5,3	0,001*
<b>Beslenme Son Test Puanı</b>	49	9,49	10,00	3,03		
<b>Beslenme Son Test Puanı</b>	49	9,49	10,00	3,03	-1,3	0,186
<b>Beslenme Kalıcılık Test Puanı</b>	49	8,63	9,00	2,90		

\* $p<0.05$

Tablo 33 incelendiğinde, deney grubunda ön test beslenme bilgi puanı ve son test beslenme bilgi puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmektedir ( $p<0,05$ ). Deney grubunda eğitim verildikten sonra son test beslenme bilgi puanı, ön test beslenme bilgi puanına göre anlamlı derecede yükselmiştir ( $p<0,05$ ). Ancak son test beslenme puanları ile kalıcılık puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmemektedir ( $p>0,05$ ).

Tablo 34. Kontrol Grubu Beslenme Bilgi Puanı

	Kontrol Grubu				Wilcoxon işaret testi	
	n	$\bar{X}$	Ortanca	s	z	P
<b>Beslenme Ön Test Puanı</b>	47	4,70	5,00	2,26	-1,33	0,182
<b>Beslenme Son Test Puanı</b>	47	4,28	4,00	2,17		
<b>Beslenme Son Test Puanı</b>	47	4,28	4,00	2,17	-1,9	0,057
<b>Beslenme Kalıcılık Test Puanı</b>	44	5,20	6,00	2,22		

$p>0.05$

Tablo 34 incelendiği zaman, kontrol grubunda ön test beslenme bilgi puanı ve son test beslenme bilgi puanları arasında ayrıca son test beslenme bilgi puanı ve kalıcılık testi beslenme bilgi puanı arasında anlamlı derecede bir farklılık görülmemektedir ( $p>0,05$ ).

## V. BÖLÜM

### 5. TARTIŞMA

Bu bölümde ilkokul dördüncü sınıf öğrencilerine verilen beslenme eğitiminin beslenme davranış ve beslenme bilgi düzeylerine etkisine ilişkin bulgular tartışılarak yorumlanmıştır.

Araştırma kapsamında beslenme eğitimi verilen deney grubu ile beslenme eğitimi verilmeyen kontrol grubu arasında beslenme davranış ve beslenme bilgi düzeyleri arasındaki farklılıklar incelenmiştir. Araştırma öncesinde elde edilen bulgular incelendiğinde gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. Beslenme eğitimi verilen deney grubunda beslenme bilgi puanlarının oldukça yükseldiği, beslenme davranışlarının olumlu yönde artırdığı görülmüştür. Sekiz ay sonra yapılan kalıcılık testinde, deney grubunun beslenme bilgi puanının son test beslenme bilgi puanına göre düştüğü belirlenmiştir. Bu durum verilecek olan beslenme eğitiminin etkin ve sürekli olması gerektiğinin göstergesidir.

Alanyazın da beslenme eğitimiyle öğrencilerin beslenme hakkındaki bilgi düzeylerinin ve davranışlarının olumlu yönde etkilendiğini destekleyen oldukça fazla sayıda araştırmalar bulunmaktadır (Güzey, 1991; Tekgül ve Pekcan, 1992; Yiğit ve diğerleri, 2001; Şanlıer ve Güler, 2005; Gaglianone ve diğerleri 2006; Sormaz, 2006; Özçelik ve diğerleri, 2008; Tolluoğlu, 2009; Sabbağ ve Sürücüoğlu, 2011; Preliip ve diğerleri, 2012; Glanz ve diğerleri, 2012; Çetiner, 2013; Arslan ve diğerleri, 2016). Bu çalışmaların bulguları da araştırma bulgularımızı destekler niteliktedir.

Araştırma kapsamında öncelikli olarak öğrencilerin beden kütle indeksleri incelenmiştir. Bunun nedeni ise, çocuklarda büyüme ve gelişme yaşa göre vücut ağırlığı, boy uzunluğu, beden kütle indeksi ve özel büyüme eğrileri kullanılarak değerlendirilir. Çocukların vücut ağırlığı ile birlikte boy uzunlukları da sürekli artar. Büyüme ve gelişmeyi etkileyen en önemli faktörlerden biri beslenmedir. Yetersiz ve dengesiz beslenme sonucu büyüme geriliği oluşan çocuklarda önce vücut ağırlıkları düşer, daha sonra bunu izleyen dönemde boyun uzaması azalır. Alanyazından birkaç örnek verecek olursak, Özdemir, Erçevik ve Çalışkanın (2005), farklı sosyoekonomik düzeylere sahip olan iki ilköğretim okulunda öğrencilerin büyümelerini değerlendirmiş oldukları çalışmada ;% 91,8'ini normal ağırlıkta, % 3,1'ini zayıf ve % 5,1'ini şişman; olarak belirlenmiş olup, Sabbağ ve Sürücüoğlu ise (2011), yaptığı çalışmada öğrencilerin, % 92,0'sinin normal, % 4,4'ünün

zayıf, % 3,6'sının ise hafif şişman olduğunu belirlemişlerdir. Bu çalışmada ise öğrencilerin beden-kütle indeksleri incelendiğinde katılımcı öğrencilerin %4.2'sinin çok zayıf, %4.2'sinin zayıf, %61.5'inin normal kilolu, %9.4'ünün fazla kilolu ve %20.8'sinin şişman olduğu saptanmıştır. Normal kilolu öğrenci yüzdemiz düşük, şişman öğrenci yüzdemiz ise diğer çalışmalara oranla daha yüksek çıkmıştır. Günümüzde çocuklarda yanlış beslenme alışkanlıklarının ve hareketsiz yaşamın artması sonucu şişman öğrenci sayısında artış olduğu düşünülmektedir.

Araştırma kapsamında incelenen diğer bir değişkende öğrencilerin beslenme davranışları ve verilen beslenme eğitiminin beslenme davranışları üzerine etkisi olup olmadığıdır. Alanyazında öğrencilerin beslenme alışkanlıklarını ve verilen beslenme eğitiminin öğrencilerin beslenme davranışları üzerine etkisini inceleyen çalışmalar mevcuttur. Örneğin, Aytakin (1999), yapmış olduğu araştırmada öğrencilere verilen beslenme eğitiminden sonra bütün öğrencilerde sabah kahvaltısını atlama durumlarında azalma olduğunu, Friel, Kelleher, Campbell ve Nolan (1999), yapmış oldukları çalışmada ise 8-10 yaş grubu okul çocuklarına verilen beslenme eğitiminin yeme davranışı ve sağlıklı gıda maddeleri tercihlerinde olumlu yönde gelişme olduğunu, Dalan (2010), sağlıklı beslenme konusunda eğitim almış kişiler ile almamış kişiler arasında tutum yönünden önemli düzeyde farklar olduğunu belirlemişlerdir. Piziak (2012), 413 çocuk üzerinde yapmış olduğu çalışmada, çocuklar bir yıl boyunca sebze kartları ile oynanan bir oyun programına katılmışlardır. Ebeveynler program sonrasında çocuklarının sebze tüketiminde artma meydana geldiğini belirtmişlerdir. Bizim çalışmamızda ise deney ve kontrol grubunun ön test, son test ve izleme testinde beslenme davranışlarını incelediğimizde; davranış ön testte, deney grubu ve kontrol grubu arasında anlamlı bir farklılık görülmediği, beslenme eğitimi alan öğrencilerin ise beslenme davranışlarında son testte olumlu yönde artış olduğu saptanmıştır. Deney ve kontrol gruplarının kalıcılık testindeki davranışları incelendiğinde ise deney ve kontrol grupları arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Bu durum beslenme ile ilgili bilgilerin davranışa dönüşmesi ve kalıcı hale dönüşmesi için verilen eğitimin etkin ve sürekli olması gerektiğinin göstergesidir.

Öğrencilerin beslenme alışkanlıklarını belirlemek için öğrencilere; gün içerisinde kaç öğün yemek yedikleri ve ana öğün yemeklerinden atlanılan öğünleri, süt içme durumları, televizyon izlerken yemek yeme alışkanlıkları, okul kantininde yiyecek satın alma durumları, okul kantininden tercih ettikleri yiyecek ve içecekler, hazır yiyecek restoranlarına gidip gitmedikleri ile ilgili konuları içeren sorular sorulmuştur. Bunları incelediğimizde;

Yeterli ve dengeli beslenme için günde en az üç öğün besin tüketmek gerekmektedir. Öğünlerin düzenli tüketilmesinin, özellikle güne daha istekli başlamada, aktiviteyi elverişli bir şekilde sürdürmede ve akademik başarı üzerinde, sabah kahvaltısının çok önemli rolünün olduğu bilinmektedir. Sabah kahvaltısının miktarı ve içeriği ayrıca büyük önem taşımaktadır. Figan ve diğerleri, (2002), Güler (2003), Ünsal (2007), Sabbağ (2009) yapmış oldukları araştırmalarda olduğu gibi bu araştırmada da öğrencilerin büyük bir çoğunluğunun günde üç öğün yemek tükettiği saptanmıştır. Türk ve diğerleri, (2007) öğün atlama bakımından kız ve erkek öğrenciler arasında anlamlı fark olduğu, kızların daha fazla oranda öğün atladıklarını belirlemişlerdir. Bu çalışmada, son testte, üç ana öğün yemek yiyen öğrenci sayısının her iki grupta da arttığı saptanmıştır. Günlük üç ana öğün tüketiminin beslenme ilkeleri açısından doğru bir davranış olduğu bilinmektedir.

Ana öğün yemeklerinden atlanılan öğünleri incelediğimizde, Güler (2003), ilköğretim ikinci kademesindeki öğrenciler üzerinde yaptığı araştırmasında öğrencilerin çoğunluğunun (% 52,5) bazen öğün atladığını, % 35,0'inin ise öğün atlamadığını ve öğrencilerin en az atladıkları ana öğünün akşam yemeği olduğunu belirlemiştir. Doğan (2004), beslenme eğitimi verilen öğrencilerin % 8,3 'ünün eğitim öncesinde öğün atladıklarını belirtirken bu oranın eğitim sonrasında % 4,0 'e düştüğü izleme testinde ise tekrar %8.0 'e yükseldiği görülmüştür. Sabbağ (2009), verilen beslenme eğitiminin öğün atlama oranlarını önemli derecede azalttığını belirlemiştir. Bu çalışmada 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 durum verilecek olan eğitimin sürekli olması gerektiğinin göstergesidir.

Öğrenciler kahvaltı yapmaları gerekirken çeşitli nedenlerden dolayı kahvaltı yapmamakta ya da kahvaltı yapma zamanını çok kısaltabilmektedirler. Aytekin (1999), yaptığı çalışmada öğrencilere verdiği eğitimden sonra tüm öğrencilerde sabah kahvaltısını atlama durumunda azalma olduğunu ve Doğan (2004), yaptığı araştırmada öğrencilerin eğitim sonrası, sabah kahvaltısını ve öğle yemeğini atlama oranında düşme olduğunu belirlemişlerdir. Sabbağ ve Sürücüoğlu (2011), en fazla atlanan ana öğünün öğle yemeği olduğunu, eğitim ve broşür+eğitim verilen gruplarda sabah kahvaltısını atlayanlarda azalma olduğunu yalnızca broşür verilen grupta artma görüldüğünü, izleme testinde ise eğitim, broşür+eğitim kontrol gruplarında son teste göre sabah kahvaltısını atlayanlarda artma görüldüğünü, broşür grubunda azalma olduğunu belirtmiştir. Bu çalışmada araştırmaya katılan öğrencilerde, eğitim verilen deney grubunda öğün atlamayanların

sayısında artma, sabah kahvaltısını atlayanlarda ise azalma olduğu, kontrol grubunda ise öğün atlamayanların sayısının arttığı fakat sabah kahvaltısını atlayanların sayısında artma görüldüğü belirlenmiştir.

Bu çalışmada araştırmaya katılan öğrencilerin her gün düzenli süt içip içmedikleri incelenmiştir. Süt, insan organizması için gerekli pek çok besin ögesini bileşiminde bulunduran önemli bir besindir. En temel kalsiyum kaynağı olarak bilinen süt ve süt ürünlerinin yetersiz düzeyde tüketilmesinin, günümüz gençliğinin gelecekte kemik sağlığı üzerine uzun süreli, ciddi ve zararlı etkiler oluşturması kaçınılmazdır. Özellikle büyüme ve gelişme dönemindeki okul çocuklarının beslenmesinde gerekli olan kalsiyumun büyük bir bölümü süt ve süt ürünleri ile karşılanabilir. Nahcivan (2006), ilköğretim öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmada, ilkokuldan ortaokula geçiş dönemindeki çocukların süt tüketiminin yetersiz olduğunu belirtmektedir. Sabbağ ve Sürücüoğlu (2011), yaptığı araştırmada öğrencilerin süt içme alışkanlıklarında beslenme eğitimin olumlu yönde etkisi olduğunu belirtmiştir. Bu çalışmada da öğrencilerin süt içme oranlarının deney grubunda son testte önemli bir artış olduğu kontrol grubunda ise belirgin bir azalma olduğu belirlenmiştir.

Öğrencilerin televizyon izlerken yiyecek yeme durumlarını incelediğimizde, Arnas (2005), çocukların % 85,3'ünün televizyon izlerken bir şeyler yiyip içtiğini saptamıştır. Özmen ve diğerleri (2007), lise öğrencilerinin yeme alışkanlıklarını saptamak amacıyla yaptıkları çalışmada, öğrencilerin % 51,6'sının televizyon karşısında bir şeyler yediklerini belirlemişlerdir. Sabbağ ve Sürücüoğlu (2011), yaptığı araştırmada öğrencilerin televizyon izlerken yiyecek yiyenlerin oranının yüksek olduğunu belirtmiştir. Bu çalışmada araştırmaya katılan öğrencilerin televizyon izlerken yiyecek yiyenlerin oranının eğitim sonrası deney grubunda düşme olduğu, kontrol grubunda ise son testte yükseldiği belirlenmiştir. Öğrencilerin televizyon izlerken yiyecek yeme durumları deney grubunun beslenme eğitiminden sonra azaldığı, kalıcılık testinde ise tekrar yükseldiği, kontrol grubunda ise son testte ve kalıcılık testinde de bu oranın arttığı belirlenmiştir. Bu sonuçlar, olumlu davranışların kalıcı olması için eğitimlerin sürekli olması gerektiğinin göstergesidir.

İlkokul öğrencileri büyüme ve gelişme döneminde olduklarından yiyeceklere karşı bir istek duymaktadırlar. Sabah kahvaltısı yapmayanlar, evlerinde yeterince yemek yiyemeyenler ya da ileri saatlerde karnı acıkanlar okul kantinlerine giderek yiyecek almaktadırlar. Okul kantinlerinde satılan yiyecek ve içeceklerin sağlıklı ve besleyici olması gerekmektedir. Bu konuda okul yöneticilerinin, okul kantinini işletenlerin, hem de öğrencilerin beslenme konusunda bilinçli olmaları sağlanmalıdır. Yapılan çalışmalar

incelendiğinde, Ünsal (2007), ilköğretim öğrencilerinin sadece % 10,7'sinin okul kantininden alışveriş yapmadığını belirlemiştir. Seçken ve Morgil (2000), ortaöğretim kurumlarındaki öğrencilerin beslenme sorunları üzerinde yaptıkları araştırmada, öğrencilerin % 27,3'ünün okul kantininden bir şeyler yediğini, % 25,8'inin ise hiçbir şey yemediğini tespit etmişlerdir. Sabbağ (2009) yaptığı çalışmada öğrencilerin %25,0'i ön testte okul kantininden yiyecek alırken, bu oranın son testte biraz düştüğünü, izleme testinde ise diğer testlere göre okul kantininden yiyecek alanların oranında azalma görüldüğünü belirlemiştir. Bu çalışmada öğrencilerin okul kantininden yiyecek alma durumlarını incelediğimizde ise, deney grubu ön test sonuçlarına göre ilk tercihlerde en yüksek oran ekmek arası, bisküvi ve tost olmuştur. Son test sonuçlarında göre bu sıralamada ilk tercih olan ekmek arasının değişmediği fakat ikinci ve üçüncü tercihin, süt ve ayran şeklinde değiştiği görülmüştür. Kalıcılık testinde ilk tercihlerde ise, en yüksek oran tost, ekmek arası, ayran olarak saptanmıştır. Beslenme eğitimi verilen öğrencilerin son testte kantinden yiyecek alanların az da olsa biraz düştüğü fakat kalıcılık testinde tekrar arttığı belirlenmiştir. Öğrencilerdeki beslenme ile ilgili olumlu davranışların kalıcı olması için verilecek olan eğitimin devamlı olması gerektiğinin göstergesidir.

Araştırma kapsamında incelenen diğer bir değişkende öğrencilerin beslenme bilgi düzeyleri ve verilen beslenme eğitiminin öğrencilerin beslenme ile ilgili bilgi seviyeleri üzerine etkisidir. Bu alanda da birçok çalışma mevcuttur. Örneğin; Yiğit ve diğerleri, (2001), Güler (2003), Doğan (2004), 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, Güzey'in 1991 yılında yaptığı 7 haftalık beslenme eğitimi araştırması sonucunda, eğitimin öğrencilerin beslenme bilgi düzeylerinin yükseltilmesinde etkili olduğu görülürken, eğitim almayan grupta ise bilgi düzeyinin düştüğü, Sabbağ ve Sürücüoğlu 2011 yılında yaptıkları çalışmada öğrencilerin beslenme eğitimi sonrasında bilgi düzeylerinde önemli bir artış olduğu, Prelip ve arkadaşlarının 2012'de, Los Angeles' ta 399 öğrencide yapmış oldukları araştırmada; öğrencilere verilen beslenme eğitiminin öğrencilerin beslenme bilgi düzeylerini, tutum ve alışkanlıklarını olumlu yönde değiştirdiği sonucuna varmışlardır. Bu çalışmada yapılan araştırmalarla uyumlu çıkmıştır. Beslenme eğitimi verilen deney grubunun beslenme bilgi düzeyinde önemli oranda artış görülmüştür. Kalıcılık testinde de, deney grubunun beslenme bilgi puanı kontrol grubuna göre anlamlı derecede yüksek görülmektedir. Deney grubunda, son test beslenme puanları ile izlem puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmemektedir fakat deney grubunun beslenme bilgi düzeyi son teste oranla düşüş göstermiştir.

## VI. BÖLÜM

### 6. SONUÇLAR VE ÖNERİLER

#### 6.1. Sonuçlar

Bu araştırmada beslenme eğitimi aracılığı ile öğrencilerin yeterli ve dengeli beslenme konusundaki temel bilgi düzeylerinin artırılması ve sağlıklı beslenme alışkanlıklarının olumlu yönde değiştirilmesi amaçlanmıştır. Araştırma sonucunda beslenme eğitiminin öğrencilerin beslenme davranış ve beslenme bilgi düzeylerine etkisi belirlenmiştir. Verilen beslenme eğitiminin beslenme davranışları ve beslenme bilgi düzeyleri üzerinde olumlu etkileri olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen veriler incelendiğinde ise şu sonuçlar ortaya çıkmaktadır.

- Beslenme eğitiminin öğrencilerin beslenme davranışlarında olumlu yönde etkisinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Fakat sekiz ay sonra yapılan kalıcılık testinde deney ve kontrol grupları davranış açısından incelendiğinde aralarında anlamlı bir farklılık görülmemektedir. Beslenme ile ilgili bilgilerin davranışa dönüşmesi ve kalıcı hale dönüşmesi için verilen eğitimin etkin ve sürekli olması gerektiğinin göstergesidir.
- Öğrencilerin okul kantininden yiyecek alma durumları, deney grubu ön test sonuçlarına göre ilk tercihlerde en yüksek oran ekmek arası, bisküvi ve tost olmuştur. Son test sonuçlarında göre bu sıralama ilk tercih olan ekmek arasının değişmediği fakat ikinci ve üçüncü tercihin, süt ve ayran şeklinde değiştiği sonucu ortaya çıkmıştır. Kalıcılık testinde ilk tercihlerde ise, en yüksek oran tost, ekmek arası, ayran olarak saptanmıştır. Buna göre beslenme eğitiminin davranış değişikliği oluşturduğu sonucuna ulaşılabilir.
- Beslenme eğitimi verilen deney grubunun beslenme bilgi düzeyinde önemli oranda artış olduğu saptanmıştır. Kalıcılık testinde de, deney grubunun beslenme bilgi puanı kontrol grubuna göre anlamlı derecede yüksek görülmektedir. Fakat deney grubunda son test beslenme puanları ile kalıcılık puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmemesine rağmen deney grubunun beslenme bilgi düzeyi son teste oranla düşüş göstermiştir. Bu da bizi eğitimin tekrarlarla devam etmesi gerektiği sonucuna ulaştırmaktadır.

Bu sonuçlar doğrultusunda; verilen beslenme eğitiminin beslenme bilgisi üzerinde olumlu etkileri vardır. Kalıcılık testinde beslenme bilgi puanının son test beslenme bilgi



puanına göre düştüğü belirlenmiştir. Bu durum da verilecek olan beslenme eğitiminin öğrenciler üzerinde etkisini artıracak faaliyetler yapılmalı, hatta küçük sınıflardan itibaren uygulamalı eğitimler verilmelidir. Yapılacak eğitimlerin zaman zaman tekrar edilmesi davranış değişikliğini önemli ölçüde sağlayacaktır. Bu çalışmanın sonuçları, beslenme sorunlarının eğitimsizlik ve bilgisizlikle yakından ilişkili olduğu bilgisi (Karavuş ve diğerleri,1995) ile birlikte ele alındığında erken yaştaki beslenme eğitiminin önemi ortaya çıkmaktadır.

## 6.2. Öneriler

- İlkokullardaki eğitim müfredatlarına beslenme dersi konularak öğrencilere sağlıklı yaşamın temel şartlarından biri olan beslenme ile ilgili bilgiler verilmelidir
- Beslenme eğitimi ile hayatın her döneminde ihtiyaç duyduğumuz besinler, yeterli ve dengeli beslenme, beslenme ile büyüme, gelişme ve sağlık arasındaki ilişkiler örneklerle ve sürekli olarak anlatılarak beslenme ile ilgili kötü alışkanlıklar ve yanlış davranışların yerine doğru beslenme alışkanlıkları ve davranışlarının yerleşmesi sağlanabilir.
- Beslenme eğitiminin kalıcı olarak davranış değişikliği oluşturmasını istiyorsak verilen eğitim uygulamalarla anlatılmalı ve eğitimin sürekli olması sağlanmalıdır.
- Okul kantinlerinin denetiminin daha sıkı yapılması sağlanmalıdır.
- Daha sonraki çalışmalarda cinsiyet, anne-baba eğitim durumları ve beden kütle indeksine göre beslenme bilgi düzeylerinin karşılaştırılması yapılabilir.

## KAYNAKÇA

- Ak, Ş., Çelen, Ü., Özen, Y., Tabak, R.S. ve Piyal, B. (2006). Ankara merkez ilçeler ilköğretim okulları çalışanlarının sağlık davranışları. *TSK Koruyuculuk Hekimlik Bülteni*, 5 (2): 83-93
- Akar, S. Ş. (2002). Çocuktan çocuca eğitim yöntemi esas alınarak ilköğretim okullarında beslenme eğitimi yapılması üzerine bir araştırma. Doktora tezi Gazi Üniversitesi Aile Ekonomisi ve Beslenme Eğitimi Anabilim Dalı. Ankara.
- Akçay, A., Tamay, Z., Dağdeviren, E., Zincir, M., Öneş, U. ve Güler, N. (2007) Denizli'deki 6-7 yaş okul çocuklarında allerjik hastalıklarının prevalansları . *Ege Tıp Dergisi / Ege Journal of Medicine*, 46(3) : 145 -150.
- Aksayan, S., Bahar, Z. ve Özbiçakçı Ş. (1998).*Beslenme ilkeleri ve toplum beslenmesi*. İstanbul: Vehbi Koç Yayınları.
- Aksoydan, E., ve Çakır, N. (2011). Adölesanların beslenme alışkanlıkları, fiziksel aktivite düzeyleri ve vücut kitle indekslerinin değerlendirilmesi. *Gulhane Medical Journal*, 53(4): 264-270
- Aksu, B. ve Özcan, C. (1981). Okul çağı çocuklarında beslenme sorunları ve öneriler. *Beslenme ve Diyet Dergisi* 100. Yıl Kongre Özel Sayısı: 10, 19.
- Akşit, A. ve Akar, A. (1993). Beslenmeye giriş. Ü. Üstünoğlu (Ed.). TC Anadolu Üniversitesi.
- Aktaş, N. (2011). İlköğretim 1-3. sınıf hayat bilgisi ders programının besin ve beslenme ile ilgili kazanım ve etkinlikler açısından incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 26, 24-31.
- Arlı, M., Şanlıer, N., Küçükkömürler, S. ve Yaman, M. (2002). Anne ve çocuk beslenmesi. Pagema Yayınları. Baran Ofset, Ankara.
- Arnas, Y. A. 2005. 3-18 Yaş grubu çocuk ve gençlerin interaktif iletişim araçlarını kullanma alışkanlıklarının değerlendirilmesi. *The Turkish Online Journal of Educational Technology*, 4 (4), 59-66.
- Arslan, P. (2003). Çocukluk ve adölesan çağı şişmanlığın diyet tedavisi ilkeleri. *Türk Endokrinoloji ve Metabolizma Dergisi*, 7 (2), 27-32.
- Arslan, S. A., Daşkapan, A. ve Çakır, B. (2016). Üniversite öğrencilerinin beslenme ve fiziksel aktivite alışkanlıklarının belirlenmesi. *Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 15 (3). *Endokrinoloji ve Metabolizma Dergisi*, 2, 27-32.
- Aslan, D., Gürtan, E., Hacım, A., Karaca, N., Şenol, E. ve Yıldırım, E. (2003). Ankara'da eryaman sağlık ocağı bölgesinde bir lisenin ikinci sınıfında okuyan kız öğrencilerin beslenme durumlarının ve bazı antropometrik ölçümlerinin değerlendirilmeleri. *Cumhuriyet Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 25(2), 55-62.
- Aymankuy, Y. ve Sarıoğlu, M. (2007). Yiyecek-içecek felsefesi ve beslenme alışkanlığının geliştirilmesine yönelik bir model önerisi. I. Ulusal Gastronomi Sempozyumu, Antalya.
- Aytekin, F. 1999. Üniversite öğrencilerine verilecek beslenme eğitiminin beslenme davranışlarına olan etkisinin incelenmesi. Yayınlanmamış doktora tezi. Gazi Üniversitesi, Ankara.

- Avan, M. (2006). Mardin ili kızıltepe ilçesindeki merkez ilköğretim okullarında okuyan 6. 7. ve 8. sınıf öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları üzerine bir araştırma. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Avcı, K. (2007). Üniversite öğrencilerinin besin tamamlayıcılarını kullanma durumlarının besin tüketimlerine etkileri üzerine bir araştırma. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Gazi Üniversitesi, Ankara
- Bakanlığı, T. S. ve Genel, T. S. H. (2011). Türkiye’de okul çağı çocuklarında (6-10 yaş grubu) büyümenin izlenmesi (*Toçbi Projesi Araştırma Raporu*).
- Baş, M. (2004). Besin hijyeni güvenliği ve HACCP. Sim Matbaacılık, Ankara.
- Başkale, H. (2010). Okul öncesi çocuklara verilen beslenme eğitiminin çocukların beslenme bilgisine, davranışlarına ve antropometrik ölçümlerine etkisi. Doktora tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir
- Baysal, A. (2000). *Genel beslenme (10.bs)*. Ankara: Hatipoğlu Yayınevi
- Baysal, A. (2002). *Beslenme*. Ankara: Hatipoğlu Yayıncılık.
- Baysal, A. (2004). *Beslenme*. Ankara: 10. Basım, Hatiboğlu Yayınevi.
- Baysal, A. (2007). *Beslenme*. Ankara: , 11. Basım Hatiboğlu Yayınevi.
- Çetiner, B (2013). Bursa özel tan ilköğretim okulu öğrencilerinde beslenme eğitimi müdahale çalışması. Yüksek lisans tezi. Hacettepe Üniversitesi, Ankara,.
- Çivi, M. (2008). Televizyondaki yiyecek reklamlarının çocuklar üzerindeki etkisi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Çopur, U. (2000). *Gıda teknolojisi*. İstanbul: Ilıcak Matbaası.
- Dağ, A., ve Merdol, T. K. (1999). Toplu beslenme servislerinde çalışan personel için geliştirilen hijyen eğitim programının bilgi, tutum ve davranışlara etkisi. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 28, 47-51.
- Daşbaşı, M. (2003). İlköğretim öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları, beslenme eğitimine ihtiyaç duyma durumları ve beslenme eğitiminden beklentileri. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Demir, H. (2008). Adölesan Beslenmesi. *Güncel Pediatri Dergisi*, 6 (1), 94-95.
- Demirezen, E. ve Coşansu, G. (2005). Adölesan çağı öğrencilerde beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, 14(8), 174-178.
- Demirözü, B.E (2011). Spor okullarına devam eden 8-12 yaş grubu çocuklara verilen beslenme eğitiminin çocukların beslenme bilgi ve alışkanlıklarına etkisi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Marmara Üniversitesi. İstanbul.
- Dietz, W.H.(2004). Overweight in childhood and adolescence, *The New England Journal of Medicine*, 350(9): 855-857.
- Dikmen, D. (2006). İlköğretim öğrencilerinin beslenme davranışları ve televizyon reklamları. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Erdaş, E. (2010) Kastamonu’da bazı ilköğretim okullarındaki öğrencilerin beslenme alışkanlıklarının sağlıkları ve başarıları üzerine etkisinin araştırılması, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Kastamonu Üniversitesi, Kastamonu.
- Fidan, N. (2012). *Okulda öğrenme ve öğretme*. Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Figar, G., Alphan, M. E. ve Söylemez, D.(2002). 14-18 Yaş grubundaki lise öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının saptanması ve değerlendirilmesi. *Türk Aile Hekimler Dergisi*, 6(4), 159- 164.
- Gaglianone, C. P., Taddei, J. A. D. A. C., Colugnati, F. A. B., Magalhaes, C. G., Davanço, G. M., Macedo, L. D. ve Lopez, F. A. (2006). Nutrition education in public

- elementary schools of Sao Paulo, Brazil: the Reducing Risks of Illness and Death in Adulthood project. *Revista de Nutriçao*, 19(3), 309-320.
- Glanz, K., Hersey, J., Cates, S., Muth, M., Creel, D., Nicholls, J. vd. (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.
- Güler, A. (2003). İlköğretim ikinci kademesinde eğitim gören öğrencilere verilen beslenme eğitiminin öğrencilerin beslenme durumu, bilgi ve alışkanlıklarına etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Gürel, F. S., Gemalmaz, A. ve Dişçigil G. (2004). Bir grup ilköğretim öğretmenin beslenme hakkındaki bilgi kaynakları ve fizik aktivite durumları. *Adnan Menderes Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 5(3), 21-26.
- Gürel, S. (2008). Okul çağı çocukları ve beslenme sorunları. *Aile Hekimliği Dergisi*, 2 (3), 16-20.
- Güzey, A. (1991). İlkokul öğrencilerine yapılan uygulamalı beslenme eğitiminin çocukların ve bilgi aktarımı ile annelerinin beslenme, sağlık konusundaki bilgi-tutum ve davranışlarına etkisi üzerine bir araştırma. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Hasbay, S.A. (2004). Okul çağı çocuklarında beslenme ve fiziksel aktivitenin önemi, *Klinik Çocuk Dergisi*, 4 (1), 32- 37.
- İçin, T. B. B. S. P., ve Materyali, T. B. P. E. (2002). Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü. Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Ankara.
- İşıksoluğu, M. (2000). *Beslenme*. İstanbul: İlicak Matbaası.
- Karavuş, M., Gençel, H., Beşik, C., Çoban, U., Güteryüz, M., Karaaslan, S., ve Parmaksızoğlu, T. (1995). Ümraniye İlçesinde 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. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, 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 August 2014*, 21-38
- Kavas, A ve Kavas, A. (1985). Üniversite öğrencilerinin beslenme bilgi düzeyi beslenmeye karşı tutumları ve beslenme durumları üzerine bir araştırma. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 14(1), 63-73.
- Keleş, E. ve Çepni, S. (2006). Beyin ve Öğrenme, *Türk Fen Eğitim Dergisi*, 3,2; s79
- Keskin, M (2009). Yatılı ilköğretim bölge okullarında öğrencilere verilen beslenme eğitiminin besin tüketimlerine etkisinin araştırılması.Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Kuşgöz A. (2005). Pansiyonlu ve normal devlet ilköğretim ile özel ilköğretim öğrencilerinin beslenme, fiziksel aktivite alışkanlıkları ve fiziksel uygunluklarının karşılaştırılması. Yayınlanmamış yüksek Lisans Tezi, Muğla Üniversitesi, Muğla.
- Kutlu, R. ve Selma, Ç. D. V. D. (2009). Özel Bir İlköğretim Okulu Öğrencilerinde Beslenme Alışkanlıklarının Ve Beden Kitle İndekslerinin Değerlendirilmesi. *Fırat Tıp Dergisi*, 14(1), 018-024

- Köksal, E (2008). *Okul öncesi dönemde obezite*. Ankara: TC Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü Beslenme ve Fiziksel Aktiviteler Daire Başkanlığı Yayınları.
- MEB (2009) Millî Eğitim Bakanlığı Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığı İlköğretim 1, 2 Ve 3. Sınıflar Hayat Bilgisi Dersi Öğretim Programı ve Kılavuzu Ankara.
- MEB (2015) Millî Eğitim Bakanlığı Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığı İlköğretim 1, 2 Ve 3. Sınıflar Hayat Bilgisi Dersi Öğretim Programı ve Kılavuzu Ankara,2015
- MEB (2011) Milli Eğitim Bakanlığı Sağlık İşleri İdari Dairesi Başkanlığı. Okul Kantinlerindeki Gıda Satışı. Web sitesi [www.beslenme.saglik.gov.tr](http://www.beslenme.saglik.gov.tr) Erişim Tarihi :21.09.2014
- MEB (2004) Milli Eğitim Bakanlığı İlköğretim Kurumları Yönetmeliği. Milli Eğitim Bakanlığı. Resmi Gazete Tarihi: 27/08/2003, sayı:25212
- MEB (2016) Okul Kantininde Satılacak Gıdalar İle ilgili Genelge Web sitesi okul sagligi.meb.gov.tr Erişim Tarihi:13.01.2018
- Merdol, T. K., Başoğlu, S., ve Örer, N. (1997). *Beslenme ve diyetetik: açıklamalı sözlük*. Ankara: Hatipoğlu Yayıncılık.
- Merdol, T. K. (1999). Okul Öncesi Eğitim Veren Kişi ve Kurumlar için, Beslenme Eğitim Rehberi.İstanbul: Özgür Yayınları.
- Merdol, T. K. (2001). Kahvaltının Önemi ve Kahvaltı Örüntümüz. Türk Mutfak Kültürü Üzerine Araştırmalar. *Türk Halk Kültürünü Araştırma ve Tanıtımı Vakfı Yayınları Yayın*, (28), 121-137.
- Merdol K.T, vd., (2004). Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi. Ankara: Hacettepe Yayınevi.
- Merdol, T. (2008). Beslenme Eğitimi ve Danışmanlığı. Ankara:Sağlık Bakanlığı 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 Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı, Antalya
- Nahcivan, N. Ö. (2006). Bir ilköğretim okulundaki öğrencilerde süt tüketim durumu. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi* , 15(3), 38-44.
- Fraenkel, J. R. ve Wallen, N. E. (2003). Observation and interviewing. *How to design and evaluate research in education*, 5, 455-463.
- Friel, S., Kelleher, C., Campbell, P. ve Nolan, G. (1999). Evaluation of the nutrition education at primary school (NEAPS) programme. *Public health nutrition*, 2(04), 549-555.
- Olstad, D. L., Raine, K.D. ve Nykiforuk C.I.J. (2014). Development report card on healthy food environments and nutrition for children in canada. *Preventive Medicine*, (69), 287-295.
- Özçelik, A. Ö ve Sürücüoğlu M. S. (1998). Tüketicilerin fast food yiyecek tercihleri. Web sitesi [www.ctf.istanbul.edu.tr](http://www.ctf.istanbul.edu.tr) Erişim Tarihi 16.09.2014
- Özçelik, A. Ö.,Yardımcı, H.ve Uçar, A. (2008). The impact of nutrition education provided for elementary school 5th grade students on nutritional knowledge. Change and Challenge in Education (Edited by L. S. Woodcock). Athens İnstitute for Education and Research Theata co. Hardback, 165-176.Athens, Greece.
- Özdoğan, Y. (2006). Konya İl merkezinde farklı sosyo ekonomik düzeylerdeki ilköğretim okullarına devam eden çocukların kahvaltı yapma alışkanlıklarının saptanması. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Selçuk Üniversitesi, Konya.

- Özdemir, O. , Erçevik, E. ve Çalışkan, D. (2005). Farklı sosyoekonomik düzeye sahip iki ilköğretim okulunda öğrencilerin büyümelerinin değerlendirilmesi. *Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Mecmuası*, 58,23-29.
- Özdemir Ö. Diyarbakır merkez ilköğretim okulları öğrencilerinin beslenme davranışlarının incelenmesi. Tıpta Uzmanlık Tezi, Dicle Üniversitesi, Diyarbakır 2006.
- Özpuolat, F., & Sivri, B. B. (2013). Köy ve Kasaba İlköğretim Okulu Öğrencilerinin Beslenme Durumları. *Merhaba Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, 6, 207-220.
- Özmen, D., Çetinkaya, A. Ç., Ergin, D., Şen, N., ve Erbay, P. D. (2007). Lise öğrencilerinin yeme alışkanlıkları ve beden ağırlığını denetleme davranışları. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 6(2), 98-105.
- Pehlivan, A (2009). *çocuk ve genç futbolcudaki beslenme*. İstanbul: TFFFGM Futbol Eğitim Yayınları.
- 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, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü, ANKARA.
- Pelen,K. ve Günay,O. (2013). İlköğretim okulu öğrencilerine verilen sağlık eğitiminin öğrencilerin bilgi tutum ve davranışlarına etkisi. *Sağlık Bilimleri Dergisi*, 22(1), 52-63.
- Piziak, V. (2012). A Pilot study of a pictorial bilingual nutrition education game to improve the consumption of healthful foods in a head start population. *International Journal of Environmental Research And Public Health*, 9(4), 1319-1325.
- Prelip, M., Kinsler, J., Le Thai, C., Erasquin, J.T. ve 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.
- Ruel, M. T., Alderman, H. ve Maternal and Child Nutrition Study Group. (2013). Nutrition-sensitive interventions and programmes: how can they help to accelerate progress in improving maternal and child nutrition?. *The Lancet*,382(9891), 536-551.
- Sabbağ,Ç.(2009). İlköğretim 5. ve 6.sınıf öğrencilerine verilen beslenme eğitiminin beslenme bilgi, tutum ve davranışlarına etkisinin değerlendirilmesi. Yayınlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi. Ankara
- Sabbağ, Ç. ve Sürücüoğlu, M.S. (2011). İlköğretim öğrencilerine verilen beslenme eğitiminin beslenme tutum ve davranışlarına etkisinin değerlendirilmesi. *Gıda Teknolojileri Elektronik Dergisi* ; 6(3): 1-13.6, 2-13.
- Sağlık Bakanlığı (2004). *Türkiye’ye Özgü Beslenme Rehberi*. T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü. Ankara.
- Sağlık Bakanlığı (2008). T.C Sağlık Bakanlığı Sağlık Eğitimi Genel Müdürlüğü *Eğitimciler İçin Eğitim Rehberi Beslenme Modülleri*, Ankara.
- Sağlık Bakanlığı (2013). Türkiye Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Programı (2014-2017) Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu Güncellenmiş 3.baskı. Sağlık Bakanlığı Yayın No:773 Ankara:Anıl Reklam Matbaa Ltd.Şti.
- 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. Yayınlanmış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Sormaz, Ü. (2013). Okul beslenme eğitimi programları. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 2(3), 36-48.
- Spark A.(1998). Nutrition counseling. In Health Promotion Throughout the Lifespan.Ed. Edelman CL, Mandle CL. Mosby.51-65
- Süoğlu, Ö. D. (2004). Çocukluk çağında beslenme: Okul çocuğunun beslenmesi. Sağlıkta ve Hastalıkta Beslenme Sempozyum Dizisi: 41, İstanbul.
- Sümbül, E. İ (2009). 4-6 Yaş arasındaki öğrencilerin okul dönemindeki yetersiz ve dengesiz beslenme alışkanlıklarının saptanması, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Şanlıer, N. ve 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 ve Ersoy,Y (2004).*Çocuk ve beslenme*. İstanbul: Morpa Kültür yayıncılık.
- Şanlıer, N. ve 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.
- Şanlıer, N. ve Özgen, L. (2004). öğrencilere farklı yöntemlerle verilen eğitimin ağız-diş sağlığı ve beslenme bilgisi üzerine etkisi. *Mesleki Eğitim Dergisi*, 3(3), 351- 365.
- Şanlıer, N., Konaklıoğlu, E., ve Güçer, E. (2009). Gençlerin beslenme bilgi, alışkanlık ve davranışları ile beden kütle indeksleri arasındaki ilişki. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(2) 139-158.
- Şanlıer, N. ve Yabancı, N. (2005). *Okul çağında beslenme*. Ankara: Morpa Kültür Yayınları.
- Şimşek, H. (1991). Ortaokul öğrencilerinin beslenme bilgi ve alışkanlıkları üzerinde bir araştırma. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Taşdemir, T. Y. (1990). İlkokul öğretmen ve öğrencilerinin birinci basamak sağlık hizmetlerinde görevli ebelerin beslenme konusunda bilgi, tutum ve davranışlarının araştırılması. Yayınlanmamış bilim uzmanlığı tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Tekgül, N., Özer, G. ve Aksoy, M. (1986). İlkokul öğrenci ve öğretmenlerinin beslenme bilgi düzeyleriyle bunun uygulama durumu. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 15,47-54.
- Tekgül, N. ve Pekcan G. (1992). Üniversitede okuyan beslenme eğitimi alan ve almayan 18-22 yaş arası kız öğrencilerin beslenme ve sağlık durumları. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 21 (I). 4 I-525.
- Tezcan, S., Aslan, D. ve Esin, A. (2002). Ankara'da bir ilköğretim okulunda 6., 7. ve 8. sınıf öğrencilerinde Beslenme Alışkanlıklarının ve Durumunun Saptanması Araştırması. Web sitesi <http://www.dicle.edu.tr>. Erişim Tarihi:15.09.2014.
- Tolluoğlu, H. (2009). Kolej Ayşe abla okullarında ilköğretim üçüncü sınıf öğrencilerine verilen beslenme eğitiminin etkinliğinin saptanması. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Başkent Üniversitesi. Başkent Üniversitesi, Ankara.
- Türk, M., Gürsoy, T.Ş. ve Ergin,I. (2007) Kentsel bölgede lise birinci sınıf öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları. *Genel Tıp Dergisi*, 17(2):81-7.
- Türkmenoğlu, G. (2007). 9-12 Yaş grubu öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.

- Uyar, M. F. (2006). Ankara'nın Çankaya İlçesindeki ilköğretim okullarındaki kantinlerin hizmet kalitesi karşılaşılan sorunlar ve çözüm önerileri. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Ünsal, B. (2007). İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinin yeme davranışlarını etkileyen bazı faktörlerin incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Ünusan, N. (2002) . Beslenme eğitimi, Eğitimde yeni bakışlar. Ankara: Mikro Yayınları.
- Ünver, Y. (2004). 5-6 yaş okul öncesi dönemi çocukları için geliştirilecek besin gruplarına yönelik beslenme eğitimi programlarının çocukların beslenme bilgileri ve davranışlarına etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya
- Ünver, Y. ve Ünusan, N. (2005). Okul öncesinde beslenme eğitimi üzerine bir araştırma. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14, 529-551.
- Vançelik, S., Önal, S.G., Güraksın, A. ve Beyhun, E. (2007) Üniversite öğrencilerinin beslenme bilgi ve alışkanlıkları ile ilişkili faktörler, *Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 242-247 .
- Yabancı, N. (2011). Okul sağlığı ve beslenme programları. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 10 (3), 361-368.
- Yabancı, N. (2008). *Okul Sağlığı Ve Beslenme Uygulamaları-Ülke Örnekleri*. TC Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü. Beslenme Ve Fiziksel Aktiviteler Daire Başkanlığı, Beslenme Ve Fiziksel Aktivite İl Sorumluları Çalışma Toplantı Notları, ANKARA.
- Yılmaz, E. ve Özkan, S. (2007). Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının incelenmesi. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*. 2(6), 87-103.
- Yiğit, R., Tokgöz, E. ve Esenay, F. (2001). İlköğretim öğrencilerine verilen beslenme eğitiminin öğrencilerin bilgi düzeylerine etkisi. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 4(2), 52-57.
- Yiğit, Y. (2006). Düzce İli İsmet Paşa İlköğretim Okulu 6, 7, 8. sınıflara devam eden öğrencilerin beslenme bilgi düzeyleri, alışkanlıkları ve obezite durumları üzerine bir araştırma. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Zembat, R., Kılıç, Z., Ünlüer, E., Çobanoğlu, A., Usbaş, H. ve Bardak, M. (2015). Çocuğun Beslenme Alışkanlığını Kazanmasında Okul Öncesi Eğitim Kurumlarının Yeri. *Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 2, 89-95.





# EKLER

- EK 1. Beslenme Anketi
- EK.2. Beslenme Eğitim İçeriği
- EK 3. Anket Uygulama İzni
- EK 4. Anket Kullanım İzni

## EKLER

### Ek 1. Anket

#### İLKOKUL 4. SINIF ÖĞRENCİLERİNE VERİLEN BESLENME EĞİTİMİNİN BESLENME BİLGİ VE DAVRANIŞLARI ÜZERİNE ETKİSİNE İLİŞKİN ANKET FORMU

Sayın katılımcı,

Bu anket formu, “İlkokul 4. Sınıf Öğrencilerine Verilen Beslenme Eğitiminin Beslenme Bilgi ve Davranışları Üzerine etkisi” adlı araştırma kapsamında, beslenme bilgisinin öğrencinin bilgi ve davranışlarına etkisi hakkında bilgi toplamayı amaçlamaktadır. Anket formunda 30 adet soru yer almaktadır. Sorulara yanıt verme süreniz 30 dakika/saattir. Araştırmaya katılmak gönüllülük esasına dayalıdır. Araştırma sürerken, istediğiniz zaman, sorumlu araştırmacıyı bilgilendirmek koşulu ile araştırmadan ayrılabilirsiniz. Araştırma sırasında sizden alınan bilgiler araştırmacıda saklı kalacak ve toplanan veriler yalnızca bilimsel amaçla kullanılacaktır. Ankette bulunan sorulara vereceğiniz yanıtların doğruluğu, araştırmanın niteliği açısından oldukça önemlidir. Bu nedenle, ankette bulunan sorulara doğru yanıt vermenizi rica eder, işbirliğiniz için teşekkür ederiz.

Sorumlu Araştırmacı

Hale AKÇA

### I. ÖĞRENCİLER HAKKINDA GENEL BİLGİLER

1. Yaşınız

a) 8      b) 9      c) 10      d)11      e) 12      f)Diğer(belirtiniz):

2. Cinsiyetiniz

a) Kız      b) Erkek

3. Boy uzunluğunuz: ..... cm

4. Vücut ağırlığınız: .....kg

5. Anne ve babanızın eğitim durumunu işaretleyiniz..

Okur-yazar değil Okur-yazar İlkokul mezunu Ortaokul mezunu Lise mezunu Üniversite

Anne:                                   

Baba:                                   

6. Anne ve babanızın mesleğini yazınız.

Anne:

Baba:

## II. ÖĞRENCİLERİN BESLENME DAVRANIŞLARI

1. Bir günde kaç ana öğün yemek yersiniz?

a) 1 öğün b) 2 öğün c) 3 öğün d) 4 öğün e) Diğer (açıklayınız):.....

2. Ana öğün yemeklerinizi atlıyor musunuz?

a) Evet b) Hayır c) Bazen

3. Cevabınız evet/bazen ise genellikle hangi öğünü atlıyorsunuz?

a) Sabah b) Öğle c) Akşam

4. Öğün aralarında herhangi bir yiyecek tüketiyor musunuz?

a) Evet b) Hayır c) Bazen

5. Her gün düzenli olarak süt içiyor musunuz?

a) Evet b) Hayır c) Bazen

6. Televizyon izlerken yiyecek yer misiniz?

a) Evet b) Hayır c) Bazen

7. Okul kantininden yiyecek satın alıyor musunuz?

a) Evet b) Hayır c) Bazen

8. Teneffüslerde okul kantinden aşağıdaki yiyecek ve içeceklerden hangilerini tüketirsiniz?

En çok tercih ettiğiniz üç yiyecek ve içeceğin yanına sevme sırasına göre 1, 2 ve 3 rakamlarını yazınız.

### Yiyecek İçecek

Çay		Ekmek arası köfte, döner, tavuk		Kola	
Süt		Bisküvi-hazır kek vb.		Gazoz	
Ayran		Cips		Hazır meyve suyu	
Poğaç		Sosisli sandviç		Enerji içecekleri	
Tost		Hamburger		Şekerleme	
Simit		Patates kızartması		Çikolata, gofret vb.	

9. Fast food tüketiyor musunuz?

a) Evet b) Hayır c) Bazen

### III. BESLENME BİLGİ DÜZEYİ İLE İLGİLİ SORULAR

#### A. Aşağıdaki çoktan seçmeli sorularda “Doğru” olan yanıtı yuvarlak içine alınız.

1. Beslenme nedir?

- a) Karın doyurmaktır
- b) Açlık duygusunu bastırmaktır
- c) Canının çektiğini yemektir
- d) İnsanın büyüme, gelişme, sağlığın korunması ve geliştirilmesi, yaşam kalitesinin artırılması için gerekli olan besin öğelerini vücuduna alıp kullanmasıdır.

2. En önemli öğün hangisidir?

- a) Akşam öğünü
- b) İkinci öğünü
- c) Öğle öğünü
- d) Sabah kahvaltısı

3. Aşağıdakilerden hangisi besin ögesidir?

- a) Süt ve ürünleri
- b) Taze meyveler ve sebzeler
- c) Yumurta
- d) Demir

4. D vitamininin en iyi kaynağı hangisidir?

- a) Yumurta
- b) Süt
- c) Güneş ışınları
- d) Et

5. Aşağıda verilen örneklerden hangisi sabah kahvaltısına en uygun örnektir?

- a) Bir bardak süt, iki dilim yağlı, reçelli ekmek
- b) Bir bardak çay, bir adet simit
- c) Bir bardak süt, 1 yumurta, bir adet domates, 1-2 dilim ekmek
- d) Bir bardak çay, iki adet sosis, 5-6 adet zeytin, 1-2 dilim ekmek

6. Yaşlılık döneminde kemik kırılmalarını önlemek için çocukların erken yaşlarda dikkat etmesi gereken ilke hangisidir?

- a) Süt ve ürünlerini ihtiyacı kadar tüketmelidir.
- b) Yeşil yapraklı sebzeleri yeterince tüketmelidir.
- c) Fiziksel aktivitesini arttırmalı, egzersiz yapmalıdır.
- d) Yukarıdakilerin hepsini yapmalıdır.

7. Aşağıdakilerden hangisi beslenmede sağlıklı bir adımdır?

- a) Çok çeşitli besin tüketmek.
- b) Günde en az 30 dakika fiziksel olarak aktif olmak
- c) Kolalı içecekler yerine su içmek
- d) Yukarıdakilerin hepsi

8. Beslenmenizde posa miktarını arttırmak için aşağıdaki besinlerde hangilerini

daha fazla yemek gerekir?

- a) Elma ve havuç  
b) Cips ve patates kızartması  
c) Tavuk eti ve balık  
d) Kek ve bisküvi

**9.** Vücutta asıl görevi ısı ve enerji vermek olan besin ögesi aşağıdakilerden hangisidir?

- a) Vitaminler    b) Proteinler    c) Karbonhidratlar    d) Mineraller

**10.** Aşağıdakilerden hangisi en fazla A vitamini içermektedir.

- a) Pirinç, ekmek, makarna    b) Havuç, ıspanak, kayısı  
c) Kek, puding    d) Yukarıdakilerin hepsi

**11.** Göz sağlığımızda gerekli olan vitamin hangisidir?

- a) D vitamini    b) A vitamini    c) E vitamini    d) C vitamini

**12.** C vitamininin vücudtaki en önemli görevi hangisidir?

- a) Kemikleri güçlendirir.    b) Vücudun bağışıklık sistemini güçlendirir.  
c) Daha iyi görmemizi sağlar.    d) Üreme için gereklidir.

**13.** Vücudumuzun günlük su ihtiyacı ne kadardır?

- a) 1 litre    b) 1.5 litre    c) 2.5 litre    d) 3 litre

**14.** Aşağıdaki besinlerden hangisi "örnek protein" kaynağı olarak bilinir?

- a) Süt    b) Et    c) Yumurta    d) Ekmek

**15.** Aşağıdaki yağlardan hangisi doymuş yağdan zengindir?

- a) Tereyağı    b) Zeytinyağı    c) Ayçiçeği yağı    d) Soya yağı

## Ek 2.BESLENME EĞİTİMİ İÇERİĞİ

### BESİNLER VE BESİN ÖGELERİ



Doğumdan itibaren büyüme ve gelişme, sağlıklı ve uzun bir yaşam için vücudumuza gerekli olan bütün maddeleri besinlerle alırız. Her gün, her mevsim tükettiğimiz çok çeşitli besinler vardır. Besinler, elde edildikleri kaynaklara göre iki gruba ayrılır;

1. Süt, yumurta, peynir, et, tavuk, balık gibi hayvansal kaynaklı besinler,
2. Sebzeler, meyveler, ekmek, mercimek, kuru fasulye, makarna, bulgur gibi bitkisel kaynaklı besinler.

Bu besinlerin her birinin içinde vücudumuza farklı yararlar sağlayan maddeler bulunmaktadır. Bu maddelere besin ögesi denir.

Besin ögeleri; protein, karbonhidrat, yağ, vitaminler, mineraller ve sudur. Vücudumuzun bileşimi de bu besin öğelerinden oluşmaktadır. Organlarımızın düzenli olarak çalışabilmesi ve günlük işlerimizi sağlıklı sürdürebilmek için bu öğelerin her birinden her gün almamız gereklidir. Aldığımız miktarların yetersiz veya fazla olması sağlığımızı etkiler. Bu nedenle gün boyu, çeşitli besinlerden yeterli miktarlarda tüketilmelidir.



## Proteinler

Büyüme ve gelişme vücut hücrelerinin sayısının artmasıyla gerçekleşir. Bu hücrelerin yapılabilmesi için protein gereklidir. Hücreler birleşerek dokularımızı ve organlarımızı oluşturur. Anne karnındaki bir bebeğin organları da bu sayede yapılanabilir. Vücudumuzu hastalıklara karşı koruyan savunma sistemlerimiz için de proteinler gereklidir.

### Yeterince protein alamazsak ne olur?

- Büyüme ve gelişmemiz yavaşlar
- Kolay hasta oluruz
- Hastalıklar daha uzun sürer
- Saç, deri, tırnak gibi dokularımızın sağlığı bozulur
- Organlarımızın çalışması aksar
- Süt, yoğurt, et, yumurta gibi hayvansal kaynaklı proteinler, daha kolaylıkla vücut proteinlerine dönüşebilirler.
- Büyüme ve gelişme için yeterli miktarda tüketilmeleri gerekmektedir.
- Hayvansal kaynaklı proteinlerin, gereğinden fazla tüketilmesi doğru değildir.



Mercimek kuru fasulye gibi besinler, bulgur-pirinç gibi besinlerle bir arada yenirse vücudumuza daha çok yarar sağlar.

## Karbonhidratlar

Vücut çalışması ve günlük hareketlerimizi yapabilmek için gerekli olan enerjinin büyük çoğunluğu karbonhidratlardan sağlanır. Bazı karbonhidratlar basit bir yapıdadır. Bunlar bize tatlı tadı veren karbonhidratlardır. Örneğin çay şekeri bu grupta yer alır. Şeker, saflaştırılmış bir maddedir. Günlük yaşamınızda fazla hareketli değilseniz ve spor yapmıyorsanız, şeker içeriği yüksek besinlerden aldığınız enerji harcanamaz. Bu tür

yiyecekleri fazla tüketmek şişmanlığa neden olur. Ayrıca, hızla kana karıştıkları için iştahınızı azaltarak vücudunuz için gerekli olan diğer besinleri yeterli miktarda yemenizi engeller. Bu nedenle böyle besinlerin özellikle yemek saatine yakın tüketilmesi sakıncalıdır.



Şekerlemeler, şekerli içecekler, çikolata, gofret, tatlı bisküviler, baklava, kağıt helva, pamuk şekeri, diğer tatlı yiyecekler basit karbonhidratları fazla miktarda içerirler. Bu nedenle fazla enerji verirler. Şeker ve şekerli besinler diş sağlığını da olumsuz yönde etkiler. Diş çürümelerinin en büyük nedeni bu besinlerin fazla miktarda ve sık aralıklarla tüketilmesidir.

### **Diş Sağlığınızı Korumak İçin**

- Şeker ve şeker içeriği yüksek olan besinleri fazla miktarda ve yemekten önce yemeyiniz
- Yeterli miktarda süt-yoğurt-peynir tüketiniz
- Günde en az iki kez dişlerinizi fırçalayınız



Tadı tatlı olmayan diğer karbonhidratlar, nişasta ve posadır. Bunlar, bitkisel kaynaklı besinlerin yapısında bulunurlar. Nişasta; buğday, pirinç gibi tahıllarda ve bunlardan hazırlanan yiyeceklerde daha fazla bulunur. Nişasta yapısındaki karbonhidratlar kana daha yavaş karıştıkları için kan şekerinin daha düzenli olmasını sağlarlar.

Şeker ve şekerli besinler diş sağlığını da olumsuz yönde etkiler. Diş çürümelerinin en büyük nedeni bu besinlerin fazla miktarda ve sık aralıklarla tüketilmesidir.

**Posa** ise; nohut, kuru fasulye, mercimek gibi kuru baklagiller, kepeği ayrılmamış tahıllar, sebze ve meyvelerin yapısında daha fazla miktarda bulunmaktadır. Posa, sindirim



sisteminin sağlıklı çalışması için gereklidir. Ayrıca, posadan zengin besinlerin yeterli miktarda tüketilmesi pek çok hastalığa karşı koruyucu etki göstermektedir.

#### **Yeterli posa alabilmek için;**

- Kabuklu yenebilen salatalık, elma, armut gibi sebze ve meyveleri iyice yıkadıktan sonra kabuklu olarak tüketmeliyiz.
- Posadan zengin olan sebze, meyve ve kurubaklagil gibi besinleri her gün tüketmeliyiz.

#### **Yağlar**



Yağlar, en fazla enerji sağlayan besin ögesidir. Sıvı ve katı yağlar olmak üzere ikiye ayrılırlar.

**Sıvı yağlar**, zeytin, ay çekirdeği, mısır, fındık ve soya gibi bitkisel besinlerden elde edilmektedir.

**Katı yağlar** ise margarinler ve tereyağıdır. Kırmızı etler ve bunlardan yapılan sucuk, salam, sosis gibi besinlerin içinde de katı yağlar bulunmaktadır. Katı yağların fazla miktarda tüketilmesi, kalp ve damar sağlığımız için sakıncalıdır.

Yemekler pişirilirken içine konulan az miktardaki yağ ve besinlerin bileşiminde bulunan görmeden yediğimiz yağlar bizim için yeterlidir.

Ekmeğin üzerine yağ sürmek veya yağa ekmek bandırmak, yağ içeriği çok olan besinlerden fazla miktarda yemek, yağ tüketiminin artmasına neden olur.

Yağda kızartılmış bütün yiyecekler, mayonez, kremalı yiyecekler, yağlı etler, sucuk, salam, sosis, çikolatalar ve çikolatalı yiyeceklerin yağ içeriği fazladır

## Yağ içeriği yüksek besinleri fazla miktarda yersek ne olur?



- Gereğinden fazla enerji aldığımız için şişmanlarız
- Vücudumuzda dolaşan kanın bileşimi bozulur
- Kalp ve damar sağlığımız olumsuz yönde etkilenir
- Özellikle katı yağlar kalp ve damarlarımız için daha zararlıdır.

## Vitaminler



Vitaminler, hastalıklardan korunabilmek ve vücudumuzun düzenli çalışabilmesi için gereklidir. Her besinin bileşiminde farklı vitaminler bulunmaktadır. En çok vitamin sağlayan besinler, taze sebze ve meyvelerdir.

Özellikle bu besinlerden aldığımız A vitamini, daha iyi görmemizi sağlar, büyüme ve gelişme için çok gereklidir.

C vitamini ise grip, nezle gibi hastalıklara karşı korur. Ayrıca diş etlerimizin daha sağlıklı olması için de C vitamini gereklidir.

D vitamini besinlerimizde az miktarda bulunur. Güneş ışınlarından yeterince yararlanırsak, besinlerle vücudumuza aldığımız D vitamini, görevlerini daha iyi yapabilir. Süt, yoğurt, peynir gibi besinlerde bulunan kalsiyum, D vitamini yardımıyla kemiklerimizi güçlendirir.

B grubu vitaminler, kan yapımı, kas ve sinir sisteminin çalışması için gereklidirler. Bu vitaminler, bütün besinlerde farklı miktarlarda bulunmaktadır.

## Mineraller



## Kalsiyum

Vücudumuzda en çok bulunan mineral kalsiyumdur. Kemik ve diş sağlığı için gereklidir. Kalsiyum, en çok süt ve sütte yapılan besinlerde bulunur. Günlük olarak süt, yoğurt ve peynirden yeterince tüketilemezse, kalsiyum ihtiyacı yeterince sağlanamaz. Vücudumuzda az miktarda bulunduğu halde çok önemli görevleri olan başka mineraller de vardır. Bunlardan birisi de demirdir. Demir en çok et, yumurta, kuru fasulye, nohut, mercimek, koyu yeşil yapraklı sebzeler gibi besinlerde bulunur.

Bu besinlerde bulunan demirin, vücudumuzda daha iyi kullanılabilmesi için C vitamini gereklidir. Bu nedenle her öğünde sebze ve meyve grubundan bir besini mutlaka tüketmek için özen göstermelisiniz.

### Kalsiyumu yetersiz alırsak ne olur?

- Kemik ve dişleriniz yeterince güçlü olamaz
- Kemiklerinizin uzaması yavaşladığı için boyunuz kısa kalır
- Kas ve sinir sisteminizin çalışması aksar

## Demir

Vücudumuzda az miktarda bulunduğu halde çok önemli görevleri olan başka mineraller de vardır. Bunlardan birisi de demirdir. Demir en çok et, yumurta, kuru fasulye, nohut, mercimek, koyu yeşil yapraklı sebzeler gibi besinlerde bulunur. Bu besinlerde bulunan demirin, vücudumuzda daha iyi kullanılabilmesi için C vitamini gereklidir. Bu nedenle her öğünde sebze ve meyve grubundan bir besini mutlaka tüketmek için özen göstermelisiniz.

### Demir yetersizliğinde ne olur?

- Vücudumuzda kan yapımı bozulur, kansızlık gelişir
- Dokularımıza oksijen taşınması aksar
- Yorgunluk ve halsizlik hissederiz
- Dikkat dağınıklığı nedeniyle öğrenmemiz yavaşlar
- Kolay hastalanırız

Yemek sırasında çay, kahve, kola gibi içeceklerin ve çikolatalı yiyeceklerin tüketilmesi, vücudunuzun demirden yararlanmasını azaltır. Eğer çok isteniyorsa ara sıra bu tür yiyecek ve içecekler, yemekten 1-1.5 saat önce veya sonra, az miktarda tüketilebilir. Çay, limonlu ve açık içilirse bu olumsuz etkisi azalabilir.

## İyot

Vücudumuzda çok önemli görevleri olan diğer bir elementte iyottur. Tiroit bezinin çalışması, büyüme ve özellikle zihinsel gelişim için çok gereklidir. İyot; balık gibi deniz ürünleri ve iyotlu tuzun bileşiminde bulunur. Yemekler pişirilirken iyotlu tuz kullanmak gereklidir. Ancak, fazla tuz kullanmak da sağlığımız için zararlıdır. Bu nedenle; yemeğin tadına bakmadan tuz ekmemeye ve tuz içeriği fazla olan besinlerden çok yememeye özen gösterilmelidir.

## Su



Vücudumuzun düzenli çalışabilmesi için gerekli olan sıvının çoğunluğunu su ve diğer içeceklerden (yaklaşık 1 - 1.5 litre) sağlarız. Geriye kalan miktarı ise yiyeceklerimizin bileşiminde bulunan ve farkında olmadan aldığımız su ile karşılamış oluruz. Vücudumuza aldığımız su idrar, ter ve dışkıyla atılır. Bir miktarını da solunum yoluyla kaybederiz. Sıcak havalarda ve fazla fiziksel aktivite sırasında terleme nedeniyle su kaybımız artar. Ayrıca ishal sırasında dışkı ile daha fazla su atarız. Günlük olarak kaybettiğimiz miktarı karşılayacak kadar sıvı almadığımızda vücut hücrelerinin çalışması aksar.

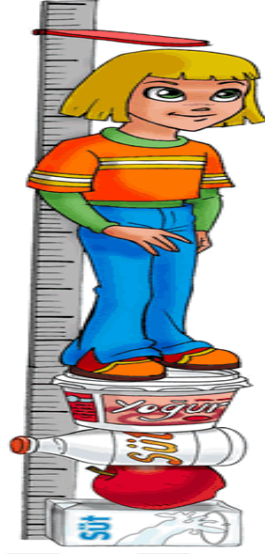
### Besinleri Tanıyalım

İçerdikleri besin öğeleri yönünden birbirine benzeyen besinler bir araya toplandığında 4 grup oluşmaktadır.

Bunlar;

- Süt Grubu
- Et-Yumurta-Kuru baklagil Grubu
- Taze Sebze ve Meyve Grubu
- Ekmek ve Tahıl Grubu

## Süt Grubu



### Bu grupta bulunan besinler:

- Süt,
- Yoğurt
- Peynirler (beyaz peynir, kaşar, çökelek gibi)
- Ayran
- Süt tozu
- Sütlü tatlılar (sütleç, muhallebi, dondurma gibi),

### Sağladığı Önemli Besin Öğeleri:

Kalsiyum, protein, D vitamini, bazı B grubu vitaminler

### Günlük tüketilmesi önerilen toplam miktar

**2-3 su bardağı süt veya yoğurt**

**(350-450 gram)**

+

**1 kibrit kutusu büyüklüğünde peynir**

**(30 gram)**

- 1 su bardağı ayran içtiğiniz zaman yarım su bardağı yoğurt yemiş sayılırsınız
- 1 kase sütlü tatlı yediğinizde, 1 su bardağı süt içmiş sayılırsınız
- 1 su bardağı süt veya yoğurt tüketmediğinizde, ek olarak 30 gram daha peynir yemelisiniz.

## Et-Yumurta-Kuru baklagil Grubu



### Bu grupta bulunan besinler:

- Kırmızı etler (dana, kuzu vb.),
- Beyaz etler(tavuk, hindi, balık)
- Yumurta
- Kuru baklagiller (mercimek, kuru fasulye, nohut)
- Et ürünleri (salam, sosis, sucuk, pastırma)

### Sağladığı Önemli Besin Öğeleri:

Protein, demir, bazı B grubu vitaminler. (kuru baklagiller yukarıdakilere ek olarak posa yönünden de zengindir)

### Günlük tüketilmesi önerilen toplam miktar

**2-3 köfte kadar et-tavuk-balık-hindi**

+

**1 adet yumurta veya o kadar et-tavuk balık-hindi**

+

**Haftada 3-4 kez 1 porsiyon kurubaklagil**

- Kuru fasulye, nohut, mercimek gibi kuru baklagilleri daha sık tüketiyorsanız et miktarını azaltabilirsiniz
- Etlerin yağlı olan bölümlerini ve sucuk, salam gibi et ürünlerini fazla yemezseniz daha sağlıklı beslenmiş olursunuz

## Taze Sebze ve Meyve Grubu



### Bu grupta bulunan besinler:

**Bütün taze sebzeler:** Domates, havuç, salatalık, taze fasulye, patlıcan, yeşilbiber, pırasa, karnabahar, lahana, ıspanak, kereviz, patates, maydanoz, dereotu, marul gibi besinler

**Bütün taze meyveler:** Elma, portakal, mandalina, çilek, armut, karpuz, kiraz, dut, şeftali, üzüm, muz, incir gibi besinler

### Sağladığı Önemli Besin Öğeleri:

Vitaminler (özellikle C ve A vitaminleri), mineraller, posa

### Günlük tüketilmesi önerilen toplam miktar

**Günde 5 Kez Yemeye Çalışınız**

- Sabah kahvaltısında, öğlen ve akşam yemeklerinde, 2 ara öğünde taze sebze veya meyve yerseniz 5'i tamamlayabilirsiniz.
- Günde 5 kez yemeniz gerekenin en az 3'ünü salata veya meyve olarak tüketebilirsiniz daha çok vitamin almış olursunuz.

## Ekmek ve Tahıl Grubu





**Bu grupta bulunan besinler:**

Buğday, çavdar, yulaf ve mısırdan yapılmış ekmekler, bazlama, makarna, şehriye, bulgur, irmik, un, pirinç, yufka gibi besinler

**Sağladığı Önemli Besin Öğeleri:**

Karbonhidrat, bazı B grubu vitaminler, mineraller, posa

**Günlük tüketilmesi önerilen toplam miktar**

**4-6 orta dilim ekmek (200-300 gram)**

+

**1 küçük kâse pilav-makarna**

**(6-8 yemek kaşığı)**

**veya 1 orta dilim börek**

+

**1 kâse kadar çorba**

- 1 küçük kâse pilav-makarna veya 1 dilim börek yediğinizde 1 orta dilim ekmek yemiş olursunuz. İsteddiğiniz zaman ekmek hakkınızı bu tür besinlerle değiştirebilirsiniz.
- 4-6 adet bisküvi, grisini veya 1-1,5 paket kraker yediğinizde yine 1 orta dilim ekmek yemiş olursunuz. Bu tür besinlerden yediğinizde ekmek hakkınız azalacaktır.
- Vücut ağırlığınız fazla ise yukarıda belirtilen miktarlardan daha fazla yememeye özen göstermelisiniz.

**ÖĞÜNLERİMİZ**

Her gruptan günlük olarak tüketmeniz gereken toplam besin miktarlarını 3 ana, 2 ara öğüne dağıtırsanız, dengeli ve yeterli beslenmiş olursunuz.

Sabah kahvaltısı, öğlen ve akşam yemekleri ana öğünlerdir. Sabah ve öğle arasındaki ara öğün kuşluk adını alır. Öğle ve akşam yemeği arasındaki ara öğün ise ikindir. Özellikle ana öğünleri atlamak yetersiz ve dengesiz beslenmenize neden olur.



Bütün gece süren açlıktan sonra günün en önemli öğünü sabah kahvaltısıdır. Sabahları kendinizi daha iyi hissetmenizi ve daha iyi öğrenmenizi sağlar. Kahvaltı etmeden okula gelen çocukların daha az başarılı oldukları görülmüştür. Bu nedenle kahvaltı etmeden evden çıkmamaya özen göstermelisiniz.



### Ara Öğünlerde Hangi Besinlerden Seçebilirsiniz?



Okulda veya özellikle okuldan eve geldiğinizde, dinlenirken ve ders çalışırken açlık hissettiğinizde ara öğünlerde seçeceğiniz besinler, aldığınız enerji miktarını etkiler. Şeker ve yağ içeriği fazla olan yiyeceklerle gereksiz yere fazla enerji almış olursunuz.

Ara öğünlerde meyve, ayran, süt, taze meyve suları, peynir-ekmek, küçük kek veya poğaç gibi yiyecek ve içeceklerle daha sağlıklı beslenmiş olursunuz.



Tatlı yemek istediğiniz zamanlarda en iyi seçim, sütlaç veya muhallebi gibi sütlü tatlılardır.



## GÜVENLİ BESİN

Güvenli besin, temiz, bozulmamış ve içinde sağlığa zararlı maddeler bulundurmayan besinlerdir. Açıkta satılan besinler hem temiz değildir, hem de uygun koşullarda bulunmadıkları için bozulmuş olabilirler. Bu nedenle;

- Açıkta satılan yiyeceklerden satın almayınız,
- Sebze ve meyveleri çok iyi yıkamadan yemeyiniz,
- Besin satın alırken son kullanma tarihlerine dikkat ediniz,
- Kolay bozulacak besinlerin buzdolabında saklayınız.

Ayrıca besinlerin, sağlığı bozucu hale gelmemesi için yemek yerken kullanılan tabak, çatal, kaşık ve bardağın temiz olması çok önemlidir. Yine yemeğe oturmadan önce ve yemekten sonra ellerinizi yıkamaya da özen göstermelisiniz.

## SAĞLIKLI BESLENME ÖNERİLERİ

- Her gün her öğünde değişik besinler tüketilmelidir.
- Her öğün dört besin grubunu içermelidir.
- Öğün atlanmamalıdır. Kahvaltı mutlaka yapılmalıdır.
- Taze sebze-meyve tüketimi artırılmalıdır.
- Vücut ağırlığı önerilen düzeyde tutulmalıdır.
- Günlük fiziksel aktivite düzeyi artırılmalıdır.
- Süt ve ürünlerinin yeterli miktarda tüketimi sağlanmalı.
- Tüketilen yağ miktarı azaltılmalıdır. Kızartılmış besinler tüketilmemelidir.
- Şeker içeriği düşük besinler seçilmeli.
- Haşlama, ızgara, buğulama, fırında pişirme tercih edilmelidir.
- Tuz tüketimi azaltılmalı,
- Güvenli, temiz hazırlanmış ve pişirilmiş besin tüketimine özen gösterilmeli,
- Sıvı alımı yeterli olmalıdır. Her gün 1,5-2 litre (8-10 su bardağı) su tüketilmelidir.
- Alkol tüketilmemelidir.
- Çay ve kahve tüketimi sınırlandırılmalıdır. Bitki çayları tercih edilmelidir.

## KAYNAKÇA

MEB, (2009). İlköğretim Çocukları için Sağlıklı Beslenme, S. B.Temel Sağlık Hizmetleri Gn Md., Başkent Üniversitesi, Milli Eğitim Bakanlığı İlköğretim Genel Müdürlüğü, [www.ioqm.meb.gov.tr/files/projeler/Beslenme\\_Projesi\\_Kitapcik.pdf](http://www.ioqm.meb.gov.tr/files/projeler/Beslenme_Projesi_Kitapcik.pdf)

Sabbağ, Ç. (2009). İlköğretim 5. ve 6.Sınıf Öğrencilerine Verilen Beslenme Eğitiminin Beslenme Bilgi, Tutum ve Davranışlarına Etkisinin Değerlendirilmesi. Doktora tezi. Fen Bilimleri Enstitüsü Ev Ekonomisi (Beslenme Bilimleri) Anabilim Dalı. Ankara

## Ek.3. Anket Uygulama İzni



T.C.  
AMASYA VALİLİĞİ  
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 47613789/44/4492909  
Konu: Hale AKÇA'nın Anket İzni

10/10/2014

## VALİLİK MAKAMINA

İlgi: Amasya Ün. Rektörlüğünün 30/09/2014 tarih ve 044-882 sayılı yazısı.

İlgi yazıda, Amasya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İlköğretim Anabilim Dalı bünyesinde bulunan Sınıf Öğretmenliği Eğitimi Bilim Dalı Tezsiz Yüksek Lisans Programı öğrencisi Hale AKÇA'nın, "Beslenme Eğitiminin Beslenme Bilgi Tutum ve Davranışları Üzerine Etkisi" konulu proje çalışması kapsamında hazırlanmış olduğu beslenme eğitimi ve anket uygulamasının Müdürlüğümüze bağlı Merkez Bahçeleriçi İlkokulu'nda öğrenim gören öğrencilere uygulamak için izin talep etmektedir.

Müdürlüğümüzce yapılan inceleme sonucunda hazırlanan beslenme eğitimi ve anket uygulamasının, Müdürlüğümüze bağlı Merkez Bahçeleriçi İlkokulu'nda öğrenim gören öğrencilere Okul Yönetimi gözetiminde yapılması Müdürlüğümüzce uygun görülmektedir.

Makamlarınızca da uygun görüldüğü takdirde olurlarınızı arz ederim.

Ali BAHÇIVAN  
İl Millî Eğitim Müdür Yrd. V.

OLUR  
10/10/2014  
Dr. Hüseyin GÜNEŞ  
Vali a.  
İl Millî Eğitim Müdürü

Büyük Mük. 10/10/2014  
A. H. ile Aynadır  
10.10.2014

Ekler:

- 1- Amasya Ü. Rek.'nün Yazısı (1 Ad. 1 Sayfa)
- 2- Beslenme Eğitimi (1 Ad. 12 Sayfa)
- 3- Anket Uygulaması (1 Adet 5 Sayfa)

N. Kürşad KARAKÖSE  
Amasya Millî Eğitim Müdürlüğü  
Strateji Geliştirme Birimi-Öğretmen

Elmasiye Cad. Nergis Sok. 05100 Merkez/AMASYA  
Elektronik Ağ: amasya.meb.gov.tr  
e-posta: istatistik05@meb.gov.tr

Ayrıntılı bilgi için: Nazım Kürşad KARAKÖSE / Öğretmen  
Tel: (0 358) 212 29 92 / 220  
Faks: (0 358) 218 50 31

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <http://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden f82a-26de-3e11-a670-a483 kodu ile teyit edilebilir.

#### Ek.4. Anket Kullanım İçin İzin

D

Doç. Dr. Ciğdem SABBAG

#### Yanıtla

6.1.2016 (ar), 11:53

Hale hanım, anketi kullanabilirsiniz.  
İyi alışmalar..

---

**Gönderen:** hale akca <haleakca13@hotmail.com>

**Gönderildi:** 5 Ocak 2016 Salı 15:34

**Kime:** Doç. Dr. Ciğdem SABBAG

**Konu:** ANKET İÇİN İZİN

Merhaba hocam; ben Amasya'dan Sınıf Öğretmenliğı Yüksek Lisans Öğrencisiyim, daha önce size telefon ile ulaşmıştım. İlkokul öğrencilerine verilen beslenme eğitiminin önemi ile ilgili anketinizi kullanmak için. Tamam demiştiniz ama mailime izin verdiğimize dair bir mesaj

## ÖZGEÇMİŞ VE İLETİŞİM BİLGİLERİ

### 1. Özgeçmiş

#### Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı :Hale AKÇA  
Doğum Yeri ve Tarihi :Burdur, 04.03.1979  
Medeni Hali :Evli  
Yabancı Dili :İngilizce  
İletişim Adresi :Sabuncuoğlu Şerefeddin Eğitim ve Araştırma Hastanesi  
E-posta Adresi :haleakca13@hotmail.com.tr

#### Eğitim ve Akademik Durum

Lise :Burdur Sağlık Meslek Lisesi, 1997  
Lisans :Fırat Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu, 2002  
Tezsiz Yüksek Lisans : Amasya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İlköğretim Anabilim Dalı, 2015

### 2. İletişim Bilgileri

#### İletişim Bilgileri

İletişim Adresi : Sabuncuoğlu Şerefeddin Eğitim ve Araştırma Hastanesi  
E-posta Adresi : haleakca13@hotmail.com.tr