

T. C.
HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

284577

Beş - Altı Yaş Okul Öncesi Çağı
Çocukları İçin Geliştirilen Beslenme Eğitimi
Programının Çocukların Beslenme Bilgilerine
ve Yemek Yeme Durumlarına Etkisi

BESLENME ve DİYETETİK PROGRAMI
BİLİM UZMANLIĞI TEZİ

FATMA ÖZCAN (TOPÇAM)

ANKARA, 1979

T.C.
HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

BEŞ-ALTI YAŞ OKUL ÖNCESİ ÇAĞI ÇOCUKLARI
İÇİN GELİŞTİRİLEN BESLENME EĞİTİMİ PROGRAMININ
ÇOCUKLARIN BESLENME BİLGİLERİNE ve YEMEK YEME
DURUMLARINA ETKİSİ

BESLENME ve DİYETETİK PROGRAMI
BİLİM UZMANLIĞI TEZİ

FATMA ÖZCAN (TOPÇAM)

REHBER ÖĞRETİM ÜYESİ: Dr. TÜRKAN KUTLUAY

ANKARA, 1979

T.C.
HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

BEŞ-ALTI YAŞ OKUL ÖNCESİ ÇAĞI ÇOCUKLARI
İÇİN GELİŞTİRİLEN BESLENME EĞİTİMİ PROGRAMININ
ÇOCUKLARIN BESLENME BİLGİLERİNE ve YEMEK YEME
DURUMLARINA ETKİSİ

BESLENME ve DİYETETİK PROGRAMI
BİLİM UZMANLIĞI TEZİ

FATMA ÖZCAN (TOPÇAM)

REHBER ÖĞRETİM ÜYESİ: Dr. TÜRKAN KUTLUAY

ANKARA, 1979

ÖNSÖZ

Öğrenme, kişinin davranışlarında oluşan değişme ile ölçülür. Davranış değişikliği küçük yaşlarda daha kolay gerçekleştirilir. Okul öncesi bakım ve eğitim veren kurumlarda toplu olarak bir arada bulunan çocuklara verilecek beslenme eğitimi bu açıdan büyük önem taşır. Bugün Türkiye'de bu kurumlarda beslenme eğitimine yönelik çalışmalar yapılmamaktadır.

Beslenme eğitiminin okul öncesi guruplara nasıl ve ne şekilde verileceğinin araştırılması ve eğitimin yemek yeme davranışına etkisinin ortaya çıkarılması, kişilerin yeterli ve dengeli beslenmesinin sağlanmasında önemli bir yaklaşım olacaktır.

Bana bu konuda önderlik eden ve yardımlarını esirgemeyen Sayın Hocam Dr. Türkân Kutluay'a Yenimahalle Kres ve Gündüz Bakımevi Psiko-Sosyal Servisi elemanı kıymetli arkadaşım Çocuk Gelişim ve Eğitimcisi Mukadder Kader'e, Sevgili Arkadaşım Gülşen Balakbabalar'a minnet ve şükranlarımı sunarım.

FATMA ÖZCAN (TOPÇAM)

Ankara, Ocak 1979

<u>İÇİNDEKİLER</u>	<u>Sayfa No.</u>
1) ÖNSÖZ	
2) TABLOLARIN DİZİNİ	
3) <u>GİRİŞ</u>	1
a) Beslenme ve Beslenmede Eğitimin Önemi.....	1
b) Okul Öncesi Eğitimi, Önemi ve Amacı.....	4
c) Türkiye'de Okul Öncesi Eğitimi ve Beslenme Eğitimi Konusunda Yapılan Çalışmalar.....	7
d) Araştırmanın Amacı.....	10
4) <u>ARAŞTIRMA YÖNTEMİ ve ARAÇLARI</u>	
a) Araştırmanın Yeri.....	10
b) Araştırmada Evren ve Örneklerin Seçimi.....	11
c) Araştırmada Kullanılan Yöntemler.....	11
d) Yapılan Çalışmaların Özeti.....	12
e) Araştırmada Toplanan Bilgiler ve Değerlendirme.....	13
f) Araştırmada Kullanılan Materyaller.....	14
5) <u>BULGULAR</u>	
a) Çocukların Beslenme Bilgisi Durumu.....	16
b) Çocukların Evdeki Yemek Yeme ve Artık Bırakma Durumları.....	25
c) Çocukların Kurumdaki Yemek Yeme ve Artık Bırakma Durumları.....	27
6) <u>TARTIŞMA</u>	30
7) <u>SONUÇ ve ÖNERİLER</u>	33
8) <u>ÖZET</u>	36
9) <u>KAYNAKLAR</u>	38
10) <u>EKLER</u>	41

<u>TABLolarIN DİZİNİ</u>	<u>SAYFA NO:</u>
1. Deney ve Kontrol Gruplarında Eğitim Öncesi Alınan Yanıtlara Göre Bilgi Düzeyi Dağılımı	16
2. Kontrol ve Deney Gruplarında Eğitim Sonrası Alınan Yanıtlara Göre Bilgi Düzeyi Dağılımı	17
3. Eğitimden Önce ve Sonra Guruplarda Bilgi Düzeyi Dağılımı	18
4. Gurupların Eğitim Öncesi ve Sonrası Test Puan Ortalamaları Dağılımı	18
5. Protein İle İlgili Sorulara Verilen Yanıtların Deney ve Kontrol Guruplarında Dağılımı	19
6. Protein İle İlgili Sorulara Verilen Yanıtlara Göre Deney ve Kontrol Guruplarında Puan Ortalamaları Dağılımı	20
7. Vitamin A İle İlgili Sorulara Verilen Yanıtların Deney ve Kontrol Guruplarında Dağılımı	20
8. Vitamin A İle İlgili Sorulara Verilen Yanıtlara Göre Deney ve Kontrol Guruplarında Puan Dağılımı	21
9. Vitamin C İle İlgili Sorulara Verilen Yanıtların Deney ve Kontrol Guruplarında Dağılımı	21
10. Vitamin C İle İlgili Sorulara Verilen Yanıtlara Göre Deney ve Kontrol Guruplarında Puan Dağılımı	22
11. Demir İle İlgili Sorulara Verilen Yanıtların Deney ve Kontrol Guruplarında Dağılımı	22
12. Demir İle İlgili Sorulara Verilen Yanıtlara Göre Deney ve Kontrol Guruplarında Puan Dağılımı	23
13. Kalsiyum İle İlgili Sorulara Verilen Yanıtların Deney ve Kontrol Guruplarında Dağılımı	24
14. Kalsiyum İle İlgili Sorulara Verilen Yanıtlara Göre Deney ve Kontrol Guruplarında Puan Dağılımı	24
15. Deney ve Kontrol Guruplarının Evdeki Beslenme Alışkanlıkları Durumu	25
16. Deney Gurubunun Evde Yemediği Yiyecekler ve Yememe Nedenleri	26
17. Kontrol Gurubunun Evde Yemediği Yiyecekler ve Yememe Nedenleri	26
18. Kontrol Gurubunda Eğitimden Önce Artık Bırakma Durumu	27
19. Kontrol Gurubunda Eğitimden Sonra Artık Bırakma Durumu	27
20. Deney Gurubunda Eğitimden Önce Artık Bırakma Durumu	28
21. Deney Gurubunda Eğitimden Sonra Artık Bırakma Durumu	28
22. Eğitimden Önce ve Sonra Deney ve Kontrol Guruplarında En Çok Artık Bırakılan Yemeklerin Artık Yüzdeleri	29

GİRİŞ

Toplum içinde beslenme eğitimi, beslenme biliminin insanların günlük yaşantılarına uygulanması şeklinde tanımlanabilir.

Yetersiz ve dengesiz beslenme sorunları nedenlerinden biri de beslenme bilgisinden yoksunluktur. Bu durumdan en çok etkilenen grup büyüme ve gelişme çağındaki çocuklardır.

Çocuğun kişiliği okul öncesi yıllarında biçimlenmekte ve yetişkinlik çağındaki davranışlarını etkileyecek alışkanlıklar edinmesi ilkökul öncesine dayanmaktadır. Kreş ve Gündüz Bakımevleri, çocuğun okul öncesi eğitimi bakımından eğitim örgütlerine de yardımcı olduğu için ayrıca önem taşımaktadır.

Çocuğun beslenme ilkelerine uygun yemek yeme alışkanlığı kazanmasında, ailedeki ortam kadar okulda yapılacak eğitim de önemlidir. Kreş ve Gündüz Bakımevleri gibi sosyal ve sağlık hizmeti veren kuruluşlarda beslenme programlarına yer verilmesi, programları uyguluyacak öğretmenlerin yetersizliği, bu alandaki araç ve gereçlerin eksik ve yetersiz oluşu konunun önemini kendiliğinden ortaya çıkarmaktadır.

Okul öncesi eğitimi ile ilgili tüm yayınlarda beslenme eğitime hiç değinilmemiş olması, beslenme eğitiminin okul öncesi temel eğitiminin dışında bir konu imiş gibi yanlış bir düşünceyi doğurabileceğinden böyle bir araştırmanın yapılması uygun görülmüştür.

BESLENME ve BESLENMEDE EĞİTİMİN ÖNEMİ :

Çağımızda memleketimizin ve diğer dünya milletlerinin üzerinde durdukları en mühim konu çok sayıda yüksek nitelikli insan gücüne sahip olmaktır. Yetenekli, kol ve kafa yönünden güçlüklü ve sağlıklı insan yetiştirmenin temel öğelerinden en önemlisi, insanı tüm yaşamı süresince yeterli ve dengeli bir şekilde beslemektir.

Yetersiz ve dengesiz beslenmenin, kişiler üzerinde olumsuz etkiler yaparak sorunlara yol açtığı bir çok bilim adamının uzun yıllardan beri üzerinde çalıştığı konulardır (1,2). Beslenme yaşamın her döneminde insan sağlığının temelini oluşturmaktadır. Beslenme konusunun ihmal edilmesi, gebelik sırasında kötü beslenmeden dolayı annenin ve doğacak çocuğun zarar görmesi, çocuk ölümlerinin ve hastalıklarının artması, fizik ve akıl gelişiminin geri kalması; bulaşıcı hastalıkların giderek yaygınlaşması ve ciddileşmesi; bulaşıcı olmayan hastalıklarda beslenme komplikasyonları; çalışma kapasitesinin düşmesi; hastahane yatak işgal etme süresinin uzaması ve bu nedenle ortaya çıkan tedavi masrafları; ömür süresinin kısalması gibi sonuçların ortaya çıkmasına neden olmaktadır (3,4).

Kötü beslenme veya açlık diye tanımlanan beslenme yetersizlikleri dünyanın pek geniş bölgelerinde beşeri kaynakların kaybına yol açan ve özellikle etkilerini okul-öncesi çocuklarında gösteren bir konudur. Birleşmiş Milletler Dünya Teşkilatı Uzmanlarına ve yayınlanmış istatistiklere göre, dünya nüfusunun 1/3'ü

yeterli şekilde beslenememektedir. Bu oran ülkemizin de bulunduğu Asya kıtasında 1/2 kadardır. Yetersiz ve dengesiz beslenme dünyada geniş ölçüde insan kaybına yol açmaktadır. Hipokrat zamanından beri (M.Ö. 460-377) kişinin beslenme sistemi ile sağlık durumu arasında sıkı bir ilişkinin bulunduğu, çocuklar arasında görülen noksanlıkların pek çoğunun gerçek nedeninin beslenme yetersizlikleri olduğu biliniyordu. Beslenme konusundaki fırsat ve imkân eşitsizliğini yansıtan araştırmalarda, hastanelere intikal eden okul-öncesi çocuklarının pek çoğunda protein yetersizliği olduğu görülmüştür (5).

Günümüzde gelişmekte olan ülkelerdeki fizikî ve beşerî kaynaklar kıtlığı ve çok yerde iyi seçilmemiş politikalar en çok bu ülkelerin çocuklarının durumuna etki yapmaktadır. Çünkü günümüzde toplam dünya nüfusunun üçte ikisi ekonomik kalkınmanın alt basamağına erişememiş sayılan, gelişmekte olan ülkelerde yaşamaktadır. Ayrıca toplam dünya çocuklarının dörtte üçü sözünü ettiğimiz gelişmekte olan ülkelerde yaşamaktadırlar. Bu ülkelerde yaşayan çocuklar, zengin ve gelişmiş ülke çocuklarının sahip oldukları imkân ve fırsat bolluğundan mahrumdurlar. Çünkü gelişmekte olan ülkelerde ortalama olarak hayata gözlerini açan çocukların üçte biri daha beşinci yaşlarına kavuşmadan okul-öncesi dönemde ölmektedirler (5). Bu durumu yansıtmaları bakımından bazı ülkelerdeki 0-1 yaş arasındaki çocuk ölümlerinden bazı örnekler çizelge I'de verilmiştir. (5,6).

ÇİZELGE-I

Çeşitli Ülkelerde 0-1 Yaş Arasındaki Çocuk Ölümleri

<u>Ülkeler</u>	<u>Yeni Doğan Her 1000 Çocuk Arasında Ölüm Sayısı</u>
Hollanda	13
Fransa	20
A.B.D.	25
Yunanistan	35
Meksika	65
Seylan	131
Fermondo Poo	227
Orta Afrika Ülkeleri	300
<u>Brezilya'nın Güney Kesimi</u>	<u>500</u>

Bizde ise hayata gözlerini açan her 1.000 çocuktan 200'e yakını yani 1/5'i, birinci yılın sonunda yok olmaktadır (5).

Ülkemizde okul öncesi çocukları arasında kansızlık oranı yaklaşık olarak %49 dur. Bunun %15'i oldukça ağır şekilde kansızlık belirtisi göstermektedir. Bu oranlara göre yaklaşık 1 milyon çocukta ciddi şekilde kansızlık ve 2 milyon 400 bin çocukta ise hafif ve orta şiddette kansızlık sorunu mevcuttur. Türkiye'de 5-17 yaş gurubunda %16,4 oranında zayıflık durumu saptanmıştır. (3).

Birçok insan beslenme kavramından habersizdir. Gıda, acıkınca yenilen ve insanları doyuran bir madde olarak düşünülmemektedir. (7). Yetersiz ve dengesiz beslenme sonucu oluşan sağlık bozukluklarından özellikle etkilenen gurubun, büyüme ve gelişme çağındaki çocuklar olması, konunun önemini daha da vurgulamaktadır.

Beslenme bozukluğu problemlerine çözüm getirmede, önemli yaklaşımlardan biri de beslenme eğitimidir. Beslenme eğitimi, problemlerin çözümünde tek başına yeterli olamamakta, ancak bu konudaki bilgi ve eğitim, iyi sağlık ve beslenme koşulları geliştirmek için gerekli olan faktörlerin önemli bir unsurudur.

Beslenme eğitiminin amacı, kişilerin kendileri veya çocukları için mevcut kaynaklar çerçevesinde beslenme açısından uygun seçimler yapmasını sağlamaktadır. Ulusal ve Uluslararası programlar yoluyla beslenme eğitimine yönelik çabaların geliştirilmesine rağmen bu konuda başarı oranı çok düşük olmuştur. (4).

Eğitim, sadece teknik bilgi kaynağının tanınması değildir. Eğitim, o bilginin yayımlanması ve haberi öğrenmeye, anlamaya niyetli, yaratıcı bir şekilde kullanmaya çalışanlara izin verecek şekilde dikkatlice sistemlerin kullanılmasıyla gerçekleştirilir.

Eğitim, toplum ve yiyecek olanaklarının besinsel yeterliliği arasında dengeyi sağlamak için gereken uğraşlarda anahtar rolü oynayacaktır. Bunu gerçekleştirmek için her devletin tarım politikasını gözden geçirmesi ve yiyecek politikasını ayarlaması gerekmektedir. Bu nedenle kalkınma planları kapsamında millî gıda ve beslenme politikaları düzenlenmelidir (8).

Beslenme eğitiminin planlanması, yönetme ve gözetmenliği; davranış bilimcilere, ekonomistlere, program yapımcılara, doktorlara, hemşirelere, besin üreticilere, yığınsal haberleşme uzmanlarına, bir yardımcı ya da araca bırakılmamalıdır (9). Günümüzde beslenme eğitimi en etkin biçimde yürütebilecek olan eleman Diyetisyenlerdir. Bugün ülkemizde beslenme Hacettepe Üniversitesi'ne bağlı "SAĞLIK TEKNOLOJİSİ YÜKSEK OKULU BESLENME ve DIYETETİK BÖLÜMÜ"dür. Ayrıca bu üniversite ve diğer üniversitelerin Tıp ve Sağlık Bilimleri ile Kız Teknik Yüksek Öğretmen Okulu, Veteriner ve Ziraat Fakülteleri eğitim programlarında beslenme derslerine yer verilmektedir. (10).

Beslenme eğitiminde diyetisyenler dışında diğer meslek gruplarına da ihtiyaç vardır. Çocuk Gelişim ve Eğitimi, Öğretmenler (özellikle ilkökul öğretmenleri), doktor, hemşire ve biokimyagerler... gibi. Örneğin hasta ile ilişkide doktor veya hemşire en yakın yardımcılarıdır. (11).

(x)

eğitimi ve araştırmalarında çalışan eleman yetiştiren kurum

OKUL ÖNCESİ EĞİTİMİ, ÖNEMİ ve AMACI :

"Okulöncesi Eğitimi" deyimi çok yeni olmakla birlikte, bu deyim içerdiği konu, daha doğrusu sosyo-ekonomik yönü, elbetteki daha eski tarihlere, XIX. yüzyıl başlarına, "Anaokulları"na kadar çıkar, ama bu konudaki incelemeler, "okul öncesi" deyiminin yeni anlamlar kazandığını, daha doğrusu, anlamının genişlediğini ve doğumdan altı yaşına, ilkokulun kapısından girinceye kadar, çocuğun eğitime hazırlanma döneminin küçümsenemeyeceği gerçeğini işlemektedir. Kısacası; eğitim kavramı o dönemi de içine almaktadır.

Bu konu ile UNESCO yakından ilgilenmekte ve OMEP (Dünya Okulöncesi Eğitimi Derneği) ile işbirliği ederek, üye devletlerin eğitim programlarında okulöncesi eğitimine geniş ölçüde yer verilmesini öğütlemektedir.

Okulöncesi eğitimi üzerindeki çalışmaların ayrıntıları ne olursa olsun, bu eğitimin asıl amacı; çocuğa, ilkokula girmeden önce, en küçük yaşlarından başlayarak kafasını, duygularını, bedenini geliştirmeye elverişli bir eğitimin sağlanmasıdır. Bu eğitim, aile yaşamı ile okul yaşamı arasında iyi bir köprü kurar. Okulöncesi eğitimi sorunu ilkokul sorunundan ayrılamaz. İlkokulun, anaokulundaki ilerlemelerden yararlanması için aralarında birçok ilişki kurulması, çocukların iki eğitim aşamasında birtakım aksamalara, güçlüklerle uğramalarını önler (6,12,13,14,15,16,17,18).

Okulöncesi eğitimin önemi çağımızda gün geçtikçe artmakta ve hatta sosyal bir zorunluk olarak karşımıza çıkmaktadır. Çalışan nüfusumuzun yarısını oluşturan kadınlarımızın gün geçtikçe artan sayılarda iş ve üretim hayatına atıldıkları görülmektedir. Bu nedenle, çalışan annelerin çocuklarına gündüz bakımı sağlayacak ve onların eğitimleri konusunda ciddi tedbirler alacak kurumlara duyulan gereksinme her geçen gün biraz daha artmaktadır (6,14,19,20).

Okulöncesi eğitime duyulan ihtiyaca bağlı olarak açılmakta olan özel veya resmî çocuk yuvaları anaokulları ve gündüz bakımevlerinin çocuklara yerinde yardım ve bilinçli bir rehberlik yapabilmeleri için çocukların ihtiyaçlarını bilmemiz ve onları tanımamız gerekir. Anaokulu çağındaki çocukların temel ihtiyaçları şöyle sıralanabilir (15,19) ;

- 1) Bu yaşlardaki çocukların herşeyden çok sevgi, şefkat ve ilgiye ihtiyaçları vardır.
- 2) İyi beslenme, uygun giyim, temiz hava, hastalık ve tehlikelerden korunma maddî ihtiyaçlardır.
- 3) Önemli ihtiyaçlardan biri de arkadaşına sahip olmaktır.
- 4) Çocuk gelişimini geliştirmek için oyun, araç ve gereçleriyle oyun yerlerine muhtaçtır.
- 5) Çocuk duygu, düşünce ve isteklerini çeşitli yollarla ifade etmek ihtiyacındadır.

Günümüz eğitimcileri, okulöncesi eğitiminin önemi ve yararları konusunda fikir birliği içindedirler. Çocuğun gelişimi, özellikleri ve ihtiyaçları, öğrenmesi, ilgileri ve benzeri konularda yapılan araştırmalar okulöncesi eğitimi görenlerle görmeyen çocuklar arasındaki gelişim farklılıklarının okulöncesi eğitim görenlerin lehine olması nedeniyle okulöncesi eğitiminin önemi artmaktadır. (19).

Okulöncesi programlarına devam etmenin çocukların ilkökul yıllarındaki çeşitli alanlardaki baş ağrılarını ne şekilde etkilediği üzerinde çeşitli araştırmalar yapılmıştır. Bu konuyu, Brenner (1957), Brenner ve Samelson (1959), Hoffman (1958), anaokullarına devam eden çocukların kazandıkları davranış ve becerileri ilkökul birinci sınıfta başarılı sayılma ölçütleri yönünden incelemişlerdir. İlkökul birinci sınıfta başarılı olmak için geçerli sayılan bazı davranış ve beceriler yönünden anaokulu çocuklarının bazılarının birinci sınıf gurubuna ve hatta birkaçının ikinci sınıfa yakın düzeyde okula hazır oldukları görülmüştür. Bazı ülkelerde de araştırmaların bu sonucunu destekleyici nitelikte uygulamalar yapılmaktadır. Örneğin Sovyetler Birliği 1969 da yapılan bir değişiklikle, okulöncesi eğitime verilen ağırlığı artırmış, buna paralel olarak da 4 yıl olan ilkökul süresini 3 yıla indirmiş, aradaki açığı anaokulları ile kapatma yoluna gitmiştir. Anaokuluna gidemeyen yaklaşık olarak büyük şehirlerde %20, kırsal bölgelerde ise %80 oranındaki çocuklar ise ilkökula hazırlayıcı kurslara devam ettirilmektedir (21).

Çocuğun ruhsal, bedensel ve toplumsal gelişimi, duygular ve zihin yeteneklerinin geliştirilmesi, iyi alışkanlıklar kazanması, sorumluluk ve özgürlük duygularının belirip yerleşmesi, ilkökula uymayı sağlayacak tecrübelerin kazandırılması gibi konularda okulöncesi kurumlarında verilen eğitimin yararları şu şekilde özetlenebilir (15,22)).

A) ÇOCUĞUN RUHSAL, BEDENSEL VE TOPLUMSAL GELİŞİMİ İLE İLGİLİ YARARLARI:

Çocuğun ruhsal gelişimi, kendini ve küçük büyük etrafındakilerin sevgi ve dostluğuna güvenmesi, korku, kıskançlık, öfke gibi duygularından uzak, neşeli olması ve çekinmeden hareket etmesi gibi nitelikleriyle kendisini gösterir. Çocuğun bedensel gelişimi, kendi yaşındaki çocuklardan beklenen hareketleri yapabilmesine, vücutça büyümesine, bilimsel beslenme kurallarına uygun besin almasına, açık ve temiz havadan faydalanmasına, bol hareket edip dinlenmesine bağlıdır. Ayrıca hastalıktan korunması, hastalıktan sonrada bakıma, tehlikelerden korunması bu gelişimi engelleyen durumları önlemesi bakımından önemlidir. Anaokulu bunları sağlamakla görevlidir. Doğumdan başlayarak sosyal çevresi gittikçe genişleyen çocuk bir topluma bağlanmak ihtiyacındadır. İçinde bulunduğu toplum tarafından kabul edilmek, orada sivrilmek ister. Bunun için anaokulu çocuğa, kendisine ihtiyaç duyulan sosyal çevreler yaratır.

B) ÇOCUĞUN İYİ ALIŞKANLIKLAR KAZANMASI İLE İLGİLİ YARARLARI:

Hem bedensel, hem ruhsal gelişimi için çocuk, düzenli bir yaşayışa muhtaçtır. Bu bakımdan düzenin alışkanlık haline gelmesi, çocuğun yaşamı boyunca faydalanacağı bir kazançtır. Anaokulu onu, belli saatlerde yiyip içmeye, dinlenmeye alıştıran ve bunu sağlar. Çevresini temiz tutmak, el yıkamak dışı gibi temizlikle, başkalarına karşı nazik davranmak, iyi ilişkiler kurmak gibi toplum kurallarıyla ilgili iyi alışkanlıkları bu yaşlarda edinirse, ileride de bu tavırları devam eder.

C) DUYU ve ZİHİN YETENEKLERİNİN GELİŞTİRİLMESİ İLE İLGİLİ YARARLARI:

Vücutun dış alemle ilişkisini kuran duyu organlarının okul öncesi çağında geliştirilmesi, çocuğun öğrenim hayatına başarı ile başlayıp öyle devam etmesinde büyük rol oynar. Anaokulunda ona hazırlanan ve çeşitli duyu organlarına hitap eden canlı tecrübeler, çocukta hemen ifade etmek istediği izlenimler uyandırarak onun dil bakımından da gelişimine imkân sağlar. Psikoloji ve nörofizyoloji alanlarındaki yeni araştırmalar; temel öğrenme, yeteneklerin geliştirilmesi ve bir çok bilgilerin edinilmesi için en elverişli zamanın çocuğun ilkökula başlamadan önceki çağında geçtiğini göstermektedir. Bu bakımdan onun dikkat, bellek, muhakeme v.b. zihin yeteneklerinin geliştirilmesinde özellikle anaokulu büyük rol oynar.

D) SORUMLULUK ve ÖZGÜRLÜK DUYGULARININ BELİRİP YERLEŞMESİ İLE İLGİLİ YARARLARI:

Çocuğun sevgi, ilgi, arkadaş oyun gibi ihtiyaçları onda toplum içinde bulunmak isteğini uyandırır. Fakat okul öncesi çağındaki çocuklar, hep kendini düşünen (egocentric) bir karakter gösterirler. Çocukta bu hal, bazan kendi ile diğerlerini fark edememekten de olur. Topluma uyabilmesi için anaokulu ona yaşına uygun görevler verir. Böylece, onun, kendisini başkalarından ayırd edip onların farkına varmasına, çevresine faydalı olmayı ve bundan zevk almasını öğrenmesine, sorumluluk duygusunun uyanıp gelişmesine yardımcı olur. Ayrıca çocuk, yaptığı görev nedeniyle kendisine ihtiyaç duyulan bir çevrede yaşamakla güven duygusuna ulaşır. Okulda hep beraber yapılan (yemek, uyku v.b.) bazı sınırlı faaliyetler vardır. Buna karşılık çocuğun hareket ve seçimlerde serbest kalması, onun ruh sağlığı ve kişiliğinin gelişimi bakımından çok önemlidir. Anaokulu, serbest faaliyetleri ve öğretmenlerinin davranışlarıyla da çocukta bu özgürlüğü uyandırıp geliştirir.

E) İLKOKULA UYMAI SAĞLAYACAK TECRÜBELERİN KAZANILMASI İLE İLGİLİ YARARLARI:

İlkokul, çocuğu kendi amaçlarına göre yetiştirebilmek için onda bir tecrübe temelini bulduğunu varsayar.

Bu tecrübelerdeki eksiklik, çocuğun başarısını engelleyen, onu daha elverişli şartlarda yetişip ilkokula başlayan çocuklardan geri bırakan bir faktör olur. Bu durum onun ruh sağlığını tehdit eder. Ayrıca ilkokulda okumaya başlayacak olan çocuğun o yaşa göre çok soyut sembollerle sesleri sınıksız birleştirebilmesi, kelimelerin ve harflerin seslerini tanıyabilmesi için duyu organlarının ve zihin yeteneklerinin daha basit ve somut benzer tecrübelerle (resimlerle) önceden geliştirilmesi gerekir. Okumanın geniş ölçüde çocuğun dil bakımından gelişmesine bağlı olduğu da bir gerçektir. Bu gelişmeyi ilkokul hayatının çocuktan beklediği duygusal ve sosyal olgunluk derecesini çocuk, anaokulundaki tecrübelerden elde eder. Böylece ilkokula hazırlanmış olur. Birbiriyle sıkı ilişkileri olan bu amaçlara ulaşmaya çalışmak anaokulunun başarısını sağlar.

Özetle; toplumsal, eğitsel ve çocuk gelişmesi ile ilgili amaçları içeren okul öncesi eğitiminden beklenen sonuçlar aşağıdaki sınıflara ayrılabilir (22);

- 1) Kişiliği tam olarak geliştirmek (aklî gereksinimleri, tanımaya değgin yaratıcılık, ve bağımsızlık gereksinimlerini karşılamak);
- 2) Çocuğun heyecan ve duyu istemlerini karşılamak;
- 3) Çocuktaki topluma katılma, bir gurup içinde yaşama, başkalarıyla ilişki kurma istemlerini karşılamak;
- 4) Çocuklara bakmak veya annelere yardımcı olmak;
- 5) Çocuğun bedensel gelişimini, kaslarının güçlenmesini sağlamak;
- 6) Çocuğun konuşma yoluyla içini dökmesini sağlamak.
- 7) Eğitim öncesi bir eğitim sağlamak veya çocuğu ilkokula hazırlamak;
- 8) Çocuğa ahlâk, din ve vatanla ilgili bilgi vermek, bazen de ona yurttaşlık öğretmek.

TÜRKİYE'DE OKUL ÖNCESİ EĞİTİMİ ve BESLENME EĞİTİMİ KONUSUNDA YAPILAN ÇALIŞMALAR :

Bizde ilk defa 23.9.1913 yılında Geçici İlköğretim Kanununun (Tedrisat-ı İptidaiye Kanun-u Muvakkat-ı) 3. Maddesine göre, ilköğretime bağlı anaokulu (Subyan Mektebi) açılması ele alınıyor. İki yıl sonra 2.3.1915 de anaokullarının bir ilkokula dayalı ya da bağımsız olarak kurulmasına ait bir yönetmelik yayınlanıyor. Böylece İstanbul, İzmir, Bursa gibi büyük şehirlerde anaokulları açılmasına başlanıyor. Ancak bu yıllarda I. Dünya Savaşı patlak veriyor. Osmanlı Devleti bu savaşa katılıyor ve yenik çıkıyor. Daha sonra 29.10.1923 de Cumhuriyet kuruluyor ve zamanın Maarif Vekili önce ilköğretime zorunlu görüyor. Babasız ve anasız çocuklar için (Darüleytam) yatılı okullar açılıyor. Daha sonraki yıllarda bu okulların yerini (Şehiryatı okulları) alıyor.

1940 yılına kadar, belli bir çalışma programı olan resmî anaokullarına raslanamıyor. Bu arada sayıları çok az, özel anaokulları da bina ve personel yönünden yeterli değildir. Millî Eğitim Bakanlığı 29.1.1940 tarihinde illere bir genelge göndererek (bütçesi elverişli illerde anaokullarının açılmasını istiyor. Ancak o zamanın Özel İdare Bütçeleri buna yeterli olamadığından, Bakanlığın bu isteği yerine getirilemiyor. Böylece anaokulları ikinci plana atılıyor. 1952 yılında hazırlanan (Ana Okulu Programı ve Yönetmeliği) ve (Ana Okullarına Öğretmen Yetiştirme Kursu Geçici Yönetmeliği) ile okulöncesi çocuğun ilköğretim içinde yetiştirilmesi ön görülüyor. Özel sektör bu yönetmeliğe uygun olarak bazı büyük il merkezlerinde anaokulları açıyor ve çalışmalarını sürdürüyor. Ne varki, bunların büyük bir bölümü uzun ömürlü olamayıp, kapanıyor. Diğer taraftan bazı Bakanlık, kuruluş ve dernekler (Çocuk Esirgeme Kurumu, Kızılay gibi) okulöncesi eğitim ile ilgili tedbirleri alıyor, verimli çalışmalara geçiyorlar (23).

Cumhuriyetten önceki ve Cumhuriyet dönemindeki tarihsel gelişimi içinde yer alan okulöncesi eğitim kurumları, 5. Ocak 1961 gün ve 222 sayılı ilköğretim ve eğitim kanunu ile ilköğretim kurumları içinde, isteğe bağlı eğitim olarak kabul edilmiştir (12.24, 25)).

Okulöncesi eğitimi tanımı, Millî Eğitim Temel Kanununda, "Okulöncesi Eğitimi, mecburî ilköğretim çağına gelmemiş çocukların eğitimini kapsar ve bu eğitim isteğe bağlıdır." şeklinde yapılmıştır (6,12).

Bugün, okulöncesi eğitimi ile ilgili çalışmaları şu başlıklar altında toplayabiliriz;

1) Millî Eğitim Bakanlığı'nın Çalışmaları: Bakanlık örgütünde, okulöncesi eğitimi hizmetleri; Meslekî Teknik Yüksek Öğretim, Kız Teknik Öğretim, ilköğretim ve Özel Öğretim Genel Müdürlüklerince yürütülmektedir.

2) Üniversitelerde Yapılan Çalışmalar: Hacettepe Üniversitesi Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Bölümü, Sağlık Bilimleri Fakültesine bağlı olarak Ev Ekonomisi Yüksek Okulu içinde 1971 yılında kurulmuştur. 1976 yılında bölüm öğrencileri için kurulan Laboratuvar Anaokulunda personel çocuklarına Okulöncesi Eğitimi verilmektedir.

3) S.S.Y. Bakanlığının Çalışmaları: Kreş ve Gündüz Bakımevleri ile Çocuk Bakımı ve Yetiştirme yurtları bu eğitimi gerçekleştirmektedir.

4) Çalışma Bakanlığı'nın Çalışmaları: 1475 sayılı iş kanununa göre hazırlanmış bulunan "Gebe ve emzikli kadınların hangi şartlarda çalıştırılacağı ve çocukların nasıl bakılacağı"nı gösteren tüzük paralelinde bazı iş yerlerinde bu hizmetin yerleştirilmesi yolunda çalışmalar yapıldığı ifade edilmektedir.

5) Gönüllü Kuruluşlar: a) Türkiye Okulöncesi Eğitimi Geliştirme Derneği, b) Ankara Çocuk Bakım Derneği, c) Türkiye Çocuk Esirgeme Kurumu... gibi kuruluşlar okulöncesi eğitimi sorunlarının çözülmesinde ve bu eğitimin yaygın hale gelmesinde önemli katkılarda bulunmaktadır.

0-6 yaşlarında verilen eğitimin, çocuğun yeteneklerinin gelişmesinde çok önemli payı olduğu bir gerçektir. Sosyo-ekonomik ve kültürel seviyeleri farklı ailelerde büyüyen çocuklar arasında meydana gelen eğitim farklılıklarını asgari seviyeye indirmek ve toplumumuzun her kesimindeki çocuklara daha iyi bir gelişim ve yeteneklerini en üst seviyede geliştirme olanakları yaratmak okulöncesi eğitiminin önemini artırmaktadır. Ülkemizde 0-6 yaş çocuklarının eğitimi gereken önemle ele alınmış değildir. 1970 nüfus sayımı sonuçlarına göre 0-6 yaş çocuklarının sayısı 7.371.262 dir. Buna karşılık okulöncesi eğitimi kurumlarının 1967 yılındaki mevcut sayısı nüfus sayımı ile oldukça orantısızdır (ÇİZELGE-II).

ÇİZELGE-II

1967 de Okul Öncesi Eğitimi Kurumları (26)

Yuva Sayısı	Eğitim Görevlileri	Toplam Çocuk Sayısı	Kız Çocuk Sayısı	Erkek Çocuk Sayısı
97	163	3493	1537	1956

Artan nüfusa oranla gereksinimi karşılayacak eğitim kuruluşlarının yetersizliğinin yanısıra, "Çocuk Gelişimi ve Okulöncesi Eğitimi" ile ilgili yayınlarda (12,13,27,28,29,30), eğitimin amaç ve yararları anlatılmakta, ancak beslenme eğitimi konusuna çok az değinilmektedir. Üstelik kapsam-ları "İyi bir beslenme alışkanlığı kazandırmak" sözcüğünün dışına pek çıkmayan beslenme eğitimi; gerçek anlamda yeterli ve dengeli beslenmeye yönelik yeni bir nesil yetiştirmekten çok uzaktır.

Türkiye'de çocukların beslenme durumlarını saptamak amacı ile çeşitli araştırmalar yapılmıştır (20,31,32,33,34,35,37,38). Araştırma sonuçları, okul öncesi çocuklarda protein-enerji yetersizliğinin birinci derecede beslenme sorunu olduğunu, anemi ve raşitizmin bunu izlediğini göstermektedir.

Ülkemizde sağlık kurallarına, aile bütçesine en uygun biçimde beslenme yetersizliklerini gidermek ve doğru beslenme alışkanlıkları edindirmek amacıyla ilkokullarımızda "Beslenme Eğitimi" yapılmasına karşılık (26), gündüz bakımevi ve yuva gibi okulöncesi eğitimi veren kuruluşlarda "Okulöncesi Beslenme Eğitimi Program ve Materyalleri"ne yönelik bir çalışmaya rastlanmamaktadır. Ayrıca ilkokullarda beslenme programlarını uygulayan öğretmenlerin beslenme bilgilerinin yetersiz olduğu (39), hatta bazılarının hiç beslenme eğitimi görmedikleri saptanmıştır (40,41). Örneğin Ankara'da 400 öğretmenin %95'i beslenme eğitimi görmemiştir (41). Okulöncesi eğitimindeki öğretmen sorunları (23,42,43.) bu eğitimin işlerliğinde şüphesiz büyük rol oynayacaktır.

Oysa beslenme eğitimi, çocuk bakımevi ve bakımyurtlarında uygulanan toplam eğitim programının önemli bir parçası olmalıdır. Beslenme eğitiminin, okulöncesi çocuklarına yararlarını şöyle sıralıyabiliriz (40);

1) Çocuk henüz heyecansal, ruhsal ve zihinsel özelliği nedeniyle her konuda olduğu gibi beslenme konusunda da yeterli bilgiye sahip değildir. Beslenme konusundaki bilgi ve alışkanlıkları kendisi tarafından değil, yakınları ve çevresindekilerin etki eğitimlerine göre gelişir ve belirlenir.

2) Genellikle öğrenmeye karşı çok meraklı ve heveslidir. Ayrıca ilgileri devamlı olarak genişler.

3) Birçok toplumlarda ailelere yaklaşmak için bir köprü görevi görürler.

4) İyi beslenemedikleri takdirde gelişme ve sağlık durumlarının devamlı etkilenebileceği yaştadırlar.

5) Birkaç yıl sonra aile sorumluluğunu yüklenebileceklerdir.

ARAŞTIRMANIN AMACI

Bu araştırma ;

- 1) Okul öncesi dönemde, 5-6 yaşlar arasındaki çocuklara verilebilecek beslenme eğitim programı ve materyalleri geliştirmek.
- 2) Geliştirilen programın çocuklara uygulanmasından sonra, onların beslenme bilgilerine katkısını ölçmek,
- 3) Uygulanan beslenme programının çocukların yemek yeme alışkanlıklarına etkisini saptamak amacı ile plânlanmıştır.

ARAŞTIRMA YÖNTEĞİ VE ARAÇLARI

ARAŞTIRMANIN YERİ:

Araştırma "S.S.Y.B. Yenimahalle Kreş ve Gündüz Bakımevi"nde yapılmıştır. Kurum çalışan annelerin 0-6 yaş gurubu çocukla-

rına gündüz bakım hizmeti vererek, çocuğuna bakmada karşılaştığı güçlükleri gidermesinde aileye yardımcı olmak ve çocukların fiziksel, ruhsal ve sosyal gelişmelerinin uygun bir ortamda gerçekleştirilmesini sağlamak amacıyla Sağlık ve Sosyal Yardım Bakanlığı'na bağlı olarak 1967 yılında hizmete açılmıştır.

Kurum 200 kapasiteli olup, halen 0-6 yaş arasında 195 çocuğa hizmet götürülmektedir ve saat 08⁰⁰-18⁰⁰ arası hizmete açıktır.

Kurumda bakılan çocuklar, yaş ve fiziksel gelişimlerine göre kreş ve oyun çocuğu grupları olmak üzere altı gruba ayrılmaktadır. Kreş gruplarında (Kreş I, II) 0-3 yaş, oyun çocuğu gruplarında (Oyun Çocuğu I, II, III, IV) ise 3-6 yaş çocukları yer almaktadır. Her grupta sorumlu Psikolog, sosyal hizmet mütehassısı, grup lideri (öğretmen-Kız Meslek Lisesi Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Bölümü mezunu), Memşire, çocuk bakıcı anne ve müstahdem bulunmaktadır. Beslenme ve Diyet Uzmanı, Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Uzmanı, Çocuk Hastalıkları Mütehassısı ve Diş Tabibi ise tüm guruplardan sorumludurlar.

Kreş I grubu çocuklarının gıdaları, mama mutfağında hazırlanmakta ve Beslenme ve Diyet Uzmanının denetiminden geçirilmektedir. Kreş II ve Oyun Çocuğu guruplarına, sabah ve ikinci kahvaltısı ile öğle yemeği olmak üzere bir günde toplam üç öğün verilmektedir. Diyet alması gereken çocuklara ise gerekli diyetler verilmekte ve çocuk velileri bu konuda eğitilmektedir.

ARAŞTIRMANIN EVRENİ-ÖRNEKLEMİ ve ARAŞTIRMA PLANI:

Araştırma evreni olarak oyun çocuğu guruplarındaki 5-6 yaş arası çocuklar alınmıştır. Bu grupta 55 çocuk bulunmaktadır. Örneklem, random yolu ile bu gruptan seçilmiştir. 15 asıl ve araştırma süresi içinde çıkabileceği düşünülen çeşitli sorunlar nedeniyle 5 yedek olmak üzere toplam 20 çocuk deney gurubunu, 15 çocuk da kontrol grubunu oluşturmuştur. Yedek gruba eğitim programı, araştırma süresince hiç aksatılmadan uygulandığından bu gurubun 5 çocuğu deney gurubuna dahil edilmiştir. Bu yüzden deney gurubu 20, kontrol gurubu 15 çocuktan oluşmuştur.

Her çocuk, yemek yeme durumunu saptamak amacı ile gözlenmiş ve deney gurubuna 1 ay süre ile günde 15 dakikayı geçmeyecek şekilde eğitim verilmiştir. Kontrol gurubuna ise böyle bir eğitim verilmemiştir. Her iki guruba da eğitimden önce ve sonra aynı bilgi ölçme testi uygulanmıştır (EK-I).

Ayrıca çocukların kurumdaki yemek yeme durumlarına etkin olabileceği düşünülen evdeki yemek yeme alışkanlıkları ve artık bırakma durumları "Beslenme Alışkanlıkları Formu" adı altında düzenlenen bir form ile saptanmıştır (EK-II). Form ailelere doldurulmuştur.

YEMEK ARTIK DURUMUNUN GÖZLENMESİ ve DEĞERLENDİRME:

Deney ve kontrol gurupları, eğitim programı uygulanmadan önce yemek yeme durumlarını saptamak amacı ile 5 gün süresince gözlenmiş; artık bırakan, yemeğe karşı ilgisiz olan çocuklar tespit edilmiştir. Gözlemde yemekler guruplandırılmış, artık bırakma miktarları her yemek gurubu için bir porسیون üzerinden % olarak hesap edilmiştir. Aynı gözlem eğitim sonrası da yapılmış ve artık bırakma yönünden bir fark olup olmadığı yemek yeme durumlarındaki değişiklikler araştırılmıştır. Gözlem formu Ek-III'de verilmiştir.

Beslenme alışkanlıklarında, sosyo-kültürel ve ekonomik durumlar, aile ve çevre gibi benzeri etmenler rol oynayacağından çocukların evdeki beslenme durumlarını saptamak amacıyla ile çocuk velilerine çocuklarla ilgili "Beslenme Alışkanlıkları Formu" adı altında bir form verilmiştir. Soruları veliler yanıtlamıştır. Form örneği Ek-II'de gösterilmiştir.

GELİŞTİRİLEN EĞİTİM PROGRAMI:

Programda çocuklara yiyeceklerin yararlarını, içerdikleri besin öğelerine dayanarak anlatmak amaçlandı. Bu nedenle besin öğelerinden en önemli görülen 5 tanesi seçildi ve bu besin öğelerini içeren yiyecekler ve yararları Çizelge III'de gösterildiği gibi saptandı.

ÇİZELGE - III

Besin Öğeleri ve Vücudumuza Yararları

Besin Öğesi	Bulunduğu Yiyecekler	Vücudumuza Yararları
1-PROTEİN	ET YUMURTA	1) Yaralarımızı çabuk kapatır. 2) Boyumuzu uzatır.
2-VİTAMİN A	SEBZELER (Yeşil yapraklı lar, havuç)	1) Gözlerimiz parlar, iyi görürüz. 2) Cildimiz, yanaklarımız düzgün, parlak ve pürüzsüz olur.
3-VİTAMİN C	MEYVALAR DOMATES LİMON	1) Diş etlerimizin kanamasını önler. 2) Hastalanmamızı önler; grip, nezle gibi hastalıklara yakalanmamamızı sağlar.
4-KALSİYUM	SÜT PEYNİR YOĞURT	1) Dişlerimizi sağlam yapar. 2) Kemiklerimiz gelişir, düzgün olur.
5-DEMİR	İSPANAK KARACİĞER PEKMEZ	1) Kanlı yapar, yanaklarımız kızarır. 2) Kuvvetli, güçlü yapar, çabuk yorulmayız.

PROGRAMIN UYGULANIŞI VE DEĞERLENDİRME

Deney grubu için, Kreş ve Gündüz Bakımevi'nin şartlarına uygun olan haftanın beş günü ve her günün en fazla 15 dakikası uygulama için saptandı. Toplam uygulama süresi 1 ayda yaklaşık 15 dakikadan 300 dakika yapıldı. Eğitim, toplu olarak kurumun grup odasında (test odası) verildi.

Uygulamanın sağlıklılığı açısından, çocukların uyku ve yemek saatleri dışında uygun zamanlar seçilmeye çalışıldı. Günlük çalışmalarda uygulama süresi, çocukların o günkü istek, ilgi, bedensel ve ruhsal durumlarına göre sınırlandırıldı. Çocukların grup içinde uyum sağlayamadıkları ve 1-2 gün devamsızlığın söz konusu olduğu durumlarda uygulamaya teker teker veya ikili-üçlü gruplar halinde devam edildi.

Uygulanan eğitimin çocukların beslenme bilgilerine katkıda bulunup bulunmayacağını saptamak amacı ile deney ve kontrol guruplarına eğitimden önce ve sonra olmak üzere iki kez aynı bilgi ölçme testi uygulandı (EK-I).

5-6 yaş gurubu çocuğunun anlayacağı, kelimelere, soru biçim ve sayısına göre hazırlanan testte, sorular seçme (resimdeki eksiklikleri tamamlama testi, - yiyeceğin yararlı olduğu vücut kesimini çizme veya boyama, resimleri yerine koyma testi - yiyecek guruplarını ifade eden yiyecek resimlerini içerdikleri besin öğeleri ve yararlı oldukları vücut organlarını gösterir çocuk resimleri ile eşleştirme), gösterme v.b. oyunlar şeklinde verildi. Sorular beşgün içerisinde günde 5-6 soru şeklinde her çocuğa ayrı ayrı sorularak tamamlandı. Uygulama sırasında genel test uygulama yöntemlerine, olanaklar içinde sadık kalınmaya çalışıldı. Uygulama yeri olarak kurumun gurup odası kullanıldı. Oda, test verme ortamına ve şartlarına uygun olarak düzenlendi.

Deneklerin teste verdikleri yanıtlara göre her soru için aldıkları puan dağılımı aşağıda gösterildiği şekilde saptandı ve toplam puan 25 soru üzerinden 100 olarak tespit edildi.

<u>YANIT</u>	<u>PUAN DAĞILIMI</u>
Tam	4
Yarım	2
Yanlış	0
Bilmiyor	0

Alınan puanlara göre deneklerin bilgi düzeyleri şu şekilde tesbit edildi,

<u>BİLGİ DÜZEYİ</u>	<u>PUAN DAĞILIMI</u>
Yetersiz	49
Orta	50-70
Yeterli	71 *

Araştırmadan elde edilen bulgular, İki Ortalama Arasındaki Farkın Önemlilik Testi, İki Eş Arasındaki Farkın Önemlilik Testi, Khi-Kare Önemlilik Testi, Mann-Whitney U Testi ... gibi istatistiksel analiz yöntemleri ile değerlendirilmiştir.

Eğitimde çocuklara besin öğeleri, dolayısıyla yiyeceklerin yararları aşağıda belirtilen araç ve gereçler yardımıyla anlatıldı;

1) Resimler ve Cep Karton : Her besin gurubunun bulunduğu yiyecek resimleri, yiyeceklerin yararlı olduğu vücut kesimleri ile ilgili çocuk resimleri, beslenme-sağlık ilişkilerini gösterir resimler v.b. cep kartonda gösterildi. Böylece besin öğeleri ile yiyecek, yiyecekler ile yararları arasında bağlantı kurulmaya çalışıldı.

2) Kara tahta ve Tebeşir: Yiyecek resimleri, diş, kol, bacak, yüz, gibi vücut resimleri v.b. çizilerek tanıtıldı.

3) Yiyecekler: Pekmez, Karaciğer v.b. yeme alışkanlığı çok olmayan yiyecekler ve diğerleri (sebzeler, meyvalar, yumurta, süt, peynir) gösterilerek tanıtıldı ve yararları anlatıldı.

4) Piyes ve Oyunlar: Çocuklara yiyeceklerin yararları, beslenme eğitimi programı gereğince önemli görülen 5 besin ögesi içinde anlatıldı. Bu nedenle küçük piyes ve oyunlarla, bu konudaki bilgilerin tekrarlanması ve pekiştirilmesi amaçlandı. Dolayısıyla bu piyes ve oyunların içeriği, besin öğeleri yetersizliğine bağlı beslenme-sağlık ilişkilerine yönelikti.

Grup odasında yapılan çalışmalar, şu plân düzeninde sergilendi; Çocuklara bir gün önceden yararları ve kaynakları ile tanıtılan ve o günün programında yer alan besin ögesi ile ilgili piyes ve oyunlar gruplar halinde bir kaç kez oynandı. Ancak oyundan önce, konu ile ilgili bilgiler karşılıklı konuşma, mülakat ve soru-yanıt şeklinde tekrarlanarak hatırlatıldı. Anne, baba ve çocuklardan kurulan bir aile ile doktor ve Beslenme ve Diyet Uzmanından oluşan gruplar rolleri paylaştılar.

Piyes ve oyunların sergileniş şekli şu sıra ile oldu; İlgili besin ögesi yetersizliğinden rahatsız olan veya şikayet eden çocuklar, tıbbî tedavi için anne veya babaları tarafından doktora götürülürler. Doktor muayene edip reçete yazdıktan sonra, anne çocuklarına ne yedirmesi gerektiğini sorar. Doktor, bu konuda kendilerini Beslenme ve Diyet Uzmanının aydınlatacağını söyler ve onları Beslenme Uzmanına gönderir. Beslenme Uzmanı, anneyi ve çocukları eğitim programında yer alan bilgileri tekrarlayacak şekilde eğitir. Eğitimde cep karton, yiyecek resimleri, beslenme-sağlık ilişkilerini gösterir resimler, beyaz önlük, diş fırçası v.b. araç-gereç kullanır. Böylece hem gerekli bilgiyi almayı hem de başkalarına aktarmayı öğrenir.

5) ŞİİR ve ŞARKILAR :Beşin öğeleri tanıtılıp,piyes ve oyunlarla bilgiler birkaç kez tekrarlanarak pekiştirildikten sonra şarkı ve şiirlere geçildi.

Şiir okumayı arzu eden çocuklara şiirler ezberletildi.İlgili besin ögesini içeren yiyecek resimleri,kartonlara çizilip,boyandıktan sonra çocukların göğsüne iğnelendi. Bu kıyafet düzeninde,her çocuk temsil ettiği yiyecekle ilgili şiiri okudu.Daha sonra, beslenme şarkıları öğretildi ve gurup halinde şarkılar söylendi.Böylece şiir ve şarkılarla eğitim daha zevkli ve verimli hale getirilmeye çalışıldı.

Besin öğeleri ile ilgili şiirler ve programda yer alan şarkılar (EK-4) verilmiştir.

6) Hikayeler: Eğitim programını içeren bir hikaye yazıldı,resimlendi ve çocuklara okundu.Beslenme ve Sağlık ile ilgili diğer bir hikaye de dilimize çevrilerek anlatıldı.EK-5 (44) .

BULGULAR

I) ÇOCUKLARIN BESLENME BİLGİSİ DURUMU :

Kontrol ve deney gruplarına eğitim öncesi uygulanan bilgi ölçme testi sonuçları Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1 : Deney ve Kontrol Gruplarında Eğitim Öncesi Alınan Yanıtlara Göre Bilgi Düzeyi Dağılımı.

Denek No.	DENEY GRUBU		KONTROL GRUBU	
	Alınan Puan	Bilgi Düzeyi	Alınan Puan	Bilgi Düzeyi
1	2	Yetersiz	4	Yetersiz
2	16	"	4	"
3	14	"	2	"
4	8	"	4	"
5	8	"	8	"
6	6	"	8	"
7	4	"	4	"
8	14	"	4	"
9	8	"	4	"
10	16	"	10	"
11	4	"	10	"
12	8	"	8	"
13	2	"	4	"
14	14	"	6	"
15	6	"	10	Yetersiz
16	6	"		
17	10	"		
18	8	"		
19	12	"		
20	12	Yetersiz		

Tablo 1'den de görüldüğü gibi kontrol ve deney gruplarında çocukların hiçbiri toplam 100 puanlık bilgi testinde yeterli düzey kabul edilen 50 puana ulaşamamıştır.

Grupların eğitim öncesi test puan dağılımları arasındaki fark, iki Ortalama Arasındaki Farkın Önemlilik Testi (T İstatistiği) ile analiz edilmiş, $\alpha = 0.05$ yanılma payı ile aradaki fark önemsiz bulunmuştur ($P > 0.05$, $t_{n-2} = 2.00$). Yani eğitimden önce gruplar arasında bilgi düzeyi açısından fark yoktur.

Kontrol ve deney gruplarına beslenme eğitimi verildikten sonra uygulanan bilgi ölçme testi sonuçları ise Tablo 2'de gösterilmiştir.

Tablo 2: Kontrol ve Deney Gruplarında Eğitim Sonrası Alınan Yanıtlara Göre Bilgi Düzeyi Dağılımı

Denek No	DENEY GRUBU		KONTROL GRUBU	
	Alınan Puan	Bilgi Düzeyi	Alınan Puan	Bilgi Düzeyi
1	64	Orta	2	Yetersiz
2	64	Orta	6	"
3	98	Yeterli	4	"
4	8	Yetersiz	20	"
5	72	Yeterli	18	"
6	34	Yetersiz	22	"
7	82	Yeterli	12	"
8	62	Orta	0	"
9	72	Yeterli	10	"
10	60	Orta	12	"
11	54	Orta	10	"
12	88	Yeterli	14	"
13	24	Yetersiz	10	"
14	38	Yetersiz	18	"
15	64	Orta	8	Yetersiz
16	40	Yetersiz		
17	58	Orta		
18	58	Orta		
19	100	Yeterli		
20	64	Orta		

Tablo 2' ye göre eğitim sonrasında kontrol gurubunun yine tümü yetersiz bilgi düzeyine sahipken, deney gurubunun %25 i yetersiz, %45 i orta, %30 u da yeterli bilgi düzeyine sahiptir. İki gurup arasındaki puan dağılımları farkı Mann-Whitney U Testi ile analiz edilmiş, $\alpha=0.05$ yanılma payı ile aradaki fark önemli bulunmuştur ($p < 0.05, U=379.5$). Yani eğitimden sonra guruplar arasında bilgi düzeyi açısından önemli fark olduğu saptanmıştır. Bu durum Tablo 3' de gösterilmiştir.

Tablo 3: Eğitimden Önce ve Sonra Guruplarda Bilgi Düzeyi Dağılımı

Bilgi Düzeyi	EĞİTİM ÖNCESİ				EĞİTİM SONRASI			
	Kontrol Gr.		Deney Gr.		Kontrol Gr.		Deney Gr.	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
YETERSİZ	15	100	20	100	15	100	5	25
ORTA							9	45
YETERLİ							6	30
TOPLAM	15	100	20	100	15	100	20	100

Gurupların eğitimden önce ve sonra bilgi ölçme testinden aldıkları puan dağılımları arasındaki fark, istatistiksel analiz yöntemlerinden-İki Eş Arasındaki Farkın Önemlilik Testi- ile analiz edilmiş, $\alpha=0.05$ yanılma payı ile fark kontrol gurubunda önemsiz ($p > 0.05, t_h=2.10$), deney gurubunda ise fark önemli bulunmuştur ($p < 0.05, t_h=10.21$).

Deneklerin eğitimden önce testten aldıkları puanların ortalaması kontrol gurubunda $\bar{X}=6$, deney gurubunda $\bar{X}=9$ dur. Eğitimden sonra ise kontrol gurubunun puan ortalaması $\bar{X}=11$, deney gurubununsa $\bar{X}=60$ dır (Tablo 4).

Tablo 4: Gurupların Eğitim Öncesi ve Sonrası Test Puan Ortalamaları Dağılımı

Guruplar	Eğitim Öncesi	Eğitim Sonrası	TOPLAM
	\bar{X}	\bar{X}	
DENEY	9	60	69
KONTROL	6	11	17
TOPLAM	15	71	86

Tablo 4'e göre deney ve kontrol guruplarının eğitimden önce ve sonra testten aldıkları puanların ortalamaları arasındaki fark, Khi-Kare Önemlilik Testi ile analiz edilmiş, $\alpha = 0.05$ yanılma payı ile aradaki fark önemli bulunmuştur ($\chi^2 = 4.689$, $p < 0.05$). Yani eğitimden sonra test puan ortalamaları kontrol grubunda önemli farklılık göstermezken, deney gurubunda oldukça yükselmiştir.

Çocukların bilgi ölçme testindeki soru guruplarına göre verdikleri yanıtlar Tablo 5,7,9,11 ve 13'de gösterilmiş ve alınan puan ortalaması dağılımları Tablo 6,8,10,12, ve 14'de verilmiştir. Birinci soru grubu olan protein ile ilgili sorulara verilen yanıtların eğitimden önce ve sonra guruplardaki dağılımı Tablo 5'de ve guruplar arası puan ortalamaları ise Tablo 6'da gösterilmiştir.

Tablo 5: Protein ile İlgili Sorulara Verilen Yanıtların Deney ve Kontrol Guruplarında Dağılımı

Soru No	Gurup	Eğitim Öncesi				Eğitim Sonrası									
		YANIT				YANIT									
		Tam	Yarım	Yanlış	Bilmiyor	Tam	Yarım	Yanlış	Bilmi.						
S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%		
1	Deney			13	65	7	35	16	80	1	5	1	5	2	10
	Kontrol			8	53	7	47	1	6	4	27	6	40	4	27
10	Deney			7	35	3	15	10	50	17	85	1	5	1	5
	Kontrol			4	27	2	13	9	60	4	27	1	6	1	6
11	Deney			8	40			12	60	17	85	1	5	1	5
	Kontrol							15	100	2	13			13	87
16	Deney							20	100	17	85			1	5
	Kontrol							15	100					15	100
Ort.	Deney			19		20		61		85		3		5	
%	Kontrol			7		17		76		11		8		11	

(x) S=sayı

Tablo 5'den görüldüğü gibi eğitimden önce protein ile ilgili sorulara yarım doğru yanıt veren denek yüzdesi ortalama kontrol gurubunda %7, deney gurubunda %19 dur. Eğitimden sonra ise kontrol gurubunun %11'i tam, %8'i yarım doğru, deney gurubunun %85'i tam, %4'ü yarım doğru yanıt vermiştir.

Tablo 6:Protein İle İlgili Sorulara Verilen Yanıtlara Göre Deney ve Kontrol Guruplarında Puan Ortalamaları Dağılımı

GURUPLAR	PUAN		TOPLAM
	Eğitim Öncesi	Eğitim Sonrası	
DENEY	8	68	76
KONTROL	2	10	12
TOPLAM	10	78	88

Gurupların eğitimden önce ve sonra,protein ile ilgili test sorularından aldıkları puan dağılımları arasındaki fark,Khi-Kare Önemlilik Testi ile analiz edilmiş, $\alpha = 0.05$ yanılma payı ile aradaki fark önemli bulunmuştur ($p < 0.05$, $P = 0.52$).Yani eğitimden sonra proteinle ilgili sorulardan alınan puanlar deney gurubunda daha yüksektir (Tablo 6).

İkinci soru gurubu olan vitamin A ile ilgili test sorularının guruplar arası yanıtları ve puan ortalamaları Tablo 7 ve 8'de verilmiştir.

Tablo 7: Vitamin A ile İlgili Sorulara Verilen Yanıtların Deney ve Kontrol Guruplarında Dağılımı

Soru No	Gurup	EĞİTİM ÖNCESİ				EĞİTİM SONRASI										
		Tam S	Yarım %	Yanlış S	Bilmiyor %	Tam S	Yarım %	Yanlış S	Bilmiyor %							
6	Deney			4	20	16	80	7	35	5	25	3	15	5	25	
	Kontrol			5	33	10	67							15	100	
8	Deney		7	35	5	25	8	40	6	30	11	55	2	10	1	5
	Kontrol		9	60	2	13	4	27			12	80			3	20
9	Deney						20	100	14	70	1	5	1	5	4	20
	Kontrol		1	6	1		14	94							15	100
19	Deney		4	20	5	25	11	55	7	35	1	5	4	20	8	40
	Kontrol				1	6	14	94			1	6	2	13	12	80
20	Deney		8	40	3	15	9	45	11	55	6	30	1	5	2	10
	Kontrol		10	67	2	13	3	20			10	67			5	33
Ort.	Deney			20		17		63		45		25		11		19
%	Kontrol			35		17		48		0		50		3		47

Tablo 7 e göre eğitimden sonra A vitamini ile ilgili sorulara;kontrol gurubunun % 35 i yarım doğru,deney gurubunun %20 si yarım doğru yanıt verirken,eğitimden sonra kontrol gurubunun %50 i yarım doğru,deney gurubunun ise %45 i tam,%25 i yarım doğru yanıt vermiştir.

Tablo 8: Vitamin A ile ilgili Sorulara Verilen Yanıtlara Göre Deney ve Kontrol Gruplarında Puan Dağılımı

GURUPLAR	PUAN		
	Eğitmeden Önce	Eğitmeden Sonra	TOPLAM
DENEY	8	46	54
KONTROL	8	9	17
TOPLAM	16	55	71

Kontrol ve deney gruplarının eğitimden önce ve sonra, A Vitamini ile ilgili test sorularından aldıkları puan dağılımları arasındaki fark, Khi-Kare Önemlilik Testi ile analiz edilmiş, $\alpha = 0.05$ yanılma payı ile arasındaki fark önemli bulunmuştur. ($P < 0.05, x^2 = 7.70$). Yani eğitimden sonra Vitamin A ile ilgili sorulara doğru yanıt veren çocuk sayısı, deney grubunda daha yüksektir (Tablo 8).

Üçüncü soru grubu olan Vitamin C ile ilgili test sorularının gruplar arası yanıtları ve puan ortalamaları Tablo 9 ve 10'da gösterilmiştir.

Tablo 9: Vitamin C ile ilgili Sorulara Verilen Yanıtların Deney ve Kontrol Gruplarında Dağılımı

Soru No	GURUP	EĞİTİM ÖNCESİ				EĞİTİM SONRASI									
		Tam S	Yarım %	Yanlış S	Bilmiyor %	Tam S	Yarım %	Yanlış S	Bilmiyor %						
2	Deney			7	35	13	65	8	40	1	5	4	20	2	10
	Kontrol	2	13	2	13	11	74		5	33			10		67
14	Deney	1	5-10	50	9	45	7	35-1	5-3	15	9	45			
	Kontrol			15	100			4	27-1	6-10			67		
15	Deney			11	55	9	45	5	25	3	15	3	15	9	45
	Kontrol			6	40	9	60			7	47	8	53		
17	Deney	3	15		17	85	10	50	3	15			7	35	
	Kontrol			15	100								15	100	
18	Deney	1	5	11	55	8	40	5	25	1	5	4	20	10	50
	Kontrol			4	27	11	73		1	6	4	27	10	67	
Opt. %	Deney			5	39		56		35		10		3		52
	Kontrol			3	16		81		0		13		16		71

(x) S=sayı

Tablo 9 dan görüldüğü gibi C Vitamini ile ilgili sorulara eğitim öncesinde her iki grup da doğru yanıt vermemiştir. Eğitim sonrası ise deney grubunun %35'i tam, %10'u yarım doğru yarım doğru yanıt vermiştir. Kontrol grubunun yanıt yüzdeleri ortalaması %3 den %13'e yükselmiş, önemli bir değişiklik göstermemiştir.

Tablo 10: Vitamin C ile ilgili Sorulara Verilen Yanıtlara Göre Deney ve Kontrol Gruplarında Puan Dağılımı

GURUPLAR	PUAN		
	Eğitimden Önce	Eğitimden Sonra	TOPLAM
DENEY	2	30	32
KONTROL	0	5	5
TOPLAM	2	35	37

Vitamin C ile ilgili test sorularından, eğitim öncesi ve sonrasında grupların aldıkları puan dağılımları arasındaki fark, Khi-Kare Önemlilik Testi ile analiz edilmiş, $\alpha=0.05$ yanılma payı ile arasındaki fark önemli bulunmuştur ($P < 0.05$, $p=1.04$). Yani eğitim sonrasında Vitamin C ile ilgili test sorularından alınan puanlar deney grubunda kontrol grubuna nazaran daha yüksektir (Tablo 10).

Dördüncü soru grubu olan Demir ile ilgili test sorularının gruplar arası yanıtları ve puan dağılımları Tablo 11 ve 12'de verilmiştir.

Tablo 11: Demir ile ilgili Sorulara Verilen Yanıtların Deney ve Kontrol Gruplarında Dağılımı

Soru No	GURUP	EĞİTİM ÖNCESİ								EĞİTİM SONRASI							
		Tam		Yarım		Yanlış		Bilmiyor		Tam		Yarım		Yanlış		Bilmiyor	
		S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%
3	Deney			14	70	3	15	3	15	14	70	4	20	1	5	1	5
	Kontrol			13	87			2	13			13	87			2	13
4	Deney							20	100	12	60	4	20			4	20
	Kontrol							15	100							15	100
5	Deney			2	10	7	35	11	55	14	70	2	10	1	5	3	15
	Kontrol					6	40	9	60					3	20	12	80
7	Deney			1	5			19	95	7	35	8	40	1	5	4	20
	Kontrol			1	6			14	94	1	6	1	6			13	88
21	Deney			2	10			18	90	9	45	8	40			3	15
	Kontrol			1	6	1	6	13	88	1	6					14	94
22	Deney			15	75	2	10	3	15	12	60	6	30	1	5	1	5
	Kontrol			3	20			12	80			8	53			7	47
Ort. %	Deney				28		10		62		56		27		2		15
	Kontrol				20		8		72		0		24		3		73

Tablo 11'e göre eğitim öncesi demir (Fe) ile ilgili sorulara yarım doğru yanıt veren denek yüzdesi ortalama kontrol gurubunda %20, deney gurubunda %28 oranındayken, eğitimden sonra kontrol gurubunda %24 yarım doğru, deney gurubunda ise %56 tam, %27 yarım doğru yanıt oranındadır. Özellikle "İspanak yersen ne olur ?" sorusuna eğitimden önce hem kontrol hem deney gurubu %75-80 oranında yarım doğru yanıt vermişlerdir.

Tablo 12:Demir İle İlgili Sorulara Verilen Yanıtlara Göre
Deney ve Kontrol Guruplarında Puan Dağılımı

GURUPLAR	PUAN		TOPLAM
	Eğitimden Önce	Eğitimden Sonra	
DENEY	11	56	67
KONTROL	6	7	13
TOPLAM	17	63	80

Eğitimden önce ve sonra, demir ile ilgili test sorularından gurupların aldıkları puan dağılımları arasındaki fark, Khi-Kare Önemlilik Testi ile analiz edilmiş, $\alpha=0.05$ yanılma payı ile aradaki fark önemli bulunmuştur. ($P<0.05$, $\chi^2=5.75$). Yani deney gurubunda demir ile ilgili test sorularından alınan puanlar kontrol gurubundan daha yüksektir (Tablo 12).

Beşinci ve son soru gurubu olan kalsiyum (Ca) ile ilgili test sorularının guruplar arası yanıtları ve puan dağılımları Tablo-13 ve 14'de verilmiştir.

Tablo 13:Kalsiyum İle İlgili Sorulara Verilen Yanıtların Deney ve Kontrol Guruplarında Dağılımı

Soru No	GURUP	EĞİTİM ÖNCESİ				EĞİTİM SONRASI										
		Tam Sx %	Yarım S %	Yanlış S %	Bilmiyor S %	Tam S %	Yarım S %	Yanlış S %	Bilmiyor S %							
12	Deney				20	100	13	65	2	10	1	5	4	20		
	Kontrol				15	100							15	100		
13	Deney		1	5	10	50	9	45	7	35	4	20	2	10	7	35
	Kontrol						15	100			2	13	6	40	7	47
23	Deney	1	5	6	30	6	30	7	35	7	35		2	10	11	55
	Kontrol		1	6			14	94							15	100
24	Deney		5	10	9	45	6	30	7	35	1	5	1	5	11	55
	Kontrol				3	20	12	80			1	6	1	6	13	88
25	Deney		2	10	5	25	13	65	8	40					12	60
	Kontrol				4	27	11	73			1	6	3	20	11	74
Ort.	%															
	Deney	1			10		30		59		42		7		6	55
	Kontrol	0			0		9		91		0		5		13	82

Sx=sayı

Tablo 13'e göre Kalsiyum ile ilgili sorulara eğitim den önce deney gurubunun %10'u yarım doğru yanıt verirken eğitimden sonra % 42'si tam, % 7'si yarım doğru yanıt vermiştir. Kontrol gurubunda ise eğitimden önce tüm denekler doğru yanıt verememiştir. Eğitimden sonra ise % 5'i yarım doğru yanıt vermiştir.

Tablo 14:Kalsiyum İle İlgili Sorulara Verilen Yanıtlara Göre Deney ve Kontrol Guruplarında Puan Dağılımı

GURUPLAR	PUAN		TOPLAM
	Eğitimden Önce	Eğitimden Sonra	
DENEY	6	37	43
KONTROL	0	2	2
TOPLAM	6	39	45

Kalsiyum ile ilgili test sorularından, eğitimden önce ve sonra deney ve kontrol gruplarının aldıkları puan dağılımları arasındaki fark, Khi-Kare Önemlilik Testi ile analiz edilmiş, $\alpha=0.05$ yanılma payı ile aradaki fark önemli bulunmuştur. ($p < 0.05$, $p=1.60$). Yani eğitimden sonra kalsiyum ile ilgili test sorularından alınan puanlar deney gurubunda kontrol gurubuna nazaran daha yüksektir (Tablo 14).

II) ÇOCUKLARIN EVDEKİ YEMEK YEME VE ARTIK BIRAKMA DURUMLARI:

Çocukların evde kaldıkları Cumartesi ve Pazar günlerindeki yemek yeme ve artık bırakma durumları Tablo-15'de verilmiştir.

Tablo 15:Deney ve Kontrol Guruplarının Evdeki Beslenme Alışkanlıkları Durumu

BESLENME ALIŞKANLIKLARI DURUMU		GURUPLAR			
		DENEY		KONTROL	
		Sayı	%	Sayı	%
Yemek seçiyor mu?	Evet	16	80	9	60
	Hayır	4	20	6	40
Günde Kaç Öğün Yiyor?	Bir				
	İki	2	10	2	13
	Üç	18	90	13	87
Ara Öğün Yiyor mu?	Evet	3	15	8	53
	Hayır	3	15	1	7
	Bazen	14	70	6	40
İştahı Nasıldır? (hastalık halleri hariç)	Az	13	65	5	30
	Normal	7	35	10	70
	Fazla				
Artık Bırakıyor mu?	Evet	13	65	6	40
	Hayır	7	35	9	60
Artık Bırakma Nedeni	Fazla geliyor	2	10	2	13
	Sevmiyor			1	7
	İştahsız	11	55	3	20

Tablo-15'den de görüldüğü gibi deney grubunun %80'i, Kontrol grubunansa %60 ı yemek seçmektedir.Deney grubunun %20 si, kontrol grubunansa %40 ı yemek seçmemektedir.

Yine bu tabloya göre deney grubunda çocukların %90 ı, kontrol grubunda ise %87 si günde üç öğün,geri kalanlarıda iki öğün yemektedirler.Evde ara öğün yemeyen çocuk sayısı deney grubunda 3,kontrol grubunda isel'dir.Hastalık halleri hariç iştah durumu deney grubunun %65'inde az, %25'inde normaldir. Kontrol grubunansa %30'u az, %70'i normal iştahlıdır. Deney grubunun %65'i, kontrol grubunun %40'ı genellikle tabağında artık bırakmaktadır. Deney grubunda artık bırakma nedenini %55 oranıyla iştahsızlık, %10 oranıyla yiyeceğin fazla gelmesi teşkil etmektedir. Kontrol gurubunansa %20 i iştahsızlık, %13 ü yiyecek fazla geldiği ve %7 si sevmediği için artık bırakmaktadır.

Deney ve kontrol guruplarının evde yemedikleri yiyecekler ve yememe nedenleri Tablo-16 ve 17'de verilmiştir.

Tablo 16:Deney Gurubunun Evde Yemediği Yiyecekler ve Yememe Nedenleri

YEMEME NEDENİ	YENMEYEN YIYECEKLER											
	Sebzeler		Balık		Yumurta		Nohut		K.Yemiş		Tatlılar	
	Sayı	%	Sayı	%	sayı	%	sayı	%	sayı	%	sayı	%
Allerjisi												
Var			2	10							1	5
Kokusunu, Tadını Sevmiyor	6	30			1	5	2	10	2	10		
Rengini, Şeklini Beğenmiyor												
Yeme Alışkanlığı Yok	3	15	1	5					1	5	1	5
Anne ve Baba da Yemiyor	3	15										

Tablo 17:Kontrol Gurubunun Evde Yemediği Yiyecekler ve Yememe Nedenleri

YEMEME NEDENİ	YENMEYEN YIYECEKLER											
	Sebzeler		Yumurta		Et		Yoğurt					
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%				
Allerjisi Var												
Kokusunu, Tadını Sevmiyor			2	10	2	10	1	5	1	5		
Rengini,şeklini Beğenmiyor												
Yeme Alışkanlığı Yok												
Anne ve Baba da Yemiyor			2	10								

Tablo-16 ve 17'e göre her iki gurubun çocuklarında evde en çok yemedikleri yiyecek cinsi sebzelerdir. Deney gurubunun %55'i sebzeleri önem sırasıyla; kokusunu ve tadını sevmeyen, yeme alışkanlığı olmadığı ve anne ve baba da yemediği için yememekteler. Balık, yumurta, nohut, kuru yemiş ve tatlı gibi yiyecekleri yemeyen çocuk yüzdesi ortalama %10 u geçmemektedir. Önem sırasıyla balık allerjiden yumurta, nohut ve kuru yemişler tad ve kokuları sevilmediğinden, tatlılar allerji ve yeme alışkanlığı olmadığından dolayı yenilmemektedirler.

Kontrol, gurubunda ise; sebzeleri çocukların %10 u kokusunu ve tadını sevmeyenleri, %10 u da annesi ve babası da yemediği için yememekteler. Ortalama %5 oranındaki kontrol grubu çocukları ise yumurta, et ve yoğurt gibi diğer yiyecekleri tad ve kokularını sevmeyenleri için yememekteler.

III) ÇOCUKLARIN KURUMDAKİ YEMEK YEME VE ARTIK BIRAKMA DURUMLARI:

Kontrol grubunun eğitimden önce ve sonra kurumdaki artık bırakma durumu Tablo-18 ve 19'da verilmiştir.

Tablo 18: Kontrol Gurubunda Eğitimden Önce Artık Bırakma Durumu

YEMEKLER	ARTIK MİKTARI (1 Porsiyon % si)			TOPLAM
	Tamamı	1/2	1/4	
Etli Sebze		20	3	23
Çorba				
Pilav			3	3
Börek	3	7		10
Tatlı	7		3	10
Komposto	13	10	7	30
Meyva				

Tablo-18'de görüldüğü gibi kontrol grubunda eğitim öncesi en çok %30 oranla kompostoda artık bırakılmaktadır. Kompostolardaki artığı daha çok taneler oluşturmaktadır. Sırayı daha sonra %20-25 oranla etli sebze yemekleri almaktadır. Çorba, börek, pilav, meyva ve tatlılardaki artık oranı yok denecek kadar azdır. Artık bırakma nedenlerini sırasıyla yiyeceğin tad ve kokusunu sevmeme ve canı istememek teşkil etmektedir.

Tablo 19: Kontrol Gurubunda Eğitimden Sonra Artık Bırakma Durumu

YEMEKLER	ARTIK MİKTARI(1 Porsiyon % si)			TOPLAM
	Tamamı	1/2	1/4	
Etli Sebze	10	9		19
Zeytinyağlı Sebze		13		13
Çorba				
Pilav		10		10
Makarna				
Köfte				
Cacık				
Tatlı	2	10		12
Meyva				

Tablo 19 da görüldüğü gibi kontrol gurubu eğitim sonrasında en fazla ortalama %24 oranla etli sebze yemeklerinde artık bırakmaktadır. Çocuklar sebzelerde daha çok tad ve kokusunu sevmedikleri için artık bırakmaktadırlar. Pilav, makarna, börek, köfte, çorba, meyva ve tatlılarda artık bırakma oranı yok denecek kadar azdır.

Deney gurubunun eğitimden önce ve sonra kurumdaki artık bırakma durumu ise Tablo 20 ve 21'de verilmiştir.

Tablo 20:Deney Gurubunda Eğitimden Önce Artık Bırakma Durumu

YEMEKLER	ARTIK MIKTARI(1 Porsiyon % si)			TOPLAM
	Tamamı	1/2	1/4	
Etli Sebze	8	30	10	48
Çorba			2	2
Pilav		2		2
Börek		5	2	7
Tatlı			3	3
Komposto	5	65	3	73
Meyva				

Tablo 20'e göre deney gurubu çocuklarının eğitimden önce en çok artık bıraktıkları yemeği %70-75 oranla kompostolar teşkil etmektedir. Artık, tanelerden ileri gelmektedir. Daha sonra etli sebze yemeklerinde %48 oranında artık bırakılmaktadır. Artık bırakma nedenini önem sırasıyla tat ve kokusunu sevmemek ve iştahsızlık teşkil etmektedir. Pilav, çorba, börek, meyva ve tatlılarda artık bırakılmamaktadır.

Tablo 21:Deney Gurubunda Eğitimden Sonra Artık Bırakma Durumu

YEMEKLER	ARTIK MIKTARI(1 Porsiyon % si)			TOPLAM
	Tamamı	1/2	1/4	
Etli Sebze		15	3	18
Zeytinyağlı Sebze		5		5
Çorba	2	2		4
Pilav		7		7
Makarna				
Köfte				
Cacık				
Tatlı	3	2		5
Meyva				

Tablo 21'den görüldüğü gibi eğitimden sonra deney gurubunun ortalama %15-20'si etli sebze yemeklerinde tad ve kokusunu sevmedikleri için artık bırakmaktadırlar. Köfte, pilav, makarna, çorba, cacık, meyva ve tatlılarda artık bırakılmamaktadır. Gözlenen yemek artık bırakma durumu sonucu, çocukların kurumda daha çok yalnız etli sebze yemeklerinde artık bıraktıkları saptanmıştır. Bu durum Tablo 22'de toplu olarak gösterilmiştir.

Tablo 22:Eğitimden Önce ve Sonra Deney ve Kontrol Gruplarında En Çok Artık Bırakılan Yemeklerin Artık Yüzdeleri

GRUPLAR		YEMEKLER	
		Etli Sebze	Komposto
KONTROL	EĞİTİMDEN ÖNCE	20-25	30
	EĞİTİMDEN SONRA	15-20	(x)
DENEY	EĞİTİMDEN ÖNCE	48	70-75
	EĞİTİMDEN SONRA	20	(x)

(x):Eğitimden sonra yemek listesinde komposto olmadığı için karşılaştırma yapılamamıştır.

Tablo 22'den de görüldüğü gibi kontrol grubunun eğitimden önce en fazla artık bıraktığı yemek cinsi kompostodur. Kompostodan sonra en fazla artık, etli sebze yemeklerinde bırakılmaktadır. Eğitim sonrasında, etli sebze yemeklerinde %20-25 oranındaki artık % 15-20 oranına düşmüştür. Deney grubunda da eğitimden önce daha çok sırasıyla komposto ve etli sebze yemeklerinde artık bırakılmaktadır.Eğitimden sonra, etli sebze yemeklerindeki artık yüzdesi 48'den 20'e düşmüştür.

TARTIŞMA

Araştırmadan elde edilen sonuçlar çocukların eğitimden önce yiyeceklerin yararları ve besin öğeleri, konusunda bilgi sahibi olmadıklarını göstermiştir. Hofvander(7), bir ülkede beslenme sorunlarının çözümlenebilmesi için etkin beslenme eğitimi programı uygulanmasını, ancak yiyeceğin acıkınca yenilen ve karın doyuran bir madde olarak düşünülmemesi ve eğitimde protein, demir, vitamin gibi bazı terimlere ağırlık verilmesi gerektiğini belirtmektedir. Eğitim ne kadar erken yaşta başlarsa o kadar kalıcı ve etkin olur. Ayrıca eğitsel oyunun-play terapi-(45,46,47,48,49,50,51,) ; şiir, şarkı ve hikayelerin (50,52); televizyon ve diğer görsel araçların (53) okulöncesi eğitimindeki etkinlikleri göz önüne alınırsa eğitim materyallerinin geliştirilmesi ve uygulanması eğitimi sıkıcı olmaktan uzaklaştırır. Bugün yurdumuzda sanayileşme sonucu çalışan anne artışına paralel olarak çocuk yuvaları da artmıştır. Bu yuvalarda çocuklara görevli kişilerce çeşitli konularda eğitim verilmektedir. Bu eğitim programlarına beslenme eğitimini de almak, geleceğe sağlıklı çocuklar yetiştirmek açısından çok yararlı olur ve üzerinde önemle durulması gereken bir konudur.

Araştırmada özellikle besin öğeleri esas alınarak verilen beslenme eğitimi programı, Tablo 3 de görüldüğü gibi çocukların bilgi düzeylerinde önemli bir artış sağlamıştır. Eğitimden önce ve sonra, eğitim almayan kontrol grubunun tüm çocukları yetersiz bilgi düzeyine sahipken, eğitim alan deney grubunun eğitim öncesinde tümü yetersiz bilgi düzeyine sahip olan 20 çocuğundan 5 i (%25) yetersiz, 9 u (%45) orta ve 6 sı (%30) yeterli bilgi düzeyine sahip bulunmuştur.

Tablo 4 ten de görüldüğü gibi eğitim sonrasında, bilgi ölçme testinden alınan puanların ortalaması, deney grubunda kontrol grubuna nazaran daha yüksektir. Deney grubunun test puanlarının aritmetik ortalaması eğitimden önce $\bar{X}=9$ iken eğitimden sonra $\bar{X}=60$ a yükselmiştir. Ancak kontrol grubunun eğitim sonrasındaki test puanı dağılımlarının ve puanların aritmetik ortalamasının eğitim öncesine nazaran az da olsa artması, deney ve kontrol gruplarının eğitim dışı saatlerde birarada olması nedeniyle birbirleri ile olan etkileşimlerine bağlanabilir.

Bilgi ölçme testindeki besin öğesi grupları ile ilgili sorulara eğitimden sonra doğru yanıt veren çocuk sayısı deney grubunda daha yüksektir. Eğitimden sonra alınan yanıtlar eğitim öncesi yanıtlarına oranla kontrol grubunda farklılık göstermezken deney grubunda önemli derecede farklılık göstermiştir (Tablo 5, 7, 9, 11, 13).

Eğitimden önce ve sonra, grupların besin öğesi soru gruplarına göre puan ortalamaları dağılımları arasındaki farkın önem kontrolü yapılmış, fark kontrol grubunda önemsiz, deney grubunda ise önemli bulunmuştur (Tablo 6, 8, 10, 12, 14). Ancak deney grubu çocuklarının besin öğesi gruplarına göre testten aldıkları puan ortalamaları, önem sırasıyla C vitamini ve kalsiyumda diğer öğelere oranla düşme göstermiştir (Tablo 10, 14).

Bu durum çocukların eğitim programının uygulanması esnasında dikkat ve ilgilerinin yetersizliğine ve eğitimcinin bu durumu anında gözleyemeyerek tedbir almamasına veya söz konusu öğelerin çocuklara anlatımında eğitimcinin yetersiz kalmasına bağlanabilir.

Diğer soru gruplarına oranla demir ile ilgili "İspanak yersen ne olur?" sorusuna eğitimden önce gerek kontrol gerekse deney gruplarının ortalama %75 gibi yüksek oranda doğru yanıt veren çocuklarının bulunması; yurdumuzdaki televizyon ve radyo yayınlarında ıspanakla ilgili çizgi film (Temel Reis gibi) ve öykülere yer verilmesine bağlanabilir. Bu da eğitimde görsel araçların ve eğitim-oyun etkileşiminin ne derece etkin olduğuna kanıt sayılabilir.

Çocuklarda oluşan bu bilgi artışının kalıcı ve yararlı olabilmesi, ilkökul eğitimlerinde de bu konulara ağırlık verilmesine bağlıdır. Türk Millî Eğitimi bünyesinde uygun olarak saptanan beslenme eğitimi programlarının, okul öncesinden ilkökul eğitimine geçişte birbirleriyle gelişmemesi gerekir. Bu yüzden eğitim teknikleri standartlaştırılmalı ve eşgüdümlenmeli, ilkökuldaki eğitim okulöncesi nin devamı şeklinde olmalıdır.

Çocukların kurumdaki yemek yeme ve artık bırakma durumlarını etkileyebileceği düşünülen evdeki beslenme alışkanlıkları-düzenlenen bir form (EK-II) ile saptanmış ve sonuçlar tatil günlerin de, günlük öğün sayısı üç olan çocuk yüzdesi her iki grupta da hemen hemen aynıdır.

Deney ve kontrol gruplarının hepsi ara öğün yemektedirler. Hastalık halleri dışında deney grubunun iştahı kontrol grubuna oranla daha azdır. Normal iştahlı çocuk sayısı kontrol grubunda daha fazladır. Ev de yemek yerken genellikle tabağında artık bırakan çocuk yüzdesi deney grubunda daha yüksektir. Deney grubu çocukları önem sırasıyla iştahsızlık ve yiyeceğin fazla gelmesi, kontrol grubu çocukları ise iştahsızlık, yiyeceğin fazla gelmesi ve yiyeceği sevmeme nedenleriyle tabaklarında artık bırakmaktadırlar.

Artık bırakma durumu ile ilgili olarak yapılan gözlemler sonucu, eğitimden önce ve sonra deney ve kontrol gruplarının en çok artık bıraktıkları yemeklerin, kompostodan sonra etli sebze yemekleri olduğu saptanmıştır. Kompostodaki artıkları daha çok taneler oluşturmaktadır. Ancak eğitimden sonra kompostodaki artık yüzdesi gözelenememiştir. Çünkü mevsim değişikliği nedeniyle menülerdeki yemek cinsleri farklı tutulmuştur. İlerde yapılacak böyle bir araştırmada, bu nokta göz önüne alınır ve menülerin değişmeyeceği bir devrede araştırma sürdürülürse bu konuda daha verimli bir sonuç elde edilebilir.

* deney grubunun %80'inin, kontrol grubunun ise %60'ının yemek seçtiğini göstermiştir. Evde gecirilen

Etli sebze yemeklerindeki artık oranının yüksek olması ise sebzelerin evde de seçilen yiyecekler grubunda olması ile bağlantılı olabilir(Tablo 16-17).Çünkü evde de deney grubunun %55'i sebzeleri önem sırasıyla;tad ve kokusunu sevmeyi, yeme alışkanlığı olmadığı ve anne ve baba da yemediği için yememektelerdir.Kontrol grubunansa %20'i sebzeleri tad ve kokusunu sevmeyi ve anne ve baba da yemediği için yememektelerdir.Sebzeler için kurumdaki artık bırakma nedenini daha çok tad ve kokusunu sevmemek teşkil etmektedir.Formdan elde edilen sonuçlarda tad ve kokusunu sevmemenin artıkta önemli etkenlerden biri olduğunu göstermiştir.Çocuklara evde sebzelerle ilgili yeme alışkanlıklarının kazandırılmaması bu sonucu doğurabilir..

Eğitimden sonra etli sebze yemeklerinde artık bırakma yüzdesi kontrol grubunda hemen hemen aynı kalırken, deney grubunda %25-30 oranında azalmıştır.Ancak yine mevsim değişikliğine bağlı olarak menülerin farklı yemekleri içermesi,bizi eğitim sonrasında eğitim öncesine oranla artık bırakma miktarlarında azalma olduğu sonucuna götüremez.

Gözlemler gerek eğitimden önce gerekse sonra çorba, pilav,makarna,börek,köfte, meyva ve tatlılarda artık bırakılmadığını göstermiştir.

Dolayısıyla eğitimin artık bırakma miktarlarında önemli bir değişiklik oluşturduğu sonucuna varılamaz.Ancak personelin ilgi ya da ısrarları ile artık bırakmadan yemek yiyen çocukların sayısı eğitimden sonra oldukça azalmıştır.Ayrıca çocukların yiyeceğe karşı olan istek ve ilgilerinin arttığı gözlemler sonucu saptanmıştır.Hatta yemeğini artık bırakan çocuğa eğitim hatırlatıldığında veya yiyeceğin faydaları üzerine konuşma yapıldığında başarılı sonuç elde edilebilmiştir.Fakat aynı durum kontrol grubu çocuklarında gözlenememiştir.

Eğitim sonrasında çocuk velileri ile yapılan görüşmelerde,çocukların evdeki beslenme alışkanlıklarında olumlu değişimler olduğunun anlaşılması ise memnuniyet vericidir.

Tüm bulgular sonucu geliştirilen beslenme eğitimi teknik ve materyallerinin,çocukların bilgi düzeylerini artırdığı,az da olsa artık bırakma miktarlarında azalmaya neden olduğu ve yiyeceğe karşı ilgi ve isteği artırdığı saptanmıştır.Ancak teknikle ilgili eğitim materyallerinde; ilgili slayt ve film gibi gör-ışit araçlarının da yer alması eğitimi daha etkin kılabilirdi.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Yenimahalle. Kreş ve Gündüz Bakımevindeki 5-6 yaş okul öncesi dönemindeki çocuklara uygulanan beslenme eğitimi programından elde edilen bulgular, eğitimin bilgi düzeyini artırdığını göstermektedir.

Eğitimden önce, bilgi düzeyi açısından gruplar arasında önemli bir fark yoktur. Çocukların tümü yetersiz bilgi düzeyine sahip bulunmaktadır.

Eğitimden sonra; eğitim almayan kontrol grubu yine yetersiz bilgi düzeyine sahipken eğitim alan deney grubu çocuklarının %45'i orta ve %30'u yeterli bilgi düzeyine sahip bulunmuştur. Deney grubunun test puan dağılımları, gerek kontrol gerekse kendi grubunun eğitim öncesi test puan dağılımlarına oranla önemli farklılıklar göstermiştir. İstatistiksel olarak önemli olmamasına karşın kontrol grubunun bilgi ölçme testi puanları eğitim öncesine oranla artmıştır. Bu durum, çocukların birbirleri ile etkileşimlerine bağlı olabilir.

Beslenme eğitimi alan ve almayan çocuklarda yemek yeme ve artık bırakma durumları 5 gün süresince eğitimden önce ve sonra gözlenmiştir. Gözlemlere göre kurumda en fazla artık etli sebze yemeklerinde bırakılmaktadır. Çocukların evde de sebze yemeklerini yememeleri durumu ilişkili olabilir. Ayrıca anne ve babaların da sebzeleri yemeyerek çocuklarına kötü beslenme alışkanlıkları kazandırmaları sebzelerdeki artık oranının yükselmesine neden olabilir. Gözlemler, eğitim öncesi ile sonrası artık bırakma miktarlarında önemli bir fark olmadığını göstermiştir. Ancak eğitimden sonra deney grubunun artık bırakma miktarı kontrol grubuna oranla daha azalmıştır. Fakat mevsim değişikliğinden dolayı eğitim öncesi ile eğitim sonrası menülerinin farklı olması, sonucu etkileyebileceğinden artık bırakma durumunda önemli bir değişiklik olduğu sonucuna varılmadı.

Ancak deney grubu çocuklarında eğitim öncesine oranla yiyeceğe karşı istek ve ilginin arttığı, grup personelinin ısrar ya da ilgisi olmaksızın yemek yendiği ve yemeyen çocuklara eğitim hatırlatıldığında olumlu sonuçlar alındığı gözlenmiştir. Kontrol grubu çocuklarında ise aynı durum gözlenmemiştir.

Araştırmadan elde edilen bulgular sonucu çocuğun beslenme ilkelerine uygun yemek yeme alışkanlığı kazanmasında ailedeki ortam kadar okulda yapılacak eğitiminde önemli olduğu görüşüne varıldı. Özellikle çocuğun kişiliğinin okul öncesi yıllarında biçimlendiği ve yetişkinlik çağı davranışlarını etkileyecek alışkanlıkları bu devrede edindiği düşünülürse Kreş ve Gündüz Bakımevleri gibi sosyal ve sağlık hizmeti veren kurumlarda beslenme eğitimi toplam okul öncesi eğitiminden ayrı tutulmamalıdır. Başarılı bir eğitim, çocukların okulda aldıkları eğitimi evlerinde aile bireylerine de aktarmalarını sağlayabilir. Bu tür eğitim yoluyla da toplumun dolaylı olarak eğitilmesi gerçekleştirilir.

Konu ile ilgili önlem ve önerilerimiz şunlar olabilir;

1) Beslenme eğitimine başlamadan önce bölgenin özellikleri, halkın gelenek ve görenekleri incelenmelidir. Eğitimde yöntemler standartlaştırılmalı, ayrı yerlerde birbiriyle çelişen bilgi aktarımının önlenmesi için araştırma ve eşgüdümle faaliyetlerine geçilmelidir. Örneğin bir araştırma-geliştirme yayın kurulu kurulabilir ve bu kurulun faaliyetleri, genel beslenme ve sağlık hizmetleri ile eşgüdümlenebilir.

2) Herkese, her gruba hitap eden genel eğitim programlarının yerine özel grupların özgün gereksinimlerine cevap verecek programların geliştirilmesi daha etkin olabilir. Dolayısıyla okul öncesi eğitimi yapan kurumlarda beslenme programları geliştirilmeli ve standartlaştırılmalı, bu alandaki araç ve gereçler saptanmalı, eğitici elemanlar yetiştirilmelidir. Ayrıca anaokulu ve kreş öğretmenleri, toplu beslenme yapan kurumların mutfak ve kafeterya personeli v.b. gibi gruba hizmet götüren elemanların kısa süreli beslenme kurslarından geçirilmesi yoluna gidilebilir. Hatta yemek odası, bir öğrenme laboratuvarı gibi kullanılabilir. Çocuklar için olduğu kadar, yiyecekleri hazırlayanlar içinde bir eğitim programı uygulanması yararlı olabilir. Ayrıca çocuklara test soruları sorulduktan sonra bu sorular üzerinde doğru cevaplar ve nedenleri açıklanarak eğitim yoluna gidilebilir.

3) Anaokulu ve çocuk yuvaları, bu yaş çocuklarının gereksinimlerine göre gerçeğe uygun yaşantılar kazandırmanın yanısıra onları ilkokula da hazırlar. Dolayısıyla ilkokullardaki Türk Millî Eğitimi bünyesine uygun olarak hazırlanan beslenme eğitimi programları, okul öncesi beslenme programlarının devamı şeklinde olmalı, birbirleriyle çelişmemelidir.

4) Çocuğun gıda alışkanlıklarının biçimlendiği yıllarda yuva öğretmenleri beslenme alışkanlıklarını oluşturmada anahtar kişiler olmaktadır. Eğitilmiş bir beslenmenin toplumda beslenme eğitimi yürüten herkesi bütünüyle eğitmesi beklenemez. Bu yüzden, bir plan yapılmalı ve öncelikler saptanmalıdır. Beslenme eğitim konusunda yararlanılacak kişiler belirlenmeli ve bunlar özel yeteneklerine göre kullanılmalıdır.

5) Belirli konularda audio-visual araçlardan yararlanılmalı ve bu araçların başkalarını eğitmek için özel eğitim görmüş kişiler tarafından kullanılması sağlanmalıdır. Uygulamada eğitimciye düşen görevlerden biri, program sırasında çocuğun tüm duygularını birleştirmesini sağlayacak fırsatlardan yararlanmaktır. Çocuğun kavramsal yeteneğinde dikkate alınarak gerektiğinde tekrarlar arttırılmalı, objelerle açıklama yolları denenmelidir. Çocuklar uzun süre bir noktaya dikkatlerini toplamakta güçlük çekebilirler. Eğitimci bu durumlarda dikkati tekrar istenen noktaya toplayabilir.

6) Beslenme eğitimi programlarının önemli bir unsuru olarak kitle haberleşmesi dikkatle ele alınmalıdır. Çünkü nüfus köylerden şehirlere kaydıkça, insanlara ulaşmak ve onlarla kişisel temas kurmak zorlaşmaktadır. Bu nedenle televizyon, radyo, gazeteler, mecmualar, afişler, takvimler, hatta haber mektupları ve broşürler yaygın kitle haberleşme araçları olarak kullanılabilirler. Ancak mevcut bilgiler ve insanların hangi kaynakları bilgi kaynakları olarak dikkate aldıkları saptandıktan sonra kitle haberleşme programları belirlenmelidir. Kısa reklamlar (sık sık tekrarlanan kısa mesajlar halinde), çizgi hikayeler-öyküler v.b. yararlanılan teknikler olabilir. Ulusal beslenme kitle haberleşme programları saptanabilir.

7) Okulöncesi eğitimi konusunda annelerin eğitimini çocukların eğitiminden ayrı düşünmemek gerekir. Anneyi, çocuğu eğiten, onun kişiliğinin gelişmesinde büyük rolü olan birisi olarak kabul edersek çocuğu eğitecek kişiyi eğitmeden çocuğu nasıl eğitebiliriz? 1972 senesinde Ankara Gülveren'de oturan ve 0-6 yaş çocukları olan annelerin "x" araştırma (6) sonuçlarına bağlı olarak anneler okulöncesi eğitimi hakkında eksik ve yanlış bilgiye sahiptirler. Çünkü annelerin %7'i okulöncesi eğitimini; çocuklara herşeyi önceden öğretme, %7'si okulöncesi eğitimini; çocukları iyi yetiştirip büyüğünü saymayı öğretme şeklinde tanımlamış, % 73'ü ise okulöncesi eğitimini hiç duymadıklarını ve bilmediklerini belirtmişlerdir. Bu nedenle okulöncesi eğitiminin, aile eğitimini de önemle ele alması gerekir. Aile eğitimini tamamlayan ve birçok yaşantı, beceri, sorumluluk ve alışkanlıkları kazandıracak sistemli ve planlı bir eğitim süreci olarak tanımlanabilen okulöncesi eğitiminde annenin de eğitilmesi yararlı olabilir.

" x " : "Anaaokulu ve Okulöncesi Eğitimi
Hakkındaki Görüşleri" konusunda
yapılan

ÖZET

Beş-altı yaş okul öncesi çağı çocuklarına verilen beslenme eğitiminin, çocukların beslenme bilgi düzeylerine ve yemek yeme ile artık bırakma durumlarına etkisini saptamak amacı ile S.S.Y.B. Yenimahalle Kreş ve Gündüz Bakım vi'nde konu ile ilgili bir araştırma yapılmıştır.

Uygulama için 20 kişilik deney ve 15 kişilik kontrol grubu oluşturulmuş, eğitim programı sadece deney grubuna uygulanmıştır. Bilgi ölçme testinden eğitim önce ve sonrasında elde edilen veriler karşılaştırılmış, sonuçta deney grubunun beslenme bilgi düzeyi kontrol grubuna oranla daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca deney grubunun eğitim öncesi test puan dağılımları ile eğitim sonrası test puan dağılımları arasında önemli bir fark olduğu saptanmıştır. Veriler sonucu beslenme eğitimi teknik ve materyallerinin beslenme bilgi düzeyine olumlu katkıda bulunduğu görüşüne varılmıştır.

Eğitim öncesi ve sonrası, deneklerin kurumdaki yemek yeme ve artık bırakma durumlarını saptamak amacı ile bir form uygulanmıştır. Form ile deneklerin evde yemedikleri yiyecek cinsleri, ana ve ara öğün yeme, iştah ve artık bırakma durumları artık bırakma nedenleri v.b. gibi beslenme alışkanlıkları saptanmıştır. Ayrıca eğitim önce ve sonrasında kurumdaki artık bırakma durumları 5 gün süresince gözlenmiş, gözlemler eğitim sonrasında artık bırakma miktarlarında önemli bir azalma olmadığını göstermiştir. Ancak grup personelinin ilgi ya da ısrarı ile yemek yiyen denek sayısında azalma olmuş, yiyeceklere karşı istek ve ilginin arttığı saptanmıştır. Beslenme saatlerinde yemek yemeyen veya artık bırakan deneklere yapılan eğitimin araştırmacı tarafından hatırlatılması ile başarılı sonuçlar alınmıştır.

Bu nedenle, Kreş ve Gündüz Bakımevi gibi okulöncesi eğitimi veren kurumlarda beslenme eğitimine de yer verilmelidir. Beslenme eğitimi yuvalar da uygulanan toplam eğitim programlarının önemli bir parçası olmalıdır.

Gıda kaynaklarına ve toplumun sosyal, ekonomik ve kültürel gereksinimlerine uygun düşen sistematik bir yaklaşımla köklü eğitim programları saptanmalı, bu alandaki araç ve gereçler geliştirilmeli, eğitici elemanlar yetiştirilmelidir. Ayrıca etkin yayın araçları ile Ulusal Beslenme Kitle Haberleşme Programları saptanmalı ve uygulanmalıdır.

SUMMARY

A research has been held in S.S.Y.B. Yenimahalle Kres ve Gündüz Bakimevi to reveal the effect of the nutrition education for pre-school children on their nutrition knowledge level and nutritional habits.

For the practice two groups have been established; a test group (twenty children); and a control group (fifteen children). The nutrition education program has been applied only to test group.

A knowledge test has been given to both groups before and after the application of the education program. After the first test the levels of knowledge of nutrition of both groups have been observed almost the same. And after the second test the level of the nutrition knowledge of the test group has been found higher than the control group. Besides a great difference has been found out in the test point distributions of the test group that has been obtained after the pre-education and post-education test.

Based upon the data obtained tests, it is accepted that the techniques and materials of nutrition education have a positive effect on the level of nutrition knowledge.

Also, an interview has been applied to both groups to reveal the eating habits and states of the children.

Another observation is made to see the attitude of children on leaving surplus in the dishes for five days. And no affirmative decrease has been observed between pre-education and post-education days. But it is found out that the desire and interest to foods has increased. The warnings of the researcher to children that were not eating and to the

18. Fallon, B. (Ed) 40 Innovative Programs In Early Childhood Education Lear Siegler, Inc./Fearon Publisher, California, 1973.
19. Tural, A.: Okul Öncesi Eğitiminin Gereği ve Önemi, Okul Öncesi Eğitimi Dergisi, Sayı:14, Sayfa:16, Ayyıldız Matbaası A.Ş., Haziran 1977.
20. Erim, A.: Ankara Kentindeki Altı Yuvada Beslenme Durumu ve Bununla İlgili Bazı Faktörler, Beslenme ve Diyet Dergisi, 2:1, 1973.
21. Özgüven, E.: İlkokula Hazırlık Yönünden Okulöncesi Programlarına Devamın Etkisi, Okulöncesi Eğitimi, Sayfa:155, Unesco Türkiye Milli Komisyonu, Ankara, 1977.
22. Mialaret, G.: Dünyada Okul Öncesi Eğitimi, Okul Öncesi Eğitimi, Sayfa:15-28, Unesco Türkiye Milli Komisyonu, Ankara, 1977.
23. Sel, R.: Okul Öncesi Eğitiminin 50. Yılı ve Düşündürdükleri, Okul Öncesi Eğitimi Dergisi, Sayı:7, Sayfa:3, Ayyıldız Matbaası A.Ş., Ocak 1974.
24. Kantarcıoğlu, S.: Anaokulunda Eğitim, Milli Eğitim Basımevi, İstanbul, 1973.
25. Özkan, M.A.: Okul-Öncesi Eğitimi, Önemi ve Sorunları, No:3, Eroğlu Matbaası, Ankara, 1970.
26. İnan, R.M.: Okul Öncesi Eğitimi Kurumları ve Gündüz Öğrenci Yurtları, Okulöncesi Eğitimi, Sayfa:170, Unesco Türkiye Milli Komisyonu, Ankara, 1977.
27. Bilir, Ş.; Alpdan, B. (Ed): Çocuk Gelişimi ve Eğitimi El Kitabı, Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Bölümü, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, 1977.
28. Avcı, Z.: 3-6 Yaş Arasındaki Çocuklar, Çocuk Bakımı ve Eğitimi, Ankara, 1972.
29. Dodson, F.: Çocuk Yaşken Eğilir, Sander Yayınları, Sümül Basımevi, İstanbul, 1976.
30. S.S.Y.B., Türkiye'de Sosyal Değişme ve Sosyal Hizmetler, S.S.Y.B. Sosyal Hizmetler Gn.Md. Yayınları, 1968.
31. Thomson, J.C.: Türkiye'de İlkokul Çocuklarının Beslenme Durumu, Rapor, Milli Eğitim Basımevi, İstanbul, 1962.
32. Köksal, O.: Türk Halkının Beslenme Durumu Sorunları ve Nedenleri, Türkiye Tıp Akademisi Mecmuası, III-2, İstanbul, 1972.
33. Özgür, T.: Okul Çocuklarında Avitaminozlar ve Önleme çareleri, besin impozumu, T.Ü.B.T.A.K. Tıp, Veterinerlik ve Hayvancılık, Tarım ve Ormancılık Araştırma Gurupları Yayınları (967), Ankara, 1969.
34. Özgür, S.; Özgür, T.; Savran, S.: İzmir İl ve İlçelerinde Okul Çocuklarının Sosyo-Ekonomik Faktörleri İle Gelişme ve Fizik Bulguları Arasındaki Münasebet, Beslenme Bülteni:1, Ankara, 1963.
35. Bilir, Ş., Kural, B., Ergun, F., Giray, M.: Mamak Gecekodu Bölgesinde Beslenme ve Çocuk Gelişimi Konusunda Yapılan Anketlerin Değerlendirilmesi, Beslenme ve Diyet Dergisi, 2:2, 1973.
36. Yalçın, C.: Ankara'nın Kuşcağz Gecekodu Mahallesiinde Çocukların Beslenme Durumu, Beslenme ve Diyet Dergisi, 3:2, 1974
37. Bilir, Ş., Ersalü, A.: Ankara Etimesgut Bölgesinde Etimesgut Merkez ve Ona Bağlı Beş Köyde Çocuk Sağlığı ve Gelişimi Üzerinde Yapılan Araştırma, Beslenme ve Diyet Dergisi, 3:2, 1974.

38. Oral, Ş.: Okul Öncesi Çocuklarında Beslenme, Büyüme ve Gelişme, Doçentlik Tezi, Hacettepe Üniversitesi, 1971.
39. Okul Öncesi Eğitimi Kurumlarında Çalışan Eğitici ve Öğreticilerin Yetiştirilmesiyle Öğretim Basamakları Hakkında Kız Teknik Öğretim Gn. Md. Raporu, Unesco Türkiye Milli Komisyonu, Sayfa: 116, Ankara, 1977.
40. Ataunal, G.: Ankara Merkez İlkokullarında Görevli Öğretmenlerin Beslenme Bilgi ve Düzeylerinin Saptanması, Bilim Uzmanlığı Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Beslenme ve Diyet Bölümü, Ankara, 1976.
41. Türkiye Ulusal Gıda ve Beslenme Planlama Semineri, 26.4.1978 Tarihli Film, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, 1978.
42. İnal, T.: Anaokullarında Çalışmanın Koşulları, Okul Öncesi Eğitimi Dergisi, Sayı: 7, Sayfa: 18, 19, Ayyıldız Matbaası A.Ş., Ocak 1974.
43. Oral, İ.: Okul öncesi kurumlarının Öğretmen Sorunu, Okul Öncesi Eğitimi Dergisi, Sayı: 8, Sayfa: 18, 19, Ayyıldız Matbaası A.Ş., Ankara, 1974.
44. Ritchie, J.A.S.: Teaching Better Nutrition, Food and Agricultural Organization, November 1950.
45. Yörükoğlu, A.: Okul Öncesi Eğitimi ve Ruh Sağlığı, Okul öncesi Eğitimi, Sayfa: 102-104, Unesco Türkiye Milli Komisyonu, Ankara, 1977.
46. Berktin, C.T.: Çocuk ve Oyun, Okul Öncesi Eğitimi Dergisi, Sayı: 15, Sayfa: 14, 15, Ayyıldız Matbaası A.Ş., Ocak 1978.
47. Öztürk, M.: Çocukta Oyun, Okul Öncesi Eğitimi Dergisi, Sayı: 13, Sayfa: 9, Ayyıldız Matbaası A.Ş., Ocak 1977.
48. Gündüz, Y.: Çocuk Gelişiminde Oyunun Yararları, Okul Öncesi Eğitimi Dergisi, Sayı: 11, Sayfa: 13-17, Ayyıldız Matbaası A.Ş., Ankara, 1976.
49. Sel, R.: Eğitsel Oyun, Ayyıldız Matbaası A.Ş., Ankara, 1974.
50. Kantarcıoğlu, S.: Anaokullarında Metod ve Öğrenim, Milli Eğitim Basımevi, İstanbul, 1970.
51. Zulliger, H.: Çocukta Oyunla Tedavi, Bozak Yayınları: 6, Psikoloji Dizisi: 4, İstanbul, 1974.
52. Kantarcıoğlu, S.: Anaokullarında Hikaye, Okul Öncesi Eğitimi Dergisi, Sayı: 1, Sayfa: 10-11, Ayyıldız Matbaası A.Ş., Ocak 1971.
53. Başatlı, H.: Televizyon, Çocuk ve Anne-Baba, Okul Öncesi Eğitimi Dergisi, Sayı: 11, Sayfa: 18, Ayyıldız Matbaası A.Ş., Ocak 1976.

- 41 -

EKLER

EK 1:

BİLGİ ÖLÇME TESTİ

ÇOCUK ADI-SOYADI:

- 1)Yumurta,et yersen ne olur?
- 2)Diş etlerinin yara olmaması için ne yemelisin?
- 3)Ispanak yersen ne olur?
- 4)Demiri almak için hangi yiyecekleri yemelisin?
- 5)Kansız olmamak için ne yemelisin?
- 6)Yeşil yapraklı sebzeleri yersen ne olur?
- 7)Karaciğer yersen
- 8)Havuç yersen ne olur?.
- 9)A vitamini almak için hangi yiyecekleri yemelisin?.
- 10)Boyunun uzaması için ne yemelisin?
- 11)Yaralarının çabuk kapanması için ne yemelisin?
- 12)Ca almak için hangi yiyecekleri yemelisin?.
- 13)Süt içersen ne olur?
- 14)Portakal,mandalina,greylfurt,elma v.b. meyvaları ve limonu yersen ne olur?
- 15)Domates yersen ne olur?
- 16)Protein almak için hangi yiyecekleri yemelisin?
- 17)C vitamini almak için hangi yiyecekleri yemelisin?
- 18)Hastalanmamak için ne yemelisin?
- 19)Cildinin güzelleşmesi için ne yemelisin?
- 20)Gözlerinin iyi görmesi ve parlaması için ne yemelisin?
- 21)Pekmez yersen ne olur?
- 22)Vücudunun kuvvetlenmesi için ne yemelisin?
- 23)Dişlerinin sağlam olması için ne yemelisin?
- 24)Peynir,yoğurt yersen ne olur?
- 25)Kemiklerinin düzgün olması ve gelişmesi için ne yemelisin?

BESLENME ALIŞKANLIKLARI FORMU

(Çocuğunuzun evdeki beslenme durumunu saptamak amacı ile düzenlenen bu formu doldururken çocuğunuzun evdeki yemek yeme durumunu düşünerek aşağıdaki soruları yanıtlayınız)

ÇOCUK ADI-SOYADI:

1)Çocuğunuzun yemediği yemek isimlerini yazınız.

2)Çocuğunuzun yemediği yemekleri yememe nedenlerini işaretleyiniz:

- Allergisi var
 Kokusunu, tadını sevmiyor
 Rengini, şeklini beğenmiyor
 Yeme alışkanlığı yok
 Anne ve baba da yemiyor
 Diğer(yazınız)

3)Çocuğunuz günde kaç öğün yer?

- 1 öğün
 2 öğün
 3 öğün

4)Ara öğün yer mi?

- Evet
 Hayır
 Bazen

5)Çocuğunuzun iştahı nasıldır?(Hastalık halleri hariç)

- Az
 Normal
 Fazla

6)Çocuğunuz genellikle tabağında artık bırakır mı?

- Evet
 Hayır

7)Altıncı soruya yanıtınız evet İSE nedenini aşağıda işaretleyiniz:

- Fazla geliyor
 Sevmiyor
 İştahsız
 Diğer(yazınız)

ŞİİR VE ŞARKILAR

PROTEİN:

ET VE YUMURTA
İstiyorsan büyüme
Yemelisin et ve yumurtayı
Yaraların kapanır
Vücudunu onarır.

C VİTAMİNİ:

İnci gibi dişlerim	Domates, limon, meyva
Meyvaları bol yerim	Bol bol ye, hastalanma
Ye meyveyi tat tasayı	Onlardır dişe şifa
Unut hastalanmayı.	Portakal, elma, ayva.

DOMATES
Kıpkırmızı domates
Yemeli onu herkes
Diş etin kuvvetlenir
Daima sağlık verir.

ARMUT
Duruşuna bakınca
Ağzım sulanır sanki
Ankara'nın armudu
Dillere destan adı.

A VİTAMİNİ:

SEBZELER	HAVUÇ
Yenirse sebzeler	Havuçtur benim adım
Parlak olur ciltler	Gözleri parlatırım
Yıkamalı birer birer	Pürüzsüz cildinize
Sağlık içindir sebzeler.	İyi gelirim hepimize.

DEMİR:

ISPANAK
Benim adım ıspanak
Kan veririm, can veririm
Beni sever yerseniz
Kuvvetlenirsiniz hepimiz.

PEKMEZ
Yemeliyiz pekmezi
Kanlı yapar bizi
Yanakları kızartır
Sağlıklı kılar bizi.

KARACİĞER
Ekersen biraz biber
Ne lezzetlidir ciğer
Kansız kalırsan eğer
Bol bol yemeğe değer.

KALSİYUM:

SÜT
Benden sana bir öğüt
İçmelisin hergün süt
Kemiklerin düzgünse
Borçlusun bunu süte.

PEYNİR
Kahvaltıda peynir var
Vücuduna güç katar
Yersen hergün peyniri
Sağlam yapar dişleri.

İYİ BESLENME

EK 4:

Sağlık için ilk koşul
İyi beslenme elbet
Eğer besin almazsak
Gelir ateşli nöbet

Sanki ölüm sıtması
Ekmek, sudur ilacı
Yalnız çeşitli besin
Almalıyız, bu kesin

Bir sağlık kuralıdır
Evet iyi beslenme
Et, süt, yemiş ve sebze
Bizi sağlam yaşatır.

CAN'IN KAHVALTISI

Bir sabah, bir ikindi
Can'ın kahvaltısı var
Süt, yumurta, peynir, bal
İnsanlara çok yarar

Kızarmış bir ekmeğe
Tereyağı yakışır
Kahvaltı yapanların
Vücudu sağlamlaşır.

İKİ KÜÇÜK KUZU

Ali ile Veli iki kardeştir. Anne ve babaları ile çiftliklerinde mutlu bir yaşam sürüyorlardı. Ali ile Veli uzun süredir dedelerini ziyaret etmek istiyorlar, dedelerinin onlara hediye edeceği kuzuları çok merak ediyorlardı. Onların heyecanının anlıyan anneleri nihayet çiftliğe gidebileceklerini müjdeledi. Çiftliğe vardıklarında dedeleri onları sevgiyle karşıladı, Fazla bekletmeden Ali ile Veli'ye vaat ettiği iki şirin yavru kuzuyu hediye etti. Ali ile Veli çiftlikten sevinçle ayrılırırken dedeleri,

- Çocuklar, kuzunuzu iyi besleyin. Kendi yediğiniz yiyeceklerden vermeyi ihmal etmeyin. Bu arada bol bol otlattın, hava aldırın, dedi.

Eve dönünce Ali'nin ilk işi kendi sütünün bir kısmını kuzusuna içirmek oldu. Sabah oluncada hem sütünün yarısını kuzusuna içirdi hem de kırlarda taze otlarla besledi. Veli ise süt içmeyi sevmediği için sütünü gizlice otların arasına döktü. Kuzusunu sadece otla besledi.

Günler böylece geçti. Ali'nin kuzusu büyüdü, gelişti.

Parlak gözleri, canlı ve uzun tüyleri, uzun ve çevik bacakları ile çok sevimli bir manzara arz ediyordu.

Süt içmeyip sadece otlarla beslenen Veli'nin kuzusu ise gün geçtikçe zayıpladı, tüyleri döküldü, halsiz ve çirkin bir hal aldı. Bütün gün hasta yatıyordu.

Dedeleri Ali ile Veli'yi ziyarete geldiğinde kuzularının nasıl olduğunu sordu. Veli utandı ve suskunlaştı. Dedesi Ali'yi tebrik etti, kuzusunu getirmesini istedi. Veli'nin kuzusu ise hasta olduğu için ağılda yatıyordu. Bunun üzerine hep birlikte kuzuların yanına gittiler. Dedeleri yeterli ve dengeli beslenmenin sağlık için şart olduğunu, neşeli, canlı olabilmek için tüm yiyecekleri seçmeden yemeleri gerektiğini anlattı.

Veli hatasını anlamıştı. Daha sağlıklı olmak için artık süt içmesi gerektiğini kabul ediyor, kuzusuna dikkatli bakacağına dair söz veriyordu.

Her türlü yiyeceği yiyen, süt içen Veli kısa sürede kuzusunu da besledi ve iyileştirdi. Artık çok mutluydu.

