

ANKARA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
(HALK EĞİTİMİ PROGRAMI)

ANNELERİN BESLENME KONUSUNDAKİ YETERLİKLERİNİN
VE EĞİTİM GEREKSİNİMLERİNİN SAPTANMASI
(AMASYA ÖRNEĞİ)

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Fusun Dölek

ANKARA
2004

ANKARA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
(HALK EĞİTİMİ PROGRAMI)

ANNELERİN BESLENME KONUSUNDAKİ YETERLİKLERİNİN
VE EĞİTİM GEREKSİNİMLERİNİN SAPTANMASI
(AMASYA ÖRNEĞİ)

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Fusun Dölek

Danışman : Prof. Dr. Rıfat Miser

ANKARA
2004

Eğitim Bilimleri Enstitüsü M¼d¼rl¼đ¼'ne,

Bu alışma j¼rimiz tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Halk Eğitimi Programında Y¼KSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Başkan Prof. Dr. Rifat Miser.....

¼ye Doç. Dr. Geleng¼l Haktanır.....

¼ye Yrd.Doç. Dr. Mehmet Bilir.....

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen ¼đretim ¼yelerine ait olduğunu onaylım.

...../...../2004

.....

Prof. Dr. Meral Uysal

Enstit¼ M¼d¼r¼

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
JÜRİ ÜYELERİ İMZA SAYFASI	I
İÇİNDEKİLER	II
ÇİZELGELER LİSTESİ	IV
ÖZET	VII
ABSTRACT	VIII
BÖLÜM I	
GİRİŞ	
Problem	1
Amaç	10
Önem	10
Sınırlılıklar	11
BÖLÜM II	
KAVRAMSAL ÇERÇEVE	
BESLENME	12
Yeterli ve Dengeli Beslenme	13
Yetersiz ve Dengesiz Beslenmenin Zararları	13
İnsan Vücudunun Yapısı ve Çalışması	14
Besinler Hakkında Genel Bilgiler	16
1. Proteinler	17
2. Karbonhidratlar	19
3. Vitaminler	21
1. Vitamin A	21
2. Vitamin D	22
3. Vitamin E	22
4. Vitamin K	22
5. B Grubu Vitaminleri	22
6. Vitamin C	23
4. Yağlar	24
5. Su	27
Besin Grupları	
1. GRUP: Süt ve Sütten Yapılan Besinler	27
2. GRUP : Et, Yumurta, Tavuk, Balık, Kuru Baklagiller	28
3. GRUP : Taze Sebze ve Meyveler	28
4. GRUP : Tahıllar ve Tahıllardan Yapılan Besinler	29
1. Besin Satın Alma Kuralları	29
2. Besinlerin Saklanması ve Korunması	30
3. Besinlerin Hazırlanması	31
4. Çocukların Beslenmesi	34
5. Çocukların Doğru Beslenme Alışkanlıkları Edinmesi	34
BÖLÜM III	
1-YÖNTEM	37
Araştırmanın Modeli	37
Araştırmanın Evreni	37
Araştırmanın Örnekleme	37
Verilerin Toplanması ve Çözümlemesi	38
BÖLÜM IV	

BULGULAR VE YORUM	
Tanımlayıcı Bulgular	
Yorum	41
Annelerin Beslenme Konusundaki Yeterliliklerine ilişkin Bulgular	
Yorum	
Annelerin Öğrenim Durumu, Çalışma Durumu ve Ekonomik Durumları ile Beslenme Konusundaki Yeterlilikleri Arasındaki Bağımlılık	
Yorum	69
BÖLÜM V	
SONUÇ VE ÖNERİLER	70
KAYNAKÇA	74
EKLER	
EK I : BESLENME EĞİTİM MATERYALİ	80
EK II : ANKET FORMU	89
EK III : ARAŞTIRMA İZİN BELGESİ	96

ÇİZELGELER

ÇİZELGE NO:	ÇİZELGE ADI	SAYFA NO:
1-	Annelerin Öğrenim Durumlarına Göre Dağılımı.....	41
2-	Annelerin Çalışıyor Olma Durumlarına Göre Dağılımı.....	42
3-	Babaların Öğrenim Durumlarına Göre Dağılımı.....	42
4-	Annelerin Hanede Yaşayan Kişi Sayılarına Göre Dağılımı.....	43

5-	Annelerin Ailedeki Çocuk Sayısına Göre Dağılımı.....	43
6-	Annelerin Beslenme Konusunda Bilgi Edindikleri Kaynaklara Göre Dağılımı.....	44
7-	Annelerin Beslenme Konusundaki Bilgilerini Değerlendirme Durumlarına Göre Dağılımı.....	44
8-	Annelerin Çocuklarının Yeterli Beslenmesi İçin Ekonomik Düzeylerini Değerlendirme Durumlarına Göre Dağılımı.....	45
9-	Annelerin Okula Giden Çocuklarının Evde Buldukları Saatlerdeki Ana Öğünlerde Sofraya Katılımlarını Sağlayabilirlik Durumlarına Göre Dağılımı.....	47
10-	Annelerin Yeterli ve Dengeli Beslenmenin Okula Giden Çocuklarının Zihinsel Gelişimi Açısından Önemli Olduğunu Düşünme Durumlarına Göre Dağılımı.....	48
11-	Annelerin Okula Giden Çocuklarına Sağladıkları Günlük Öğün Sayılarına Göre Dağılımı.....	48
12-	Annelerin Okula Giden Çocuklarının Kahvaltı Etmelerini Sağlama Durumlarına Göre Dağılımı.....	49
13-	Annelerin Çocuklarının Kahvaltı Etmelerini Sağlamama Nedenlerine Göre Dağılımı.....	50
14-	Annelerin Çocuklarının Günlük Tükettiği Su Miktarlarına Göre Dağılımı.....	50
15-	Annelerin Okula Giden Çocuklarının Süt İçme Sıklığına Göre Dağılımı.....	51
16-	Annelerin Okula Giden Çocuklarının Her Gün Düzenli Olarak Çiğ Sebze Tüketim Durumlarına Göre Dağılımı.....	52
17-	Annelerin Okula Giden Çocuklarının Günlük Meyve Tüketim Durumlarına Göre Dağılımı.....	52
18-	Annelerin Okula Giden Çocuklarının Öğün Aralarında Kraker, Cips, Çikolata, Kola Vb. Yemelerine İzin Verme Durumlarına Göre Dağılımı.....	53
19-	Annelerin Okula Giden Çocuklarına Büyüklerden Farklı Olarak Fazla Miktarda Yiyecek Verilmesinin Sağlığa Olumlu Yönde Katkısı Olacağını Düşünüyor Olma	53

	Durumlarına Göre Dağılımı.....	
20-	Annelerin Okula Giden Çocuklarına Pekmez Yedirme Sıklığına Göre Dağılımı.....	54
21-	Annelerin Çocuklarının Yağ Oranı Yüksek Besin Maddelerini Yemelerini Değerlendirme Durumlarına Göre Dağılımı.....	55
22-	Annelerin Çocuklarının Tuz Oranı Yüksek Besin Maddelerini Yemelerini Değerlendirme Durumlarına Göre Dağılımı.....	55
23-	Annelerin Çocuklarının Şeker Oranı Yüksek Besin Maddelerini Yemelerini Değerlendirme Durumlarına Göre Dağılımı.....	56
24-	Annelerin Okula Giden Çocuklarının Süt İçmeyi Sevme Durumlarına Göre Dağılımı.....	57
25-	Annelerin Okula Giden Çocuklarının Sebze Yemeklerini Sevme Durumlarına Göre Dağılımı.....	57
26-	Annelerin Okula Giden Çocuklarının Meyve Yemeyi Sevme Durumlarına Göre Dağılımları.....	58
27-	Annelerin Çocuklarının Beslenmeyle Sağlıklı Büyüme Ve Beden Sağlığı Arasındaki İlişkiyi Bilme Durumlarını Değerlendirmelerine Göre Dağılımı.....	58
28-	Annelerin Çocuklarının Sağlık Kontrolünü Yaptırma Sıklığına Göre Dağılımı.....	59
29-	Annelerin Çocuklarının Sağlıklı Beslenip Beslenmediğini Değerlendirme Durumlarına Göre Dağılımı.....	59
30-	Annelerin Sebze Yemeklerini Sofralarında Bulundurma Sıklığına Göre Dağılımı.....	60
31-	Annelerin Et Ve Et Ürünlerinden Yapılmış Yemekleri Sofrada Bulundurma Sıklığına Göre Dağılımı.....	61
32-	Annelerin Tahıl Grubundaki Yemekleri Sofralarında Bulundurma Sıklığına Göre Dağılımı.....	61
33-	Annelerin Yemeklerini Pişirirken Tercih Ettikleri Yağlara Göre Dağılımı.....	62
34-	Annelerin Aldıkları Sebzeleri Buzdolabında Muhafaza Etme Sürelerine Göre Dağılımı.....	62

35-	Annelerin Beslenme Konusundaki Yeterlilikleri İle Öğrenim Durumları Arasındaki Bağımlılık.....	66
36-	Annelerin Beslenme Konusundaki Yeterlilikleri ile Çalışıyor Olma Durumları Arasındaki Bağımlılık.....	67
37-	Annelerin Beslenme Konusundaki Yeterlilikleri ile Ekonomik Durumları Arasındaki Bağımlılık.....	68

ÖZET

Bu çalışma annelerin beslenme konusundaki yeterliklerinin ve eğitim gereksinimlerinin saptanması amacıyla yapılmıştır. Betimsel bir araştırma olan bu çalışma, Amasya merkez ilçeye bağlı ilköğretim okulları bünyesinde bulunan ana sınıfı öğrencilerinin annelerini kapsamaktadır. Araştırmanın örnekleminde, 5 ilköğretim okulu bünyesinde bulunan toplam 183 öğrencinin anneleri yer almıştır. Anasınıflarında çocuğu bulunan toplam 183 anneye, araştırmacı tarafından hazırlanan, aile yapıları ve okul çocuğu beslenmesi ile ilgili sorular içeren bir anket uygulanmıştır. Anket formlarının uygulanmasından sonra annelere beslenme konusunda 45 dakikalık bir sunu yapılmış ve soru sormalarına olanak sağlanmıştır. Uygulama sonunda, eğitici grup çalışmasında sorulan sorular ve konuşmalar, anket yoluyla toplanan bilgilerle karşılaştırmak üzere yazılı olarak kaydedilmiştir. Ankette toplam 37 soru bulunmaktadır. Elde edilen veriler SPSS programında çözümlenmiştir. Verilerin çözümlenmesinde yüzdelik oranlar ve ki-kare testinden yararlanılmıştır.

Bulgulardan edinilen sonuçlara göre; Annelerin beslenme ile ilgili bilgi sahibi olma açısından beslenme konusundaki yeterlikleri, genelde olumlu düzeydedir. Bazı konularda annelerin yarısının genellikle de yarısından daha fazlasının; çocuklarının beslenmesine ilişkin olarak beklenen davranış ve görüşlerle uyum içinde olduğu gözlenmiştir. Fakat, annelerin çocuklarına doğru beslenme alışkanlıkları kazandırma konusundaki başarı düzeyleri, çocuklarının beslenmesine ilişkin sahip oldukları yeterliklere kıyasla daha geri gözükmetedir. Genel olarak annelerin %75'i çocuklarının beslenmesi konusunda olumlu görüş ve davranışlara sahipken, annelerin %65'i çocuklarına doğru beslenme alışkanlıklarını kazandırmada başarılı olmaktadır.

ABSTRACT

This study was done to find out the general nutrition knowledge and habits of mothers. It includes kindergarten student's mothers which are at the structure of primary schools connected to the central country of Amasya. The sample of the study, includes 5 primary schools and 183 mothers of kindergarten students . A questionnaire prepared by researcher including the questions about family constructions and school child nutrition is used for 183 mothers who have children in kindergartens. After filling the questionnaire forms, a supply was made in 45 minutes to the mothers about nutrition and was enabled them to ask questions. After this stage questions and discussion were written down to compare with the informations collected by questionanaire. There 37 question has been in the questionnaire. The data of this study were analised in SPSS program. The findings were evaluated using persentage ratios and chisquare tests.

According to acquired results of finding ; mothers capacity on nutrititon knowledge is generally on positive level. At some subjects matters it is found that half of the mothers, generally more than half of them are in harmony with opinions and behaviours releating to their childrens's nutrition that are expected to be. But level of mother's success about getting their children true force of habits in nutrition is seen undeveloped. In general, while % 75 of mothers have possitive opinions and behaviours ,%65 of them are successful at getting true force of habits about nutrition.

BÖLÜM I

GİRİŞ

Problem

Halk eğitimi sorun odaklı, gereksinmelere dayalı olarak yürütülebilen bir eğitim yaklaşımıdır. Bu çerçevede akla gelebilecek her sorun, halk eğitiminin konusunu oluşturabilir.

Daha iyi sağlık için eğitim, halk eğitiminin uluslar arası kabul gören işlevlerinden birini oluşturmaktadır. Ülkemizde varolan sağlık koşulları, halkın sağlık konusundaki eğitim gereksinmelerinin karşılanmasını halk eğitimi sistemine önemli bir görev olarak yüklemektedir.

Türkiye’de halk eğitiminin gerekliliğini, varolan ekonomik, toplumsal ve siyasal koşullardan ve gelişmelerden soyutlamak olası değildir. Türkiye'nin varolan koşullarına bakıldığında; halk sağlığını koruyacak ve ulusal gücü sağlam tutacak önlemlerin yeterince alınmamış olduğu, halkın büyük bir bölümünün 21. yüzyıla yakışmayan sağlıksız şartlarda yaşadığı ;nüfusun %25’inin içme suyuna ulaşamadığı,% 12’ sinin sağlıklı tuvalet imkanına sahip olmadığı, 0-5 yaş arası çocukların %4’ü ve 5 yaş altı çocukların da % 5’inin öldüğü görülmektedir (Unicef, 2001).

Sağlık hizmeti denildiğinde, çoğunlukla hastaların iyileştirilmesi işleri algılanır. İyileştirici hizmetlerin halk tarafından en çok talep edilen ve bu yüzden en göze çarpan hizmetler olduğu doğrudur. Ancak bu hizmetler hiçbir zaman, koruyucu sağlık hizmetlerinden öncelikli olamaz. Çünkü halkın sağlık düzeyini yükseltmenin yolu, kişilerin hastalanmalarını beklemek ve ondan sonra iyileştirmek değil, onların hastalanmalarını sağlamaktır. Bu nedenle, insanların sağlığın değerini anlamasını ve önemini kabul etmesini sağlamak önemli bir iştir. Çünkü hasta olmadıkça sağlığın kıymeti genellikle bilinmemektedir. İnsanların sağlığın önemini bilmesi, hasta olmamak için kendilerini korumaları, ancak yeterli sağlık bilgilerine sahip olmaları ile olanaklıdır (Ak,1990).Bu bağlamda halkın sağlık düzeyinin yükseltilmesi amacıyla, halka sağlık eğitimi verilmesi birincil hedef olmalıdır (Baltacı, 2001: 235).

Sağlık anlayışı kültürel bir olgudur. Bu anlayış bireyden bireye, toplumdan topluma değişmektedir. Sağlık anlayışı değişikliğinde bireyin en başta eğitim düzeyi olmak üzere; gelenek ve görenekleri, ekonomik durumları rol oynamaktadır. Bu nedenle, her bireyin sağlığa verdiği önem aynı düzeyde değildir. Sağlığın bozulmasında hazırlayıcı rol oynayan bir çok davranışın geliştirilip, iyileştirilmesinde en önemli etkenin eğitim olduğu yadsınamaz (Özden, 1990 ; İnanç ve Hatipoğlu,1995).

Bireylerin eğitim durumu arttıkça sağlık ve hastalık anlayışı bilimsel tanımlara yaklaşır. Bu nedenle toplum sağlığının korunması ve geliştirilmesi amacıyla; sağlık konusundaki bilimlerin ve teknolojilerin, toplumu oluşturan bireylerce de kazanılması gerekir. Bilimleri ve teknolojileri bireylerin kazanması ise eğitim süreci ile gerçekleşir.

Bireylerin; sağlık ve hastalık anlayışını olumlu yönde değiştirmek, teknolojik imkanlardan yararlanı hale getirmek ve çevreyi sağlıklı bir şekilde düzenlemek ancak sağlık eğitimi ile olasıdır. Bu nedendir ki 1977 yılında Dünya Sağlık Teşkilatı'nın başlatmış olduğu "2000 Yılında Herkese Sağlık" parolasına dayalı olarak belirlenen 38 Avrupa Bölgesi hedeflerinden üçü sağlık eğitimi alanını kapsamaktadır. Ayrıca Alma-Ata'da 134 ülke tarafından imzalanmış olan "Uluslararası Sağlık Sözleşmesi"nin öz sorumluluk bölümünde; "Herkes kendi sağlığının değerini bilmeli, kendi ve başkalarının sağlığından sorumlu olmalıdır", denilmektedir (Özden,1991) .Yine söz konusu sözleşmede belirlenen faaliyet alanlarından birincisi, "Halkın Sağlık Alanındaki Eğitimi" olarak öngörülmektedir. Toplumların sağlık düzeylerinin iyileştirilmesinde, dünya genelinde belirginlik kazanan görüş; "insan sağlığının korunması ve geliştirilmesindeki ilerlemeler, yalnızca daha fazla sunulan çağdaş sağlık hizmetlerinden değil, sağlık konusunda bireye, aileye ve topluma kazandırılacak sorumluluğun özümlemesine bağlı avantajlardan kaynaklanacağı " doğrultusundadır (Özden, 1991 ; Bulut, 2001: 475-476). Oysa dünyanın hiçbir yerinde koruyucu sağlık hizmetleri halk tarafından öncelikle talep edilmez. Geleneksel olarak halk, hasta olduğu zaman sağlık hizmetine başvurur. Bu yüzden halkın sağlık eğitimi çok önemlidir. Sağlık hizmeti veren eğitildiği gibi, alan da eğitilmelidir (Özyar, 1999 :40-46) .

Sağlık eğitimi, halk eğitiminin özel bir konusudur. Amacı kişilerin sağlıklı yaşam için alınması gereken önlemleri benimsemesini, uygulamasını,

kendilerine sunulan sağlık hizmetlerini doğru olarak kullanmasını sağlamak; sağlık durumlarını ve çevrelerini iyileştirmek için bireysel ya da toplumsal girişkenliğe özendirmeğdir.

Sağlık eğitimi, sağlık hizmetlerinin önemli bir öğesi olarak, ÷lkemiz kalkınma planlarında da yer almaktadır. Örneğin Beşinci Beş Yıllık Kalkınma Planında (1985-89) “sağlık personelinin eğitiminin yanı sıra, halkın genel sağlık eğitiminin sağlanması ve geliştirilmesi” ilke olarak belirtilmiştir (Özden,1990).

Halkın sağlık eğitiminin önemli bir kısmını beslenme konusu oluşturur. Çünkü sağlığın temel dayanaklarından birisi beslenmedir. Beslenme yaşamın her döneminde sağlığın temelini oluşturur. Daha sağlıklı ve uzun bir yaşam ile gıda ve beslenmenin çok yakın ilgisi bulunduğunun günümüzde belirgin biçimde fark edildiği gözlenmektedir. Bu yüzden beslenme konusundaki eğitim, sağlık için halk eğitiminin bileşenlerinden biri konumundadır ve eğitim, beslenme sorunlarının çözümlenmesinde en etkili ve temel çabalardan birisi olarak gör÷lmektedir (G÷ler ve Bertan , 1997).

Beslenme bilgilerinden yoksunluk, yetersiz ve dengesiz beslenme, sağlığı bozan diğer etmenler kadar önem taşımaktadır. Beslenme konusundaki bilgisizlik; hatalı besin seğıimine, yanlış hazırlama, pişirme ve saklama yöntemlerinin uygulanmasına neden olmakta ve beslenme sorunlarının boyutlarını büyütmektedir (Pekcan, 2001: 574 ; Kaya,1999).

Türkiye’de 0 - 5 yaş grubu çocuklarda büyüme ve gelişme geriliği, demir yetersizliği anemisi, raşitizm; okul çağı çocuk ve gençlerde zayıflık ve şişmanlık, demir yetersizliği anemisi, vitamin yetersizlikleri, iyot yetersizliği hastalıkları, diş çür÷klükleri; yetişkin kadınlarda zayıflık ve şişmanlık, demir yetersizliği anemisi, iyot yetersizliği hastalıkları, vitamin yetersizlikleri ÷lkemizde sıkça rastlanılan beslenmeye bağlı hastalıklardır (Özdemir ve diğerleri, 2001 ; Pekcan, 2001 :575).

Türk halkının beslenme durumuna bakıldığında Türkiye’de temel besinin ekmek ve diğer tahıl ürünleri olduğu gör÷lmektedir. Günlük enerjinin ortalama %44’ü sadece ekmekten, %58’i ise ekmek ve diğer tahıl ürünlerinden sağlanmaktadır. Yıllar içerisinde besin tüketim eğilimi incelendiğinde ekmek, süt-yoğurt, et ve ürünleri, taze sebze ve meyve

tüketiminin azaldığı; kuru baklagil, yumurta ve şeker tüketiminin ise arttığı söylenebilir. Genelde toplam yağ tüketim miktarında önemli farklılık olmamasına karşın, bitkisel sıvı yağ tüketim miktarının katı yağa oranla arttığı gözlenmektedir. Toplumun bazı kesimlerinde hane halkı gıda güvencesizliği ve hayvansal ürünlerin az miktarda tüketimine bağlı olarak makro ve mikro besin öğeleri eksikliği görülmektedir (Pekcan, 2001 :24-30, A).

Türkiye’de, enerji ve besin öğeleri yönünden beslenme durumu incelendiğinde, enerjiyi yetersiz düzeyde tüketen aile oranı düşüktür. Toplam protein tüketimi kişi başına yeterli düzeydedir. Proteinin çoğu bitkisel kaynaklıdır. Hayvansal protein tüketimi ise yetersizdir. Kalsiyum (%13-26), vitamin A (%3-31) ve riboflavini (%34-40) yetersiz tüketenlerin oranı oldukça yüksektir. Özellikle süt ve ürünlerinin yetersiz düzeyde tüketilmesi kalsiyum ve riboflavin yetersizliğinin temel nedenidir. Demiri yetersiz düzeyde tüketenlerin oranı düşük olmasına karşın, demir yetersizliği anemisi görülme oranı çok yüksektir (Pekcan, 2001 :572-582 ; Pekcan ve Karaağaoğlu, 2000 : 41-52).

Türkiye beslenme durumu yönünden hem gelişmekte olan, hem de gelişmiş ülkelerin sorunlarını birlikte içeren bir görünüme sahiptir. Türkiye’de halkın beslenme durumu bölgelere, mevsimlere, sosyo-ekonomik düzeye ve kentsel-kırsal yerleşim yerlerine göre önemli farklılıklar göstermektedir. Bunun temel nedenlerinin başında gelir dağılımındaki dengesizlik gelmektedir. Bu durum beslenme sorunlarının niteliği ve görülme sıklığı üzerinde etkili olmaktadır. Ayrıca beslenme konusundaki bilgisizlik, hatalı besin seçimi ile yanlış hazırlama, pişirme ve saklama yöntemlerinin uygulanmasına neden olmakta ve beslenme sorunlarının boyutlarının büyümesine yol açmaktadır (Pekcan,1998 : 51-53).

Ülkemizde, yetişkin insanların beslenmeye bağlı sağlık sorunlarına bakıldığında durum şudur:

Dengesiz beslenmeye bağlı şişmanlık ve beslenmeye bağlı kronik hastalıkların (kalp damar hastalıkları, kanser, diyabet, osteoporoz vb.) görülme sıklığı artmaktadır. 1998 TNSA ‘ya göre, kadınların %33,4’ü hafif şişman, %18,8’i şişmandır. Şişmanlık, orta yaşın sorunu gibi görünüyorsa da yaşamın her hangi bir döneminde ortaya çıkabilmektedir. Çocuklarda şişmanlık sorunu üzerinde pek durulmamaktadır. Ancak yapılan araştırmalar,

yakın gelecekte önlem alınmadığı takdirde sorunun önem kazanabileceğini göstermektedir (Pekcan, 2001 : 577 ; Karaağaoğlu, 2001 : 515-521).

Ülkemizde, tüm ölümlerin ilk sırasında %43 oranında kalp damar hastalıkları yer almaktadır (Pekcan,2001:577). Süreğen (kronik) hastalıkların önlenmesi ile ilgili diyet önerileri artık “ daha az yağ, doymuş yağ, kolesterol, şeker ve tuz tüketin” gibi kısıtlayıcı önerilerden “sebzelerden, meyvelerden, kuru baklagillerden, tahıllardan zengin bir diyet” uygulayın gibi pozitif önerilere doğru kaymaktadır.

Yapılan çalışmalarda, hipertansiyon görülme sıklığı (>160/195 mgHg) %11 - 43 arasında saptanmıştır. Hipertansiyonun oluşumunda, beslenme ve genetik özelliklerin belirleyici olduğu, bunun yanı sıra vücut ölçüsü, fiziksel aktivite, sigara ve alkol kullanımı, stres gibi diğer birçok bireysel özelliklerin de etkili olduğu bilinmektedir (Pekcan, 2001 : 577).

Türkiye’de yetişkinlerde ikinci sırada ölüm nedeni olan kanser türleri tüm ölümlerin %11’ini oluşturmaktadır(Pekcan, 2001:577). Diyetle ilgili kanser ölüm oranı (mortalitesi) %10-70 arasında değişmektedir. Ancak bu ilişkinin mekanizması tam olarak bilinmemektedir. Diyetle, kansere yol açabilen maddeler; insanların imal ettiği kimyasal maddelerle, besinlerin işlenmesi, pişirilmesi ve saklanması sırasında meydana gelebilmektedir.

Diyabet, toplumun %3,5’inde görülmektedir. Son beş yılda erkeklerde % 25, kadınlarda %14 oranında artış göstermiştir .Osteoporoz görülme sıklığı (prevalansı) kadınlarda %9 , erkeklerde %0.6 olup, menopoz döneminde kemiklerde kırılma oranı %16.7 olarak bulunmuştur. Çocukluktan itibaren yetersiz ve dengesiz beslenme, fiziksel aktivite azlığı, sorunun temel nedenlerindedir (Pekcan, 2001: 578).

Çocuklar, beslenme açısından önemli bir risk grubu olarak görülmektedir. İnsanın doğumuyla ergenlik arasındaki yaşam dönemi olan çocukluk, modern anlayışa göre, kültürel bir yaratı olarak ele alınıyor. Kendine özgü bir yaşam biçimi, kişiliği, becerileri, yetenekleri ve hakları olan çocuk, artık ayrı bir birey olarak kabul ediliyor ve etkin bir varlık olarak görülüyor. Çocuğun yalnızca bakılıp, yetiştirilecek ve öğretilecek edilgen bir varlık olarak düşünülmediği yaklaşımlar artık terk ediliyor. Çocuk anlaşıldıkça, ona sunulan yaşam alanı, olanaklar ve hakları da giderek genişliyor ve gelişiyor. Günümüzde çocukluk; sosyoloji, psikoloji, tarih, tıp ve

hukuk gibi çok çeşitli bilim dallarının araştırma konuları içine giriyor (Demir, 1995).

İşte bu bilim dallarının kapsamına giren çocukların sağlıklı bir nesil oluşturmasının teminatı olan “beslenme”, ülkemizde göz ardı edilemeyecek düzeyde sorunu içermektedir.

Genellikle okulda ve okul dışında tek başına kalan çocukta yanlış beslenme alışkanlıkları sıkça görülmektedir. Çocuğun ne miktarda ve hangi tür besinlere ihtiyacı olduğunu bilmemesi, düzensiz besin alımı, yanlış besin seçimi, besinlerin hazırlanması, pişirilmesi ve saklanması hatalı uygulamalar, okullarda verilen ve yenilen besinlerin uygun olmayışı beslenme sorunlarına neden olmaktadır.

Bu dönemde beslenmede en önemli sorunlar çocukların yanlış beslenme alışkanlığı kazanmalarına bağlı olarak ortaya çıkmaktadır. Bu durum öncelikle malnütrisyon denilen yetersiz ve dengesiz beslenmeye yol açmaktadır. Anneler çocuklarının günlük besin ihtiyaçlarını bilmediklerinden ve beslenmeyi karın doyurma olarak düşündüklerinden çocuğu genellikle tek tip besinlerle beslemekte veya besin değeri düşük olanları vererek ihtiyacını karşılayamamasına neden olmaktadır. Bunun sonucunda çocuğun büyüme ve gelişmesi yavaşlamakta ve durmaktadır ve hatta kazandığı ağırlığı bile kaybedebilmektedir. Bu yaşlardaki yetersiz ve dengesiz beslenme durumunda fiziksel gelişimin yanı sıra zeka gelişimi ve öğrenme yeteneklerinin de olumsuz yönde etkilendiği görülmektedir. Daha sonraki yaşlarda çocukların fiziksel gelişimleri beslenme durumlarının iyileştirilmesi ile bir dereceye kadar düzelebildiği halde, zihinsel (mental) gelişimlerdeki bozukluğun yeterli ve dengeli beslenen çocukların düzeyine erişemediği görülmekte ve bu durum okul çağında kendisini göstermektedir. Bilindiği gibi çocuklarda beyin gelişiminin 1/3'ü anne karnında olmakta, geriye kalan gelişim doğumdan sonra devam etmekte ve 5 yaşına kadar tamamlanmaktadır. Beyin hücreleri yapıldıktan sonra yenilenmediği için gelişme döneminde yeterli besin sağlanamazsa meydana gelen bozukluk hayat boyu devam etmektedir (Arslan, 2001 :596-601 ; Küçükkömürler, 1998 :12).

Çocuklarda beslenme; çocuğun yaşına, cinsiyetine, vücut ağırlığına, fiziksel aktivitesine göre düzenlenmelidir. Okul çağı, çocuğunun toplum

yaşamına ilk kez bilinçli olarak girdiği bir dönemdir. Okul öncesi çağda çocuğun beslenme alışkanlıklarını daha çok aile etkilemektedir. Okul çağında ise arkadaş ve reklam gibi etkenlerin etkisiyle, okulda beslenme konusundaki denetimsizliğin sonucunda, özellikle annenin çalıştığı durumlarda okuldan eve gelen çocuğun, kendi kendine yiyecek hazırlama sorumluluğunu yüklenmesine bağlı olarak çocuk yanlış beslenme alışkanlıklarına sahip olabilmektedir. Bu nedenle çocuğun yeterli ve dengeli beslenebilmesi için çocuğun, ailenin ve okul yönetimindeki kişilerin ve öğretmenlerin beslenme konusunda eğitilmeleri önemlidir (Batman, 2001 :34-35 ; İnanç ve Hatipoğlu, 1995).

Çocuklar erişkinliğe kadar, ailelerinin besin seçimi ve tercihlerine bağlıdırlar. Büyüdükçe, harcanacak paraları oldukça, okula gittikçe ve insanlarla ilişkileri arttıkça yiyecek seçimleri kendi seçimleri olmaya başlar. Okul öncesi ve okul çağındaki edinimleri, çocuğun gelecekteki yiyecek tercihlerini belirleyeceği için, aileler çocuklarının yeterli ve dengeli beslenmeye yönelmelerini sağlamalıdır (Pipes, 1989 :120-134).

Bu dönemde en önemli nokta çocuğun iyi bir yemek yeme alışkanlığını kazanmış olmasıdır. Çocuk ilk duygusal bağlarını kendisini besleyenle kurmaktadır. Bu yüzden çocukların yemek yeme alışkanlığını kazanmasında ailedeki büyüklerin özellikle de annenin tutumunun çok önemli bir yeri bulunmaktadır (İnanç ve Hatipoğlu ,1995).

Türkiye’de 1998 Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması (TNSA)'da kronik beslenme yetersizliklerinin bir göstergesi olan yaşlarına göre kısa boylu kabul edilen 5 yaş altı çocukların oranı % 16'dır (Pekcan , 2001 :575). Uzun süreli olarak dengesiz ve yetersiz beslenen çocuklarda büyüme ve gelişme bozukluğunun bir göstergesi olarak ortaya çıkan kısa boyluluk ve düşük kilolu olma kırsal alanlarda daha çok görülmektedir.

0 - 5 yaş grubu çocukların ortalama %50'si, okul çağı çocukların % 30'u , gebe ve emzikli kadınların % 50'si anemiktir. Günümüzde, gelişmekte olan ülkelerde beslenme anemileri önemli halk sağlığı sorunları arasında yer almaktadır. Anemi, bebek ve çocuklarda büyümeyi, entelektüel ve psikomotor gelişmeyi etkiler, enfeksiyonlara direnci azaltır (Pekcan, 2001:576).

Guatr prevalansı; ulusal düzeyde 1998 yılında yapılan bir çalışmada tüm toplumda (popülasyonda) % 30,5 olarak bulunmuştur. 6 - 12 yaş grubu

çocuklarda basit guatr görülme sıklığı % 30,03 (erkeklerde %27,7 , kızlarda %32,6) bulunmuştur. Guatr, iyot yetersizliğinden meydana gelmektedir. Fakat iyot yetersizliği, hastalıkların buz dağının üzerinde görülen bölümüdür. Sorunun önemi, iyot yetersizliğinin guatrın yanı sıra fiziksel ve mental gelişme geriliğine neden olması, ağır olgularda sağırılık, dilsizlik, cücelik, düşük, erken doğum ve doğuştan bozuklukların görülme oranının artmasıdır. Sorunun önlenmesinde kesin çözüm yolu olan iyotlu tuzun kullanması halkın bu konuda bilinçlenmesi ile sağlanabilir. (Pekcan, 2001:576 ; Teziç, 2001).

Çocuklarda görülen önemli beslenme sorunlarından biri de raşitizmdir. Ulusal ve bölgesel çalışmalar ülkemizde raşitizm görülme sıklığının %7,9 - 20 arasında olduğunu göstermektedir. D vitamini yetersizliği sonucu gelişen raşitizm, gelişmiş ülkelerde alınan önlemlerle hemen hemen görülmez olmuştur (Pekcan , 2001:576).

Diş çürüklerinde bölgesel çalışmalarda görülme sıklığı (prevalans) 6 - 12 yaş grubunda % 64 - 100'dür. Özellikle öğün aralarında yenilen şekerli besinlerden sonra göz ardı edilen dişlerin fırçalanması, ağzın çalkalanması gibi koruyucu önlemler ve yine içme suları ile yeterli flüorür alınmaması diş çürüklerine yol açan önemli faktörlerdir (Pekcan, 2001:577).

Yeterli ve dengeli beslenme, toplumun ve onu oluşturan bireylerin sağlıklı ve güçlü olarak yaşamasında, ekonomik ve sosyal yönden gelişmesinde, refah düzeyinin artmasında, huzurlu ve güvence altında varlığını sürdürebilmesinde temel koşullardan birisi, belki de en önemlisidir (Pekcan, 2001:572).

Baysal'ın belirttiği gibi, aile bireylerinin beslenmesinden sorumlu olan ev hanımlarının beslenme konusunda bilinçlenmeleri, sağlıklı ve ekonomik beslenmeyi gerçekleştirmede büyük önem taşımaktadır (1992 :9). Çünkü ülkemizde yaygın olan geleneksel aile yapısı; besinlerin seçimi, hazırlanması, pişirilmesi ve saklanması annelere daha fazla sorumluluk yüklemektedir. Dolayısıyla, ülkemiz insanlarının dengeli ve yeterli beslenmesi ile annelerin beslenme yeterliklerinin düzeyi arasında önemli bir ilişkinin olduğu söylenebilir. Ülkemiz insanlarının beslenme durumlarına ve beslenmeye bağlı sağlık sorunlarına ilişkin olarak yukarıda yer verilen açıklamaların ve istatistik rakamların bu bakış açısıyla irdelenmesi; annelerin beslenme yeterliklerinin

düşük olabileceğini düşündürmektedir. Durumun gerçekten böyle olup olmadığının bilinmesine gerek vardır.

Beslenme ve sağlık söz konusu olduğunda hangi yaş grubunda olursa olsun çocuklar toplumun birinci derecede duyarlı grubunu oluşturmaktadırlar. Zira “çocuk” bir yandan bakıma ve korunmaya muhtaç bir birey, diğer yandan ülkelerin geleceğini oluşturacak güçlü bir potansiyeldir. Çocukların beslenmesi, sağlıklı olması ve eğitilmesi birbirini tamamlar şekilde sağlanabilirse, çocuklar ülkelerin güvenilir, mutlu ve güçlü yarınları olabilir.

Ancak yukarıda anılan veriler, ülkemizde çocukların bilinçsizce beslendiği ve çeşitli hastalıklara maruz kaldığını göstermektedir. Çocuklardaki yetersiz beslenme sorunlarının başında ailelerin beslenme bilgisinden yoksun oluşu gelmektedir (Özdemir ve diğerleri, 2001).

Bu yüzden annelerin beslenme konusundaki yeterliklerinin yalnızca verili bir zaman dilimi içinde insanların sağlıklarını etkilemekle kalmayıp, etkilerinin gelecek zamana da yansıdığı söylenebilir. Çünkü anneler, sağlıklı beslenme alışkanlıklarının temellendiği çocukluk döneminde, çocuklarının doğru beslenme bilgi ve davranışları edinmelerinde büyük bir rol oynarlar. Çocukluktan itibaren süregelen yanlış ve yetersiz beslenme, sadece o dönemde sağlığı olumsuz yönde etkilemekle kalmayıp, yetişkin dönemde de insan sağlığının bozulmasının temellerini oluşturmaktadır.

Annelerin bu rolü sağlıklı biçimde yerine getirebilmeleri öncelikle onların beslenme yeterliklerinin, başka bir deyişle beslenme bilgi, beceri ve tutumlarının yeterli olmasına bağlıdır. Açık ki, söz konusu rolün sağlıklı biçimde yerine getirilebilmesi için bu yetmez. Beslenme yeterliklerinin yanı sıra annelerin uygun beslenme bilgisini, becerisini ve tutumlarını çocuklarına kazandırabilme yeterliğinin de olması gerekir. Bugün hala evlerinde yeteri kadar değişik türden besin bulunmasına karşın bunları beslenme ilkelerine uygun olarak kullanamayan aileler çoktur. Değişik besinlerin vücut çalışmasındaki değeri bilinmediğinden, bir türden çok alınarak israf yapılmakta, diğer bir gruptan ise satın alınmamakta veya alınsa da yeterince tüketilememektedir. Büyümekte olan çocukların besin gereksinimleri bilinmediğinden, bunların çoğu hastalığının temelde beslenme yetersizliğinden oluştuğu da dikkatten kaçmaktadır (Yardımcı, 1992).

Annelerin çocuklarına doğru beslenme yeterliği kazandırabilme gücüne sahip olup olmadıkları, çocuklarının beslenme davranışları incelenerek anlaşılabilir.

Bu araştırma da, geleneksel aile yapısı içinde aile bireylerinin beslenmesinden birinci derecede sorumlu olan ev hanımlarının, beslenme konusundaki yeterliklerini ve bu yeterliklerini çocuklarına aktarabilme güçlerini ortaya çıkarmaya yöneliktir.

Amaç

Bu araştırmanın genel amacı, aile bireylerinin beslenmesinden birinci derecede sorumlu olan annelerin, beslenme konusundaki yeterliklerini ve bu yeterliklerini çocuklarına aktarabilme güçlerini ortaya çıkarmaktır.

Bu genel amaç doğrultusunda şu sorulara yanıt aranılacaktır:

1-) Annelerin yeterli ve dengeli beslenme bilgi, beceri ve tutuma (yeterliğine) sahip olma düzeyleri nedir?

2-)Anneler, çocuklarının doğru beslenme alışkanlıkları kazanmalarını ne ölçüde sağlayabilmektedirler?

3-)Annelerin beslenme ve çocuklarının beslenme alışkanlıklarını gerçekleştirme yeterlikleri, onların eğitim, gelir ve çalışıp çalışmama durumlarına göre farklılaşmakta mıdır?

Önem

Yapılan bu araştırma ile geleneksel aile yapısı içinde aile bireylerinin beslenmesinden birinci derecede sorumlu olan annelerin, beslenme konusundaki yeterliklerine ve bu yeterliklerini çocuklarına aktarabilme becerilerine ışık tutacak nitelikte veriler elde edilmiştir. Elde edilen bu verilerin, çocuk ve kadın sağlığının ve buna ilişkin eğitimin öncelik alması ve yöneticilerin duyarlı kılınmasında; yeterli ve dengeli beslenmeye ilişkin ülke politikalarının ve uygulamalarının oluşturulmasına da katkı sağlayabileceği umulmaktadır.

Sınırlıklar

Bu araştırma, örnekleme belirtilen Amasya merkez ilköğretim okullarının ana sınıflarında bulunan öğrencilerin annelerinden elde edilecek verilerle sınırlıdır.

BÖLÜM II

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde beslenmenin tanımı , yeterli ve dengeli beslenmenin nasıl gerçekleşeceği , yetersiz ve dengesiz beslenmenin zararları , insan vücudunun yapısı ve çalışması , besin ve besin öğeleri, çocuk beslenmesi ve çocukların doğru beslenme alışkanlıkları edinmesindeki ilkeleri içeren genel bilgiler yer almaktadır.

BESLENME

Beslenme; büyüme, gelişme, sağlıklı ve verimli olarak uzun süre yaşama için gerekli olan enerjiyi ve besin öğelerinin her birini yeterli miktarlarda sağlayacak olan besinleri, besleyici değerlerinin yitirmeden, sağlık bozucu duruma getirmeden en ekonomik şekilde almak ve vücutta kullanmaktır (Baysal,1992:9 ; Özdemir ve diğerleri,2001; Özden,1991; Pekcan, 2001:572 ; Bulduk, 1998 :10-11).

Bu öğelerin herhangi biri alınmadığında veya gereğinden az yada çok alındığında, büyüme ve gelişmenin engellendiği ve sağlığın bozulduğu bilimsel olarak ortaya konmuştur. Ancak beslenmenin fizyolojik olduğu kadar sosyolojik ve psikolojik bir olay olduğu da unutulmamalıdır (Taitz , 1991:485).

20.yüzyılın başından beri sürdürülen bilimsel araştırmalarda, beslenme bir bilim dalı olarak gelişmiştir. Bu bilim dalı;

- (1) Beslenmede esas olan besin öğelerinin türleri, miktarları, özellikleri ve vücut çalışmasındaki işlevlerini,
- (2) Besinlerin bileşiminin, fiziksel ve kimyasal özelliklerinin, üretimden tüketime değin uygulanan işlemlerin besin kalitesine etkilerini,
- (3) Değişik yaş, cinsiyet, çalışma ve özel durumda olan bireyler ve gruplar için uygun beslenme planlarının yapılmasını inceler.

Bu nedenle beslenme, bir yandan insanı inceleyen tıp ve sosyal bilimler, diğer yandan fiziksel bilimlerle ilişkilidir (Özdemir ve diğerleri , 2001).

Yeterli ve Dengeli Beslenme

Sağlığın temeli yeterli ve dengeli beslenmedir. İnsanın büyümesi ve gelişmesi, vücudun verimli çalışması, dış etkenlere ve hastalıklara karşı dirençli olabilmesi için belirli besin öğelerine gereksinmesi vardır. Vücudun büyümesi, yenilenmesi ve çalışması için gerekli olan besin öğelerinin her birinin yeterli miktarlarda alınması ve vücutta uygun şekilde kullanılması durumu, "yeterli ve dengeli beslenme" deyimini ile açıklanır. Besin öğeleri vücudun gereksinmesi düzeyinde alınamazsa, yeterli enerji oluşmadığı ve vücut dokuları yapılamadığından "yetersiz beslenme" durumu ortaya çıkar. Besin öğelerinin gereğinden çok alınması da "dengesiz beslenme" olarak ifade edilir. Yetersiz ve dengesiz beslenme birçok hastalığın doğrudan sebebi olduğu gibi, bir çoğunun da kolay yerleşmesinde ve ağır seyretmesinde önemli rol oynar (Baysal, 1992:9 ; Taitz , 1991:485 ; Özay ve Bakar ,1990).

Yetersiz ve Dengesiz Beslenmenin Zararları

Yetersiz ve dengesiz beslenme durumlarında vücudun büyüme, gelişme ve normal çalışmasında aksaklıklar olacağından "yeterli ve dengeli beslenme sağlığın temelidir" diyebiliriz. Yetersiz ve dengesiz beslenme birçok hastalıkların (beriberi, pellegra, skorbüt, marasmus, raşitizm gibi) doğrudan sebebi olduğu gibi, diğer birçok hastalıkların (kızamık, boğmaca, verem, ishal gibi) kolay yerleşmesinde ve ağır seyretmesinde önemli rol oynar. Yetersiz ve dengesiz beslenen bir kişinin vücudu, mikroplara karşı dayanıklı değildir. Yeterli ve dengeli beslenemeyen kimseler kolay hasta olurlar ve hastalıkları ağır seyreder. Ayrıca, herhangi bir besin öğesinin yetersiz alınması durumunda vücutta o besin öğesinin görevi yerine getirilemeyeceğinden vücut çalışması aksamakta ve hastalık baş göstermektedir. Yetersiz beslenmenin hüküm sürdüğü toplumlarda sosyal düzensizlikler olağan şeylerdir (Baysal,1992:9 ; İldırım, 2001:494-495 ; Taitz , 1991:485).

Yetersiz ve dengesiz beslenme, insanın çalışma, planlama ve yaratma yeteneğini düşürür. Ekonomik bakımdan gelişmiş olmanın ilk şartı, insan gücünü üretimi artırmak için kullanabilmektir. Yetersiz ve dengesiz beslenme yüzünden zihnen ve bedenen iyi gelişmemiş, yorgun, isteksiz ve hasta bireyler toplum için bir güç değil, bir yüküdür (Baysal, 1992:9 ; Taitz, 1991:485).

Bir toplumdaki bireylerin yeterli ve dengeli beslenip beslenmediklerine sadece dış görünüşüne bakarak hüküm vermek doğru değildir. Toplumdaki bireylerin gerçek beslenme durumları bilimsel yöntemlerle tespit edilmektedir. Yapılan çeşitli araştırmalar toplumumuzun önemli bir kısmının dengesiz beslenmekte olduğunu ortaya koymaktadır. Dengesiz beslenmenin etkilediği grupların başında ise gelişmekte olan çocuklar, gençler, gebe ve emzikli anneler gelmektedir (Taitz, 1991:485 ; Pekcan,1982).

Toplumda beslenme yetersizliği ve dengesizliğinin oluşmasının nedenlerine bakıldığında; besin üretimi, dağıtımı ve teknolojisindeki yetersizlik ve düzensizliklerin, kültürel etmenlerin, ailelerin nüfuslarının fazla olmasının, çevre koşullarının sağlığa uygun olmayışının, gelir dağılımındaki bozukluğun (yoksulluğun) bunda etken olduğu görülmektedir (Çelebi , 2001:574-552 ; Özdemir ve diğerleri , 2001 ; Sürücüoğlu , 1999:40-51 ; Taitz,1991:485)

İnsan Vücudunun Yapısı ve Çalışması

İnsan vücudu; besinlerin bileşiminde bulunan su, protein, lipit, mineraller ve diğer öğelerden oluşmuştur. Yetişkin insan vücudunda ortalama; % 59 su, % 18 protein, % 18 lipit, % 4,3 mineraller, % 0,7 karbonhidratlar ile vitaminler, nükleik asitler, hormonlar gibi öğeler vardır. Bu öğeler hücreler şeklinde örgütlenmiştir. Bir yetişkinin vücudu milyarlarca hücrelerden oluşmuştur. Her hücrede bu öğelerden bulunur. İnsan vücudu; aktif kütle, yağ kütlesi, hücre dışı sıvı, bağ dokuları olmak üzere 4 bölümden oluşmuştur.

Hücreler bir araya gelerek belirli bir görev alırlar. Bu belirli görev yapan hücre topluluğuna doku denir. Dokuların birleşmesi ile de belirli görev yapan organlar oluşur. Dört çeşit doku vardır: Bunlar; epitel doku, bağlantı dokusu, kas dokusu, sinir dokusudur.

Bir çift hücrenin anne karnında çoğalarak ve şekillenerek insan yavrusu durumuna gelmesi ve doğduktan sonra yeni hücreler eklenerek büyüyüp gelişmesi besinlerimizdeki protein, yağ, karbonhidrat ve minerallerin birçok değişimlerden sonra vücut şeklinde toplanması ile olanaklıdır. Besinlerdeki öğelerin enerjiye veya vücut hücresi şekline dönüşmesi bir çok kimyasal tepkimeleri gerektirir. Bu kimyasal tepkimeler ise

nükleik asitlerin yardımı ve denetimi ile yapılan proteinlerin, besinlerdeki vitaminlerin ve minerallerin arcılığıyla oluşturulur.

Kimyasal değişimleri kolaylaştıran proteinlere "enzimler", bu işi yapanlara da "hormonlar"denir.

Hücre içinde besin öğelerinin kimyasal değişimine de "metabolizma" adı verilir.

Metabolizma 2 türdür:

1-Yıkım (Katabolizma): Besin öğelerinin parçalanarak serbest enerjinin oluşmasıdır.

2-Yapım (Anabolizma): Bazı yapıtaşları öğeler tekrar birleşerek vücudun yapısında bulunan protein, yağ, karbonhidrat ve nükleik asitleri yaparlar. Hücreye besin öğeleri yetersiz gelirse, yetersizlik durumuna göre büyüme yavaşlar ve durur. Besinlerin vücuda ısı ve enerji vermek; hücrelerin büyümesini ve onarılmasını sağlamak ve çeşitli vücut işlemlerini düzenlemek gibi temel fonksiyonlar vardır. Herkesin, her besine ihtiyacı aynı değildir. Kalıtsal nedenlerden dolayı insanların ihtiyaçları farklı olabilir. Bazı kişiler belirli yiyecekleri hazmedemezler veya bünyeleri hiç kabul etmez. Tabii yaş, cinsiyet, çevre koşulları, vücut ölçüleri, hareketlilik düzeyi gibi çeşitli etkenler de ihtiyaçları farklılaştırır (Baysal, 1992:9 ; Özay ve Bakar , 1990).

İnsan vücudu bir yandan çalışır, diğer yandan da kendini tamir eder ve yeniler. Bu uğraş daha anne karnında iken başlar ve ölüncüye kadar devam eder. Yaşam süresince insan vücudu büyür, gelişir, eskiyen kısmı tamir edilir, yenilenir, vücut yaz kış sıcaklığını aynen korur. Vücutta, bedensel ve ruhsal gelişim süregelmektedir. İnsan, tüm bu çalışmalarını sürdürebilmek için her gün düzenli beslenmek zorundadır. Yenilen yiyeceklerin yararlı olabilmesi için önemli olan, bunların temel gıda maddelerini ne miktarda içerdiğidir. Çünkü yiyeceklerin faydalı kısmı, yapılarında bulunan temel gıdalardır. Yiyeceklerin esasını oluşturan ve yaşam için mutlak zorunlu olan bu temel gıdalar;

Makro besinler : Proteinler-Karbonhidratlar-Yağlar-Su

Mikro besinler : Vitaminler-Mineraller diye ayrılırlar.

Besinler Hakkında Genel Bilgiler

Besin ve Besin Öğeleri

Yenebilen bitki ve hayvan dokuları 'besin' olarak tanımlanır. Ekmek, yumurta, portakal vb. besine örnektir. Besinler; protein, karbonhidrat, yağ, vitaminler ve mineraller gibi organik ve inorganik öğelerden oluşmuştur. Bu öğelere besin öğeleri denir. Canlıların en gelişmiş olan insan, doğadaki diğer canlıları yiyerek yaşamını sürdürür. İlkel insan doğada bulabildiği her canlıyı yerken, zamanla bunlar arasında seçim yapmayı, seçtiklerini üretmeyi, ürettiklerini bulunmayan mevsime değin saklamayı, pişirerek daha uygun duruma getirmeyi öğrenmiştir. İnsan bununla da kalmamış, besin olarak ürettiği her şeyin bileşimini merak ederek analizini gerçekleştirmiştir. Bilim ve teknoloji ilerledikçe, besinlerdeki bu öğeler tek tek ayrılmış ve özellikleri saptanmıştır. Bu öğelerin yapıları ve özellikleri bilindikten sonra, bunların bazıları kimyasal maddelerden belirli yöntemlerle yapılarak ilaç şeklinde paketlenmiş, bazıları saf (öz), bazıları da yoğun bir duruma getirilmiştir. Bugün 40'ı aşkın besin öğesi bir küçük şişe içine konarak insanın beslenmesi sağlanabilmektedir.

İnsan günlük yaşamında 40'ı aşkın öğeyi belirli oranda tartıp bir araya getiremeyeceği gibi, yeme ve içmeden haz duymak ister. Bir yandan yemekten haz duyarken, diğer yandan yaşamı için gerekli öğeleri uygun bir düzen içinde sağlamayı amaçlar. Bu da doğal besinlerin yaşam için gerekli besin öğeleri yönünden içeriklerini, uygulanacak hazırlama, pişirme ve saklama işlemlerinin bunlar üzerindeki etkilerini bilerek, seçim ve uygulamaları buna göre yapmakla olasıdır.

Besinler yendikten sonra, sindirim sisteminde küçük yapı taşlarına ayrılır. Bu sindirim olayıdır. Bu yapı taşları kana geçerek vücudun bütün dokularına taşınırlar. Buna da emilim denir. Burada bir yandan solunumla alınan oksijen varlığında yanıp enerji oluştururlar, diğer yandan küçük parçalar birleşerek yeni dokular ve savunma hücreleri oluşur ve eskiyen dokular yenilenir. Bu olaya da metabolizma adı verilir (Baysal , 1992:9 ; Özay ve Bakar, 1990).

Kalori.- Beslenmenin önde gelen amaçlarından biri, gün boyunca harcadığımız enerjiyi sağlamaktır. Bu enerji, aşağıda anlatılacak olan değişik yiyecek gruplarının vücutta yakılması ile elde edilir. Besinlerin yakılması ile açığa çıkan ve vücutta kullanılan enerji miktarı “kalori” sözcüğü ile ifade edilir. “Kalori”, enerji veya ısı birimi olarak kullanılan bir terimdir. Günlük uygulamada vücudumuzun aldığı ve harcadığı enerji veya “yakıt miktarı” olarak da açıklanabilir.

Değişik yapıdaki yiyeceklerin vücutta yakılması ile farklı miktarlarda kalori (veya enerji) elde edilir. Örneğin, 1 gram yağın yakılması ile 9 kalori, 1 gram karbonhidratın yakılması ile 4 kalori ve 1 gram proteinin yakılması ile yine 4 kalori açığa çıkar. Organlar görevini yerine getirebilmek için bu enerjiyi kullanırlar. Alınan kalori miktarı harcanandan fazla ise kilo alınır; harcanan kalori alınandan fazla ise kilo verilir.

İnsan istirahat halinde iken, saat başına her kilo için yaklaşık olarak 1 kalori sarf eder. Yani, şahsın kilosu 24 (saat) ile çarpılırsa bir günde kullanılan kalori miktarı bulunur. Örneğin 70 kg ağırlığındaki bir kişi $[70(\text{kg}) \times 24(\text{saat}) = 1680 (\text{kalori})]$ harcar. Günlük normal hareketler (koşmak, okumak, yazmak, kısa mesafeli yürüyüşler vb.) ortalama 500-600 kalori ek bir harcamaya neden olur. Böylece, fazladan egzersiz yapmayan 70 kiloluk bir şahıs normal tempolu bir çalışma ile, bir günde yaklaşık 2200 $(1680+500=2180)$ kalori sarf eder. Bu kişinin haftada yarım kilo vermesi için her gün 500 kalorilik az gıda alması veya 2200 kalorilik gıda aldığı halde her gün fazladan 500 kalori harcayarak ilave egzersiz yapması gerekecektir. (1 saatlik tempolu yürüyüş yaklaşık 400-500 kalori harcanmasına neden olur). Kilo verebilmek için yapılacak şey, bir yandan alınan kalori miktarını azaltmak, bir yandan da kullanılan kalori miktarını artırmaktır (Baysal, 1992:9 ; Özdemir ve diğerleri, 2001).

Proteinler.- Bunlar vücudun yapı malzemeleridir. Vücutta sudan sonraki en bol maddedir. Vücut ağırlığının yaklaşık %20'sini oluşturur. Vücuttaki katı maddelerin yaklaşık yarısı proteindir ve tüm hücrelerde protein bulunmaktadır. Çocuklarda ve gençlerde kasların büyümesini, yenilenmesini ve tamirini; yaşlılarda da vücudun tamirini ve eskiyen kısımların yenilenmesini sağlarlar. Protein, değerli bir enerji kaynağıdır,

enzim ve hormonların yapısını oluştururlar, ayrıca kadınlarda emzirme esnasında süt yapımı için gereklidirler. Yaşam için proteinler şarttır. Yerleri başka gıdalarla doldurulamaz. Her saniye vücutta eskiyenleri yenilemek ve tamir etmek zorunlu olduğundan, proteinli gıdaların da her gün yeterince alınması gerekir.

Proteinler ihtiyaçtan az alınırsa:

-Kaslar gelişemez, tamiri ve yenilenmesi sağlanamaz, yaralar vaktinde iyileşmez.

-Kaslar zayıflar, genel bir zayıflama görülür, karaciğer küçülür ve görev yapamaz hale gelir.

-Kişi bedenen ve ruhen güçsüz düşer, düşüncelerini toparlayamaz, hafıza zayıflar.

-Mide ve karaciğer salgıları azalır ve hazımsızlık çekilir.

-Cinsel bezeler yeterince çalışmaz ve cinsel iktidarsızlık oluşur.

-Hamile ve emzikli kadınlarda bebek yeterli proteini alamaz , gelişmesi yavaşlar.

Proteinler ihtiyaçtan fazla alınırsa:

-Proteinin fazlası gereksiz, hatta belli bir yaştan sonra zararlıdır.

-Biriken fazla protein depolanmaz; ya enerji olarak kullanılır ya yağa dönüştürülerek kullanılır ya da idrar yoluyla tamamen vücuttan dışarı atılır.

-Proteinlerin vücutta kullanıldıktan sonra geriye bıraktıkları üre, üre asidi gibi atıklar; kaslarda ve kanda normalden fazla birikir. Bunları temizlemekle yükümlü böbrekler ve karaciğer, kapasitelerinin üzerindeki bu yükü yorulurlar ve rahatsızlanırlar. Vücudun dayanıklılığı azalır, sık sık hastalanılır ve ömür kısalır.

-Ayrıca, yüksek oranda protein içeren besin maddeleri, genellikle yüksek oranda doymuş yağ içerirler.

Dünya sağlık örgütü insan için genel olarak , kilo başına 0,45 gr proteinin yeterli olduğunu hesaplamıştır.

Orta yaşlı ve çalışanlar için ise 1 kg ağırlık için 1 gr protein önerilir. Bunun yarısı hayvansal, yarısı da bitkisel kaynaklı olmalıdır.

1.Sınıf proteinler: Bunlar, komple proteinlerdir. İnsan vücudundaki her çeşit protein ihtiyacını karşılayabilirler. Kasların yapımı, tamiri ve yenilenmesinde kullanılır. Bebekler, hamile ve emzikli kadınlar, iyileşmeye

girmiş hastalar için çok gereklidir. Et, balık, yumurta ve süt mamullerinde bulunur.

2.Sınıf proteinler: Vücudun bakımını ve tamirini sağlayabilir. Kasların gelişmesini ve hücrelerin çoğalmasını sağlayamazlar. Bu nedenle bu gruptaki proteinlerle sağlıklı bir yaşam sürdürülemez. Bunlar; fasulye, nohut, mercimek, bezelye, soya fasulyesi, fındık, ceviz gibi bakliyalarda ve kuru yemişlerde bulunur.

3.Sınıf proteinler: Vücudun ihtiyacının az bir kısmını karşılarlar. Bunlar kemik suları ve buğday, arpa, çavdar, yulaf, mısır gibi hububatlarda bulunur (Baysal, 1992:9).

Karbonhidratlar.- Karbonhidratlar temel enerji kaynağıdır. Bunlara vücudun "yakıtı" denilebilir. Vücudun tüm fonksiyonları ve kasların çalışması için karbonhidratların sağladığı enerjiye ihtiyaç vardır. Toplam enerjinin yaklaşık yarısı karbonhidratlarca sağlanır. Kuru baklagiller, tahıllar, sebze ve meyveler bu guruba dahildir.

Karbonhidratları alırken seçici olmalıdır. Örneğin, beyaz ekmek gibi rafine edilerek tüm vitamin ve minerallerinden arındırılmış karbonhidratlar yerine, kabuklu pirinç, bulgur veya kepek ekmeği gibi rafine edilmemiş yiyecekler tercih edilmelidir.

Karbonhidratların hazmı ağızda tükürükle başlar, mide ve bağırsaklarda tamamlanır. Bu nedenle lokmalar ağızda iyi çiğnenmeli ve bol tükürükle karıştırılmalıdır.

Kuru baklagiller, tahıllar, sebze ve meyvelerin hepsi bu guruba dahildir. İki grupta ele alınırlar:

1-Basit karbonhidratlar: Bunlar; meyve, bal ve şeker kamışından üretilen şekerlerdir. Sindirilirken çok kolay ayrışır. Doğrudan enerji olarak kullanılabilirler. Bunlar; kana çok hızlı bir şekilde karıştığından dolayı kan şekerini birden yükseltirler.

2-Karmaşık karbonhidratlar: Bunlar; tahıllar, baklagiller, kuruyemişler, meyveler, sebzeler gibi besinleri içeren nişastalı yiyeceklerdir. Yendikten sonra glikoz molekülüne dönüştürülerek enerji olarak kullanılırlar. Bunlar basit karbonhidratlar gibi hızlı şekilde glikoza dönüşmezler. Alınan karbonhidratlar, türü ne olursa olsun vücut tarafından

enerji olarak kullanılmak üzere glikoza dönüştürülür. Bunlar; şekeri kana yavaş ve ölçülü bir şekilde yollarlar. Bu nedenle daha uzun süre tok kalınır.

İhtiyaçtan fazla karbonhidrat alındığında, bu fazlalık kaslarda ve karaciğerde glikojen olarak depolanır. Vücudun enerji kullanma ihtiyacı sonsuz değildir. Eğer alınan karbonhidrat miktarı, depolanabilecek miktarı da aşacak olursa, o zaman karaciğer tarafından vücut yağına dönüştürülür. Bu yağ artık hiçbir şekilde glikoza geri dönüşmez. Bu nedenle vücuttaki yağ depolarını yakmak çok daha zordur.

Fazla yenirse; kanda şeker miktarı artar, karaciğer fazlalığı depo edemez ve fazla şeker vücudun çeşitli yerlerinde yağ tabakası şeklinde depo edilir ve o kimse kof şekilde şişmanlar. Bağırsaklarda fazla miktarda gaz meydana gelir ve hantal, uyuşuk bir görünümde ve verimsiz olunur.

Az yenirse; vücut halsiz düşer, bedeni çalışma gücü azalır, gıda dengesi bozulur ve neticede proteinli gıdalar ayrışır ve karaciğer ile böbrekleri yorarlar, vücutta amonyak meydana gelir ve bu, vücut içinde zehir etkisi yapar.

Vücutta tüm biriktirilen karbonhidratlar en fazla 24 saat dayanabilir. Bundan şu anlaşılır ki her 2-3 saatte az miktarda karbonhidratlı yiyecek yenirse, depolanmadan yavaş yavaş harcanır. Yağa dönüşme diye de bir konu olmaz.

Karbonhidratların yararları

1-Vücudun en büyük enerji kaynağıdır. Glikoza dönüştürülen bütün karbonhidratlar çok kısa zamanda hücreler tarafından enerji olarak kullanılmaya hazır hale gelirler. Beyin ve sinir sisteminin kullandığı temel enerji kaynağı glikozdur.

2-Sporcular için en temel besindir. Direkt olarak glikoza çevrildiklerinden enerji ihtiyacını kısa sürede karşılarlar.

3-Glikoz sayesinde vücut dengesini koruyabilir.

4-Kilo vermede etkilidir. Kilo verip uzun süre ince kalmanın en etkili yolu karbonhidratlı yiyeceklere ağırlık vermektir. (Burada sözü edilen; kesme şeker, bal, reçel gibi rafine edilmiş basit karbonhidratlar değildir). Yemekte alınan yağlı yiyecek ve karbonhidratlı yiyecek, benzer kalori değerine sahip olsa bile; yağı ve kolesterolü yüksek olan yiyeceklerin sebep olabilecekleri

sağlık sorunlarına bir risk faktörü oluşturmadıkları için karbonhidratlı yiyecekler tercih edilmelidir.

5-Belirli hastalıklara karşı savunmayı sağlarlar, ayrıca eklem yerlerini yağlayan özellikleri vardır.

6-Cildin, tırnakların, kemiklerin sağlıklı büyümesini sağlayan maddeler barındırırlar.

7-Vücuda alındıktan sonra; çok kısa süre içinde enerjiye dönüşürler ve çok fazla alınmadıkları zaman gereksiz kiloya da neden olmazlar. Örneğin makarna karbonhidrattır. Ölçülü yenince kilo yapmaz. Ama margarinle pişirir, üzerine kaşar rendelenirse durum değişir.

8-Enerji sağlamanın yanı sıra vitamin, mineral, protein ve lif gibi değerli besinler sağlarlar. Oysaki şeker (kesme şeker) ve yağ ağırlıklı yiyecekler sadece enerji sağlarlar, yararlı hiç bir besin alınamaz (Baysal ,1992 :9 ; Özay ve Bakar, 1990 ; <http://www.mef.gazi.edu.tr/97-102htm>).

Vitaminler.- Şimdiye kadar insan sağlığı için gerekli olduğu saptanan vitaminleri iki ayrı grupta toplamak mümkündür:

1- Yağda eriyen vitaminler: Vitamin A ,vitamin D, vitamin K, vitamin E.

2- Suda eriyen vitaminler: Vitamin C.

Vitamin A: Vücudun ihtiyacı olan vitamin A, kanda ve diğer hücrelerde bulunur. Fazlası karaciğerde depo edilir. Isıya dayanıklı olmasına rağmen kolayca okside olur ve vitamin özelliğini kaybeder. A vitamininin vücut çalışmasındaki görevi şunlardır:

1- Vücudun dış yüzeyini, sindirim, solunum, üreme ve görme organlarını dıştan gelecek mikroplardan koruyan epitel hücrelerinin normal çalışması için gereklidir.

2- Kemiklerin gelişimi ve üreme için gereklidir.

3- Gözün ışık durumuna göre ayarlanması için gereklidir.

4- Vücudun hastalıklara karşı savunma sisteminin oluşumunda yardımcıdır.

A vitamini hayvansal yiyeceklerde bulunur. Bitkisel yiyeceklerde de A vitamininin ön maddesi olan karotenler bulunur. Bunlar daha çok koyu yeşil yapraklı sebzeler, sarı sebzeler ve sarı meyvelerde bulunur.

Vitamin D: Vitamin D, kalsiyum ve fosforun ince bağırsaklardan emilmesini ve kemiklerde depo edilmesini, dolayısıyla büyümeyi yani iskeletin normal gelişmesini sağlar.

Vitamin D yetersizliğinin yaygın olmasının nedeni, doğal yiyeceklerde yeteri kadar bulunmayışından ileri gelmektedir. Vitamin D'nin en iyi kaynağı balık yağıdır. Diğer hayvansal yiyeceklerde çok az miktarlarda bulunmaktadır.

Vitamin D suda erimediğinden fazlası vücuttan dışarı atılamaz. Bu bakımdan ihtiyaçtan çok fazlası vücuda zararlıdır. Eklemlerde ve yumuşak dokularda anormal şekilde kireçlenmeye neden olur. Çocukların güneşten yeterince yararlandırılmaması ve zamanında ek D vitamini verilmemesi nedeniyle ülkemizde raşitizm önemli sağlık sorunlarından biridir.

Vitamin E: Vitamin E günlük yiyeceklerde yeterli miktarda bulunduğu için insanlarda yetersizlik belirtilerine sık rastlanmamaktadır. E vitamininin çok bulunduğu yiyecekler; bitkisel yağlar, tahıl taneleri, bilhassa tahılların embriyo kısmı, yeşil yapraklı sebzelerdir. Son yıllarda E vitamini yetersizliğinin insanlarda kansızlığa neden olduğu bildirilmiştir.

Vitamin K: Vitamin K günlük yiyeceklerde yeteri kadar bulunduğu ve kalın bağırsaklarda yapıldığı için eksikliğinden ileri gelen hastalıklar fazla görülmemektedir. Bunun yanında, sindirim sistemi bozuklukları, karaciğer, özellikle safra kesesi rahatsızlıkları K vitamininin kullanılmasını engeller. Ayrıca K vitamini bağırsaklarda mikroplar tarafından yapıldığından, fazla miktarda antibiyotik alan şahıslarda bu mikropların öldürülmesinden kaynaklanan K vitamininin eksiklik belirtileri görülebilir.

K vitamini bakımından en zengin yiyecekler; yeşil yapraklı sebzelerdir. Taneler, balık, süt, et ve diğer sebzelerde de yeteri miktarda bulunur. K vitamini kanın normal pıhtılaşmasını temin eden protrombin sentezi için gereklidir. Eksikliğinde protrombin sentez edilmediğinden kan pıhtılaşmaz.

B Grubu Vitaminleri:

-B1 (tiyamin): Tiaminin vücut çalışmasındaki görevi, enerji metabolizması ile ilgilidir. Besin öğelerinin vücutta enerjiye çevrilmesi için tiyamin gereklidir. Özellikle karbonhidratlardan enerji temininde tiyaminin rolü büyüktür. Tiyamin vücutta fazla miktarda depo edilmez. Fazla alındığı zaman idrarla dışarı atılır. Tiaminden zengin yiyeceklerin başında; karaciğer, kuru

baklagiller ve tahıllar gelir. Ceviz, fındık, fıstık, süt ve süt ürünleri, yumurta, et ve sebzelerde daha az miktarda bulunur.

-B2 (riboflavin): Riboflavin karbonhidratlar, yağlar ve proteinlerin metabolizması için gereklidir. Riboflavin ışığa karşı duyarlıdır. Bu yüzden riboflavin bulunan yiyecekler ışıkta uzun zaman bekletilmemelidir. Ayrıca riboflavin suda eridiğinden, sebzeler pişirildikten sonra suyu atılırsa vitaminin bir kısmı kaybolmaktadır. Riboflavin bakımından zengin yiyecekler önem sırasına göre şöyledir: Karaciğer, böbrek, et ve et ürünleri, süt ve süt ürünleri, yumurta, yeşil yapraklı sebzeler, kuru baklagiller ve tahıllar.

-Niasin: Niasin; karbonhidrat, yağ ve protein metabolizması için gereklidir. Niasin bakımından zengin yiyecekler önem sırasına göre şunlardır: Maya, karaciğer, böbrek, yürek, et, balık, ceviz, fındık, fıstık vb., kuru baklagiller, süt ve yumurtadır.

-B6 (pyridoxine): Bu vitamin yağ, karbonhidrat ve protein metabolizması, hemoglobinin sentezi için gereklidir. Işığa duyarlıdır, aydınlık yerde ve yüksek sıcaklıkta uzun süre kalan yiyeceklerdeki vitaminin bir kısmı özelliğini kaybetmektedir. Protein bakımından zengin yiyeceklerde bulunur. Örneğin et vb., karaciğer ve diğer sakatatlar, süt ve süt ürünleri, tahıllar, kuru baklagiller.

-Folik Asit: Aminoasitlerin metabolizması ve kan hücrelerinin yapımı için gereklidir. Eksikliğinde anemi ve deride yaralar görülür. Folik asit bakımından zengin yiyecekler şunlardır: Karaciğer, koyu yeşil yapraklı sebzeler, böbrek, etler, yumurta, süt ve süt ürünleri, tahıl taneleri. Folik asit ışığa duyarlıdır. Işık temasında vitamin özelliğinde kayıp olabilir. Ayrıca diğer B vitaminlerinde olduğu gibi folik asit suda erir. Bu nedenle yiyeceğin piştiği sular atılmamalıdır.

-B12: Bu vitamin daha çok et ve et ürünleri, süt ve süt ürünleri, balık, yumurta gibi hayvansal yiyeceklerde bulunmaktadır. Bitkisel yiyeceklerde bulunmaz. Vitamin B12 yetersizliği kansızlığa neden olmaktadır.

Vitamin C: Vitamin C, kalsiyum ve özellikle demirin kana geçmesini kolaylaştıırır. Yemekle alınan vitamin, demirin kullanımını iki  kat artırır. Bu vitaminin yeteri kadar alamayanlarda diş etlerinin kanaması yanında, dişlerde de anormallikler görülmekte ve diş kayıpları olmaktadır. C vitamini

gereksinmesi hızlı büyüyen çocuklarda, gebelerde ve emzicklilerde daha fazladır.

Vitamin C bakımından zengin yiyecekler önem sırasına göre şunlardır: Kuşburnu, kırmızı biber, yeşil sivri biber, koyu yeşil yapraklı sebzeler, portakal, limon, domates, çilek, kızılcık, karnabahar, böğürtlen ve patatestir. Vitamin C çok dayanıksızdır. Sebzeler ayıklandıktan sonra uzun süre bekletilirken, pişirilirken ya az pişirildikten sonra beklerken bu vitaminin büyük bir kısmı kaybolur. Bu yüzden de C vitamini içeren yiyecekler çiğ olarak, yıkanıp ayıklandıktan hemen sonra bekletilmeden yenmelidir (Baysal,1992 :9 ; Özay ve Bakar,1990 ; Özdemir ve diğerleri, 2001; Sürücüoğlu,1999 : 40-51; <http://www.mef.gazi.edu.tr/97-102htm>; <http://www.g.gurses.com.tr.tc>).

Yağlar.- Yağ, enerji kaynağı olan 3 temel makro besinden (yağ, karbonhidrat, protein) biridir ve vücuttaki çeşitli işlevlerin normal akışında gidebilmesi için gereklidir. Ancak bu görevlerin yapımı için çok az miktarda yağ yeterlidir. Fazladan yenilen yağların kalp ve beyin üzerinde zararlı etkileri bulunur. Yağlar 2 grupta incelenir :

1-Doymuş yağlar: Oda ısısında katı halde kalan yağlardır. Tüm hayvansal besinlerde doymuş yağ oranı yüksektir. Tereyağı, kaşar peyniri, yağlı süt, dondurma, margarin bu sınıfa girer. Tatlı gıda sanayiinde; bisküvi, çikolatada kullanılan hindistan cevizi yağı da bu gruba girer.

2-Doymamış yağlar: Genel olarak bitkilerden elde edilir. İki grupta ele alınırlar:

a)Tekli doymamış yağlar: Oda ısısında sıvı haldedir fakat oda ısısının altında katılaşabilir. Bu guruba en güzel örnek zeytinyağlarıdır. Zeytinyağı soğukta kalınca buğulanıp katılaşır.

b)Çoklu doymamış yağlar: Oda ısısında ve donma ısısında sıvı halde kalırlar . Ay çiçek ve mısırözü yağları bunlara örnektir.

Beslenmede bu 3 çeşit yağdan da aynı oranda alınması önerilmektedir. Ancak yaş ilerledikçe daha çok sıvı yağlar, sıvı yağlar içinde de zeytinyağı, ender olarak ta tereyağı veya yumuşak margarinler kullanılmalıdır.

Yağlar, içlerindeki en yüksek oranda bulunan yağ çeşidine göre tanımlanırlar. Tereyağının %57'si doymuş, zeytinyağının %74'ü tekli

doymamış, ay çiçek yağının %66'sı çoklu doymamış yağlardan oluşur. Yiyecekler arasında tercih yaparken;

-Doymamış yağı yüksek olan yiyecekler (kuruyemişler, meyve, sebze) tercih edilmeli.

-Doymuş yağı yüksek olanlardan doymuş yağı düşük besinler (balık) tercih edilmeli.

Yağlar kaynaklarına göre de 2 gruba ayrılırlar:

a)Hayvansal yağlar: Tereyağı, yumurta sarısı yağı ve balık yağı anlaşılır. Bu yağlarda, yağda eriyen (A,D,E,K) vitaminleri vardır. Yeterince hayvansal yağ yenmezse, vücut bu vitaminleri alamaz.

b)Bitkisel yağlar: Zeytinyağı, ay çiçek yağı, mısırözü yağı. Bu yağların hazmı kolaydır.

Yağların yararları

1- Besin gurupları arasında en yoğun enerji kaynağıdır. Bir gram yağ, 9 kalori sağlar. (1 gr protein veya karbonhidrat 4 kalori sağlar)

2-Yağda eriyen vitaminlerin emilmesi ve yağ asitlerinin vücuda alınması için gereklidir. Hayvansal yağlar ve özellikle tereyağı, mutlaka her gün belirtilen miktar kadar yenilmelidir. Gerekli miktarlardan az yenirse yağda eriyen vitaminler (A,D,E,K vitaminleri) yeterince alınamaz ve o insanın sağlığı bozulur.

3-Vücuttaki çeşitli kimyasal etkinlikler için gerekli yağ asitlerini sağlar. (Örneğin; çocukların dengeli büyümeleri için çok önemli olan linoleik asidi vücut kendisi üretemez).

4- Bir çok duyarlı organı çevreleyerek dış etkenlerden korur.

5- Hücre zarlarının oluşmasına yardımcı olur. Vücut ısısını korur.

6-Yemeklerde önemli bir lezzet kaynağıdır. Sınırlı kullanıldığı takdirde, keyifle lezzetli yemekler yemede en büyük katkısı olan besin maddesidir.

Yağların zararları

1- Fazla kilo almadaki en temel etkenlerdendir. Şişmanlık; kalp rahatsızlığı, felç, şeker hastalığı ve bazı kanser çeşitlerine yakalanma olasılığını artırır.

2- Kalp sağlığını olumsuz yönde etkiler. Yağ çeşitleri ve yediğimiz toplam yağ miktarı kanda kolesterol düzeyini etkiler. Kolesterol, damarların

geçiş yolunu daraltarak kalp kaslarına yeterince kan ulaşmasını engelleyen ve kalp hastalıklarına neden olan en önemli unsurdur.

3- Yağlı besinlerin bazı kanser türlerine neden olduğuna dair henüz kesin bilgi yoktur. Ancak yağlar; bazı kanser çeşitlerine yakalanma olasılığını artırıcı etken oluştururlar.

4- Sindirimi zordur, fazla alınırca karaciğer yorulur ve bozulur. Genel beslenme dengesi bozulur.

5-Ayrıca hayvanlarda bulunan kolesterol, mikroplar, yemle alınan ilaçların artıkları , yağla birlikte insana geçer ve insan bunlardan zarar görür.

6- Bitkisel yağlar kolay sindirilir. İhtiyaçtan fazla yenen bitkisel yağlar hazım bozukluğuna sebep olur.

7- Toplam olarak normal ihtiyaçtan fazla yağ yenilirse; akciğerlerde yağlanmaya, bronşlarda tıkanmalara, bronşite ve vereme neden olur.

Yağların saklanması şunlara dikkat edilmelidir:

Yağlar, ufak teneke kaplarda ağzı kapalı olarak muhafaza edilmelidir. Zira yağlar ışık ve hava temasında çabuk bozulur. Bozulan yağlar karaciğer ve bağırsaklara zarar verir. Teneke kap yoksa renkli şişelerde saklanabilir. Yağ kapları buzdolabında ve serin yerlerde saklanmalıdır.

Orta yaşlı bir insanının her 1 kg ağırlık için 1 gr yağa ihtiyacı vardır. 70 kg ağırlığındaki bir kimse günde 20 gr taze tereyağı, 10 gr zeytinyağı, 40 gr (ayçiçeği, mısır yağı) yemelidir. Vücudun sağlıklı yaşaması için genel kural şudur: Hayvansal yağ/ bitkisel yağ oranı 1/3 olmalıdır.

Tereyağı ; kahvaltıda çiğ olarak yenilmeli, yemeklere de pişip ocaktan indikten sonra konmalıdır. 45 C den fazla sıcaklıkta tereyağı tıbbi değerini kaybeder. Bitkisel yağlar da yemeklere, ateşten indikten sonra katılmalıdır.

Kızartmalar bol yağda yapılarak yağın yanması önlenmelidir. Yağlar kızarıp kahve rengini alırlarsa orada kısmen katran meydana gelmiş demektir. Bu madde, insanlarda kansere neden olmaktadır.

Salça, domates ve soğan gibi yemeğe konan maddelerin yağla kavrulması anında, yağın yanması önlenmelidir. Yağ hiçbir zaman kahverengi olmamalıdır. Soğan, domates gibi şeyler az su ile pişirilmeli ve yağ sonradan katılmalıdır (Baysal,1992 :9 ; Özay ve Bakar,1990 ; Özdemir ve diğerleri , 2001 ; Sürücüoğlu ,1999 :40-51).

Su.- Su, vücutta en bol bulunan ögedir. Vücudun yaklaşık %80'i sudur. Su; besinlerin sindirimini kolaylaştırır, besinlerin hücrelere taşınmasını sağlar, metabolizma neticesi oluşan zararlı maddelerin dışarı atılmasına yarar.

Bol su içme sağlıklı bir vücut için son derece önemlidir. İnsan günde 1-1,5 litre su içmelidir. Yazın bu miktar artabilir. Yenilen yiyeceklerdeki su buna dahildir. Vücutta suyu tutan yemek tuzudur. Günlük tuz miktarı azaltılırsa içilen su dışarı atılır. Su az içilirse böbrekler iyi çalışamaz ve kanı pisliklerinden temizleyemez. Su fazla içildiğinde de suyu atmak için fazla çalışması nedeniyle böbrekler yorulur.

Su, midenin boş olduğu saatlerde içilmelidir. Yemek sırasında su az içilmelidir. Yemek yerken fazla su içilirse midede hazım yavaşlar. İçilecek su buzlu ve soğuk olmamalıdır. Çok soğuk su mideye zarar verir, hazmı durdurur. Zira, mide 37 °C'de çalışır. Meme suyu olmalı ve kafi miktarda kireç, demir, magnezyum, iyot, flor... gibi minerallere sahip olmalıdır. Yeterince iyot olmazsa guatr meydana gelir. Yeterince flor olmazsa diş çürümeleri, kemik kırılmaları olur. Bu mineraller fazla olursa böbreklerde toplanarak böbrek taşına neden olurlar. İçerisinde kireç ve magnezyumu çok olan sular, sert sulardır. Sert su, mecbur kalmadıkça içilmemelidir (Baysal, 1992 :9 ; Özay ve Bakar ,1990 ; Özdemir ve diğerleri , 2001).

Besin Grupları

Yeterli ve dengeli beslenmek için bireylerin enerji ve besin ihtiyaçları, değişik durumlara göre farklılıklar göstermektedir. Yenilen besinlerin içindeki besin öğelerinin miktarları ve çeşitleri farklıdır. Bunun içindir ki besinleri besleyici değerleri yönünden 4 grupta toplamak mümkündür (Tezel ,1998).

1. GRUP: Süt ve Sütten Yapılan Besinler

Bu grupta süt, süt tozu, yoğurt, ayran, peynir çeşitleri ve sütten yapılan tatlılar yer alır. Bu grup besinler, kalsiyum ve fosforun en iyi kaynağıdır. Kalsiyum, kemik ve diş sağlığı açısından alınması gereken minerallerdendir. Aynı zamanda süt ve sütten yapılan yiyecekler, iyi

kaliteli protein de içerir. Okul çağı çocuklarının bu gruptaki yiyeceklerden 1.5-2 porsiyon yemeleri gerekmektedir. Süt ve süttten yapılan yiyeceklerin ortalama bir porsiyon ölçüleri şu şekildedir:

Ayran: 2 orta boy su bardağı (460-480 gr)

Süt-yoğurt: 1 orta boy su bardağı (230-240gr)

Peynir, çökelek: 2 kibrit kutusu büyüklüğünde (50-60gr)

Süttten yapılan tatlılar: 1 büyük kase (160-200gr)

2. GRUP : Et, Yumurta, Tavuk, Balık, Kuru Baklagiller

Bu grupta; sığır, koyun, kümes hayvanları, av hayvanları, sakatatlar, kuru nohut, mercimek, kuru fasulye, soya fasulye, börülce, yumurta yer almaktadır. Bu grupta yer alan besinlerin en önemli özelliği; protein, B grubu vitaminleri ve demirce zengin olmalarıdır. Bu gruptaki besinlerden herhangi biri veya bir kaçından günde en az iki porsiyon yenilmelidir. Bu gruptaki yiyeceklerin ortalama bir porsiyon miktarları ise şöyledir:

Et ve balıklar : Kemiklerde 280gr, kemiksiz 90gr

Köfteler : 7-8 adet (60-70gr)

Pirzola : 4-5 parça

Kuşbaşı : 4-5 parça (35-45gr)

Kuru baklagil yemeği : 1 yemek tabağı

Kuru baklagil çorba : 2 orta boy kepçe

Bu gruptaki besinler üç ana öğünde de alınmalıdır. Örneğin sabah yenilen 1 yumurta ile yarım porsiyon bu gruptan alınmış olur. Etin yerine tavuk, balık, sakatat, av hayvanları da tüketilebilir.

3. GRUP : Taze Sebze ve Meyveler

Bu grupta bulunan besinler özellikle vitaminlerin kaynağıdır. Vücudun ihtiyacı olan C vitamini ancak bu gruptaki besinlerle karşılanır. A vitamini ön maddesi olan karotence zengin sebze ve meyveler, yeşil yapraklı sebzelerle sarı ve turuncu renkli sebze ve meyvelerdir. Taze meyvelerden günde 3-4 porsiyon yenilmelidir. Yenilen taze sebze ve meyvelerin en az bir porsiyonu çiğ olarak tüketilmelidir. Günlük C vitamini ihtiyacı ancak bu şekilde karşılanabilmektedir.

4. GRUP : Tahıllar ve Tahıllardan Yapılan Besinler

Pirinç, buğday, mısır, arpa gibi tahıllardan yapılan börekler, ekmek, bulgur, irmikli tatlı ve yemekler tahıl grubuna girmektedir. Bu grup karbonhidratlar bakımından oldukça zengindir. Ucuz ve iyi enerji kaynaklarıdır. Tahıllarda protein de bulunmaktadır ama tahıllardaki protein, düşük kaliteli proteindir. Bu gruptan alınması gereken günlük besin miktarı fiziksel aktiviteye göre değişmektedir. Bu grupta bulunan besin maddelerinin 1 porsiyonluk ortalama miktarları şöyledir:

Ekmek : 1 orta kalınlıkta dilim (50gr)

Pilav, makarna : 3-5 yemek kaşığı (50-60gr)

İrmik helvası : 3-4 silme yemek kaşığı

Tepsi böreği : 3-4 adet

Lokma tatlısı : 5-6 adeti 1 porsiyondur (Baysal, 1992 :9 ; Özay ve Bakar, 1990 ; Özdemir ve diğerleri, 2001)

Besin Satınalma Kuralları

Beslenme için ilk yapılan iş, besin satın almaktır. Beslenme için ayrılan paranın en iyi şekilde kullanılması için besin satın almada belirli kurallara uymak gereklidir.

-Satın alınacak besine ödenecek parayla besleyici değeri arasında ilişki aranmalıdır. Bu, kişinin besleyici değeri yüksek olup, daha ucuza satın alabileceği besin maddelerine ulaşmasını sağlayacaktır.

-Kuru besin maddeleri ; yağ, salça, konserve, pekmez vb. aylık olarak hatta saklama koşulları uygun ise yıllık olarak satın alınabilir. Ancak saklama koşulları yetersiz ise bu şekilde alışveriş, besinlerin bozulmasına neden olacağından zararlı sonuçlanabilir.

-Satın alınan besinin kalite ve sağlığa uygunluğu da çok önemlidir. Kapalı kutu ve ambalajlarda satılan her tür besin maddesinde yırtılma, çatlama, bombeleşme olmamasına ve özellikle son kullanma tarihinin geçmemiş olmasına dikkat etmelidir.

-Satın alınan sebze ve meyvelerin büyüklüklerinden çok; sert, sulu, yara ve beresiz oluşuna dikkat etmelidir.

-Yumurta satın alırken, ele alınca çok hafif olmayan ve hafifçe sallanınca ses gelmeyenini tercih etmelidir.

-Nohut, pirinç, mercimek vb. kuru ve taneli gıda alınırken, tanelerinin fazla kırıklı olmamasına, küflenmiş ve böceklenmiş, fazla taşlı, topraklı olmamasına dikkat edilmelidir. (Baysal,1992 : 9 ; [http: //www.mahmure.com](http://www.mahmure.com); [http: //www.g.gurses.com](http://www.g.gurses.com) ; Pekcan,2000).

Besinlerin Saklanması ve Korunması

Besinlerin bozulmaması için şu kurallara uyulmalıdır:

-Besinlerin hazırlanması ve saklanması esnasında temizlik kuralları yerine getirilmelidir.

-Besinler daima kapalı yerlerde saklanmalıdır. Buzdolabının sıcaklığı 4°C veya daha düşük olmalıdır .

-Yemek piştikten sonra en fazla iki saat içinde tüketilmelidir, eğer tüketilmeyecekse ve saklanacaksa, soğuduktan sonra hemen buzdolabına kaldırılmalıdır.

-Besinleri yerleştirirken pişmiş yiyecekleri üst raflara ve çiğ yiyeceklerin üzerine yerleştirmeye dikkat etmelidir.

-Sıcak besinlerin soğuk suya daldırılmış kaplarda, suyu sık sık değiştirilerek ve arasıra karıştırılarak soğutulması gerekir. Pişmiş yemekler, oda sıcaklığında kendi kendine soğutulmaya bırakılmamalıdır.

-Çabuk bozulan et, tavuk, balık, süt, yumurta gibi besinlerin güneşten uzak ve buzdolabında saklanmaları gerekir.

-Dondurulmuş besinler, özellikle etler buzu çözüldükten sonra yeniden dondurulmamalıdır.

-Çözülmüş besinler bekletilmeden pişirilmelidir.

-Çözülme işi oda sıcaklığında, radyatör üzerinde ve altında, hafif ateşte veya güneşli yerde yapılmamalıdır.

-Çözülme işlemi buzdolabının alt raflarında bekletilerek veya su geçirmeyen plastik torbalara sıkıca sarılarak, akan soğuk su altında bırakılarak yapılmalıdır.

-Etler, birer yemeklik miktarlarda, yassı bir şekilde paketlenmiş olarak dondurulmalıdır.

-Süt ve sütlü besinler, krema, deniz ürünleri, soğuk etler, ordövrler, kanepeler, sosis, salam, yumurta ve yumurtalı besinler, kremalı pasta ve

tatlılar, kıyma kullanılmış besinler, sandviçler devamlı olarak 5 derecenin altında tutulmalıdır.

-Besin değerini korumak ve bozulmalarını önlemek için, sebze ve meyveleri kuru serin ortamda saklamalıdır. Sebze ve meyveler delikli naylon torba içinde buzdolabında 1-4 hafta saklanabilir. Uzun süreli saklanabilenler; elma, ayva, armut gibi meyveler ve patatestir. Patates hava alan fakat ışık geçirmeyen kutularda saklanmalıdır.

-Taze mantar çabuk bozulduğundan bekletilmeden pişirilmelidir. Pişirildikten sonra uzun süre, soğutucuda da olsa , bekletilmemelidir.

-Konserve ve yağlar karanlık ve serin yerlerde saklanmalıdır. Konserve kutularının şişmesi onların bozuk olduğunu gösterir. Şişmiş konserveler asla tüketilmemelidir.

-Ekmek 1-2 gün naylon torba içinde veya ekmek kutularında saklanabilir, 2 günden daha uzun sürede tüketilecekse buzlukta donmuş olarak bekletilmelidir (Baysal,1992:9 ; <http://www.mahmure.com> ; <http://www.g.gurses.com>; Pekcan,2000).

Besinlerin Hazırlanması

Besinlerin hazırlanmasında şu kurallara uyulmalıdır:

-Besinlerin temizliğinden sonra pişirmek de çok önemlidir. Pişirilirken yeterince dikkat edilmezse besin öğeleri yok edilebilir veya azaltılabilir. Taze fasulye gibi sebzeler, haşlandıkları ya da pişirildikleri zaman içlerindeki besin öğelerini suya bırakırlar. Bunların suları dökülürse, bu sebzelerden gerektiği gibi yararlanılamaz.

-Süt aşırı kaynatılırsa ve aydınlık yerde bekletilirse vitamini kaybolur. Kaynadıktan sonra 5 dakika karıştırılarak kaynatılıp, hemen soğutulmalıdır. Sütlü tatlı pişirilirken şekeri ocaktan indirilmeden hemen önce eklenirse, protein kaybı olmaz. Pastörize edilmemiş süt 5 dakikadan daha az kaynatılırsa, mikroplar ölmez ve hastalık etkeni oluşturabilir.

-Ekmek, kurabiye, çörek yapmak için hamurun mayalandırılması besleyici değerini artırır. Kimyasal kabartıcıların kullanılması ise azaltır.

-Tarhana, yoğurt, ekmek gibi mayalandırılarak hazırlanan yiyeceklerin besleyici değeri ve kalorileri yüksektir. Pişirilirken içine pişmiş nohut,

fasulye, havuç eklenmesi besleyici değerini daha çok artırır. Tarhana güneşte kurutulduğunda ise vitamin değeri azalır.

-Yumurta, süt, yoğurt, peynir, un ile yapılan tatlıların besleyici değeri ve kalorileri yüksektir. Yumurta çiğ tüketilirse ya da sarısının etrafı yeşillenecek kadar uzun süre pişirilirse besleyici değeri azalır.

-Ekmek ince dilimlenip kızartılırsa protein değeri azalır.

-Sebzeler doğandıktan sonra bekletilirse vitamin değeri azalır. Sebzelerin haşlama ve pişirme suyu dökülürse vitamin ve mineral değerleri azalır ve kaybolur.

-Meyveler kesildikten ya da suyu sıkıldıktan sonra beklerse vitamin kaybına uğrar. Sıkılmış meyve suyu buzdolabında bile bekletilse vitamin değeri azalır.

-Yağ yakıldıktan sonra yemeğe konursa vitamin ve enerji değeri azalır. Sağlığa zararlı hale gelir.

-Yoğurdun yeşilimsi suyu atılırsa vitamin değeri oldukça azalır. Yine yoğurt torbaya konup süzülür, süzülen suyu atılırsa vitamin kaybı olur.

-Konservelerin suyu dökülürse vitamin, mineral değerleri azalır.

-Makarna, erişte, pirinç, kuru fasulye, nohut, mercimek haşlandıktan sonra suyu dökülürse besleyici değeri oldukça azalır.

-İyi pişmemiş et ve et ürünleri, çiğ yumurta, yıkanmadan yenen sebze ve meyvelerle mikroplar vücuda girebilir (<http://www.mahmure.com>; Pekcan, 2000 ; Baysal,1992:9).

Çiğ veya pişirilerek yenen sebze ve meyvelerin bazı avantajları ve dezavantajlarından da söz edilebilir. Çiğ meyve ve sebzelerin en büyük avantajı, tadını ve besinsel değerlerini korumasıdır. Çünkü bazı vitamin ve mineraller ısınca yok olmakta, örneğin C vitamini ısıya dayanıksız olduğu için turunçgiller, kivi ve çileğin çiğ tüketilmesi gerekmektedir. E ve B6 vitaminleri de ısınma sonucunda etkisini kaybetmekte ve bazı mineraller de pişme sonucunda olumsuz etkilenmektedir.

Çiğ besinlerin bir başka avantajı da, az kalori içermesidir. Çünkü meyve ve sebzeler pişirilirken yağ, tuz, şeker gibi kalorisiz yüksek maddeler eklenmektedir.

Çiğ besinler aynı zamanda organizmanın daha düzenli çalışmasına katkıda bulunur. Pişmiş besin ağırlıklı beslenme alışkanlığında, sadece

enfeksiyon durumunda harekete geçen akyuvarlar hızla çoğalır ve bu da organizmayı yorar.

Hiç kuşku yok ki, bazı meyve ve sebzeler pişince bakterilerden arınmakta, kaynama süresi artıka mikroplar tamamen yok olmaktadır. Pişmiş besinler, bazı vitamin ve minerallerin alımını kolaylaştırmaktadır. Örneğin pancar çiğ olarak B1 vitamini alımını engellemekte, oysa pişirilince aynı vitaminin alımını kolaylaştırmaktadır.

Yapraklı sebzeler çiğ ya da az su ile kısa sürede pişirilerek yenmelidir. Köklü sebzeler ise iyi pişirilmelidir, aksi halde hazımsızlık yapabilmektedir. Brokoli ve lahanaya gibi sebzeler de uzun süre pişirilirse tadı bozulur.

Lahana, karnabahar ve brüksel lahanası; folikasıit, C vitamini açısından son derece zengindir. Pişirilince besinsel değerlerinin büyük kısmını kaybederler. Bu nedenle çiğ salata olarak yenmeli ya da buharda pişirilmelidir.

Kabak az pişmeli, orta boy bir kabak, çiğ ya da az pişmiş yenirse, yetişkin bir insanın günlük folikasıit ihtiyacının yüzde 50'sini karşılar.

Maydanoz ve biber çiğ yenmelidir, çünkü hepsi zengin birer C vitamini kaynağıdır. Biberi hazmetmekte güçlük çekilirse buharda pişirilebilir. Bu pişirme yöntemi C vitamininin kaybolmasını önlemektedir.

Tahıl ve kuru baklagiller piştiği zaman içeriğindeki nişastalı maddeleri hazmetmek kolaylaşmakta ve ısınma sonucunda liflerin besin değerleri artıp daha etkili olmaktadır.

Et çeşidine göre fileto gibi kemiksiz etleri yüksek ateşte ve kısa sürede pişirmeli, tavuk but orta ateşte veya fırında, tavuk göğüs eti uzun süre ve iyi pişirilmelidir. Balık; haşlama, ızgara ya da buğulama olarak tercih edilmelidir.

Makarna ve pilav diri kalmalıdır, makarna çok pişirilirse vitamin kaybına uğrar ve sindirimi zorlaşır. Pilav ise uzun süre piştiği zaman nişasta ve vitamin değeri azalır.

Pastörize sütü pişirmeye gerek yoktur. Isıtınca yüzeyinde biriken kaymak, sütün besinsel değerlerinin büyük bölümünü içermektedir. Ayrıca, pastörize süt kaynatılırsa içerdiği B1 ve B2 vitaminleri kaybolmaktadır. Ancak pastörize ya da sterilize edilmemiş açık süt mutlaka kaynatılmalıdır. Peynir ve yoğurt ise besinsel değerlerinden çiğ olarak yararlanılan vitamin

ve mineral yönü zengin temel besinlerdir (Baysal ,1992 :9 ; Özay ve Bakar ,1990 ; Özdemir ve diğerleri, 2001 ; Sürücüoğlu,1999:40-51 ; <http://www.g.gurses.com.tr.tc>)

Çocukların Beslenmesi

Çocukların yeterli ve dengeli beslenmesi için şunlara dikkat edilmesi önerilmektedir: Çeşitli besinlerle beslenmesine; besinleri en çok mevsiminde tüketmesine; günde en az üç öğün yemek yemesine; sabah kahvaltısını mutlaka yapmasına; olanaklı olduğunca doğal besinlerle beslenmesine; hazır besinlerden kaçınmasına; sokak satıcılarından yiyecek satın almamasına; bol taze meyve ve sebze tüketmesine; hazır meyve suları yerine bol bol temiz içme suyu, süt, ayran ve evde hazırlanmış taze meyve suyu içmesine; her gün mutlaka 2 su bardağı süt veya yoğurt tüketmesine; haftada en az iki defa kuru fasulye, nohut, mercimek veya barbunya içeren yiyecekleri yemesine; bedensel ve zihinsel gelişimini arttırmak için balık, kırmızı et ve tavuk tüketmesine; yemeklerinde zeytin, ay çiçek, soya ve mısır özü yağı kullanmaya; bedensel ve zihinsel gelişimini olumlu yönde etkileyen iyotlu tuz kullanmaya; besleyici değeri olmayan, dış çürükleri ve şişmanlık oluşumuna yol açan şeker ve şekerli besinleri az tüketmesine; kola, hamburger, patates kızartması gibi hızlı beslenme münülerine fazla düşmemesine; çok yağlı besinlerden, kızartmalardan ve hamur işlerinden uzak durmasına; çayı yemekle birlikte içmemesine, yemeklerden 2 saat kadar sonra içmesine özen gösterilmelidir. Bunların yanısıra çocuğun her yemekten sonra dişlerini fırçalama, yemeklerden önce ve sonra elleri mutlaka sabun ile yıkama, ne kadar iyi paketlenmiş olursa olsun sebze ve meyveleri iyice yıkamadan tüketmeme alışkanlığı kazanması ve spor yapması da beslenmesini olumlu yönde etkileyecek davranışlar olarak vurgulanabilir. (Sağlık Bakanlığı, 2000)

Çocukların Doğru Beslenme Alışkanlıkları Edinmesi

Ebeveynlerin ve özellikle de annelerin beslenme konusunda eğitilmeleri ve bu bilgilerini çocuklarının iyi beslenme alışkanlıkları

kazanması yönünde kullanmaları, çocuğun gelecekteki yaşantısında da yeterli ve dengeli beslenme alışkanlığı kazanmasında önemli bir unsurdur.

İstenildiği gibi bir çocuk yetiştirmek; çocuğa söylenenlerden çok, onunla kurulan ilişki biçimine bağlıdır. Çocukların hayat yolu çizilemez, ona ancak kendi yolunu çizebileceği bir harita verilebilir. Bu noktada aile içinde çocukla en fazla ilgilenen ve onların hem bedensel hem de ruhsal gelişimlerinde en fazla rolü olan annelerin çocuklarına vereceği en değerli hediye ilgi ve zamanlarıdır. Anne olmanın en zor tarafı, bir şeyin nasıl doğru yapılacağını bilmek ve bunu doğru şekilde çocuğa göstermektir. Annelerin genellikle çocuklara besin maddelerini yemeleri için ısrarcı davranıyor oldukları gözlenmiştir. Oysa besin tüketimi konusunda ısrar etmek hem çocuk , hem de anne açısından istenilmeyen bir davranıştır. Çocuklarının, besin öğelerini sağlıklı şekilde vücuda alabilmeleri ve sağlıklı beslenme alışkanlığı edinebilmeleri için , onlara psikolojik açıdan da doğru yaklaşmak gerekmektedir. Annelerin bu konuda da yardıma ihtiyaçları olduğu görülmektedir.

Fakat bunu yaparken çocuklara çevresindeki diğer olumlu örnekleri göstermek yerine onlara örnek olunmalıdır. Çocuk, annenin görülen bir çok özelliğini aldığı gibi, gözle görülmeyen özelliklerini de alır. Çocukların doğru davranmasını uzaktan kumanda ile sağlanamaz, çocuğa "ellerini yıka", "dişlerini fırçala", "yemeğini ye" demek yetmez. (Tezel,1998)

Her ne kadar yemek yemek bir gereksinimse de, çoğu kez aç değilken de bir şeyler yenmektedir. Gelişigüzel yemek iyi sonuç vermez. Gerçek açlıkla yalancı açlığı ayırt etmek gerekir. Gerçek açlık bedenin besine karşı bir isteği olduğunu gösterir. Yalancı açlık ise sinir ya da başka bir nedenle midenin, bazen de gözün ve damağın uyarılmasından ileri gelir. Çocuklar için günlük besin elden geldiğince sade bir biçimde hazırlanmış olmalıdır. Aynı besin değerinde çok çeşitli yemek onları aşırı yemeye sürükler ve midelerini yorar. Aşırı besin aşırı kilo demektir.

Mümkünse acı baharattan kaçınmalı, bunların yerine tatlı olanlar (tarçın, karanfil, kimyon, küçük hindistancevizi v.b.) tercih edilmelidir. Soslara ve yemeğe konan başka tat ve çeşni vericilere gelince, bunların da zarar

vermeyenlerini kullanmalıdır. Doğa nice güzel kokulu, çeşnili bitkiler, otlar vermiştir. Bunlar yemeklere çeşni verdikleri gibi, sağlığa da yararlıdır.

Sindirim -- özellikle de unlu maddelerin sindirimi --ağızda lokmanın çiğnenmesiyle başlar. İyi çiğnenmeyen bir besin sindirim organlarında ekşir. Yenilen en iyi besin bile sindirilebildiği kadar yararlıdır. Yine çocukların yemek sırasında içtiği sıvılar (su, meyve suyu v.b.) mideyi şişirir ve yorar. Sıvılar midenin sindirim özsuyunu sulandırarak etkisini zayıflatır. Diğer yandan, yemek sırasında içilen soğuk bir sıvı sindirimi durdurur. Çünkü midenin sindirimi gerçekleştirilmesi için belli bir ısıya gereksinimi vardır.

Çok yemek kötü sindirimin başlıca nedenlerinden biridir. Çocuk sofradan tıka basa doymadan kalkmalıdır. Çok yemekten kaçınmanın en kısa yolu sofrada az çeşit bulundurmadır. Ancak bu az çeşitten aşırı yemek de elbette aynı kötü sonucu verir. Gerek mide, gerekse bağırsaklar görevlerini yerine getirmek için belli bir zamana gereksinim duyarlar. Bu nedenle çocuklar için birbirine yakın öğünler verilmemelidir. Normal bir sindirim için (aşırı derecede yenmemişse) 4-5 saat, bazı mideler içinse 5-6 saatlik bir zaman gerekir. Yemek yedikten sonra çocuğun hemen yatması doğru değildir. Uyku sindirimi geciktirir. Bu nedenle ertesi sabah bedende yorgunluk duyarak kalkılır. Gece yemekleri hafif olmalıdır. Yorgun ve sinirliyen yemek yenirse sinir sistemi sindirime yardımcı olamaz, bu durumdayken yememek daha doğru olur. Yorgunluk geçtikten, sinirlerin gerginliği giderildikten sonra yemelidir. Çocukların uykusuzluğu da sindirim bozukluklarına yol açabilir. Ateşliyken yemek ateşin yükselmesine neden olur, böyle durumlarda bol sıvı alımı sağlanmalıdır. Çocuklar her türlü kuvvetli baharattan (Hardal, sirke, karabiber v.b.) uzak durmalıdırlar, çünkü bunlar midelerinde tahrişe neden olabilmektedir. Asit oranı fazla olduğundan çocukların ham meyve yemesi engellenmeli ve bozulmaya yaklaşmış, tazeliğini kaybetmiş besinlerden uzak tutulmalıdır.

Tüm bu uygulamalar bilinçli ebeveynler ve özellikle de çocukların beslenmesiyle yakından ilgili olan anneler tarafından önemle dikkate alınmalıdır. Gelecekte sağlıklı başarılı ve mutlu çocuklar görmek için ailelerin duyarlı olması ve bu konudaki bilgi eksikliklerinin giderilmesi gereklidir.

(http://www.kadinlar.com/cocuklar/cocuk_yetistirme.htm)

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde ; araştırmanın modeli , araştırmanın evreni ve örneklemi, verilerin nasıl toplanıp çözümlendiği bilgileri yer almaktadır.

Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, annelerin beslenme konusundaki yeterlikleri ve eğitim gereksinimleri nedir sorusuna yanıt arayan, tekil tarama modelinde betimsel bir araştırmadır. Ancak, “nedir” sorusunu yanıtlamakla yetinmemekte; saptanılan söz konusu olguların annelerin eğitim düzeyine, çalışıp çalışmama durumlarına ve gelir düzeylerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını da incelemektedir. Araştırma bu yönüyle de ilişkisel tarama modelinde bir araştırmadır.

Evren

Araştırmanın çalışma evrenini Amasya merkez ilçeye bağlı 17 ilköğretim Okulu bünyesinde bulunan, toplam 28 ana sınıfındaki öğrencilerin anneleri oluşturmaktadır. Bu anasınıflarında, araştırma verilerinin toplandığı 2003 yılı itibariyle 552 öğrenci bulunmaktaydı.

Örneklem

Araştırmanın örneklemi, kademeli örnekleme yöntemi kullanılarak belirlenmiştir. Amasya merkez ilçede, 2003 yılı itibariyle anasınıfı bulunan 17 ilköğretim okulu bulunmaktadır. Bu okullar içerisinden , Amasya merkeze bağlı 21 mahallenin 10 tanesini kapsayan 5 ilköğretim okulu örneklem olarak seçilmiştir. Okulların belirlenmesinde bu mahallelerdeki ortalama ekonomik düzey göz önüne alınmıştır. Bu okullar şunlardır ; Mehmet Varinli ilköğretim Okulu , Bahçeleriçi ilköğretim Okulu , Atatürk ilköğretim Okulu, Yeşilirmak ilköğretim Okulu, 75. Yıl İMKB Bayazit ilköğretim Okulu. Bahçeleriçi ilköğretim Okulu, İhsaniye ve şamlar ;Varinli ilköğretim Okulu, 55 Evler ve Kirazlıdere ;Yeşilirmak ilköğretim Okulu, Bayezidpaşa ve Hatuniye ;Atatürk ilköğretim Okulu, şehirüstü ve Yüzevler ; Borsa ilköğretim

Okulu ise Kurşunlu ve Hızırpaşa mahallelerine hizmet vermektedir. Bu okullar, ekonomik, kültürel ve sosyal açıdan çok çeşitlilik gösteren aile çocuklarının içiçe bulunduğu okullardır.

Adı geçen bu okullarda 14 anasınıfı ve bu anasınıflarında 245 öğrenci bulunmaktadır. Bu anasınıflarında 245 annenin çocuğu bulunduğu saptanılmıştır. Bu 14 anasınıfında çocuğu olan 183 anne araştırmacının çağrısına iştirak ederek görüşmeye katılmıştır. Bir başka deyişle hedeflenen örneklemin %74'üne ulaşılabilmektedir. Çalışma evreninin %33'üne denk gelen bu 183 anne araştırmacının örneklemini oluşturmuştur.

Verilerin Toplanması ve Çözümlemesi

Verilerin Toplanması

Araştırmada veri toplamak için araştırmacı tarafından geliştirilen ve iki bölümden oluşan anket formu kullanılmıştır. Anketin birinci bölümünde, görüşülenlerin yaşlarını, eğitim ve gelir düzeylerini, hane halkı sayılarını, çalışma durumlarını saptamaya yönelik tanımlayıcı sorular yer almıştır. İkinci bölümde ise, annelerin beslenmeye ilişkin yeterliklerini ve çocuklarına doğru beslenme alışkanlıkları kazandırabilme durumlarını saptamaya yönelik sorular yer almıştır.

Araştırma anketinin ikinci bölümünün geliştirilmesinde, araştırma için genel bir çerçeve oluşturan kaynaklardan faydalanılmıştır. Bu kaynaklar bağlamında, çocuklarının beslenmesi özelinde annelerin sahip olması gereken yeterlikler ve davranışlar ortaya konulmuş, bir başka deyişle olması gereken durum belirlenmiştir. Olması gereken durumdan hareketle, olan durumu ölçmeye yönelik sorular oluşturulmuştur. Tanımlayıcı bilgilerle annelerin beslenmeye ilişkin yeterlik ve davranışlarını ölçmeye yönelik olarak oluşturulan soruları içeren anket taslağı uzmanlara görüşlerini almak üzere sunulmuştur. Uzmanlardan alınan görüşler çerçevesinde yeniden düzenlenen ve yüz geçerliği sağlanan anket, içerik (kavram) geçerliğine bakmak üzere, ön denemeye tabi tutulmuştur. Ön deneme amacıyla anket 30 anneye uygulanmış, bu uygulamanın sonuçları değerlendirilerek anketin her bir maddesinin ölçmek istedikleri özellikleri ölçüp ölçmediğine ilişkin bir değerlendirmede bulunarak ankete son hali verilmiştir. Araştırmada ayrıca bir güvenilirlik çalışması yapılmamıştır.

Anketin uygulanmasında İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden izin alınmış ve ilgili okulların yöneticileri ile görüşülerek , belirlenen gün ve saatlerde annelerin katılımı sağlanmıştır.

Anasınıflarının bulunduğu okullardan randevu ile alınan bir gün ve saatte anket araştırmacı tarafından, örnekleme giren anasınıfı öğrencilerinin annelerine toplu olarak uygulanmıştır. Araştırmacı annelere anketin nasıl cevaplandırılacağı konusunda açıklamalarda bulunmuştur. Anket anneler tarafından bizzat okunarak cevaplandırılmıştır.

Anketin uygulanmasından sonra annelere beslenme konusunda 45 dakikalık bir sunu yapılmış ve soru sormalarına olanak sağlanmıştır. Beslenme konulu sunu, araştırmacı tarafından ilgili alan yazın taraması temelinde hazırlanmıştır.

Sunu esnasında anlatım, soru cevap, beyin fırtınası ve grup tartışmaları gibi yöntemlere başvurulmuştur. Uygulama sonunda, eğitici grup çalışmasında sorulan sorular ve konuşmalar, anket yoluyla toplanan bilgilerle karşılaştırmak üzere yazılı olarak kaydedilmiştir.

Verilerin Çözümlemesi ve Yorumlanması

Araştırmanın ölçüm sonuçları veri kodlama kağıdına geçirilerek min max kontrolleri yapıldıktan sonra çizelgeler çıkarılmıştır. Çizelgeler, araştırmanın birinci ve ikinci alt amacına yönelik olarak sınıflandırılmıştır. Bu sınıflandırmada; annelerin çocuklarının beslenmesine ilişkin görüş ve davranışlarını yoklayan sorular veya veriler araştırmanın birinci alt amacına; çocukların beslenmeye ilişkin davranışlarını yoklayan soru ve veriler ise araştırmanın ikinci alt amacına ait sayılarak yorumlanmıştır. Araştırma anketinin 7, 10, 18, 19, 20,21, 22, 23, 27 ve 29'uncu soruları ve ilgili veriler, araştırmanın birinci alt amacı olan, "Annelerin yeterli ve dengeli beslenme bilgi, beceri ve tutuma sahip olma düzeyleri nedir?" sorusuna yanıt oluşturmaktadır. Araştırma anketinin 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16,17, 24, 25 ve 26'ncı soruları ve ilgili veriler ise, araştırmanın ikinci alt amacı olan, "Anneler, çocuklarının doğru beslenme alışkanlıkları kazanmalarını ne ölçüde sağlayabilmektedirler?" sorusuna yanıt oluşturmaktadır.

Verilerin eğitim düzeyine, çalışıp çalışmamaya ve gelir düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaşıp farklılaşmadığında bakmak için ki-kare çözümlemesinden yararlanılmıştır. Ki kare çözümlemesi yapılırken kontinjensi

tablosundaki gözeneklerin hiçbirinde beklenen frekansın birin altına düşmemesi ve yine her bir gözenekteki beklenen frekansın beşten küçük olma durumunun gözenek sayısının %20'sini aşmaması kuralına dikkat edilmiştir. Verilerin analizinde SPSS programı kullanılmış ayrıca elle yapılan hesaplamalarla da kontrol edilmiştir.

BÖLÜM IV

BULGULAR VE YORUM

Bu bölümde Amasya ili merkezindeki , 5 ilköğretim okulu bünyesinde bulunan anasınıflarındaki 183 öğrencinin annelerinin , 2003 yılına ait beslenme bilgi ve uygulamalarına yönelik bulgular yer almaktadır.

Tanımlayıcı Bulgular

Bu araştırma kapsamında görüşülen annelerin öğrenim durumlarına göre dağılımı Çizelge 1'de verilmektedir.

Çizelge 1

Annelerin Öğrenim Durumlarına Göre Dağılımı

Öğrenim Durumu	Sayı	Yüzde
İlkokul Mezunu Değil	14	7.65
İlkokul Mezunu	56	30.60
Ortaokul Mezunu	25	13.66
Lise Ve Üzeri	88	48.08
Toplam	183	100.00

Görüldüğü üzere, görüşülen annelerin yarıya yakını lise ve üzeri düzeyde bir eğitime sahiptir. Oysa Unicef verilerine göre Amasya il genelinde okuma yazma bilen kadın oranı %15.80' dir ve bu kadınların yalnızca %5.40'ı lise ve üzeri düzeyde eğitime sahiptirler. Okuma yazma bilen oranına bakıldığı zaman oranın çok düşük olduğu görülmektedir. Ancak bu araştırmaya katılan annelerde okuma yazma bilenlerin oranının %90 civarında olması ve bu çalışmanın il merkezine bağlı okullarda yapılması, kırsal kesimlerde okuma yazma bilmeyenlerin, kentsel alanlara göre daha çok yoğunlaştığı yorumunu getirmektedir. Sağlık ve eğitimin birbirine çok yakın iki konu olduğu ve eğitilmiş annelerin çocuklarının sağlığını daha iyi koruyabileceği, onların bakım ve yetiştirilmesini daha iyi gerçekleştirebilecekleri hemen herkesçe kabul edilir. Ülkemizde kadınlarımızın eğitim seviyesinin oldukça düşük düzeyde olması, sağlık

sorunlarını çeşitlendiren ve boyutlarını büyüten nedenlerden biri olarak da yorumlanabilir.

Annelerin ev dışında bir işte çalışıyor olma durumlarına göre dağılımı Çizelge 2'de verilmektedir.

Çizelge 2
Annelerin Çalışıyor Olma Durumlarına Göre Dağılımı

Çalışıyor olma durumu	Sayı	Yüzde
Çalışıyor	57	31.14
Çalışmıyor	126	68.85
Toplam	183	100.00

Görüldüğü üzere, görüşülen annelerin yaklaşık üçte ikisinin ev dışı herhangi bir işte çalışmadığı, üçte birinin de çalıştığı saptanmıştır.

Babaların öğrenim durumlarına göre dağılımı Çizelge 3'te verilmektedir.

Çizelge 3
Babaların Öğrenim Durumlarına Göre Dağılımı

Öğrenim Durumu	Sayı	Yüzde
İlkokul Mezunu Değil	7	3.82
İlkokul Mezunu	37	20.21
Ortaokul Mezunu	34	18.57
Lise Ve Üzeri	105	57.37
Toplam	183	100.00

Görüldüğü üzere, ilkokul mezunu olmayan babaların sayısı oldukça az; lise ve üzeri eğitim almış babaların sayısı da annelere göre daha fazladır. Erkeklerin eğitim durumlarının kadınlara göre daha yüksek olması ; eğitim göstergelerinde cinsiyetler arasındaki eşitsizliği göstermektedir şeklinde yorumlanabilir.

Annelerin hane büyüklüklerine göre dağılımı Çizelge 4'te verilmektedir.

Çizelge 4
Annelerin Hane Büyüklüklerine Göre Dağılımı

Hanede Yaşayan Kişi Sayısı	Sayı	Yüzde
1 - 3	35	19.12
4 - 6	108	59.01
7 - 9	23	12.56
10 Ve Üzeri	17	9.28
Toplam	183	100.00

Görüldüğü üzere, görüşülen annelerin yarısından çoğunun hanesinde 4-6 kişi yaşadığı saptanmıştır. Dolayısıyla hanelerin genellikle çok nüfuslu olmadığı söylenebilir.

Annelerin sahip oldukları çocuk sayılarına göre dağılımı Çizelge 5'te verilmektedir.

Çizelge 5
Annelerin Sahip Oldukları Çocuk Sayısına Göre Dağılımı

Çocuk Sayısı	Sayı	Yüzde
1 Çocuk	32	17.48
2 Çocuk	90	49.18
3 Çocuk	42	22.95
4 Çocuk	19	10.38
5 Çocuk Ve Üzeri	-	-
Toplam	183	100.00

Görüldüğü üzere, görüşülen annelerin büyük çoğunluğu 1, 2 veya 3 çocuğa sahiptir. Dört çocuklu annelerin sayısı azdır. Beş veya daha fazla çocuğu olan anne bulunmamaktadır. Bu durum görüşülenlerin aile planlaması konusunda yeterli derecede bilgi sahibi olduklarını yansıtmaktadır. 1990 yılı Nüfus Sayımı sonuçlarına göre doğurgan çağ olarak kabul edilen 15-49 yaş grubu evli kadınların oranı nüfusun % 25' ini oluşturmaktadır. 1993 verilerine göre ailelerin % 70'i başka bir çocuk istemezken , aile planlaması yöntemi uygulayan ailelerin oranı % 62.6, modern bir yöntem kullananların oranı ise %34.5' tir. (Unicef , 1996). Bu verilerin paralelinde

araştırma kapsamına giren ailelerin , aile planlaması konusunda başarılı oldukları düşünülebilir.

Annelerin beslenme konusunda bilgi edindikleri kaynaklara göre dağılımı Çizelge 6'da verilmektedir.

Çizelge 6

Annelerin Beslenme Konusunda Bilgi Edindikleri Kaynaklara Göre Dağılımı

Bilgi Kaynakları	Sayı	Yüzde
Tv,Radyo Vb. Kitle İletişim Araçlarından	64	34.97
Ailemden Ve Arkadaşlarımdan	65	35.51
Sağlık Personelinden	45	24.59
Diğer	9	4.91
Toplam	183	100.00

Görüldüğü üzere, görüşülen annelerin büyük çoğunluğunun beslenme konusuna ilişkin bilgiyi en çok radyo,TV vb. kitle iletişim araçlarından ya da aile ve arkadaşlarından aldıkları saptanmıştır. Bu durum kitle iletişim araçlarının ve yakın çevrede bulunan insanların deneyimlerinin beslenme bilgilerinin edinilmesinde etkililiğini göstermektedir. Beslenme bilgilerinin edinilmesinde sağlık personelinin de önemli bir rol oynadığı gözlenmektedir.

Annelerin beslenme konusundaki bilgilerini yeterli bulma durumlarına göre dağılımı Çizelge 7'de verilmektedir.

Çizelge 7

Annelerin Beslenme Konusundaki Bilgilerini Yeterli Bulma Durumlarına Göre Dağılımı

Beslenme Bilgisini Yeterli Bulma Durumu	Sayı	Yüzde
Bu Konuda Oldukça Kapsamlı Bilgim Var	94	51.36
Bu Konudaki Bilgim Çok Az	57	31.14
Bu Konuda Hiç Bilgim Yok	-	-
Kararsızım	32	17.48
Toplam	183	100.00

Görüldüğü üzere, görüşülen annelerin yarısı beslenme konusu ile ilgili bilgilerinin kapsamlı olduğunu, diğer yarısı ise bu konudaki bilgilerinin az veya yeterliğinden kuşku olduklarını belirtmiştir. Bu durum, annelerin yaklaşık yarısının beslenme konusu hakkında bilgi ihtiyaçlarının olabileceği ve kendileri tarafından ihtiyaç olarak hissedildiği kanısını yaratmaktadır.

Annelerin çocuklarının yeterli beslenmesi için ekonomik düzeylerini değerlendirme durumlarına göre dağılımı Çizelge 8'de verilmektedir.

Çizelge 8

Annelerin Çocuklarının Yeterli Beslenmesi İçin Ekonomik Düzeylerini Değerlendirme Durumlarına Göre Dağılımı

Ekonomik Durumu	Sayı	Yüzde
Değerlendirme		
Yeterli	101	55.19
Kısmen Yeterli	53	28.96
Yetersiz	29	15.84
Toplam	183	100.00

Görüldüğü üzere, görüşülen annelerin yarıdan fazlası çocuklarının beslenmesini sağlayacak ekonomik olanaklara sahip olduklarını belirtmiştir. Buna rağmen görüşülenlerin yarıya yakını da ekonomik olanaklarını yetersiz veya kısmen yeterli bulmaktadır. Beslenme bilgisinin yanında o bilgiyi kullanmayı sağlayacak olanakların olması da önem taşıdığı için, ailelerin ekonomik olanakları ile beslenme yeterlikleri doğru orantılıdır. Genelde toplumun ve özelde ailelerin ekonomik olanakları, kişinin beslenme durumunun en güç belirleyicilerinden biridir. Beslenme ile ekonomik düzey arasındaki ilişki pek çok araştırma ile gösterilmiştir. Kalabalık ailelerde besin maddelerinin paylaşımı sırasında kişi başına düşen miktar azalmakta ve bu da beslenme sorunlarına yol açmaktadır (Yardımcı,1992; Karaağaoğlu,2001). Ancak şu da her zaman göz önünde tutulmalıdır ki ailenin ekonomik durumu çok iyi de olsa beslenme bilgisi düşük ise, ekonomik durum beslenmeyi çok fazla etkilemeyecektir.

Yorum

Verilere bakıldığında, annelerin yaklaşık yarısının lise ve üzerinde bir eğitime sahip oldukları; 4-6 kişiden oluşan bir ailede yaşadıkları ve 2 çocuklarının olduğu; beslenme konusunda kapsamlı bilgisinin bulunduğunu düşündüğü ve ekonomik düzeylerini beslenme konusunda yeterli saydığı görülmektedir. Geriye kalan annelerin yarıya yakınının ilkokul veya ortaokul mezunu olduğu; yalnızca yaklaşık 1/5'inin kalabalık sayılabilecek (7 ve üzerinde) bir ailesinin olduğu; sahip olunan çocuk sayısının 4'ü aşmadığı ve bunların oranının da yalnızca %10 olduğu; 1/3'ünün beslenme konusundaki bilgilerini yetersiz gördüğü; beslenmeye ilişkin ekonomik düzeylerini yetersiz görenlerin görece olarak az olduğu (%15) görülmektedir. Bu durumda eğitim, gelir, aile büyüklüğü, çocuk sayısı ve beslenme yeterliliğini uygun bulma açılarından görüşülenlerin yarısının beslenmelerini olumlu yönde etkileyecek elverişli koşullara sahip olduğu söylenebilir. Görüşülenlerin içinde beslenmelerini olumsuz etkileyebilecek koşullara sahip olanlar da değişik oranlarda bulunmaktadır. Dolayısıyla, araştırma amaçları doğrultusunda karşılaştırmalar yapmaya uygun bir örneklem üzerinden verilerin toplandığı söylenebilir.

Tanımlayıcı veriler; kitle iletişim araçları, aile ve arkadaşlar ve sağlık personelinin beslenme bilgilerinin edinilmesinde önemli kaynaklar olduğunu ortaya koymaktadır.

Öte yandan annelerin 1/3'ünün çalıştığı; çoğunluğunun ise çalışmadığı, bir başka deyişle ev kadını olduğu görülmektedir. Ancak Amasya toplam nüfusu içerisinde % 15 lik bir bölümün okuma yazma bildiği göz önüne alındığında bunun oldukça yüksek bir oran olduğu görülmektedir.

Amasya kişi başına düşen 1400 (ABD \$) GSMH ile ülkemizdeki çoğu ilden daha yüksek bir gelire sahip olduğu görülmektedir. Gelir bakımından da beslenmelerini olumsuz etkileyebilecek bir durum gözükmemekle beraber; bütün ailelerin eşit şartlara sahip olamayacağı da aşikardır.

İlin iklimi, tarımın kollarından sebzeçilik, meyvecilik ve hayvancılık yapılmasına müsaade etmekte ve bu tarımsal gıdalardan bol miktarda bulunabilmektedir. Bölge iklimi bütün sebzelerin ve meyvelerin yetişmesine imkan tanıdığı için, sadece belirli sebzelere bağımlı kalınmamaktadır. Bu da beslenmelerini olumlu yönde etkileyecek bir faktör olarak tanımlanabilir.

Annelerin Beslenme Konusundaki Yeterliklerine İlişkin Bulgular

Görüşülen annelerin okula giden çocuklarının , evde buldukları saatlerdeki ana öğünlerde sofraya katılımını sağlayabilirlik durumlarına göre dağılımı Çizelge 9'da verilmektedir.

Çizelge 9

Annelerin Okula Giden Çocuklarının Evde Buldukları Saatlerdeki Ana Öğünlerde Sofraya Katılımlarını Sağlayabilirlik Durumlarına Göre Dağılımı

Sofraya Katılım	Sayı	Yüzde
Her Zaman	99	54.09
Sıklıkla	27	14.75
Hayır	20	10.92
Bazen	37	20.21
Toplam	183	100.00

Görüldüğü üzere, annelerin çoğunluğu çocuklarının sofraya katılımlarını her zaman düzenli olarak sağlayabilmektedir. Besinlerin düzenli aralıklarla tüketilmesi yeme alışkanlıklarının gelişimi açısından olumlu bir göstergedir. Ancak katılımı hiç veya düzenli olarak sağlayamayan annelerin oranı da önemli bir düzeydedir. Çocuğun aile ile birlikte sofrada bulunmaması, onun sağlıklı beslenme alışkanlığı kazanması açısından büyük bir sorun olarak görülebilir ve görüşülen annelerin yaklaşık 1/3'ünün bu sorunu yaşadığı anlaşılmaktadır.

Annelerin yeterli ve dengeli beslenmenin okula giden çocuklarının zihinsel gelişimi açısından önemli olduğunu düşünme durumlarına göre dağılımı Çizelge 10'da verilmektedir.

Çizelge 10

Annelerin Yeterli Ve Dengeli Beslenmenin Okula Giden Çocuklarının Zihinsel Gelişimi Açısından Önemli Olduğunu Düşünme Durumlarına Göre Dağılımı

Annelerin Görüşü	Sayı	Yüzde
Evet, Önemli	140	76.50
Hayır, Önemsiz	22	12.02
Bilmiyorum	21	11.47
Toplam	183	100.00

Görüldüğü üzere, annelerin büyük çoğunluğunun yeterli ve dengeli beslenmenin çocuklarının zihinsel gelişimi açısından önemli olduğunu bilmesine rağmen, yaklaşık 1/4'ünün beslenmenin bedensel gelişim kadar zihinsel gelişim üzerinde de etkileri olduğunu bilmediği anlaşılmaktadır. Oysa okul çağı çocukları sürekli bir büyüme ve gelişme içerisindedir. Yetersiz ve dengesiz beslenme fiziksel gelişim yanında mental gelişim üzerinde de olumsuz etki yapmaktadır (Günbey , 2001:491-493).

Annelerin okula giden çocuklarına sağladıkları günlük öğün sayılarına göre dağılımı Çizelge 11'de verilmektedir.

Çizelge 11.

Annelerin Okula Giden Çocuklarına Sağladıkları Günlük Öğün Sayılarına Göre Dağılımı

Öğün Sayısı	Sayı	Yüzde
2 Öğün	28	15.30
3 Öğün	70	38.25
4 Öğün	62	33.87
5 Öğün Ve Üzeri	23	12.56
Toplam	183	100.00

Görüldüğü üzere, görüşülen annelerin 1/3'ünden fazlası normal olarak çocuklarının günlük besin ihtiyaçlarını 3 ana öğünde, yaklaşık 2/3'ünün de daha az yada daha fazla sayıda öğün şeklinde karşıladığı saptanmıştır. Günlük diyetin 3 ana öğünde, düzenli aralıklarla tüketilmesi (Güneyli,

1986:31-41) gereğine annelerin çoğunluğunun uyduğu söylenebilir. Bu sonuçları tablo 9 la ilişkilendirecek olursak; tablo 9 da sofraya katılım % 70 civarındadır. Burada da 3 ve 4 öğün yemek yedirilmesi yine % 70 civarındadır. Yani günlük besin ihtiyacının üç ana öğün ve bir ek öğün olarak verildiği düşünülebilir. Günde 2 veya 5 öğün ile yukarı sayıda öğünde yemek yiyenlerin öğün saatleri ile ailenin yemek saatleri, birbirine uymuyor olabilir. Bu da aile ile birlikte sofraya katılımı engellemektedir.

Annelerin okula giden çocuklarının kahvaltı etmelerini sağlama durumlarına göre dağılımı Çizelge 12'de verilmektedir.

Çizelge 12
Annelerin Okula Giden Çocuklarının Kahvaltı Etmelerini Sağlama Durumlarına Göre Dağılımı

Kahvaltı Yaptırma Durumu	Sayı	Yüzde
Evet	114	62.29
Hayır	29	15.84
Bazen	40	21.85
Toplam	183	100.00

Görüldüğü üzere, annelerin yarısından fazlası çocuklarının sabah kahvaltısı yapmasını sağladığı halde, sabah kahvaltısı yapmayan veya bazen yapan çocuklar da bulunmaktadır. Sağlıklı beslenme açısından günün en önemli öğünü olan kahvaltının her ne sebeple olursa olsun ihmal edilmemesi gereğinin annelerin yaklaşık 1/3'ü tarafından göz ardı edildiği anlaşılmaktadır. Oysa güne istekli başlama, öğrenme ve aktivitenin devamlılığının sağlanmasında sabah kahvaltısının önemli bir rolü vardır (Kutluay , 1979 ; Küçükkömürler , 1998:12)

Annelerin çocuklarının kahvaltı etmelerini sağlamama nedenlerine göre dağılımı Çizelge 13'te verilmektedir.

Çizelge 13
Annelerin Çocuklarının Kahvaltı Etmelerini Sağlamama Nedenlerine Göre Dağılımı

Kahvaltı Sağlamama Nedeni	Sayı	Yüzde
Sabah Geç Kalktığı Ve Okula Geç Kaldığı İçin	17	24.63
Canı İstemediği Ve İştahı Olmadığı İçin	52	75.37
Toplam	69	100.00

Görüldüğü üzere, annelerin tamamı çocuğunun kahvaltı yapmamasını onunla ilgili nedenlere bağlamaktadır. Okula geç kalma ve iştahı olmama, kahvaltı yapmama nedenleri olarak belirtilmektedir. Bu nedenler çocuklarının sağlıklı olup olmadığının ve sağlıklı beslenme alışkanlığı kazanıp kazanmadığının bir göstergesi de sayılabilir. Dolayısıyla kahvaltı yapmayan çocukların annelerinin, çocuklarına sağlıklı beslenme alışkanlığı kazandırılmamış oldukları söylenebilir.

Annelerin çocuklarının günlük tükettiği su miktarlarına göre dağılımı Çizelge 14'te verilmektedir.

Çizelge 14
Çocuklarının Günlük Tükettiği Su Miktarlarına Göre Annelerin Dağılımı

İçilen Su Miktarı	Sayı	Yüzde
2 – 4 Bardak	60	32.78
5 – 7 Bardak	70	38.25
8 – 10 Bardak	36	19.67
10 Bardak Ve Üzeri	17	9.28
Toplam	183	100.00

Görüldüğü üzere, çocukların yaklaşık 2/3'ü günlük tüketimi için alt sınır olarak belirlenen 5-7 bardak ve üzeri su tüketmektedir. Fakat çocukların 1/3'ünün de bu sınırın altında kaldığı görülmektedir. Suyun gereğinden az alınmasının yetişkin insanlarda bile sağlık sorunlarına yol açtığı düşünülürse, gelişme çağında yeterli su tüketmeyen çocukların olması, üzerinde önemle durulması gereken bir durumdur.

Annelerin okula giden çocuklarının süt içme sıklığına göre dağılımı Çizelge 15'te verilmektedir.

Çizelge 15
Annelerin Okula Giden Çocuklarının Süt İçme Sıklığına Göre Dağılımı

Süt İçme Sıklığı	Sayı	Yüzde
Hiç İçmem	12	6.55
Sadece Sabahları	22	12.02
Sadece Akşamları	37	20.21
Canı İstedğinde	62	33.87
Her Öğün	6	3.27
Sabah - Akşam	44	24.04
Toplam	183	100.00

Görüldüğü üzere, özellikle çocukların kemik gelişimi ve diş sağlığı için gerekli olan süt tüketimi yüzde yüz oranla sağlanamamaktadır. Süt insan neslinin devamı için başta gelen besin maddelerinden birisidir. Doğumdan itibaren çocuğun yeterli miktarda kalsiyum alması , ileriki yaşantısında karşılaşılabileceği bazı hastalıklara karşı dirençli olmasını sağlar. Çocuğun beslenmesinde annelere düşen görev ; bu kaynakların iyi bilinmesi , diyetle daha bilinçli şekilde yer alması ve çocuklarına bu besinleri yeme alışkanlığı kazandırmalarıdır. Annelerin 1/3'ünden fazlası süt içme sıklığını çocukların tercihine bırakmaktadır. 1/3'ü normal olarak kabul edilen günde bir defa sabah veya akşam, 1/3'e yakın bir kısmı ise günde bir defadan fazla süt içirmektedir. Oysa ki sütün bir öğünden fazla tüketilmesi, alınacak olan diğer besin gruplarını engelleyebileceği için önerilmemektedir.

Annelerin okula giden çocuklarının her gün düzenli olarak çiğ sebze tüketim durumlarına göre dağılımı Çizelge 16'da verilmektedir.

Çizelge 16
Okula Giden Çocuklarının Her Gün Düzenli Olarak Çiğ Sebze Tüketim Durumlarına Göre Annelerin Dağılımı

Çiğ Sebze Tüketimi	Sayı	Yüzde
Evet Yiyor	55	30.05
Canı İstediginde	54	29.50
Hiç Yemiyor	22	12.02
Bazen	52	28.41
Toplam	183	100.00

Görüldüğü üzere, çocukların 1/3'ü çiğ sebzeyi düzenli olarak, 2/3'ü ise isteklerine bağlı olarak tükettiği saptanmıştır. Çeşitli vitaminlerin kaynağı olan çiğ sebzelerin her gün en az bir öğün yenilmesi gerekmektedir. Çocukların beslenmesinde çok önemli bir rol oynayan sebze yemeklerinin çocukların çoğu tarafından yenmemesi, ailenin bu konuda bilgi eksikliğini işaret etmektedir. Aynı zamanda annelerin beslenme konusunda çocuğa gerekli beslenme alışkanlığını kazandıramamış olduğu yorumu yapılabilir.

Annelerin okula giden çocuklarının günlük meyve tüketim durumlarına göre dağılımı Çizelge 17'de verilmektedir.

Çizelge 17
Okula Giden Çocuklarının Günlük Meyve Tüketim Durumlarına Göre Annelerin Dağılımı

Meyve Tüketimi	Sayı	Yüzde
Günlük Tüketiyor	104	56.83
Canı İstediginde	42	22.95
Hiç Yemiyor	15	8.19
Bazen	22	12.02
Toplam	183	100.00

Görüldüğü üzere, çocukların yarısından fazlasının meyveyi, olması gerektiği gibi, her gün yediği, yarıya yakınının ise kendi tercihlerine bırakıldığı saptanmıştır.

Annelerin okula giden çocuklarına öğün aralarında kraker, cips, çikolata, kola vb. yemelerine izin verme durumlarına göre dağılımı Çizelge 18’de verilmektedir.

Çizelge 18

Annelerin Okula Giden Çocuklarının Öğün Aralarında Kraker, Cips, Çikolata, Kola Vb. Yemelerine İzin Verme Durumlarına Göre Dağılımı

Abur Cubura İzin Verme Durumu	Sayı	Yüzde
Evet	32	17.48
Ara Sıra	95	51.91
Hayır	24	13.11
Çok Nadir	32	17.48
Toplam	183	100.00

Görüldüğü üzere, öğün aralarında çocuklarının abur cubur olarak tabir edilen besin maddelerini yemelerine izin veren annelerin oranı oldukça azdır. Yine de annelerin büyük çoğunluğu, nadiren veya ara sıra da olsa çocukların bunları tüketmesine izin vermektedir. Günümüz şartlarında çocukların bunları hiç tüketmiyor olmaları pek olası değildir, bu tür besinlerin tüketiminin en aza indirgenmeye çalışılması gerekmektedir.

Annelerin okula giden çocuklarına büyüklerden farklı olarak fazla miktarda yiyecek verilmesinin sağlığa olumlu yönde katkısı olacağını düşünüyor olma durumlarına göre dağılımı Çizelge 19’da verilmektedir.

Çizelge 19

Annelerin Okula Giden Çocuklarına Büyüklerden Farklı Olarak Fazla Miktarla Yiyecek Verilmesinin Sağlığa Olumlu Yönde Katkısı Olacağını Düşünüyor Olma Durumlarına Göre Dağılımı

Fazla Yenilen Yiyeceğin Sağlığa Olumlu Etkisi	Sayı	Yüzde
Evet	75	40.98
Hayır	108	59.01
Toplam	183	100.00

Görüldüğü üzere, annelerin yarısından fazlası çocuklarına büyüklerden farklı olarak fazla miktarlarda verilen yiyeceklerin sağlığa olumlu etkisi olmadığını düşünmektedir. Fakat yarıya yakını ise fazla miktarda yenilen yiyeceğin sağlığa olumlu etkisi olduğunu düşünmektedir. Oysa fazla miktarlarda yenilen yiyecekler, sağlığı olumsuz yönde etkilemektedir. Temel olarak , tüketilenden daha fazla enerji alınması, şişmanlığın başlıca nedenlerindedir. Bu durum, sağlıklı beslenmenin tanımının ve içeriğinin anneler tarafından yeteri kadar anlaşılmamış olduğunu şeklinde yorumlanabilir.

Annelerin okula giden çocuklarına pekmez yedirme sıklığına göre dağılımı Çizelge 20’de verilmektedir.

Çizelge 20.

Annelerin Okula Giden Çocuklarına Pekmez Yedirme Sıklığına Göre Dağılımı

Pekmez Yedirme Sıklığı	Sayı	Yüzde
Her Gün Bir Öğün	53	28.96
Haftada Bir	47	25.68
Tercih Etmem	19	10.38
İki Günde Bir	25	13.66
Her Öğün	14	7.65
Yemiyor	25	13.66
Toplam	183	100.00

Görüldüğü üzere, annelerin büyük çoğunluğu çocuklarına pekmez yedirmektedir. Fakat pekmezi tercih etmeyen anneler de vardır. Oysa ki bu yaş grubu çocuklar için kan yapıcı özellikte olan en ulaşılabilir ve ideal besin maddesi pekmezdır ve her gün bir öğün tüketilmesi uygun görülmektedir.

Annelerin çocuklarının yağ oranı yüksek besin maddelerini yemelerini değerlendirme durumlarına göre dağılımı Çizelge 21’de verilmektedir.

Çizelge 21

Annelerin Çocuklarının Yağ Oranı Yüksek Besin Maddelerini Yemelerini Değerlendirme Durumlarına Göre Dağılımı

Yağlı Besin Tüketimi	Sayı	Yüzde
Kesinlikle Karşıyım	38	20.76
Zarar Vermeyeceği Kanısındayım	25	13.66
Mecburen Göz Yumuyorum	20	10.92
Sıklıkla Yedirmiyorum	100	54.64
Toplam	183	100.00

Görüldüğü üzere, annelerin büyük çoğunluğu çocuklarının yağlı besin maddelerini yemelerine karşı çıkmaktadır. Fakat yine görülmektedir ki, bu gerçeği bildikleri halde annelerin yarısından fazlası, sıklıkla olmasa da, çocuğunun bu tür besin maddelerini tüketmesini engelleyemediğini belirtmektedir. Bu durum çocukların önemli bir kısmının yanlış beslenme alışkanlığına sahip olduğunu göstermektedir. Çocuklarının yağ oranı yüksek besin maddelerini tüketmelerinin zararlı olmadığını düşünen annelerin oranı az olsa da dikkate değerdir.

Annelerin çocuklarının tuz oranı yüksek besin maddelerini yemelerini değerlendirme durumlarına göre dağılımı Çizelge 22’de verilmektedir.

Çizelge 22

Annelerin Çocuklarının Tuz Oranı Yüksek Besin Maddelerini Yemelerini Değerlendirme Durumlarına Göre Dağılımı

Tuzlu Besin Tüketimi	Sayı	Yüzde
Kesinlikle Karşıyım	56	30.60
Zarar Vermeyeceği Kanısındayım	32	17.48
Mecburen Göz Yumuyorum	15	8.19
Sıklıkla Yedirmiyorum	80	43.71
Toplam	183	100.00

Görüldüğü üzere, yağlı besin maddelerinde olduğu gibi annelerin çoğunluğu tuzlu besin maddelerinin de fazla tüketilmemesi gereğini savunmuşlardır. Fakat yine de annelerin yaklaşık yarısı çocuklarının bu maddeleri tüketmelerine engel olamadıklarını belirtmişlerdir. Bu durum,

annelerin beslenme eğitimi ile ilgili uygulamalarda sorunlar yaşadıklarını göstermektedir. Öte yandan çocukların tuz oranı yüksek besin maddelerini tüketmelerinin zararlı olmadığını düşünen annelerin oranı az olsa da azımsanamayacak bir orandır. Tüm besin maddelerinin gereğinden fazla miktarlarda alınmasının , büyüme ve gelişmeyi olumsuz yönde etkileyeceği ve hatta çeşitli hastalıklara yol açabileceği unutulmamalıdır. Annelerin , bu hususta daha hassas davranmaları gerektiği düşünülmektedir.

Annelerin çocuklarının şeker oranı yüksek besin maddelerini yemelerini değerlendirme durumlarına göre dağılımı Çizelge 23'te verilmektedir.

Çizelge 23

Annelerin Çocuklarının Şeker Oranı Yüksek Besin Maddelerini Yemelerini Değerlendirme Durumlarına Göre Dağılımı

Şekerli Besin Tüketimi	Sayı	Yüzde
Kesinlikle Karşıyım	38	20.76
Zarar Vermeyeceği Kanısındayım	33	18.03
Mecburen Göz Yumuyorum	32	17.48
Sıklıkla Yedirmiyorum	80	43.71
Toplam	183	100.00

Görüldüğü üzere, burada da annelerin çoğunluğu çocuklarının şeker oranı yüksek besin maddelerini tüketmesine karşı çıktığı halde uygulamada sorunlar yaşadıklarını ve mecburen bu duruma göz yumduklarını belirtmektedirler. Bu durumun da yine çocukların yanlış beslenme alışkanlıklarından kaynaklandığı söylenebilir. Öte yandan annelerin yaklaşık 1/5'inin şeker oranı yüksek besin maddelerinin zararlı olmayacağını düşünmeleri de önemli görülmektedir. Oysa ki enerji ihtiyacının karşılandığı durumlarda fazla oranda alınan şekerli besinler çocuğa yarar yerine zarar vermektedir.

Annelerin okula giden çocuklarının süt içmeyi sevme durumlarına göre dağılımı Çizelge 24'te verilmektedir.

Çizelge 24
Okula Giden Çocuklarının Süt İçmeyi Sevme Durumlarına Göre Annelerin Dağılımı

Süt İçmeyi Sevme	Sayı	Yüzde
Hiç Sevmez	30	16.39
Çok Sever	87	47.54
Az Sever	66	36.06
Toplam	183	100.00

Görüldüğü üzere, çocukların yarıya yakını sütü çok severken diğer yarısı az sevmekte veya sevmemektedir. Bir besin maddesini sevme veya sevmeme doğru beslenme alışkanlığı edinilmesi ile ilgili bir durumdur. Küçük yaştan itibaren çocuğun her türlü besini tatması ve bunları sevmeyi öğrenmesi gerekmektedir. Görülüyor ki annelerin yaklaşık yarısı çocuklarına sütü sevdirmeye konusunda başarılı olamamışlardır.

Annelerin okula giden çocuklarının sebze yemeklerini sevme durumlarına göre dağılımı Çizelge 25'te verilmektedir.

Çizelge 25
Okula Giden Çocuklarının Sebze Yemeklerini Sevme Durumlarına Göre Annelerin Dağılımı

Sebze Yemeyi Sevme	Sayı	Yüzde
Hiç Sevmez	23	12.56
Çok Sever	75	40.98
Az Sever	85	46.44
Toplam	183	100.00

Görüldüğü üzere, sebze yemeklerini sevme konusundaki veriler de çocukların yarıdan fazlasının sebze yemeklerini sevmediği veya az sevdiğini ortaya koymaktadır. Çeşitli vitaminlerin kaynağı olan sebzelerin çocuklara sevdirmesi ve severek tüketilmesi gereklidir. Bu noktada devreye besin seçiminden sorumlu olan anneler girmektedir. Annelerin uygulamadaki yanlışlıklarının çocuğun besin maddeleri seçimini etkilediği düşünülebilir.

Annelerin okula giden çocuklarının meyve yemeyi sevme durumlarına göre dağılımı Çizelge 26'da verilmektedir.

Çizelge 26.
Okula Giden Çocuklarının Meyve Yemeyi Sevme Durumlarına Göre
Annelerin Dağılımı

Meyve Yemeyi Sevme	Sayı	Yüzde
Hiç Sevmez	12	6.55
Çok Sever	136	74.31
Az Sever	35	19.12
Toplam	183	100.00

Görüldüğü üzere, çocukların meyve yemeyi sevme durumları daha önceki besin gruplarına nazaran daha sevindiricidir. Fakat çocukların 1/4'ünün meyve yemeyi sevmediği veya az sevdiği anlaşılmaktadır. Bu durum da yine annelerin besin maddelerini sevdirmeye konusundaki yeterliliklerinin bir göstergesi olarak düşünülebilir.

Annelerin çocuklarının beslenmeyle sağlıklı büyüme ve beden sağlığı arasındaki ilişkiyi bilme durumlarını değerlendirmelerine göre dağılımı Çizelge 27'de verilmektedir.

Çizelge 27
Annelerin Çocuklarının Beslenmesiyle Sağlıklı Büyüme Ve Beden Sağlığı
Arasındaki İlişkiyi Bilme Durumlarını Değerlendirmelerine Göre Dağılımı

Beslenme-Büyüme Ve Beden Sağlığı İlişisini Bilme	Sayı	Yüzde
Evet	134	73.22
Hayır	49	26.77
Toplam	183	100.00

Görüldüğü üzere, annelerin büyük çoğunluğu çocuklarının beslenme ile sağlıklı büyüme ve gelişme arasındaki ilişkiyi bildiğini belirtmektedir. Fakat beslenme ile büyüme ve gelişme arasındaki ilişkiyi çocuklarına tam olarak öğretilmediklerini belirten annelerin sayısı da göz ardı edilemeyecek kadardır. Bu yaş döneminde çocukların zihinsel gelişimi, onlara iletilen her türlü bilgiyi alma kapasitesine erişmiş durumdadır. Veriler, annelerin beslenme ile ilgili bazı bilgileri çocuklarının öğrenmesinde yanlış veya eksik uygulamalarda bulunmuş olduklarını düşündürmektedir.

Annelerin çocuklarının sağlık kontrolünü yaptırma sıklığına göre dağılımı Çizelge 28’de verilmektedir.

Çizelge 28

Annelerin Çocuklarının Sağlık Kontrolünü Yaptırma Sıklığına Göre Dağılımı

Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	Sayı	Yüzde
Her Hafta	7	3.82
Hastalandığında	113	61.74
Her Ay	12	6.55
Üç Ayda Bir	20	10.92
Altı Ayda Bir	25	13.66
Her Yıl	6	3.27
Toplam	183	100.00

Görüldüğü üzere, annelerin büyük çoğunluğu çocuklarının sağlık kontrolünü sadece hastalandıkları zaman yaptırdıklarını belirtmişlerdir. Oysa ki bu yaş grubu çocukların hastalanmalarını beklemeksizin, senede bir kere sağlık kontrolünden geçirilmesi gerekmektedir (Sağlık Bakanlığı, 1997 ; <http://www.mef.gazi.edu.tr/97-102htm>).

Annelerin çocuklarının sağlıklı beslenip beslenmediğini değerlendirme durumlarına göre dağılımı Çizelge 29’da verilmektedir.

Çizelge 29

Annelerin Çocuklarının Sağlıklı Beslenip Beslenmediğini Değerlendirme Durumlarına Göre Dağılımı

Sağlıklı Beslenmenin Gerçekleşmesi	Sayı	Yüzde
Evet	89	48.63
Hayır	54	29.50
Bilmiyorum	40	21.85
Toplam	183	100.00

Görüldüğü üzere, görüşülen annelerin yarıya yakını çocuklarının sağlıklı beslendiğini, önemli kısmı da sağlıklı beslenmediğini düşünmektedir.

Annelerin 1/5'inin "bilmiyorum" yanıtını vermiş olması, annelerin önemli bir kısmının beslenme yeterliğinin düşük olduğunu yansıtmaktadır.

Annelerin sebze yemeklerini sofralarında bulundurma sıklığına göre dağılımı Çizelge 30'da verilmektedir.

Çizelge 30
Annelerin Sebze Yemeklerini Sofralarında Bulundurma Sıklığına Göre Dağılımı

Sebze Yemeği Pişirme Sıklığı	Sayı	Yüzde
Her Gün Mutlaka Bir Öğün	49	26.77
İsteğe Göre Pişiririm	53	28.96
Çok Nadir Pişiririm	4	2.18
Genelde Akşam Yemeklerinde	43	23.49
Değişiklik Olsun Diye Pişiririm	8	4.37
Hem Öğle Hem Akşam Yemeğinde	26	14.20
Toplam	183	100.00

Görüldüğü üzere, sebze yemekleri, görüşülenlerin çoğunluğu tarafından sofralarda en az bir öğün yer almaktadır. Fakat görüşülenlerin 1/3'ünün düzenli olarak sebze yeme alışkanlığı olmadığı görülmektedir. Bunun yanı sıra sebze yemeklerini isteğe göre pişiren annelerin sayısı da dikkati çekmektedir. Oysa ki sebze yemeklerinin pişirilmesi aile bireylerinin isteklerine göre düzenlenmemeli ve her gün mutlaka bir öğün sebze yemeği pişirilmelidir.

Annelerin et ve et ürünlerinden yapılmış yemekleri sofrada bulundurma sıklığına göre dağılımı Çizelge 31'de verilmektedir.

Çizelge 31
Annelerin Et Ve Et Ürünlerinden Yapılmış Yemekleri Sofrada Bulundurma Sıklığına Göre Dağılımı

Et Yemeği Pişirme Sıklığı	Sayı	Yüzde
Her Gün Mutlaka Bir Öğün	43	23.49
İsteğe Göre Pişiririm	70	38.25
Çok Nadir Pişiririm	10	5.46
Genelde Akşam Yemeklerinde	41	22.40
Değişiklik Olsun Diye Pişiririm	10	5.46
Hem Öğle Hem Akşam Yemeğinde	9	4.91
Toplam	183	100.00

Görüldüğü üzere, görüşülenlerin yarısından çoğu, düzenli olarak sofralarında et yemeği bulundurmaktadır. Yine göze çarpan bir nokta ise et yemeklerini istek üzerine pişiren anne sayısının fazla olmasıdır. Günlük besin öğelerinin yeterli miktarda alınması sistemli bir şekilde olmalı ve bireyin öğünleri dengeli şekilde ayarlanmalıdır. Et ve et yemeklerinin günlük bir öğün tüketilmesi metabolizma için yeterli sayılmaktadır (Baysal ,1992).

Annelerin tahıl grubundaki yemekleri sofralarında bulundurma sıklığına göre dağılımı Çizelge 32'de verilmektedir.

Çizelge 32
Annelerin Tahıl Grubundaki Yemekleri Sofralarında Bulundurma Sıklığına Göre Dağılımı

Tahıl grubunu Pişirme Sıklığı	Sayı	Yüzde
Her Gün Mutlaka Bir Öğün	30	16.39
İsteğe Göre Pişiririm	66	36.06
Çok Nadir Pişiririm	10	5.46
Genelde Akşam Yemeklerinde	32	17.48
Değişiklik Olsun Diye Pişiririm	15	8.19
Hem Öğle Hem Akşam Yemeğinde	20	10.92
Toplam	183	100.00

Görüldüğü üzere, görüşülen annelerin 1/3'üne yakını tahıl grubunda yer alan pilav, makarna, irmik tatlısı, ekmek ve börek çeşitleri gibi besin

maddelerini gerektiği gibi günde bir defa sofralarında bulundurmaktadır. Annelerin yarıya yakını, tahıl grubundaki yemekleri tercihen sofralarında bulundurmakta, oysa besinlerin verdikleri lezzet değil , besin değerleri göz önünde bulundurulmalıdır. Bu durum da annelerin çoğunluğunun tahıl grubundaki besin maddelerinin, beslenme açısından önemini algılayamadığı şeklinde yorumlanabilir.

Annelerin tercih ettikleri yağlara göre dağılımı Çizelge 33'te verilmektedir.

Çizelge 33
Annelerin Tercih Ettikleri Yağlara Göre Dağılımı

Yağ Grubu	Sayı	Yüzde
Sadece Hayvansal Yağlar	12	6.55
Hayvansal Yağ Ağırlıklı	10	5.46
Sadece Bitkisel Yağlar	73	39.89
Bitkisel Yağ Ağırlıklı	88	48.08
Toplam	183	100.00

Görüldüğü üzere, elde edilen veriler annelerin hemen hepsinin yemeklerinde bitkisel yağları tercih ettiklerini göstermektedir. Annelerin yapmış olduğu bu tercih sevindiricidir. Çünkü, hayvansal yağ ağırlıklı beslenme, kalp ve damar hastalıklarının başlıca nedenidir.

Annelerin aldıkları sebzeleri buzdolabında muhafaza etme sürelerine göre dağılımı Çizelge 34'te verilmektedir.

Çizelge 34
Annelerin Aldıkları Sebzeleri Buzdolabında Saklama Biçimlerine Göre Dağılımı

Saklama süresi	Sayı	Yüzde
Az Alıp Parça Parça Kullanma	70	38.25
Pişmiş Olarak Saklama	5	2.73
Günlük Tüketme	108	59.01
Toplam	183	100.00

Görüldüğü üzere, görüşülen annelerin hemen hepsi, günlük tüketerek veya az alıp parça parça kullanarak doğru saklama biçimlerini tercih etmişlerdir. Pişirip saklanma tercih edildiği zaman, şu unutulmamalıdır ki pişmiş besinler mikroorganizmalar tarafından daha kolay bozulabilirler.

Yorum

Bu araştırmada kullanılan veri toplama aracının soruları veya bu sorulara verilen yanıtlardan oluşan verilerin sunulduğu çizelgeler, araştırmanın birinci ve ikinci alt amacına yönelik olarak sınıflandırılmıştır. Bu sınıflandırmada; annelerin çocuklarının beslenmesine ilişkin görüş ve davranışlarını yoklayan sorular veya veriler araştırmanın birinci alt amacına; çocukların beslenmeye ilişkin davranışlarını yoklayan soru ve veriler ise araştırmanın ikinci alt amacına ait sayılmıştır.

Bu araştırmada, araştırmanın birinci alt amacı doğrultusunda, “Annelerin yeterli ve dengeli beslenme bilgi, beceri ve tutuma sahip olma düzeyleri nedir?” sorusuna yanıt aranmıştır. Araştırma raporunun 7, 10, 18, 19, 20,21, 22, 23, 27 ve 29’uncu çizelgelerinde sunulan veriler, araştırmanın bu sorusuna yanıt oluşturmaktadır. Çizelge 7’deki veriler; annelerin %51’inin beslenme konusundaki bilgilerini yeterli gördüğünü, geri kalan kısmının ise ya bilgilerini çok az olarak değerlendirdiğini ya da yeterliğinden kuşku duyduğunu ortaya koymaktadır. Bu duruma dayalı olarak, annelerin yarısının beslenme konusunda yetişkin eğitimini, hissedilen bir gereksinim olarak gördüğü söylenebilir.

Yukarıda anılan diğer çizelgelerde sunulan veriler de; annelerin, çocuklarının beslenmesinin değişik boyutlarında sahip oldukları yeterlik düzeylerini ortaya koymaktadır. Araştırmanın “Beslenme” başlıklı ikinci bölümünde ayrıntılı olarak verilen bilgiler ışığında, annelerin göstermeleri beklenen davranışlar ve sahip olmaları beklenen görüşler ile gösterdikleri davranışlar ve sahip oldukları görüşler kıyaslanarak ilgili çizelgelerdeki veriler toplu olarak değerlendirildiğinde:

Annelerin anılan boyutlardaki beslenme yeterlikleri, genelde olumlu düzeydedir. Bir başka deyişle bazı konularda annelerin yarısının genellikle

de yarısından daha fazlasının; çocuklarının beslenmesine ilişkin olarak beklenen davranış ve görüşlere uyum içinde olduğu gözlenmektedir.

Ele alınan boyutlar ve bu boyutlarda annelerin durumları aşağıda gösterilmektedir:

-Annelerin yaklaşık $\frac{1}{4}$ 'ünün çocuklarının beslenmesinin zihinsel gelişimleri açısından önemini bilmedikleri,

-Annelerin yaklaşık $\frac{1}{4}$ 'ünün öğün aralarında çocuklarının abur-cubur yemelerine izin verdiklerini ya da izin vermek zorunda kaldıklarını,

-Annelerin %41'inin çocuklarının fazla yemek yemesinin sağlıklarına olumlu etkisi olacağını düşündükleri,

-Annelerin dikkate değer bir kısmının (%35'inin), çocuklar için önemli bir besin olan pekmezi çocuklarının beslenmesinde tercih etmedikleri ya da seyrek olarak bu besini verdikleri,

-Annelerin $\frac{1}{4}$ 'ünün yağ ve tuz oranı yüksek besin maddelerini; bundan daha fazla bir kısmının da (%39) şeker oranı yüksek besin maddelerini çocuklarının tüketmesinde bir sakınca görmedikleri ya da yemelerine göz yumdukları,

-Annelerin yine yaklaşık $\frac{1}{4}$ 'ünün çocuklarının beslenmesi ile onların sağlıklı büyümesi, beden sağlıkları arasındaki ilişkiyi bilmedikleri,

-Annelerin yarısının ise çocuklarının sağlıksız beslendiğini ya da sağlıklı beslenip beslenmediğinden kuşku duydukları söylenebilir.

Görüşmeler neticesinde, annelerin yarıya yakınının çocuklarına besin maddelerini yemeleri için ısrarcı davranıyor oldukları gözlenmiştir. Oysa besin tüketimi konusunda ısrar etmek hem çocuk , hem de anne açısından istenilmeyen bir davranıştır. Besin öğelerini sağlıklı şekilde vücuda alabilmeleri ve sağlıklı beslenme alışkanlığı edinebilmeleri için annelerin çocuklarına ,psikolojik açıdan da doğru yaklaşımlarda bulunması gerekmektedir.

Bilindiği üzere yetişkin eğitimi sorun odaklı bir eğitim sürecidir ve yukarıda belirtilen boyutlar, çocukların beslenmesine ilişkin olarak anneleri hedef alan bir yetişkin eğitiminde yönelinecek olası sorun alanları olarak düşünülebilir.

Bu araştırmada, araştırmanın ikinci alt amacı doğrultusunda, "Anneler, çocuklarının doğru beslenme alışkanlıkları kazanmalarını ne ölçüde

sağlayabilmektedirler?” sorusuna yanıt aranmaktadır. Araştırma raporunun 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16,17, 24, 25 ve 26’inci çizelgelerinde sunulan ve çocukların beslenme davranışlarını yoklayan veriler, araştırmanın bu sorusuna yanıt oluşturmaktadır. Bu veriler toplu olarak değerlendirildiğinde;

-Çocukların 1/3’ünün ana öğünlerde sofraya katılımlarının sağlanamadığı,

-Çocukların 1/3’ünün; çocukların geç kalkması, okula geç kalması, canı istememesi gibi nedenlerle kahvaltı yapmadığı,

-Çocukların 1/3’ünün, günde, günlük tüketim için alt sınır olarak kabul edilen 5-7 bardağın altında su tükettikleri,

-Çocukların 1/3’ünün canı istediğinde süt içtiği veya hiç içmediği; bir başka deyişle süt içme alışkanlığı kazanmadığı,

-Çocukların yarısının ise sütü az sevdiği veya hiç sevmediği,

-Çocukların 2/3’ünün canı istediğinde sebze yemeklerini yediği veya hiç yemediği,

-Çocukların yarıdan biraz fazlasının sebze yemeklerini sevmediği veya az sevdiği,

-Çocukların yarıya yakınının canı istediğinde meyve yediği veya hiç yemediği,

-Çocukların ¼’ünün meyve yemeyi az sevdiği veya hiç sevmediği anlaşılmaktadır.

Bu bulgular, annelerin çocuklarının doğru beslenme alışkanlıkları kazanmasında önemli ölçüde başarılı olduklarını ortaya koymaktadır. Annelerin 2/3’ünün sabah kahvaltısı yapma, yeterli su tüketme, süt içme konularında doğru beslenme alışkanlıklarını çocuklarına kazandırmayı başardıkları; bu başarı düzeyinin sebze yemekleri ve meyve yeme ile sütü sevme konusunda daha az olduğu görülmektedir.

Annelerin çocuklarına doğru beslenme alışkanlıkları kazandırma konusundaki başarı düzeyleri, çocuklarının beslenmesine ilişkin sahip oldukları yeterliklere kıyasla daha geri gözükmetedir. Genel olarak annelerin %75’i çocuklarının beslenmesi konusunda olumlu görüş ve davranışlara sahipken, annelerin genel olarak %65’i çocuklarına doğru beslenme alışkanlıklarını kazandırmada başarılı olmaktadır. Bu durum, annelerin çocuklarına doğru beslenme alışkanlıklarını nasıl kazandırabilecekleri

konusundaki yetişkin eğitimi gereksiniminin daha öncelikli olabileceğini düşündürmektedir.

Annelerin Öğrenim Durumu, Çalışma Durumu ve Ekonomik Durumları ile Beslenme Konusundaki Yeterlilikleri Arasındaki Bağımlılık

Annelerin beslenme konusundaki yeterlilikleri ile öğrenim durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunup bulunmadığına bakmak için ki-kare çözümlemesi yapılmıştır. Sonuçlar Çizelge 35'te verilmektedir.

Çizelge 35

Annelerin Beslenme Konusundaki Yeterlilikleri İle Öğrenim Durumları Arasındaki Bağımlılık

Yeterlik Konusu	N	x ²	sd	p
Ana Öğünlerde Sofraya Katılımı Sağlama	183	14.61	6	<0.01
Beslenmenin Zihinsel Gelişimdeki Önemini Bilme	183	13.66	4	>0.01
Çocuğa Yemeği Üç Ana Öğünde Yedirme	183	9.78	6	<0.01
Çocuğa Kahvaltı Yaptırma	183	7.21	4	<0.01
Çocuğun Yeterli Miktarda Su Tüketimini Sağlama	183	11.24	6	<0.01
Çocuğa İstenilen Sıklıkta Süt İçirme	183	12.25	4	<0.01
Çocuğun Çiğ Sebze Tüketimini Sağlama	183	6.41	4	<0.01
Çocuğun Meyve Tüketimini Sağlama	183	3.71	4	<0.01
Çocuğun Pekmez Tüketimini Sağlama	183	13.01	4	<0.01
Yağ Oranı Fazla Olan Besin Maddelerinin Çocuk İçin Zararlı Olduğunu Bilme	183	6.45	6	<0.01
Tuz Oranı Fazla Olan Besin Maddelerinin Çocuk İçin Zararlı Olduğunu Bilme	183	6.19	6	<0.01
Şeker Oranı Fazla Olan Besin Maddelerinin Çocuk İçin Zararlı Olduğunu Bilme	183	6.54	6	<0.01
Çocuğa Süt İçirmeyi Sevdirmeye	183	12.09	4	<0.01
Çocuğa Sebze Yemeyi Sevdirmeye	183	11.24	4	<0.01
Çocuğa Meyve Yemeyi Sevdirmeye	183	8.94	4	<0.01
Çocuğunun Sağlık Kontrolünü Yaptırma	183	14.96	6	<0.01

Sebze Yemeklerini Sofrada Bulundurma	183	11.99	4	<0.01
Et Ve Et Ürünlerinden Yapılmış Yemekleri Sofrada Bulundurma	183	10.29	4	<0.01
Tahıl Grubundaki Yemekleri Sofrada Bulundurma	183	12.49	4	<0.01
Yağ Tercihleri	183	3.13	2	<0.01

Görüldüğü üzere, annelerin beslenmesinin çeşitli boyutlarına ilişkin yeterlilikleri ile öğrenim düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir bağımlılık bulunmamaktadır. Sadece öğrenim durumu ile beslenmenin zihinsel gelişimindeki önemini bilme arasında anlamlı bir bağımlılık tespit edilmiştir.

Annelerin beslenme konusundaki yeterlikleri ile çalışıyor olma durumları arasındaki bağımlılık çizelge 36'da verilmektedir.

Çizelge 36

Annelerin Beslenme Konusundaki Yeterlikleri ile Çalışıyor Olma Durumları Arasındaki Bağımlılık

Yeterlik Konusu	N	X ²	sd	p
Ana Öğünlerde Sofraya Katılımı Sağlama	183	3.44	3	<0.01
Çocuğa Yemeği Üç Ana Öğünde Yedirme	183	7.85	3	<0.01
Çocuğa Kahvaltı Yaptırma	183	0.02	1	<0.01
Çocuğun Yeterli Miktarda Su Tüketimini Sağlama	183	4.11	2	<0.01
Çocuğa İstenilen Sıklıkta Süt İçirme	183	11.88	5	<0.01
Çocuğun Çiğ Sebze Tüketimini Sağlama	183	5.97	3	<0.01
Çocuğun Meyve Tüketimini Sağlama	183	6.59	3	<0.01
Çocuğun Pekmez Tüketimini Sağlama	183	6.45	4	<0.01
Çocuğunun Sağlık Kontrolünü Yaptırma	183	7.09	5	<0.01
Sebze Yemeklerini Sofrada Bulundurma	183	14.91	5	<0.01
Et Ve Et Ürünlerinden Yapılmış Yemekleri Sofrada Bulundurma	183	3.15	5	<0.01
Tahıl Grubu Yemekleri Sofrada Bulundurma	183	11.90	5	<0.01
Yağ Tercihleri	183	2.19	3	<0.01

Görüldüğü üzere, annelerin beslenme konusundaki yeterlilikleri ile çalışıyor olma durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir bağımlılık bulunmamaktadır. Bu durum, çalışan ve çalışmayan annelerin bilgi ve uygulamaları hemen hemen aynı seviyede olduğunu göstermektedir. Çalışan anneler de çalışmayanlar gibi sofraya katılımı, yemeği düzenli öğünlerde yedirmeyi sağlayabilmekte, çocuklarına kahvaltı yaptırabilmekte; sebze-meyve ,süt ve pekmez tüketimini istenilen şekilde gerçekleştirebilmektedir.

Annelerin beslenme konusundaki yeterlilikleri ile ekonomik durumları arasındaki bağımlılık çizelge 37’de verilmektedir.

Çizelge 37

Annelerin Beslenme Konusundaki Yeterlilikleri ile Ekonomik Durumları Arasındaki Bağımlılık

Yeterlik Konusu	N	X2	sd	p
Çocuğa Yemeği Üç Ana Öğünde Yedirme	183	14.88	6	<0.01
Çocuğa Kahvaltı Yaptırma	183	9.03	4	<0.01
Çocuğa İstenilen Sıklıkta Süt İçirme	183	23.08	10	<0.01
Çocuğun Çiğ Sebze Tüketimini Sağlama	183	14.34	6	<0.01
Çocuğun Meyve Tüketimini Sağlama	183	6.00	6	<0.01
Çocuğun Pekmez Tüketimini Sağlama	183	19.06	8	<0.01
Çocuğa Süt İçirmeyi Sevdirme	183	11.43	4	<0.01
Çocuğa Sebze Yemeyi Sevdirme	183	5.93	4	<0.01
Çocuğa Meyve Yemeyi Sevdirme	183	10.36	4	<0.01
Çocuğunun Sağlık Kontrolünü Yaptırma	183	24.95	10	>0.01
Sebze Yemeklerini Sofrada Bulundurma	183	20.29	10	<0.01
Et Ve Et Ürünlerinden Yapılmış Yemekleri Sofrada Bulundurma	183	26.56	10	>0.01
Tahıl Grubu Yemekleri Sofrada Bulundurma	183	8.29	10	<0.01
Yağ Tercihleri	183	6.36	6	<0.01

Görüldüğü üzere, annelerin ekonomik durumları ile et ürünlerini sofrada bulundurma sıklıkları ve çocuklarını muayene ettirme sıklıkları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanılmıştır. Et ürünlerinin tüketiminde ve çocukların sağlık kontrollerinin yapılmasında ailenin gelir

durumunun etkili olduğu anlaşılmaktadır. Dolayısıyla ekonomik durum iyileştikçe pahalı bir besin maddesi olan et ve et ürünlerinin sofralarda bulundurulma sıklığı artmaktadır. Aynı şekilde sağlık kontrolü de ekonomik durumla ilgilidir. Normal olarak her yıl en az bir defa tam sağlık kontrolü yaptırılması gerekirken, genellikle sadece hasta olunduğu zaman sağlık merkezlerine başvurulmaktadır. Aileler ihtiyaç halinde çocuklarının tedavisini yaptırması gerektiğini bilmelerine karşın, ekonomik durumu kötü ve sosyal güvencesi olmayanlar yaptıramamaktadırlar.

Yorum

Görüldüğü üzere, annelerin çocuklarının beslenmesi konusundaki yeterlikleri ve çocuklarına bunu kazandırmaya yönelik davranışları; onların eğitim, gelir ve çalışıp çalışmamalarından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma yaratacak biçimde etkilenmemektedir. Bu sonuç; annelerin öğrenim, gelir ve çalışma durumları ne olursa olsun, beslenme yeterliklerinin oluşmasına etki eden etmenlerde önemli bir farklılaşma olmadığını düşündürmektedir. Çizelge 6'dan anımsanacağı üzere, annelerin beslenme bilgilerinin oluşumunda sırasıyla aile ve arkadaşların, kitle iletişim araçlarının ve son olarak da sağlık personelinin etkili olduğu saptanılmıştı. Beslenme yeterliği konusunda bu etmenlerin anneler üzerindeki etkisinin; onların öğrenim, gelir ve çalışma durumlarına göre anlamlı bir farklılığa yol açmadığı anlaşılmaktadır. Anlamlı bir farklılık saptanılan üç noktada ise (et tüketimi, beslenme- zihinsel gelişim ilişkisi, çocukların sağlık kontrolü) bir farklılığın oluşması beklenilebilir bir sonuç olarak görülmektedir.

BÖLÜM V

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde; araştırma bulgularına dayalı olarak ulaşılan sonuçlar ve geliştirilen öneriler yer almaktadır.

Sonuçlar

Bu araştırmada; annelerin, beslenme konusundaki yeterliklerini ve bu yeterliklerini çocuklarına aktarabilme güçlerini ortaya çıkarma genel amacı doğrultusunda ; Annelerin yeterli ve dengeli beslenme bilgi, beceri ve tutuma (yeterliğine) sahip olma düzeylerinin ne olduğu; annelerin çocuklarının doğru beslenme alışkanlıkları kazanmalarını ne ölçüde sağlayabildikleri ve annelerin beslenme ve çocuklarının beslenme alışkanlıklarını gerçekleştirme yeterlikleri, onların eğitim, gelir ve çalışıp çalışmama değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı sorularına yanıt aranmaya çalışılmıştır.

Bu doğrultuda uygulanan anket aracılığıyla veriler toplanıp çözümlenmiştir. Elde edilen bulgular, annelerin çocuklarının beslenmesi konusunda sahip olması beklenen ve ilgili (II) bölümde ayrıntılı olarak açıklanan yeterliklerle kıyaslanarak değerlendirilmiştir. Elde edilen bulgular ve yapılan değerlendirmelere göre araştırma amaçları doğrultusunda varılan sonuçlar şunlardır:

1. a) Annelerin %51'i beslenme konusundaki bilgilerini yeterli gördüğünü, geri kalanı ise ya bilgilerini çok az olarak değerlendirdiğini ya da yeterliğinden kuşku duyduğunu ortaya koymaktadır.

b) Annelerin beslenmenin bakılan farklı boyutlarındaki yeterlikleri, genelde olumlu düzeydedir. Bir başka deyişle bazı konularda annelerin yarısının, genellikle de yarısından daha fazlasının; çocuklarının beslenmesine ilişkin olarak beklenen davranış ve görüşlerle uyum içinde olduğu gözlenmektedir.

Annelerin beslenme yeterliğine ilişkin boyutlar ve bu boyutlarda annelerin durumları aşağıda gösterilmektedir:

-Annelerin yaklaşık $\frac{1}{4}$ 'ünün çocuklarının beslenmesinin zihinsel gelişimleri açısından önemini bilmedikleri,

-Annelerin yaklaşık $\frac{1}{4}$ 'ünün öğün aralarında çocuklarının abur-cubur yemelerine izin verdiklerini ya da izin vermek zorunda kaldıklarını,

-Annelerin %41'inin çocuklarının fazla yemek yemesinin sağlıklarına olumlu etkisi olacağını dūşündükleri,

-Annelerin dikkate değer bir kısmının (%35'inin), çocuklar için önemli bir besin olan pekmezi çocuklarının beslenmesinde tercih etmedikleri ya da seyrek olarak bu besini verdikleri,

-Annelerin ¼'ünün yağ ve tuz oranı yüksek besin maddelerini; bundan daha fazla bir kısmının da (%39) şeker oranı yüksek besin maddelerini çocuklarının tüketmesinde bir sakınca görmedikleri ya da yemelerine göz yumdukları,

-Annelerin yine yaklaşık ¼'ünün çocuklarının beslenmesi ile onların sağlıklı büyümesi, beden sağlıkları arasındaki ilişkiyi bilmedikleri,

-Annelerin yarısının ise çocuklarının sağlıksız beslendiğini ya da sağlıklı beslenip beslenmediğinden kuşku duydukları söylenebilir.

2.a) Annelerin çocukların doğru beslenme alışkanlıkları kazanmalarını sağlayabilme konusundaki yeterlilik durumlarının şü olduğu saptanmıştır.

-Çocukların 1/3'ünün ana öğünlerde sofraya katılımlarının sağlanamadığı,

-Çocukların 1/3'ünün; çocukların geç kalkması, okula geç kalması, canı istememesi gibi nedenlerle kahvaltı yapmadığı,

-Çocukların 1/3'ünün, günde, günlük tüketim için alt sınır olarak kabul edilen 5-7 bardağın altında su tükettikleri,

-Çocukların 1/3'ünün canı istediğinde süt içtiği veya hiç içmediği; bir başka deyişle süt içme alışkanlığı kazanmadığı,

-Çocukların yarısının ise sütü az sevdiği veya hiç sevmediği,

-Çocukların 2/3'ünün canı istediğinde sebze yemeklerini yediği veya hiç yemediği,

-Çocukların yarıdan biraz fazlasının sebze yemeklerini sevmediği veya az sevdiği,

-Çocukların yarıya yakınının canı istediğinde meyve yediği veya hiç yemediği,

-Çocukların ¼'ünün meyve yemeyi az sevdiği veya hiç sevmediği anlaşılmaktadır.

b) Bu bulgular, annelerin çocuklarının doğru beslenme alışkanlıkları kazanmasında önemli ölçüde başarılı olduklarını ortaya koymaktadır. Annelerin 2/3'ünün sabah kahvaltısı yapma, yeterli su tüketme, süt içme konularında doğru beslenme alışkanlıklarını çocuklarına kazandırmayı başardıkları; bu başarı düzeyinin sebze yemekleri ve meyve yeme ile sütü sevme konusunda daha az olduğu görülmektedir.

c) Annelerin çocuklarına doğru beslenme alışkanlıkları kazandırma konusundaki başarı düzeyleri, çocuklarının beslenmesine ilişkin sahip oldukları yeterliklere kıyasla daha geri gözükmetedir. Genel olarak annelerin %75'i çocuklarının beslenmesi konusunda olumlu görüş ve davranışlara sahipken, annelerin genel olarak %65'i çocuklarına doğru beslenme alışkanlıklarını kazandırmada başarılı olmaktadır. Bu durum, annelerin çocuklarına doğru beslenme alışkanlıklarını nasıl kazandırabilecekleri konusundaki yetişkin eğitimi gereksiniminin daha öncelikli olabileceğini düşündürmektedir.

3) Annelerin çocuklarının beslenmesi konusundaki yeterlikleri ve çocuklarına bunu kazandırmaya yönelik davranışları; onların eğitim, gelir ve çalışıp çalışmamalarından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma yaratacak biçimde etkilenmemektedir. Bu sonuç; annelerin öğrenim, gelir ve çalışma durumları ne olursa olsun, beslenme yeterliklerinin oluşmasına etki eden etmenlerde önemli bir farklılaşma olmadığını düşündürmektedir. Annelerin beslenme bilgilerinin oluşumunda sırasıyla aile ve arkadaşların, kitle iletişim araçlarının ve son olarak da sağlık personelinin etkili olduğu saptamasına dayalı olarak, beslenme yeterliği konusunda bu etmenlerin anneler üzerindeki etkisinin; onların öğrenim, gelir ve çalışma durumlarına göre anlamlı bir farklılığa yol açmadığı anlaşılmaktadır. Anlamlı bir farklılık saptanılan üç noktada ise (et tüketimi, beslenme- zihinsel gelişim ilişkisi, çocukların sağlık kontrolü) bir farklılığın oluşması beklenilebilir bir sonuç olarak görülmektedir.

Öneriler

- Annelere yönelik olarak, çocuk beslenmesi içerikli programların yanı sıra, çocuk gelişimi ve eğitimi ile ilgili de seminer ve kurs programları düzenlenmelidir, böylece annelere, çocuklarına beslenme alışkanlığı

kazandırmada karşılaştıkları sorunların üstesinden gelebilmeleri için olanak sağlanmış olacaktır.

-Bölgesel olarak belirli aralıklarla beslenme sağlık ve besin tüketim araştırmaları yapılarak yerel yönetimlerin dikkati bu noktada yoğunlaştırılmalıdır. Ulusal düzeyde belirlenen aralıklarla (5-10 yıl) beslenme, sağlık ve besin tüketimi araştırmaları yapılmalıdır. Böylece politika yapıcılara ve planlayıcılara günün koşulları yansıtan, halkın eğilimleri konusuna açıklık getiren , sorunların nedenlerine yönelik çözümlerin oluşturulabilmesine olanak sağlayan, geçerli ve güvenilir bilginin sağlanması olanağı elde edilmiş olacaktır.

KAYNAKÇA

- 1- Ak Bilal. (1990). **Sağlık Eğitimi**, İstanbul.
- 2- Arslan Perihan. (2001). "Okul Sütü ve Okul Beslenme Programlarının Önemi ",**Yeni Türkiye**, 39, 596 - 601.
- 3- Atalay B.ve Diğerleri .(1993). **Türk Aile Yapısı Araştırması** .DPT Yayını . Ankara .
- 4- Balcı Ali.(1997). **Sosyal Bilimlerde Araştırma: Yöntem Teknik ve İlkeler** . Ankara:72 TDFO Bilgisayar Yayıncılık San. Tic. Ltd. Şti.
- 5- Baltacı Gül. (2001). "21.Yüzyılda Sağlıkta İnsan Gücü ve Sağlık Sorunları " , **Yeni Türkiye** , 39, 235.
- 6- Batman Ferin.(2001) . " Beslenme Saatinde ve Okul Dışında Beslenme Alışkanlığı " . **Çocuk ve Aile** , 41, 34 - 35 .
- 7- Baysal Ayşe. (1992). **Genel Beslenme**. Ankara: Hatiboğlu Yayınevi.
- 8- Bentley, D. Lowson, M.(1988). **Obesity, Clinical Nutrition in Pediatric Disorders** , Bailliere Tindal , London , 188.
- 9- Bulduk Sıdıka. (1998). " Yeterli ve Dengeli Beslenmenin Önemi" . **Öğretmen Dünyası** , 225 , 10-11.
- 10- Bulut Ayşen. (2001) . " Türkiye'de Kadınlar Çocuklar ve Gençlerin Sağlığı " . **Yeni Türkiye** , 39 , 475 - 476 .
- 11- Bülbül Sudi. (1991). **Halk Eğitime Giriş** , A.Ü. AÖF. Yayın No; 213 Eskişehir

- 12- Çelebi Süleyman. (2001). "Türkiye'nin Sağlık Sorunları" , **Yeni Türkiye** , 39, 547 - 552.
- 13- Demir Leyla.(1995). **Çocuk Sağlığı Hastalıkları ve Hemşireliği** (1. basım).Ankara.
- 14- Demiriz, S. , Çağlayan, D. (2001)." 5-6 Yaş Çocuklarının Öz bakım Becerilerinin Cinsiyet ve Okulöncesi Eğitim Alma Durumlarına Göre İncelenmesi " , **Milli Eğitim Dergisi** ,150.
- 15- DİE .(1993).1990 **Genel Nüfus Sayımı** .Ekim. Ankara .
- 16- Fişek Nusret. (1978). " Toplumun Sağlık Düzeyinin Yükseltilmesinde En Önemli Araç Eğitim " . **Toplum ve Hekim** , 8 , 35- 38 .
- 17- Güler Çağatay. , Bertan, M. (1997). **Halk Sağlığı Temel Bilgiler**, Ankara.
- 18- Günbey Sacit . (2001) . "Çocuk Sağlığı" .**Yeni Türkiye** ,39 ,491 - 493
- 19- Güneşli, U. (1986) . "Ankara'nın Sosyo-ekonomik Yönden Farklı Semtlerinde Bulunan İlkokul Çocuklarının Beslenme Durumları Konusunda Bir Araştırma" . **Beslenme ve Diyet** , 15 , 31 - 41 .
- 20- İldırım İbrahim.(2001). "Türkiye'de Çocukların Durumu ".**Yeni Türkiye**, 39, 494 - 495.
- 21- İnanç Nur, Hatipoğlu Sevgi. (1995). **Sağlıklı Toplumlar İçin Sağlıklı Aile**, Ankara.
- 22- Karaağaoğlu Nilgün. (2001) ."Çocuk Çağı Şişmanlığı" . **Yeni Türkiye** , 39 , 515 – 521.

- 23- Karasar Niyazi. (2000). **Bilimsel Araştırma Yöntemi** (10. basım). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- 24- Kaya Mehtap. (1999). "Ana-baba Destekli Beslenme Eğitiminin 3-6 Yaş grubu Çocukların Beslenme Bilgisi ve Davranışlarına Etkisi". Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Anabilimdalı, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- 25- Kutluay Türkan.(1979) . "Ankara Kız Lisesi 16-19 Yaş Grubu Öğrencilerin Kahvaltı Alışkanlığı ile Sağlık ve Başarı Durumları Üzerine Bir Araştırma" . Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü , Doçentlik Tezi , Ankara .
- 26- Kutluay Türkan.(1997). "13-16 Yaş Grubu Çocuklarda Kahvaltı Alışkanlığı ve Bunun Okul Başarısına Etkisi ", Doçentlik Tezi, Hacettepe Üniversitesi , Ankara .
- 27- Küçükkömürler Saime.(1998). "Beslenmenin Çocuğun Gelişiminde Etkisi" . **Öğretmen Dünyası**, 225, 12 .
- 28- MEB. (1992). **Yaygın Eğitim- İlçe Düzeyinde Yaygın Eğitim Faaliyetleri**, Çıraklık ve Yaygın Eğitim Genel Müdürlüğü, Ankara.
- 29- Özay Ömer, Bakar Necla.(1990).**Genel Beslenme**.Ankara: Yeni Asya Yayınları.
- 30- Özdemir Emine,Üstün Emine,Mercan Eylem, Elik Nilgün , Güler Gülizar (2001). "Obesite" , 19 Mayıs Üniversitesi Amasya Sağlık Yüksek Okulu Lisans Tezi. Amasya.
- 31- Özden Mehmet. (1991). **Sağlık Eğitimi Ders Kitabı**, Ankara.
- 32- Özden Mehmet.(1990). "Turistik Bölge Lokanta Çalışanlarının Sağlık Konusunda Bilgi Ve Alışkanlıkları Üzerinde Eğitimin Etkisi". Doktora

Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Halk Sağlığı Anabilim dalı , Ankara.

- 33- Özyar Serhat. (1999) . “Sağlıklı Toplum Olmadan Sağlıklı İnsan Olmaz ” . **Bilim ve Ütopya** , 59 , 40-46 .
- 34- Pekcan Gülden. (1982). “İlkokul Çocuklarında Demir Yetersizliği Anemisi ,Enfeksiyon ve Okul Başarısı Arasındaki Etkileşimler Üzerine Bir Araştırma ”. Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü , Doçentlik Tezi , Ankara .
- 35- Pekcan Gülden. (1998) .“Türkiye’de Beslenme Durumu”.**5. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Bildiri Özetleri**.Ankara,51-53.
- 36- Pekcan Gülden. (2000). “Development of Nutrition Policies:How Dietitians Are Involved in Nutrition Policies”. **Beslenme ve Diyet** , 29 , 24 –30 .
- 37- Pekcan Gülden. (2001). “Beslenme”, **Yeni Türkiye**, 39, 572 - 582. (A)
- 38- Pekcan Gülden. (2001).”Vitamin ve Mineral Yetersizliklerinin Önlenmesinde Besin Desteği”. **1. Ulusal AÇS Kongresi**, Ankara,225.
- 39- Pekcan Gülden, Karaağaoğlu,N.(2000).” State of Nutrition in Turkey”. **Nutrition and Health** , 14, 41-52.
- 40- Pipes, L.P.(1989). **Between Infancy and Adolescence. Nutrition in Infancy and Childhood**, Times Mirror / Mosby Collage Pulishing , 120-134.
- 41- Sağlık Bakanlığı .(1997). **Büyüme ve Gelişmenin İzlenmesi ve Önemi** . AÇS ve AP Genel Müdürlüğü , Ankara .

- 42- Sağlık Bakanlığı Bilgi İşlem Daire Başkanlığı. (2000). "Halk Sağlığı Eğitimi Toplum Beslenmesi Programı Eğitim Materyali".
- 43- Sürücüoğlu Metin (1999). "Beslenme ve Sağlığımız". **Standart** ,448, 40 -51.
- 44- Taitz,L.S.(1991). "Obesity Textbook of Pediatric Nutrition ".Churchill Livingstone , Edinburg, 485.
- 45- Tezel, Ş. F. (1998). "Destekleyici Eğitim Programlarının 5-6 Yaş Grubunda Çocuğu Olan Babalar Üzerindeki Etkilerinin İncelenmesi" . Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Programı , Doktora Tezi , Ankara .
- 46- Teziç Hasan Tahsin.(2001)."2000'li Yıllarda Türkiye'de Çocuk Sağlığı".**Yeni Türkiye** ,39, 498.
- 47- Tokyürek Şahin.(1997). "Eğitim Düzeyleri Farklı Kadınların Ailelerinde Ev Yönetim Biçiminin Saptanması Verilen Ev Yönetimi Eğitiminin Değerlendirilmesi" . Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü , Doktora Tezi , Ankara .
- 48- Unicef .(1996). **Türkiye'de Anne ve Çocukların Durum Analizi**. Ankara : Pelin Ofset Ltd. Şti.
- 49- Unicef .(2001). **The World Health Report** , New York.
- 50- Yardımcı Hülya. (1992). "İlkokul Çağında Çocuğu Olan Annelerin Beslenme Bilgi Düzeylerinin Saptanması" .Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Halk Sağlığı Anabilim dalı , Ankara.
- 51- <http://www.mahmure.com>.18.01.2003.

52- http://www.kadinlar.com/cocuklar/cocuk_yetistirme.htm.18.01.2003.

53- <http://www.mef.gazi.edu.tr/97-102.htm>.18.01.2003.

54- <http://www.ggurses.com.tr.tc>. 18.01.2003.

EK – I : BESLENME EĞİTİMİ MATERYALİ

Beslenme, insanın büyüme, gelişme, sağlıklı ve üretken olarak uzun süre yaşaması için gerekli olan besin öğelerini yeterli miktarlarda alıp vücudunda kullanmasıdır. Bu öğelerin herhangi biri alınmadığında veya gereğinden az yada çok alındığında, büyüme ve gelişmenin engellendiği ve sağlığın bozulduğu bilimsel olarak ortaya konmuştur. Sağlığın temeli ise yeterli ve dengeli beslenmedir. İnsan yavrusunun büyümesi ve gelişmesi, vücudun verimli çalışması, dış etkenlere ve hastalıklara karşı dirençli olabilmesi için belirli besin öğelerine gereksinmesi vardır.

Çocukların sağlığının korunması ve geliştirilmesi daha bebekler dünyaya gelmeden önceki dönemden başlayarak; yani annenin beslenmesi, gebelikte gerekli bakımın alınıp alınmadığı, bebeklerin yeterli anne sütü ile beslenip beslenmedikleri, ek gıdalara zamanında ve uygun şekilde başlanıp başlanmadığı, aşıların zamanında ve tam yapılıp yapılmadığı, çevre koşulları gibi pek çok faktörün etkisi ile belirlenmektedir. Doğumdan itibaren yeterli ve dengeli beslenen çocuklar sağlıklı olarak büyür ve gelişirler. İyi beslenen çocuklar daha az hasta olurlar ve hastalıklarda daha çabuk iyileşirler. Beslenme bozuklukları ve yetersizlikleri tek başına büyüme ve gelişme geriliklerine ve enfeksiyonlarla birlikte hastalıkların ağır ve ölümcül seyretmesine neden olmaları yüzünden çocuk sağlığını olumsuz etkileyen nedenlerin ilk sıralarında yer almaktadır.

Okul çağında koruyucu önlemlerin önemi büyüktür. Bu dönemde çocukların yeterli ve dengeli beslenmelerinin sağlanması ile; çocukların büyüme ve gelişmelerinin tam olması, vücut dirençlerinin artarak bulaşıcı hastalıklardan korunmaları, kolay öğrenmeleri ve başarılarının artması sağlanabilir. Beslenme ile ilgili olumlu davranışların edinilmesi tüm yaşamı boyunca sağlıklı olması konusunda önemli katkı sağlayacaktır. Bu nedenle okul çocuklarının beslenmesinde ailenin özellikle de annenin rolü önemlidir. Okul çocukları beslenme açısından özel bir grup olarak görülmektedir , çünkü okul çağındaki çocuklar sürekli bir büyüme ve gelişme süreci içindedirler. Bu dönemde alınacak koruyucu önlemler tüm yaşamları boyunca etkili olabilecek yararlar sağlayacaktır. Okul, çocukların evlerinden sonra toplu halde yaşamaya başladıkları ilk yerdir. Çocuk bu süre

içinde öğrenme yoluyla kendini; yarışmalı ve mücadeleli bir ortamda yaşama hazırlamaktadırlar. Ayrıca çocukların grup halinde bir arada bulunmaları kazaların, bulaşıcı hastalıkların artması ve hızla yayılması tehlikesini artırmaktadır.

Okul çağı; çocuğunuz için hızlı öğrenme, bilgi ve beceri kazanma ve etkilenme dönemidir. Bu yaşta, çocuk artık söylenenleri dinleyip anlayacak durumdadır. Bu çağda yeterli ve dengeli beslenme bilinci kazandırılır. Anne, hazırladığı, çocuğunun tabağına koyduğu her yiyeceğin vücut için yararlarını da devamlı olarak anlatırsa, çocuğun daha iyi öğrenmesini sağlar. Burada, gerek annenin, gerek ailedeki diğer büyüklerin dikkat etmesi gereken husus, çocuğa doğruyu öğretirken, kendilerinin hatalı davranışlarda bulunmamalarıdır. Kahvaltı yapmayan bir annenin, çocuğuna kahvaltı yapmanın yararlarını anlatması inandırıcı olmaz. Sebze yemeğini yemeyen babanın, çocuğuna bu besinlerin değerini anlatması inandırıcı olmaz. Anne, öğün atlıyorsa veya çay, simit, gazoz, şeker, çikolata çok tüketiliyorsa çocuk da tüketecektir. Bu nedenle annelerin gösterdiği davranışlar çocuklara örnek olacak nitelikte olmalıdır.

Bu yaştaki çocuklara ilişkin en sık karşılaşılan sorunlardan biri iştahsızlıktır. Bu iştahsızlığın nedenlerine baktığımızda ; önceki yaşlarda hatalı beslenme alışkanlığının oluşması , çocuklara yaşlarına göre verilmesi gereken yiyecek miktarlarının anne tarafından bilinmemesi , ailenin ilgisizliği veya aşırı ilgisi. Çocuk evde kalmıyor da ana okuluna gidiyorsa ara öğünlerde gereksiz besinler (gazoz, çay, bisküvi vb.) verilmesi , ayrıca, ailenin, çocuğu şişman olsun diye aşırı besleme isteği en çok karşılaştığımız iştahsızlık nedenlerindedir.

Öğün aralarında gereksiz besinlerle beslenme, iştah azalmasının yanı sıra çocuğun tek yönlü beslenmesine neden olur. Çocuk, uygun 1 öğün yemek yedikten ve 3 saatlik bir süre geçtikten sonra ara kahvaltı alabilir. Ara kahvaltıdan 1-2 saat sonra bir öğün yemek yiyebilir. Ayrıca arada verilen yiyecekler de çocuğun sağlığı düşünülerek seçilmelidir. Süt, ayran, meyve ara öğünlerde verilecek yiyeceklerdir. Şekerli yiyecekler, toz içecekler, çay; çocuğa yarardan çok zarar verir. Bu besin seçimi de etkilemektedir. Değişik besinlerin vücuda sağladıkları yararlar bilinmediğinden, özentiyle, reklamların etkisi ile çocuklara gelişigüzel, besin değeri az, fiyatı yüksek, şekerli yiyecek

ve içecekler verilmektedir. Örneğin süt yerine çay veya toz içecek, ayran yerine gazoz, pekmez yerine reçel, mercimek yerine şehriye çorbası, bulgur yerine pirinç, elma-portakal yerine muz seçilmesi besleyici değerleri düşünülduğünde yanlış bir uygulamadır. Oysa anneler aynı besin grubuna ait , besin değerleri yüksek olanları tercih etmelidirler.

İştahsızlık, çeşitli hastalıklar sonucu da oluşabilir. Çocukta bağırsak kurtları olabilir. Çocuk iştahsızsa, önce bir doktora götürüp muayene ettirilir, doktorun önerilerine uyulur. Bu yaşlarda çocuklar dış çevre ile etkileşim halinde olduğunda, çabuk hastalanabildikleri gibi, temizlik kurallarına dikkat edilmezse, bağırsak parazitleri de alabilirler. Parazitler bağırsak duvarına yapışıp, çocuğun aldığı besinleri emerek ortak çıkarlar. Bunun sonucunda çocukta kilo kaybı ve kansızlık görülür. O halde, bu yaş grubu çocuklara temizlik kuralları iyice benimsetilmelidir. Bu dönemde kazanılan tüm iyi alışkanlıklar, ömür boyu devam eder. Kendi temizliğine dikkat eden kişi, çevresini de kirletmemeyi öğrenmiş olur.

Bu dönemde beslenmede en önemli sorunlar çocukların yanlış beslenme alışkanlığı kazanmalarına bağlı olarak da ortaya çıkmaktadır. Bu durum öncelikle yetersiz ve dengesiz beslenmeye yol açmaktadır. Anneler çocuklarının günlük besin ihtiyaçlarını bilmediklerinden ve beslenmeyi karın doyurma olarak düşündüklerinden çocuğu genellikle tek tip besinlerle beslemekte veya besin değeri düşük olanları vererek ihtiyacını karşılayamamasına neden olmaktadır. Bunun sonucunda çocuğun büyüme ve gelişmesi yavaşlamakta ve durmaktadır ve hatta kazandığı ağırlığı bile kaybedebilmektedir.

Bu yaşlardaki yetersiz ve dengesiz beslenme durumunda fiziksel gelişimin yanı sıra zeka gelişimi ve öğrenme yeteneklerinin de olumsuz yönde etkilendiği görülmektedir. Daha sonraki yaşlarda çocukların fiziksel gelişimleri beslenme durumlarının iyileştirilmesi ile bir dereceye kadar düzelebildiği halde zeka gelişimindeki bozukluğun yeterli ve dengeli beslenen çocukların düzeyine erişemediği görülmekte ve bu durum okul çağında kendisini göstermektedir. Bilindiği gibi çocuklarda beyin gelişiminin 1/3'ü anne karnında olmakta, geriye kalan gelişim doğumdan sonra devam etmektedir.

Bu yaş grubu çocuklarda görülen diğer sorunlar da yemek yemeye bağlı olarak ortaya çıkmaktadır.

*Ailenin kendi çocuğunu başka çocuklarla karşılaştırarak onlara ihtiyacından fazla besin vermesi ya şişmanlık sorununun ortaya çıkmasına veya çocuğun besinlere isteksizlik duymasına ve yemek istememesine yol açmaktadır.

*Ailelerin çocuk beslenmesi ve besinler konusundaki yanlış batıl inançları ve sosyal adetleri çocuğun yetersiz ve dengesiz beslenmesinin ve bazı besinlere alışamamasının bir diğer nedeni olmaktadır. Örneğin çocuklara yumurta , yoğurt gibi besinlerin verilmeyip şekerli besinlerle besleme eğilimi; ateşli hastalıklarda yoğurt, meyve suları , et gibi besin maddelerinin verilmemesi yanlış inançlar yüzündendir.

* Genellikle yemek saatlerinde aile fertleri arasında yaratılan kötü ortam çocuğun bu saatleri korku ile beklemesi, iştahının azalmasına neden olabilmektedir.

* Çocuğa yemek aralarında şekerlemeler, pasta, bisküvi ve kurabiye verilmesi çocuğun esas öğünlerdeki besinleri almasını engellemekte ayrıca bu besinler diş çürümelerine de neden olmaktadır.

Bütün bu durumları göz önüne alarak çocuğa iyi bir yemek yeme alışkanlığının verilebilmesi için ailelerin şu hususlara dikkat etmeleri gerekmektedir:

Çocuk rahat ve dinlenmiş olarak sofraya oturtulmalı. (böylece yemek yerken yorulmaz) Çocuğun kullanacağı kaşık ve çatal çocuğun eline ve ağızına uygun büyüklükte olmalı, oturuş yüksekliği masaya göre ayarlanmalı. Yemeğini kendisinin yemesi beklenmeli, yemek yerken yetişkinler kadar becerikli olması beklenmemeli. Yemek zamanında neşeli ve mutlu bir ortam yaratarak, bu saatlerin çocuğu mutlu yapan saatler olması sağlanmalı. Yemeklerdeki porsiyon miktarları küçük olmalı ve yardım, çocuğun ihtiyacı olduğunda yapılmalı. Genelde alması gereken ek besinler üç öğünde verilmeli, gerekirse ikindide meyve ve meyve suyu, yatarken de süt içirilmeli (yemek aralarında şekerlemeler, kola, pasta, bisküvi ve kurabiye verilmesi yanlıştır.)

Çocuklarda beslenme çocuğun yaşına, cinsiyetine, vücut ağırlığına, fiziksel aktivitesine göre düzenlenmelidir. Okul çağı çocuğunun toplum

yaşamına ilk kez bilinçli olarak girdiği bir dönemdir. Okul öncesi çağda çocuğun beslenme alışkanlıklarını aile etkilerken, okul çağında arkadaşlar, reklamlar gibi etkenler, okulda beslenme konusunda kontrolsüzlük, özellikle annenin çalıştığı durumlarda okuldan eve gelince, kendi kendine yiyecek hazırlama sonucu çocuk yanlış beslenme alışkanlıklarına sahip olabilir. Bu nedenle çocuğun yeterli ve dengeli beslenebilmesi için çocuğun, ailenin ve okul yönetimindeki kişilerin ve öğretmenlerin beslenme konusunda tutumları önemlidir. Çocuğun yaşına, cinsiyetine göre yeterli ve dengeli beslenmesinin en önemli göstergesi çocuğun büyüme ve gelişmesinden anlaşılır. Çocuğun yeterli ve dengeli beslenip beslenmediğinin en iyi göstergesi yine büyüme durumudur. Her yaş gurubunda çocuğun büyüme ve gelişme hızı, beslenmesi, bakımı farklılıklar gösterir. Senede 1 kez , bu yaş grubu çocukların sağlık kontrolünden geçirilmesi şarttır. Bu noktada çocukların sağlık personeli tarafından düzenli olarak izlenmesi ve beslenme, büyüme, gelişme durumlarının değerlendirilmesi büyük önem taşımaktadır. Düzenli yapılacak izlemelerle çocuklarda gelişen çeşitli hastalıkların ve sakatlıkların erken dönemde tespit edilip uygun bakım ve tedavileri sağlanabilecektir.

Okul çocukları ve aileleriyle yapılan araştırmalar, çocukların büyük çoğunluğunun kahvaltı etmeden okula gittiğini göstermektedir. Oysa uzun süre aç kalındığı için günün bu ilk öğünü çok önemlidir. Kahvaltı etmeyen çocuk kendini güçsüz hisseder, zihinsel faaliyetleri ve dikkati ve öğrenme yeteneği azalır. Sabahları okula gitmeden önce zamanında kalkılıp yapılan yeterli bir kahvaltı çocuğun güne iyi başlamasını sağlar. Kahvaltının çeşitli olması iştah açar ve yemek yeme zevkini arttırır. Enerji, protein , vitamin ve minerallerin bulunduğu besin grupları kahvaltıda mutlaka yer almalıdır. Yumurta , peynir çeşitleri , süt çocuğun protein ihtiyacını karşılamasına yardımcı olur. Bunlardan bir veya birkaçına kahvaltıda mutlaka yer verilmelidir. Ayrıca domates, yeşil biber , salatalık ,meyve ve meyve sularından herhangi biri de vitamin açısından önemlidir. Çorbalar,ekmek çeşitleri de kahvaltıda yer alabilir.Reçel çeşitleri , bal , marmelat , pekmez gibi besinler de kahvaltının vazgeçilmezleridir. Pekmezin kan yapıcı özelliği de göz önünde bulundurularak günde bir öğün tüketilmesi sağlık açısından önemlidir.

Bu yaş grubu çocuklar yeterli ve dengeli beslenebilmek için her gün en az 1-2 su bardağı süt-yoğurt veya 2-4 su bardağı ayran ile 1 kibrit kutusu kadar peynir, çökelek; tahıl grubundan 3-6 dilim ekmek, yarım kepçe pilav-makarna; et, yumurta, kuru baklagil grubundan (mercimek, nohut, fasulye), 1 yumurta veya yumurta kadar et, balık veya 1 kepçe mercimek-nohut yemeği; 1-2 kepçe sebze salatası veya yemeği, 1-2 adet meyve yemelidirler. Tabi ki bu besin maddelerinin hepsinin bir arada mutfaklarınızda bulunması ya da bunlara ulaşılabilirlik de çok önemlidir. Ama herhangi bir besin maddesinin yokluğunda onun yerine kullanabileceğimiz , aynı besleyici değerde başka bir besin maddesi olduğunu düşünebiliyor ve çocuğumuza onu yediriyorsak ; mesela eti bulamadığımız zamanlarda mercimeği kullanabiliyorsak yemeklerimizde , bu bizim için olumlu bir gelişmedir. Örnek olması açısından bu yaş grubu çocuk için 1 günlük yemek listesi örneği verelim;

Sabah - 1 kepçe yoğurtlu, sütlü, mercimekli çorbalardan biri veya 1 adet yumurta ya da 1 kibrit kutusu kadar peynir. 1-2 dilim ekmek. 1 adet domates veya portakal ya da yeşil biber veya haşlanmış patates. 1 bardak süt.

Kuşluk - 1 adet meyve

Öğle - 1 kepçe kıymalı veya mercimekli sebze yemeği. Yarım kepçe pilav. Pilavla mercimek birlikte de pişer. 1 tabak sebze salatası, 1 bardak ayran. 1-2 dilim ekmek.

İkindi - 1 küçük bardak süt.

Akşam - 1 tabak dolma veya sarma, yarım kepçe yoğurt. Bunun yerine, balık buğulama, 1 tabak sebze salatası. 2-3 dilim ekmek.

Beslenmenin önemli bir bölümünü de günlük su tüketimi oluşturmaktadır. Su, insan vücudunda en bol bulunan ögedir. Vücudun yaklaşık %80 i sudur. Su besinlerin sindirimini kolaylaştırır , besinlerin hücrelere taşınmasını sağlar , vücuttaki zararlı maddelerin dışarı atılmasına yarar. Çocuklarımızın da günlük 6- 8 bardak suya gereksinimi vardır. Yazın bu miktar artabilir.Yenilen yiyeceklerdeki su buna dahildir. Çocuklara içirilecek olan su buzlu ve soğuk olmamalıdır, çünkü soğuk su mideye zarar verir ve hazmı zorlaştırır.

* Beslenmek için ilk iş besin satın almaktır. Bunun için; alışverişe çıkmadan önce besinler için bir liste yapılmalı; günlük, haftalık, aylık satın

alınacak besinler tespit edilmelidir. Piyasa araştırması yapılmalı; besleyici değeri yüksek, fiyatı ucuz olanı almalıdır. Örneğin; (Pekmez baldan daha besleyici, elma muz değerinde, bulgur pirinçten daha değerli, istavrit lüfer değerinde, mercimek kıyım kadar besleyici) olduğu dikkate alınmalıdır. Alınan besin maddelerinin miktarı ihtiyaca göre ayarlanmalı , özellikle sebze ve meyveler uzun süre buzdolabında bekletilmemelidir.

* İnsanların sağlıklı olmasında tüketilen yiyeceklerin tazeliği ve kalitesi çok önemlidir. Sağlıklı beslenmek için doğal ve taze besinler tercih edilmeli, güvenli gıda seçilmelidir.

* Tabii hallerinde sebze ve meyve, dondurulmuş tavuk, pastörize olmuş süt alınmalı; fazla miktarda katkı maddesi içeren besinlerden kaçınılmalı; Pişirilecek donmuş; et, balık veya tavuk buzdolabında önceden tamamen çözülmelidir. Çözülme işi oda sıcaklığında, radyatör üzerinde ve altında, hafif ateşte veya güneşli yerde yapılmamalıdır. Çözülme işlemi buzdolabının alt raflarında bekletilerek veya su geçirmeyen plastik torbalara sıkıca sarılarak, akan soğuk su altında bırakılarak yapılmalıdır. Çözülmüş besinler bekletilmeden pişirilmelidir. Etler, birer yemeklik miktarlarda, yassı bir şekilde paketlenmiş olarak dondurulmalıdır. Dondurulmuş besinler, özellikle etler buzu çözüldükten sonra yeniden dondurulmamalıdır.

* Mümkün olduğunca yağ içeriği az olan besinler tercih edilmelidir. Vücudun sağlıklı yaşaması için genel kaide: hayvansal yağ / bitkisel yağ =1 / 3 olmalıdır. Tereyağı ; kahvaltıda çiğ olarak yenilmeli, yemeklere de pişip ocaktan indikten sonra konmalıdır. 45 C den fazla sıcaklıkta tereyağı tıbbi değerini kaybeder. Bitkisel yağlar da yemeklere, ateşten indikten sonra katılmalıdır. Yemeklerde zeytin, ay çiçek, soya ve mısır özü yağı tercih edilmeli , kızartmalar bol yağda yapılarak yağın yanması önlenmelidir. Yağlar kızarıp kahverengini alırlarsa orada kısmen katran meydana gelmiş demektir. Bu madde, insanlarda kansere neden olabilmektedir. Salça, domates ve soğan gibi yemeğe konan maddelerin yağla kavrulması anında yağın yanması önlenmelidir. Yağ hiçbir zaman kahverengi olmamalıdır. Soğan, domates gibi şeyler az su ile pişirilmeli ve yağ sonradan katılmalıdır.

* Alınacak etler; taze ve yağsız olmalı, üzerinde kontrol damgası bulunmalıdır. Çabuk bozulan et, tavuk, balık, süt, yumurta gibi besinlerin güneşten uzak ve buzdolabında saklanmaları gerekir.

* Hazır meyve suları, gazoz, kolalı içecekler yerine taze sıkılmış meyve suları, ayran, limonata tercih edilmelidir. Meyve sularını hazırlarken meyveler; kesildikten veya suyu sıkıldıktan sonra bekletilirse C vitamini değeri azalmaktadır. Sıkılmış meyve suyu buzdolabında bile bekletilse vitamin değeri azalır. Bu yüzden sıkıldıktan sonra bekletilmeden hemen tüketilmelidir.

* Sebzelerin kalori değeri ve protein kıymeti fazla değildir ama bunlar vücudumuz için gerekli; çeşitli madensel maddeleri, vitaminleri, enzimleri yani hayat için gerekli canlı maddeleri ihtiva ederler. Bu maddeler diğer gıdaların çoğunda bulunmaz. Sebze ve meyveler ne kadar çiğ ve taze yenirse faydaları o kadar çok olur. Bunları seçerken sağlam, zedelenmemiş, bozuk, küflü ve çürük olmayan gıdalar seçilmeli, çünkü çürüyen kısımlarda oluşan mantar ve bakteriler insana zarar vermektedir. Meyve ve sebzeler, mevsimlik ve taze olmalı, içinde çamur, toz, yabancı ot olmamalı patates, yarık, çatlak, çok kirli, çok küçük, yeşillenmiş, çimlenmiş olmayan, düzgün olan seçilmeli; Meyve ve sebzeler bol ve temiz su ile yıkanmalı, çiğ olarak yenmesi gereken gıdalar, temiz olmazsa sağlık için tehlikeli olabilir. Meyve ve sebzeler; parçalanmadan bol suda yıkanmalı ama uzun süre su içinde bırakılmamalı. Aksi halde, bir kısım mineraller ve suda eriyen vitaminler suya geçer ve ziyan olur. Parçalanmış sebze ve meyvelerde bu kayıp daha çok olur. Sebzeler; mümkün mertebe çok küçük parçalanmamalı. Sebze ve meyveler bir süre su dolu kaptaki bekletilmeli, sonra bol su ile birkaç kez yıkanmalı. Mikrop bulaşması söz konusu ise taze sebze ve meyveler 20 dakika tuzlu veya klorlu suda bekletilmelidir. Sebze ve meyveler mümkün oldukça çiğ yenilmelidir. Meyve ve sebzelerin mümkün olduğu kadar kabukları soyulmamalıdır. Zira faydalı maddelerin çoğu kabuğa yakın kısımlarda bulunmaktadır.

* Süt ve sütten yapılmış yiyecekler çocuklar için protein kaynağıdır. Özellikle pastörize edilmiş hazır sütler tercih edilmelidir. Pastörize sütü pişirmenize gerek yoktur. Isıtınca yüzeyinde biriken kaymak, sütün besinsel değerlerinin büyük bölümünü içermektedir.

Ayrıca, pastörize süt kaynatılırsa içerdiği B1 ve B2 vitaminleri kaybolmaktadır. Açık olarak satın alındığında ise süt kabardıktan sonra karıştırılarak 4-5 dakika kaynatılıp hemen soğutulup, cam kavanozda buzdolabında 1-2 gün saklanabilir. Peynir ve yoğurt ise besinsel değerlerinden çiğ olarak yararlanılan vitamin ve mineral yönü zengin temel besinlerdir. Süt ve yoğurt ; aydınlık yerde bekletilirse vitamin: B2, B6 ve folik asit değerleri azalmaktadır.

*Tüm bunların yanı sıra yiyeceklerin hazırlandığı ortam ve kullanılan mutfak gereçlerinin temizliği de önem taşımaktadır. Tüm mutfak yüzeyleri devamlı temiz tutulmalı, yemek hazırlamaya başlarken ve her ara verişte eller, tekrar yıkanmalıdır. İyi kalite; cam, oksitlenmeyen çelik veya toprak kaplar kullanılmalıdır. Cam kaplar: Gözeneksizdir, asit ve alkaliden etkilenmez. Pişirme ve saklama kabı olarak uygundur. Telle ovulmamalı çizilirse temizlenmesi güç olur. Paslanmaz çelik kaplar ; Pişirme son derece küçük ısıda olur. Yemeğin ısını kaybetmesi söz konusu olmaz ve yemek lezzetli olur.Yemek, kısa sürede pişer ve besin değeri de korunmuş olur. Bunlarda uzun süre asitli yiyecek saklanmamalıdır. Kaplar yüksek ısı ile temas ettirilmemeli.Yıkama işlemi anında kap telle ovulmamalı, sıvı veya krem deterjan kullanılmalı. Deterjan, çok az kullanılmalı yıkanan kap iyice durulanmalı.Yıkamadan önce kaplardaki artıklar iyice sıyrılıp alınmalı. Yıkanan kaplar iyice kurulanmalı. Metal veya plastik kaplar içine; sulu, ekşi, tatlı şeyler konulmamalıdır(Baysal,1992 ; Özdemir ve diğerleri,2001 ; Özden,1991 ; Bulduk,1998 ; <http://www.mef.gazi.edu.tr/97-102htm> ; Sürücüoğlu,1999 <http://www.g.gurses.com.tr.tc> ; Tezel,1998 ; Pekcan,2001(A) ; Pekcan, 2000; <http://www.mahmure.com> ; Sağlık Bakanlığı, 2000 ; İldırım, 2001 ; Taitz , 1991 ; http://www.kadinlar.com/cocuklar/cocuk_yetistirme.htm ;Özay ve Bakar, 1990).

EK – II : ANKET FORMU

Bu çalışma , Ankara Üniversitesinde yüksek lisans tezi olarak yapılmaktadır. Çalışmanın amacı; okul öncesi dönemde , ana sınıflarına devam eden öğrencilerin daha sağlıklı beslenebilmeleri için yapılması gerekenler konusunda , annelerine aydınlatıcı bilgiler sağlamak ve onların hangi konularda bilgiye ihtiyaç duyduklarını tespit etmektir. Öncelikle aşağıdaki sorulara vereceğiniz cevaplarla çalışmamıza yapacağınız katkılarınızdan dolayı sizlere teşekkürlerimi sunarım. Soruları dikkatle okumanız ve size uygun olan seçeneği samimiyetle işaretlemeniz, çalışmamda daha kesin sonuçlara ulaşmama yardımcı olacaktır. Anketlere isim yazmanıza gerek yoktur. Soruları okuyup , uygun olan seçeneğin yanındaki boşluğa bir çarpı işareti koymanız yeterli olacaktır. Anket sizlere dağıtılıp cevaplandırıldıktan sonra, tarafımdan toplanacaktır. Ayrıca anket sonrasında sizlere çocuğunuzun beslenmesi hakkında öğrenilmesi gereken bilgiler aktarılacak, ve sizlerden gelen sorular yanıtlanmaya çalışılacaktır. Teşekkürler...

BÖLÜM 1 _ GÖRÜŞÜLENLERE İLİŞKİN DEMOGRAFİK BİLGİLER

1- Annenin Yaşı

- | | |
|--------------|--------------|
| 1. 15-19 () | 5. 35-39 () |
| 2. 20-24 () | 6. 40-44 () |
| 3. 25-29 () | 7. 45-49 () |
| 4. 30-34 () | 8. 50 + () |

2- Annenin öğrenim durumu

- | | |
|-----------------------------|--------------------------|
| 1. İlkokul mezunu değil () | 4. Lise mezunu () |
| 2. İlkokul mezunu () | 5. Yüksekokul mezunu () |
| 3. Ortaokul mezun () | 6. Üniversite mezunu () |

3- Anne ev dışında herhangi bir işte çalışıyor mu?

- | | |
|-------------|--------------|
| 1. Evet () | 2. Hayır () |
|-------------|--------------|

4- Cevabınız “evet” ise mesleğiniz nedir?

1. İşçi ()
2. Serbest çalışıyor ()
3. Memur ()
4. Çiftçi ()
5. Diğer (.....)

5- Babanın öğrenim durumu

1. İlkokul mezunu değil ()
2. İlkokul mezunu ()
3. Ortaokul mezunu ()
4. Lise ve üzeri ()

6- Hanede yaşayan toplam kişi sayısı

1. 1-3 ()
2. 4-6 ()
3. 7-9 ()
4. 10 ve üzeri ()

7- Ailedeki çocuk sayısı

1. 1 çocuk ()
2. 2 çocuk ()
3. 3 çocuk ()
4. 4 çocuk ()
5. 5 çocuk ve üzeri ()

8- Okula giden çocuk sayısı

1. çocuk ()
2. çocuk ()
3. 3 çocuk ()
4. 4 ve üzeri ()

9- Aşağıdaki kaynakların hangilerinde beslenme konusunda bilgi edindiniz?

- 1.TV.,radyo vb. kitle iletişim araçlarından ()
- 2.Ailemden ve arkadaşarımdan ()
- 3.Sağlık personelinde ()
- 4.Diğer (Belirtiniz).....

10- Beslenme konusundaki bilgilerinizi nasıl değerlendiriyorsunuz?

1. Bu konuda oldukça kapsamlı bilgim var ()
2. Bu konudaki bilgim çok az ()
3. Bu konuda hiç bilgim yok ()
4. Kararsızım ()

11- Çocuğunuzun yeterli beslenmesi için ekonomik durumunuzu nasıl değerlendiriyorsunuz?

1. Yeterli ()
2. Kısmen yeterli ()
3. Yetersiz ()

BÖLÜM 2 – ANNENİN OKUL ÇAĞI ÇOCUĞU BESLENMESİNE İLİŞKİN UYGULAMALARI

12- Okula giden çocuklarınızın evde buldukları saatlerdeki ana öğünlerde , sofraya katılımlarını düzenli olarak sağlayabiliyor musunuz?

1. Evet ()
2. Sıklıkla ()
3. Hayır ()
4. Bazen ()

13- Yeterli ve dengeli beslenmenin, okula giden çocuğunuzun zihinsel gelişimi açısından önemli olduğunu düşünüyor musunuz?

1. Evet ()
2. Hayır ()
3. Bilmiyorum ()

14- Okula giden çocuğunuza günde kaç öğün yemek yedirirsiniz?

- 2 öğün ()
- 3 öğün ()
3. 4 öğün ()
4. 5 öğün ve üzeri ()

15- Okula giden çocuğunuza kahvaltı yaptırır mısınız ?

1. Evet ()
2. Hayır ()
3. Bazen ()

16- Cevabınız “Hayır” ya da “Bazen” ise nedeni nedir ?

1. Okula geç kaldığı için ()
2. İştahı yok ()
3. Canı istemediği için ()
4. Sabah geç kalktığı için ()
5. Kahvaltı hazırlanmıyor ()
6. Diğer (Belirtiniz)

17- Okula giden çocuğunuz günde kaç bardak su tüketmektedir?

1. 2-4 bardak ()
2. 5-7 bardak ()
3. 8-10 bardak ()
4. 10 bardak ve üzeri ()

18- Okula giden çocuğunuza hangi sıklıkla süt içirirsiniz?

1. Hiç içirmem ()
2. Sadece sabahları ()
3. Sadece akşamları ()
4. Canı istediğinde ()
5. Her öğün ()
6. Sabah-Akşam ()

19- Okula giden çocuğunuz her gün düzenli olarak marul , domates, soğan , maydanoz gibi sebzeleri çiğ olarak tüketiyor mu?

1. Evet tüketiyor ()
2. Canı istediğinde ()
3. Hiç yemiyor ()
4. Bazen ()

20- Okula giden çocuğunuz her gün düzenli olarak meyve yiyor mu ?

1. Evet yiyor ()
2. Canı istediğinde ()
3. Hiç yemiyor ()
4. Bazen ()

21- Çocuklarınızın her gün , öğün aralarında ; kraker, cips, çikolata, kola vb. gibi yiyecek ve içecek maddelerini yemelerine izin veriyor musunuz?

1. Evet ()
2. Ara sıra ()
3. Hayır ()
4. Çok nadir ()

22- Okula giden çocuğunuza büyüklerden farklı olarak fazladan yiyecek verilmesinin, onun sağlığına olumlu yönde katkıda bulunduğunu düşünüyor musunuz?

1. Evet () 2. Hayır ()

23- Okula giden çocuğunuza pekmezi hangi sıklıkla yedirirsiniz?

1. Her gün bir öğün () 4. İki günde bir ()
 2. Haftada bir () 5. Her öğün ()
 3. Tercih etmem () 6. Yemiyor ()

24- Çocuğunuzun yağ oranı yüksek besin maddelerini yemesini nasıl değerlendiriyorsunuz?

1. Kesinlikle karşıyım ()
 2. Mecburen göz yumuyorum ()
 3. Zarar vermeyeceği kanısındayım ()
 4. Sıklıkla yedirmiyorum ()

25- Çocuğunuzun tuz oranı yüksek besin maddelerini yemesini nasıl değerlendiriyorsunuz?

1. Kesinlikle karşıyım ()
 2. Zarar vermeyeceği kanısındayım ()
 3. Mecburen göz yumuyorum ()
 4. Sıklıkla yedirmiyorum ()

26- Çocuğunuzun şeker oranı yüksek besin maddelerini yemesini nasıl değerlendiriyorsunuz?

1. Kesinlikle karşıyım ()
 2. Zarar vermeyeceği kanısındayım ()
 3. Mecburen göz yumuyorum ()
 4. Sıklıkla yedirmiyorum ()

27- Çocuğunuz süt içmeyi sever mi?

1. Hiç sevmez () 2. Çok sever () 3. Az sever ()

28- Çocuğunuz sebze yemeklerini sever mi?

1. Hiç sevmez () 2. Çok sever () 3. Az sever ()

29- Çocuğunuz meyve yemeyi sever mi?

1. Hiç sevmez () 2. Çok sever () 3. Az sever ()

30- Sizce çocuğunuz beslenmesiyle sağlıklı büyümesi ve beden sağlığı arasındaki ilişkiyi biliyor mu?

1. Evet () 2. Hayır ()

31- Çocuğunuzun sağlık kontrolünü hangi sıklıkla yaptırırsınız?

1. Her hafta () 4. Her ay ()
2. Hastalandığında () 5. Altı ayda bir ()
3. Üç ayda bir () 6. Her yıl ()

32- Sizce çocuğunuz yeterince ve sağlıklı bir şekilde besleniyor mu?

1. Evet () 2. Hayır () 3. Bilmiyorum ()

33- Sebze yemeklerini, sofranızda hangi sıklıkla bulundurursunuz?

1. Her gün mutlaka bir öğün () 4. Genelde akşam yemeklerinde ()
2. İsteğe göre pişiririm () 5. Değişiklik olsun diye pişiririm ()
3. Çok nadir pişiririm () 6. Hem öğle hem akşam yemeğinde ()

34- Et ve et ürünlerinden yapılmış yemekleri , sofranızda hangi sıklıkla bulundurursunuz?

1. Her gün mutlaka bir öğün () 4. Genelde akşam yemeklerinde ()
2. İsteğe göre pişiririm () 5. Değişiklik olsun diye pişirir ()
3. Çok nadir pişiririm () 6. Hem öğle hem akşam yemeğinde ()

35- Tahıl grubundaki yemekleri , sofranızda hangi sıklıkla bulundurursunuz?

1. Her gün mutlaka bir öğün() 4.Genelde akşam yemeklerinde ()
2. İsteğe göre pişiririm () 5.Değişiklik olsun diye pişiririm ()
3. Çok nadir pişiririm () 6. Hem öğle hem akşam yemeğinde ()

36- Yemeklerinizi pişirirken hangi tür yağları tercih edersiniz?

1. Sadece hayvansal yağlar () 3. Sadece bitkisel yağlar ()
2. Hayvansal yağ ağırlıklı () 4. Bitkisel yağ ağırlıklı ()

37- Aldığınız sebzeleri , buzdolabında ne kadar süre muhafaza edersiniz?

1. Az alırım, tükenene kadar () 3. İhtiyaca göre alırım ()
2. Hemen pişirip dolaba kaldırıyorum () 4. Günlük tüketirim ()

TEŞEKKÜRLER