



T.C.
HALIÇ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

İLKÖĞRETİM OKULLARINDA GÖREVLİ ÖĞRETMENLERİN
BESLENME ALIŞKANLIKLARI VE BESLENME BİLGİ DÜZEYLERİ

EZGİ SAKAR
YÜKSEK LİSANS TEZİ

BESLENME VE DİYETETİK

DANIŞMAN
PROF. DR. FİLİZ AÇKURT

İSTANBUL – 2013

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Beslenme ve Diyetetik Programı Yüksek Lisans Öğrencisi Ezgi SAKAR tarafından hazırlanan “ *Uşak İlinde Çalışan İlköğretim Öğretmenlerinin Beslenme Alışkanlıklarının ve Beslenme Bilgi Düzeylerinin Değerlendirilmesi* “ konulu çalışması jürimizce Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi : 04.02.2013

(Jüri Üyesinin Ünvanı, Adı, Soyadı ve Kurumu):

İmzası

Jüri Üyesi : Prof.Dr.Filiz AÇKURT
: Haliç Üniv.Bes.ve.Diyt.Böl. (Danışman)

Jüri Üyesi : Yrd.Doç.Dr.Zeynep ÖZERSON KOÇ
: Haliç Üniv.Bes.ve.Diyt.Böl.

Jüri Üyesi : Yrd.Doç.Dr.Şule ŞAKAR
: Bilim Üniv. Bes.ve.Diyt.Böl.

.....

Bu tez Enstitü Yönetim Kurulunca belirlenen yukarıdaki jüri üyeleri tarafından uygun görülmüş ve Enstitü Yönetim Kurulunun kararıyla kabul edilmiştir.

Yrd.Doç.Dr.Leman ŞENTURAN
Sağlık Bilimleri Ens. Müdür V.

I. TEŞEKKÜR

Tez çalıőmam boyunca bilgi ve deneyimleri ile bana yol gösterip, sabırla katkılarını esirgemeyen Danıőmanım Prof. Dr. Filiz AÇKURT'a, yardımları ve manevi desteği için arkadaőım Hasan Zambak'a ve her zaman yanımda olduklarımı hissettiren aileme teşekkür ederim.

II. İÇİNDEKİLER

I. TEŞEKKÜR	II
II. İÇİNDEKİLER	III
III. TABLOLAR LİSTESİ	IV
1. ÖZET	5
2. ABSTRACT	6
3. GİRİŞ VE AMAÇ	7
4. GENEL BİLGİLER	9
4.1. Beslenmenin Önemi	9
4.2. Okul Döneminde Beslenme	10
4.3. Beslenme Eğitimi ve Önemi	11
4.4. Türkiye’de Sağlık Bakanlığı Tarafından Öğretmenlere Uygulanan Beslenme Modülü Örneği	12
4.5. Beslenme Durumunun Saptanması	14
5. GEREÇ VE YÖNTEM	17
5.1. Araştırma Yöntemi ve Örneklem Belirlenmesi	17
5.2. Anket Formunun Hazırlanması ve Uygulanması	17
5.3. Verilerin Değerlendirilmesi	17
6. BULGULAR	19
6.1. Araştırmaya Alınan Öğretmenler Hakkında Genel Bilgiler.....	19
6.2. Öğretmenlerin Beslenme Alışkanlıkları.....	24
6.3. Beslenme Bilgi Düzeyinin Saptanması	29
7. TARTIŞMA	35
8. SONUÇ VE ÖNERİLER	43
9. KAYNAKÇA	45
10. EKLER	49
11. ÖZGEÇMİŞ	58

III. TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1. Öğretmenlerin Vücut Ağırlıkları ve BKİ Düzeyleri.....	19
Tablo 2. Öğretmenlerin Cinsiyet ve Medeni Durum Dağılımı.....	19
Tablo 3. Öğretmenlerin Sorumlu Olduğu Sınıf.....	20
Tablo 4. Branş Öğretmenlerinin Dağılımı.....	20
Tablo 5. Öğretmenlerin Öğretmen Yetiştiren Bir Okuldan Mezun Olma Durumu.....	21
Tablo 6. Başka Okuldan Mezun Olan Öğretmenlerin Öğretmenlik Mesleğini Seçme Nedeni.....	21
Tablo 7. Beslenme İle İlgili Haberleri Yazılı ve Görsel Basından İzleme Durumları....	22
Tablo 8. Reklamların Öğretmenlerin Beslenme Tercihine Üzerine Etkisi.....	23
Tablo 9. Öğretmenlerin Etiket Okuma Alışkanlığının Saptanması.....	23
Tablo 10. Beslenme Konularına İlgi Duyma Durumları.....	24
Tablo 11. Günlük Öğün Sayısı.....	25
Tablo 12. Öğretmenlerin Ana Öğün Yemeklerini Atlama Nedenleri.....	25
Tablo 13. Öğretmenlerin Psikolojik Durumlarına Göre Beslenme Davranışları.....	26
Tablo 14. Öğretmenlerin Ara Öğünde Tükettiği Besinler.....	27
Tablo 15. Light Ürün Kullanımı.....	28
Tablo 16. Öğretmenlerin Kullandığı Light Ürünler.....	28
Tablo 17. Öğretmenlerin Fast Food Tüketim Sıklığı.....	29
Tablo 18. Beslenme Hakkında Bilgileri.....	29
Tablo 19. Öğretmenlerin Bazı Değişkenlere Göre Beslenme Bilgi Düzeyleri.....	32

1. ÖZET

Bu araştırma, ilköğretim öğretmenlerin beslenme alışkanlıkları ve beslenme bilgi düzeylerini saptamak amacıyla, 150 öğretmen üzerinde yürütülmüştür. Araştırma verilerinin elde edilmesinde anket tekniği kullanılmış, vücut ağırlığı ve boy uzunluğu ölçümleri alınarak Beden Kütle İndeksleri (BKİ) hesaplanmıştır.

Araştırma sonuçlarına göre, öğretmenlerin yaşlarının ortalama $37,3 \pm 5,73$ yıl olduğu, çoğunluğun beslenme konusunda ders almadığı, %74,7'sinin ilköğretim programlarındaki beslenme konularını yeterli bulmadıkları saptanmıştır. %22'sinin halen sigara içtiği, %70,7'sinin hiç alkol kullanmadığı, yüksek oranda günde üç öğün yemek yediği, en çok atladıkları ana öğün yemeğinin öğle yemeği olduğu belirlenmiştir. %86'sı ara öğün tükettiği, ara öğün seçenekleri arasında en çok tercih edilen besinin ise bisküvi olduğu gözlemlenmiştir. Öğretmenlerin yüksek oranda yiyecek reklamlarından hiç etkilenmediği, %84,7'sinin ürünlerdeki etiket bilgilerini okumadığı bulunmuştur. Diyet ürünlerini tüketenlerin oranı %62,7 olup, en çok tercih ettikleri diyet ürünlerinin diyet kola ve kepek ekmeği olduğu, genel olarak fast food tüketiminin yaygın olmadığı tespit edilmiştir.

Öğretmenlerin yarısının yeterli düzeyde beslenme bilgisine sahip olduğu belirlenmiştir. Kadınların erkeklerden daha fazla soruya doğru cevap verdiği saptanmıştır. Bilgi yeterlilik düzeyleri mesleki yılları ile karşılaştırıldığında 10-20 yıl mesleki tecrübesi olanların yeterlilik düzeyi en yüksek grup olduğu, beslenme dersi alanlar ile almayanların yeterlilik düzeylerine bakıldığında beslenme dersi almayanların daha fazla yeterli puan aldığı saptanmıştır. Beden Kütle İndekslerine göre bilgi yeterlilik düzeyi karşılaştırıldığında ise BKİ si zayıf olanların %50 sinin yeterlilik düzeyi yönünden en yeterli grup olduğu saptanmıştır.

Anahtar kelimeler: Öğretmen, beslenme bilgisi, beslenme alışkanlıkları

2. ABSTRACT

A Research On Nutritional Knowledge Levels And Nutritional Habits Of Elementary School Teachers

This research was conducted to determine nutritional knowledge levels, nutritional habits of elementary school teachers on 150 teachers. The data for the research was collected by questionnaires. The participants' weights and heights were measured and their Body Mass Indexes were calculated.

According to the results of the research; the average age of the teachers is 37.3 ± 5.73 . It was determined that most of the teachers has not been instructed about nutrition and 74.7 % of them has not found the issues of nutrition adequate in elementary school curriculum. It was also determined that 22% of the teachers currently smoke cigarettes and 70,7% have never consumed alcohol and 60.0 % eat three times a day and the main dish they generally skip is lunch. Most of the teachers have refreshment, the most preferred nourishment among refreshment alternatives is the biscuit. It was found that most of the teachers have not been effected from the food commercials at all and 84,7% do not read the labels on the food products. The diet products are which preferred most by them are whole-wheat bread and diet cola. 32% of the teachers consume fast food once a week.

It was also determined that 50% of teachers have adequate information about nutrition, and 28,0 % of them have good knowledge of nutrition, while 22% of the teachers have inadequate nutrition information. When we compare the their job experience with their knowledge adequacy in terms of nutrition information, the teachers who have 10-20 years job experience consist the most adequate group with the ratio of 26,7%. When we compare the adequacy level of the teachers who were lectured about the nutrition and who were not, 34% of the teachers who were not lectured about nutrition had adequate points. When we compare the participants in terms of BMI and knowledge adequacy level, 50% of the participants who have low BMI ($< 18,5$) consist the most adequate group in terms of knowledge level among the sample.

Key Words: Teacher, nutrition levels, nutrition habits, fast food products

3. GİRİŞ VE AMAÇ

Çevresel etmenlerin basında gelen beslenme; 'büyüme, yaşamın sürdürülmesi ve sağlığın korunması için besinlerin kullanılmasıdır'seklinde tanımlanmaktadır. (Mahan K). Her yaş grubu için önemli olan yeterli ve dengeli beslenmenin çocuklar için ayrı bir önemi vardır. Bunun en öncelikli nedeni ise büyüme ve gelişme süreci içinde olan çocukların kazanacakları beslenme alışkanlıklarının yaşam boyu sürdürülmesidir (Baysal 2009).

Beslenme yaşamın her döneminde sağlığın temelini oluşturmaktadır. Gebeliğin son 4 ayı ile yaşamın ilk yılında beyin gelişimi büyük ölçüde (%95) tamamlanmaktadır. Bu nedenle beslenme gebelikten itibaren önem kazanmaktadır.(Ersoy, 2011). Çocukluk dönemindeki yanlış beslenme uygulamaları ileriki yıllarda kalp hastalıkları, hipertansiyon ve şişmanlık gibi hastalıklar için temel risk faktörü oluşturmaktadır (Mahan K 2008).

Günümüzde birçok ülkede beslenmeye bağlı sorunlar yüksek oranda görülmektedir. Bunların nedenlerinin basında; beslenmenin miktar ve kalite yönünden yetersiz olması ve bilgisizlik gelmektedir (Baysal ve ark 2008).

Çocuğun beslenmesi, çevre koşulları, ailesinin sosyo-ekonomik durumu ve çocuğa verilen eğitimle yakından ilgilidir. Bu eğitimde en büyük katkı evde ailenin, okulda ise öğretmenlerindir. Bu nedenle öğretmenlerin kendi beslenme bilgilerinin iyi olması ve bunu öğrencisine doğru uygulatarak yansıtabilmesi önem taşır (Tekgül vd. 1986).

Öğretmen öğrencisiyle anne, baba ve diğer yakınlarından daha fazla beraber olmaktadır. Onların davranışlarını, görünüşlerini, öğrenme kabiliyetlerini her gün daha yakından izleyebilmektedir. Bu nedenle öğrencilerin durgunluğu, ilgi ve kuvvetini kaybedişi gibi iyi beslenmeme sonucu görülebilecek belirtileri gözleyebilir ve soruna başlangıçta çare bulunabilir. Bu da yeterli ve dengeli beslenme bilgisi ile olur. Yeterli ve dengeli beslenmenin sağlanabilmesi için toplumdaki bireylerin beslenme konusunda eğitilmesi gereklidir. Yapılan araştırmalar, beslenme eğitim programlarının beslenme

bilgisi üzerinde etkisi olduğunu belirlediği gibi eğitim seviyesi yükseldikçe beslenme bilgisinin de buna paralel arttığını göstermiştir (Hacıbeyoğlu 1976).

Bu araştırmada çocukların sağlığını koruma ve sŸrdŸrmede önemli etkisi olan ve beslenme bilgisini bu çağ çocuklarına aktarmada temel rol oynayan öğretmenlerin beslenme alışkanlıklarını ve beslenme bilgi düzeylerini saptamak amacıyla planlanmış ve yürütŸlmüřtür.

Amaçlar

Yakın dönem amaçlar;

Uşak ilinde görevli ilköğretim öğretmenlerinin beslenme alışkanlıkları ve beslenme bilgi düzeyinin saptanması ileride yapılacak çalışmalara katkı sağlayacaktır.

Uzak dönem amaçlar;

Öğretmenlere sağlıklı beslenme alışkanlıklarının kazandırılması, öğretmenlerin hangi beslenme konularında eksik olduğunun saptanması, bu konularla ilgili eğitimlerin verilmesinin sağlanması, beslenme konusunda bilinçli öğretmenlerle geleceğe sağlıklı nesiller yetiştirilmesidir.

4. GENEL BİLGİLER

4.1. Beslenmenin Önemi

Bir ülkenin sosyal ve ekonomik açıdan istenen uygarlık düzeyine ulaşabilmesi; bedensel ve zihinsel açıdan güçlü, sağlıklı ve yetenekli bireylerin varlığına bağlıdır. Bu olgu, teknolojik gelişme yanında insan faktörünün yerini ve önemini açıkça ortaya koymaktadır. Çünkü toplumsal kalkınmada insan gücü temel unsur olarak kabul edilmektedir. İnsan gücünün fiziksel ve mental fonksiyonlar bakımından en üst düzeyde tutulabilmesi, insanın beslenme durumu ile yakından ilgilidir. Bunu sağlamak için bireylerin önce, aile içinden başlayarak yeterli ve dengeli beslenmeleri, bunun yanında da olumlu beslenme alışkanlıklarını kazanmaları gerekir (Hasipek ve Sürücüoğlu 1994).

İnsanlar üzerinde yapılan araştırmalar yetersiz beslenen toplumlarda çocuk ölüm hızının, yeterli beslenen toplumlardan on kat daha yüksek olduğunu göstermektedir. Yine yetersiz diyetle beslenen toplumdaki çocukların büyüme hızı yeterli beslenenlerden daha yavaştır (Baysal ve ark 2008).

Amerika'da yapılan bir çalışmada ilköğretim öğrencilerinin tam tahıl, sebze ve meyve tüketimlerinin artırılmasına yönelik entegre beslenme programı uygulanmış, 3-4 yıllık sonuçlara bakıldığında öğretmenleriyle uygulamalı aktivite yapan grubun, ailesiyle mini masa başı öğretileri alan gruba göre daha davranışsal ve bilgi yönünden daha başarılı olduğu saptanmıştır (Auld ve ark.1998).

Beslenme faktörleri ile çeşitli sağlık sorunları arasındaki ilişkiler çok eski çağlardan beri bilinmektedir. Günümüzde de beslenme konuları birçok araştırmacının ilgi odağını teşkil etmektedir. Çünkü yetersiz ve dengesiz beslenmenin şişmanlık, hipertansiyon, ateroskleroz, bazı kanser türleri, osteoporoz, diyabet ve diş çürükleri gibi hastalıklarla güçlü bir ilişkisi bulunmaktadır. Bu nedenle, toplumda görülen kronik hastalıklar, besin ögesi yetersizlikleri ve enfeksiyonlar vb. önemli sağlık sorunlarının başında gelmektedir (Yetley and Park 1995, Koçoğlu 1997, Baysal 1999).

İtalyada yetişkinlerin koroner arter hastalıklar ve obezite riskinin yüksek olduğu bir taşra kasabasında yapılan bir çalışmada artan koroner hastalık riskini kontrol altına almak amacı ile 6-7 yaşlarında 150 kız ve erkek öğrenci ile okulda temel beslenme

eğitimi başlatılmıştır. Öğretmenlere yeterli ve dengeli beslenmeye odaklanma ve iyi beslenme nasıl olmalı konusunda eğitim verilmiş, 5 yıl sonunda çocuklarda BKİ leri, diyet alışkanlıkları ve yaşam stilleri değerlendirildiğinde çoğunlukla stabil kaldığı görölmüştür. (Angelico ve ark.1991)

4.2. Okul Döneminde Beslenme

Protein:

6-14 yaş grubu çocukların günlük protein gereksinmesi 1-2 g/kg/gün'dür. Toplam günlük protein miktarının %50'si hayvansal kaynaklardan sağlanması önerilmektedir. Günlük beslenme planı içinde yüksek kaliteli proteinlerden 1 yumurta, 500 ml süt, 2 köfte kadar et veya 1 porsiyon kurubaklagil tüketiliyorsa çocuk için protein alımı yeterli olmaktadır.

Yağ:

Yetersiz yağ alımı yetişkinler için fazla sorun yaratmaz, hatta belirli bir yaştan sonra yağ kısıtlanmasına gerek vardır, oysa küçük çocuklarda böyle bir durum yetersiz enerji içerikli bir beslenme ile sonuçlanabilir. Yağlar enerji sağlamalarının yanı sıra, yağda eriyen vitaminlerin kullanılmasında ve sinir sisteminin çalışmasında rol alırlar.

Damar tıkanıklığı yağlı besinlere bağlı olarak gelişebilen ve beslenme alışkanlıklarından oldukça etkilenebilen bir sağlık sorunudur. Bu nedenle yağlı besinlerin özellikle tereyağı ve yağlı etlerin tüketimini erken yaşlarda sınırlamak yararlı olsa da çocuklarda günlük enerjinin en az %30'unun yağlardan gelmesi önerilmektedir.

Karbonhidrat:

Yetişkinlere göre okul çağındaki çocuklarda karbonhidratlardan şeker ve şekerli besinler enerjinin büyük kısmını sağlamaktadır. Yüksek oranda şeker ve şekerli besinler çocukların sağlıklı beslenmesini engellemektedir. şeker alımı ile iştahsızlık ve diş çürümeleri arasında sıkı bir ilişki vardır. Bu riski azaltmak veya en aza indirmek için şekerli içeceklerin, tatlıların, bisküvi, çikolata gibi besinlerin fazla tüketilmemesi özellikle ara öğünlerde çocuklara verilmemesi önerilmektedir. Günlük enerjinin %50-60'ı değişik türdeki karbonhidratlardan sağlanmaktadır.

Posa:

Bitkisel posa, bitki dokularının insandaki sindirim enzimleri tarafından hidrolize edilemeyen kısımlarıdır. Gelişmiş ülkelerde kalp hastalıkları ve kolon kanseri dahil intestinal hastalıkların ortaya çıkması, diyet posasının az miktarda alınmasına bağlanmıştır. Posalı besinlerin ana öğünlerde verilmesi özellikle iştahsız çocuklar için bir beslenme önerisidir (Köksal ve Gökmen 2000).

Diyet posası için değişik yaş ve özel durumlara yönelik tüketim miktarları henüz tam olarak belirlenmemiştir. Çocuklar/adölesanlar için diyet posası gereksinimlerini belirlemek amacıyla çalışmalar yapılmakla birlikte iki yaşından büyük çocuklar için yaşları kadar veya yaş/(yıl) + 5 g/gün olarak önerilmektedir. (Samur ve Mercanlıgil 2008).

4.3. Beslenme Eğitimi ve Önemi

Son yıllarda kronik hastalıkların önlenmesi amacıyla birçok ülke ve dünya genelinde Birleşmiş Milletler ve ilgili örgütleri sağlıklı beslenme rehberlerini geliştirerek halkın bilinçlenmesine yönelik çalışmaları arttırmışlardır. Ancak bu faaliyetlere rağmen, beslenme rehberlerinde yer alan önerilerin tüketiciler tarafından yeterince algılanıp uygulanmadığı görülmektedir. Bu sorun, beslenme eğitim programlarının sürekli ve etkin olmasının gerekliliğini göstermektedir. Her şeyden önce, öneriler halkın sosyal, kültürel ve ekonomik koşullarına uygun olmalıdır. Yeme alışkanlıklarının düzenlenmesi için öncelikle anne ve baba başta olmak üzere aile eğitimi, sonra da anaokullarından başlayarak örgün eğitimin her kademesinde beslenme eğitimine yer verilmelidir (Baysal 1998, Akbulut 2002).

Beslenme eğitiminin genel amacı, toplum bireylerine doğru ve gerçek bilgiler vererek daha iyi ve doğru beslenme alışkanlıkları kazandırmaya çalışmak böylece onların dengeli ve yeterli beslenmelerini dolayısıyla daha sağlıklı olmalarını sağlamaktır. Beslenmenin sağlık üzerine etkileri hakkında bilgi verme veya edinme bireyleri besin seçiminde ve tüketiminde bilinçli ve düzeyli davranmaya yöneltebilecektir. Beslenme eğitiminin çoğu zaman bu şekilde olumlu sonuçlar vereceği varsayılır. Oysa yeme davranışı dolayısıyla beslenme, karmaşık bir olgudur ve kişilik kültür, sosyal çevre, inançlar ve tutumlar gibi değişik faktörlerden etkilenir (Kavas ve Kavas 1985).

Beslenme sorunlarının eğitimsizlik ve bilgisizlikle yakından ilişkili olduğu çeşitli araştırmalarla ortaya konmuştur. Sağlığın korunması ve hastalıkların iyileşme hızının artırılmasında beslenme konusunda bireyin ve toplumun bilinçlendirilmesi gereklidir. Bu yüzden, insan sağlığı üzerinde etkili olan, eğiten, yönlendiren kişilerin yeterli düzeyde beslenme bilgisine sahip olması büyük önem taşımaktadır.

Beslenme bilgisi bireylerin, ailelerin ve toplumların beslenme alışkanlıklarını etkileyen etmenler arasındadır. Çocuğun beslenme ilkelerine uygun beslenme alışkanlığı kazanmasında aile ortamının etkisi kadar okulda verilecek eğitimin de rolü vardır. Bu konuda kreşlere, anaokullarına, ilköğretim ve öteki öğretim kurumlarına önemli görevler düşmektedir. Beslenme eğitimi konusunda öğretmenin üzerine düşen görevi başarı ile yerine getirebilmesi, kendisinin yeterli bir beslenme bilgisine sahip olması ve gerekli eğitim araç ve gereçlerinin sağlanması ile olanaklıdır. (Köksal ve Kırılı 1988).

4.4. Türkiye’de Sağlık Bakanlığı Tarafından Öğretmenlere Uygulanan Beslenme Modülü Örneği

İlköğretim döneminde beslenme eğitimi (Sağlık Bakanlığı 2008)

Konu: İlköğretim döneminde beslenme

Amaç: İlköğretim döneminde beslenme konusunda bilgi ve tutum kazandırmak

Öğrenim Hedefleri:

Katılımcılar bu eğitim sonunda;

- İlköğretim çağında beslenmenin önemini açıklayabilmeli,
- İlköğretim çağında beslenme düzeyini, uyulması gereken kuralları söyleyebilmeli,
- İlköğretim çağındaki çocuklarda, beslenme sıklığı ve miktarlarını söyleyebilmeli,

- İlköğretim çağı çocuklarda sık görülen beslenme sorunlarını açıklayabilmeli,
- İştahsızlık, yemek seçme, aşırı yeme sorunlarının sağlık üzerindeki olumsuz etkisini açıklayabilmelidir.

Yöntem

- Anlatım
- Soru cevap
- Kitapçık dağıtımı

Araç - Gereç

- Bilgisayar ve projeksiyon cihazı
- Yazı tahtası, kalem ve kâğıtları
- Çeşitli broşürler, posterler
- Resimli mesajlar
- Karton, makas, bant
- Besin gruplarını gösteren renkli kartlar

Etkinlikler

Giriş: eğitimci, 6-14 yaş arasındaki çocuklarda; beslenmenin önemi, öğretmenin, ailenin, bakıcının vb. çocuğun beslenmesi üzerindeki etkilerini vurgulayarak eğitim programının amacını ve öğrenim hedeflerini açıklar.

İşleniş: eğitimci okul çağı (6-14 yaş) dönemdeki farklı çocuk (sağlıklı, şişman, zayıf, hastalıklı vb.) resimlerini göstererek bu yaş grubunun önemli beslenme özelliklerinin neler olduğunu sorar. Uygun bulduklarını tekrar eder ve bu görüşlere

katıldığını belirterek bu dönemdeki beslenmenin önemi açıklar. Okul çağı (6-14 yaş) dönemindeki çocuklarda beslenme önemi, okul çağı çocukların tüketmesi gereken besin türleri, miktarları ve öğün sayısı, okul çağı döneminde sık görülen beslenme ve sağlık sorunları konularını açıklayıcı olarak anlatır.

Değerlendirme

Eğitimci, gruptan genç ve yaşlılardan ikişer kişi seçerek olanlara aşağıda verilen sorulardan iki tanesini sorarak cevaplamalarını ister.

1. Okul çağı dönemindeki çocuklarda beslenme alışkanlığının temel kurallarından iki tanesini söyleyiniz.
2. Bu dönemde görülen sağlık sorunlarından iki tanesini söyleyiniz.
3. Okul çağı döneminde çocuklarda iştahsızlığın nasıl önlenebileceğini söyleyiniz?

4.5. Beslenme Durumunun Saptanması

Sağlığın korunması ve geliştirilmesi için beslenme durumunun özellikle toplumdaki duyarlı gruplarda (0-5 yaş gruplar, okul çağı çocuklar ve gençler, gebe ve emzikli kadınlar, doğurganlık çağındaki kadınlar, yaşlılar, işçiler) ve hasta olan bireylerde sürekli izlenmesi ve değerlendirilmesi gerekir.

Beslenme durumunun saptanmasının amacı;

- Beslenme durumunun tanımlanması
- Nedenlerin saptanması
- Çözüm yollarının bulunmasıdır.

Beslenme durumunun saptanmasında kullanılan yöntemler şunlardır;

- Besin tüketiminin (alımının) saptanması
- Antropometrik yöntemler
- Biyokimyasal ve biyofizik testler
- Klinik belirtiler ve sağlık öyküsü
- Psiko-sosyal verilerdir.

Bu yöntemlerden birkaçı veya hepsi kullanılabilceği gibi sıklıkla seçilecek yöntem ekonomik koşullara, zamana ve bu konuda eğitilmiş personele göre belirlenir. Beslenme durumunun belirlenmesinde, boy uzunluğu ve vücut ağırlığının ölçülmesi, değerlendirilmesi ve yorumlanması, besin alımının saptanması ve değerlendirilmesi sıklıkla kullanılan yöntemlerdir (Carlson, 2004).

4.5.1. Antropometrik Ölçümlerde Değerlendirme

Yetişkinler

20-74 yaş grubunu kapsayan boy uzunluğuna göre vücut ağırlığı referans değerleri (standart) kullanılarak değerlendirme yapılabilir. Referans değerlerde boy uzunluğuna göre vücut ağırlığı persentil değerleri yer almaktadır. Referans değerlerde yer aldığı için vücut yapısının saptanması gerekir. Vücut yapısı dirsek genişliği, bilek çevresi gibi ölçümlerle belirlenir. Hastalık durumlarında vücut ağırlığı kaybının belirlenmesi için ideal vücut ağırlığı, vücut ağırlığı kaybı da hesaplanabilmektedir.

Sonuç olarak yetişkinlerde referans değerlere göre değerlendirme oldukça kapsamlıdır ve kullanımı pratik değildir. En kolay ve pratik olarak yorumlanabilen Beden Kütle İndeksi (BKI) hesaplanması ve yorumlanmasıdır. BKI sporcular için uygun değerdir (Pekcan, 2006).

0-19 Yaş Grubu Çocuk ve Ergenler

0-5yaş grubu çocuklar: Dünya Sağlık Örgütü; yeni büyüme eğrileri geliştirmiştir. Çocuklar için yaşa göre boy uzunluğu (yatarak ve ayakta), yaşa göre vücut ağırlığı ve boy uzunluğuna (yatarak ve ayakta) göre vücut ağırlığının değerlendirilmesinde 0-5 yaş grubunda yeni geliştirilen WHO 2007 Büyüme Standartları'nın kullanımı önerilmektedir. Bu büyüme eğrileri, vücut ağırlığı, boy uzunluğu, üst orta kol çevresi, baş çevresi, triseps ve subskapular deri kıvrım kalınlıkları değerlerini içermektedir (www.who.int/childgrowth/en, 27 Nisan 2006).

5-19yaş grubu çocuk ve gençler: 6-18 yaş grubu erkek ve kız çocuklar ile adölesanlar için WHO/NCHS/CDC-1983 referans değerleri kullanılırken, sınırlılıkları nedeniyle WHO tarafından yeniden çalışma yapılmış ve WHO-2007 Referans Değerleri

5-19 yaş grubu için yayınlanmıştır (www.who.int/childgrowth/en). 5-19 yaş grubu çocuk ve gençler için WHO-2007 referans değerleri 5-10 yaş için yaşa göre vücut ağırlığı, 5-19 yaş için yaşa göre boy uzunluğu ve yaşa göre beden kitle indeksi değerleri olarak verilmiştir. Yaşa göre vücut ağırlığı değerlerinin 5-10 yaş grubu için verilmesinin nedeni bu yaş grubunda büyüme atağındaki çocuklar arası farklılıktır. Bundan böyle WHO-2007 referans değerlerinin uluslararası kullanılması önerilmektedir.

Çocuk ve adölesanlarda antropometrik ölçümlerin değerlendirilmesine bireyin değerlendirilmesi için persentil değerlerinin, toplum değerlendirilmeleri için de özellikle Z-skor ve gerektiğinde persentil değerlerinin kullanılması önerilmektedir. (WHO,2007)

Ülkemizde ise; Bundak ve arkadaşları (2006) ve Neyzi ve arkadaşları (2006), 6-18 yaş grubu 1100 erkek ve 1019 kız çocuk ve adölesan için vücut ağırlığı, boy uzunluğu ve BKİ değerlerini oluşturmuşlardır.

5. GEREÇ VE YÖNTEM

Bu araştırma Uşak ilinden seçilen 7 ilköğretim okulunda görevli ilköğretim öğretmenlerinin beslenme alışkanlıklarını ve bilgi düzeylerini belirlemek amacıyla planlanıp yürütülmüştür.

Seçimde il genelini yansıtacak her bölgeden dengeli bir dağılım yapılabilmesi esas alınarak, Aybey İlköğretim Okulu, Ganime Özadam İlköğretim Okulu, Ömer Bedrettin Uşaklı İlköğretim Okulu, Atatürk İlköğretim Okulu, Alper Günbayram İlköğretim Okulu, Mehmet Akif Ersoy İlköğretim Okulu ve Gül İlköğretim Okulu olmak üzere toplam 7 okul seçilmiştir.

5.1. Araştırma Yöntemi ve Örneklemin Belirlenmesi

Araştırma verileri, araştırmacı tarafından daha önce yapılmış araştırma sorularından ve konu ile ilgili kaynaklardan elde edilen bilgiler doğrultusunda hazırlanan anket formu yardımı ile karşılıklı görüşme tekniği kullanılarak toplanmıştır.

Uşak Milli Eğitim Müdürlüğü kayıtlarından, bu 7 okuldan 150 görev yapan öğretmen rastgele örnekleme yöntemi ile seçilmiştir.

5.2. Anket Formunun Hazırlanması ve Uygulanması

Araştırma verileri Ekim 2011- Aralık 2011 tarihleri arasında toplanmıştır. Anket formu öğretmenler hakkındaki ‘genel bilgileri’, öğretmenlerin ‘beslenme alışkanlıkları’ ile ‘beslenme bilgi düzeyleri’ ana başlıkları adı altında üç genel bölümden oluşmaktadır (Ek- 1).

5.3. Verilerin Değerlendirilmesi

Öğretmenlerin antropometrik ölçüleri olarak vücut ağırlıkları (kg) ve boy uzunlukları (cm) alınmış ve buradan Beden Kütle İndeksleri (BKİ) hesaplanmıştır. Son yıllarda boy uzunluğuna göre en uygun ağırlık tanımlanmasında yaygın olarak BKİ (kg/m^2) kullanılmaktadır. Buna göre BKİ : “18 ve altı zayıf”; “18-24,9 arası normal”;

“25-29,9 arası hafif şişman” ve “30 ve üzeri şişman” olarak değerlendirilmiştir (WHO,2011).

Birinci bölümde öğretmenlerin genel bilgileri ile ilgili sorular yer almıştır.

İkinci bölümde ise öğretmenlerin beslenme alışkanlıklarını saptamak amacı ile ana, ara öğünler tüketim sıklıkları light ürün tüketimleri ve fast food tüketimi üzerine sorular yer almıştır.

Üçüncü bölümde öğretmenlerin beslenme bilgi düzeylerini belirlemek için anket formunda 25 adet soru yer almıştır. Bu sorulara verilen yanıtlara göre “bilmiyor”, “doğru bilen” ve “yanlış bilen” olarak gruplandırılmıştır. Anket formundaki her doğru beslenme bilgisi sorusuna iki puan verilmiş, 25 soru toplam 50 puan ile değerlendirilmiştir. Buna göre 26-50 puan arası “iyi”, 14-24 puan arası “yeterli”, 12 ve altı “yetersiz” beslenme bilgi düzeyi olarak değerlendirilmiştir.

Araştırma sonucunda elde edilen veriler SPSS programında değerlendirilmiştir.

6. BULGULAR

6.1. Araştırmaya Alınan Öğretmenler Hakkında Genel Bilgiler

Araştırmaya katılan öğretmenlerin yaşları ortalama 37.30 ± 5.73 olarak belirlenmiştir.

Tablo 1. Öğretmenlerin Vücut Ağırlıkları ve BKİ Düzeyleri

BKİ Değeri	Kadın		Erkek		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Zayıf	4	4,8	2	3,0	6	4,0
Normal	70	83,3	51	77,3	121	80,7
Hafif Şişman	7	8,3	11	16,7	18	12,0
Şişman	3	3,6	2	3,0	5	3,3
Toplam	84	100	66	100	150	100

Tablo.1’de öğretmenlerin büyük çoğunluğu normal BKİ’ne sahiptir. Kadın öğretmenler erkek öğretmenlere göre daha iyi boy/kilo oranına sahip bulunmuştur. Öğretmenler arasında kadınların boy ortalaması 159.4 cm iken erkeklerde 178.7 cm’dir. Ağırlık ortalamaları ise kadınlarda 61.9 kg, erkeklerde 81 kg’dır.

Tablo 2. Öğretmenlerin Cinsiyet ve Medeni Durum Dağılımı

Medeni Durum	Kadın		Erkek		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Bekar	35	41,7	33	50,0	68	45,3
Evli	45	53,6	31	47,0	76	50,7
Dul	4	4,8	2	3,0	6	4,0
Toplam	84	100,0	66	100,0	150	100,0

Ankete katılanların kadın ve erkeklerin dağılımı neredeyse yarı yarıya olup dağılım dengeli bulunmuştur. Katılımcılarda evli ve bekarların durumunun yarı yarıya olduğu saptanmıştır (tablo.2).

Tablo 3. Öğretmenlerin Sorumlu Olduğu Sınıf

Sınıf	Kadın		Erkek		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Sınıf Öğretmeni	54	64,3	27	40,9	81	54,0
Branş Öğretmeni	30	35,7	39	59,1	69	46,0
Toplam	84	100,0	66	100,0	150	100,0

Ankete katılan öğretmenlerin yarısından fazlasının sınıf öğretmeni olduğu saptanmıştır (tablo.3).

Tablo 4. Branş Öğretmenlerinin Dağılımı

Branş	Kadın		Erkek		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Matematik	6	20,0	10	25,6	16	23,2
Fen bilgisi	4	13,3	5	12,8	9	13,0
İngilizce	7	23,3	5	12,8	12	17,4
Türkçe	6	20,0	7	17,9	13	18,8
Resim	2	6,7	2	5,1	4	5,8
Müzik	2	6,7	1	2,6	3	4,3
Sosyal bilgiler	3	10,0	6	15,4	9	13,0
Din bilgisi ve ahlak bilgisi	0	0,0	3	7,7	3	4,3
Toplam	30	100,0	39	100,0	69	100,0

Branş öğretmenlerinin yüzdeler payları incelendiğinde matematik öğretmenleri çoğunlukta iken bu branşı Türkçe, İngilizce öğretmenliği takip etmektedir (tablo.4).

Ankete katılan öğretmenlerin en düşük 1 yıllık en yüksek ise 34 yıllık öğretmen olduğu saptanmıştır. Ortalama görev süresi 14.40 yıldır.

Tablo 5. Öğretmenlerin Öğretmen Yetiştiren Bir Okuldan Mezun Olma Durumu

Öğretmen Yetiştiren Bir Okuldan Mezun Olma Durumu	Kadın		Erkek		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Evet	70	87,5	57	90,5	127	88,8
Hayır	10	12,5	6	9,5	16	11,2
Toplam	80	100,0	63	100,0	143	100,0

Ankete katılan öğretmenlerin 7 tanesi bu soruyu boş bırakmıştır. Cevap veren 143 öğretmenin büyük çoğunluğu öğretmen yetiştiren bir okuldan mezun iken; %11,2 si diğer okullardan mezun olduklarını belirtmişlerdir (tablo.5).

Tablo 6. Başka Okuldan Mezun Olan Öğretmenlerin Öğretmenlik Mesleğini Seçme Nedeni

Neden	Kadın		Erkek		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
İş bulamadığı için	4	40	2	33	6	38
Sevdiği için	1	10	1	17	2	13
Geliri daha iyi olduğu için	2	20	2	33	4	25
Çalışma zamanı uygun olduğu için	3	30	1	17	4	25
Toplam	10	100	6	100	16	100

Tablo.6'da öğretmen yetiştiren bir okuldan mezun olmayan öğretmenlerin çoğunluğu iş bulamadığı için ve sadece %12,5 i öğretmenliği sevdiği için öğretmenlik mesleğini tercih ettiklerini belirtmişlerdir.

Bekar öğretmenlerin çoğu kiralık bir evde kalırken, kendi evinde ikamet edenlerin sayısının oldukça az olduğu tespit edilmiştir.

Öğretmenlerin % 70 i beslenme konusunda ders almadıklarını belirtirken %30 u beslenme konusunda ders aldıklarını bildirmişlerdir. Ayrıca büyük çoğunluğunun

(%74,7) ilkököl programlarındaki beslenme ile ilgili konuları yeterli bulmadığı, %25,3'ünün ise yeterli bulduğu gözlemlenmiştir.

Ankete katılan öğretmenlerin çoğunluğu (%69,3) yeterli ve dengeli beslenme kurallarının, %32,7 si besinleri tanııcı bilgilerin,%28,7 si yiyeceklerin besin değerlerinin, 23,3 ü besin öğeleri bilgilerini, % 14 ü başka konuların ve %4 ü beslenme ile ilgili hastalıkların beslenme dersi olarak verilmesi gerektiğini düşündüklerini belirtmişlerdir. Derslerinde beslenme saati yapan öğretmenlerin oranı (%82,7), yapmayanların oranından (17,3) oldukça fazladır.

Katılımcıların %58'inin beslenme saatindeki yenilecek besinleri öğretmenin kendisinin belirlediğini, %24'u evden velilerin koyduğu yiyeceklerin tüketildiğini belirtmiştir. %6.5'lik diğer seçeneği işaretleyen öğretmenlerin açıklaması 'beslenme saatinde tüketilecek yiyecekler okul yönetimi tarafından belirlenip, dağıtılmaktadır' şeklindedir.

Tablo 7. Beslenme İle İlgili Haberleri Yazılı ve Görsel Basından İzleme Durumları

Görsel basından izleme durumu	Kadın		Erkek		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Evet	72	85,7	45	68,2	117	78,0
Hayır	7	8,3	4	6,1	11	7,3
Bazen	5	6,0	17	25,8	22	14,7
Toplam	84	100,0	66	100,0	150	100,0
Yazılı basından izleme durumu	Kadın		Erkek		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Evet	64	76,2	48	72,7	112	74,7
Hayır	9	10,7	12	18,2	21	14,0
Bazen	11	13,1	6	9,1	17	11,3
Toplam	84	100,0	66	100,0	150	100,0

Tablo.7 de öğretmenlerin beslenme ile ilgili haberleri en çok izlediği kaynakların görsel basın olduğu saptanmıştır.

Tablo 8. Reklamların Öğretmenlerin Beslenme Tercihi Üzerine Etkisi

Etki	Kadın		Erkek		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Evet	22	26,2	12	18,2	34	22,7
Hayır	14	16,7	11	16,7	25	16,7
Bazen	48	57,1	43	65,2	91	60,7
Toplam	84	100,0	66	100,0	150	100,0

Tablo.8 de öğretmenlerin büyük çoğunluğunun tv, radyo ve promosyon vb ile yapılan reklamların bazen etkili olduğunu düşündükleri saptanmıştır.

Tablo 9. Öğretmenlerin Etiket Okuma Alışkanlığının Saptanması

Etiket Okuma	Kadın		Erkek		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Evet	4	4,8	0	0,0	4	2,7
Hayır	64	76,2	63	95,5	127	84,7
Bazen	16	19,0	3	4,5	19	12,7
Toplam	84	100,0	66	100,0	150	100,0

Ankette görüldüğü gibi öğretmenlerin büyük çoğunluğunun (%84,7) etiket alışkanlığı olmamakla beraber %12,7'sinin arada etiket okuma alışkanlığı görülmektedir. Etiket okuma alışkanlığına evet veya bazen diyenlerin neredeyse tamamının kadın öğretmenler olduğu saptanmıştır. Erkek öğretmenlerin neredeyse tamamı etiket okumadıklarını belirtmişlerdir (tablo.9).

Tablo 10. Beslenme Konularına İlgili Duyma Durumları

Durum	Kadın		Erkek		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Hiç ilgilenmem	9	10,7	6	9,1	15	10,0
Fırsat buldukça	25	29,8	19	28,8	44	29,3
Gerektiğinde	42	50,0	37	56,1	79	52,7
Sürekli	5	6,0	2	3,0	7	4,7
Mesleğim gereği	3	3,6	2	3,0	5	3,3
Toplam	84	100,0	66	100,0	150	100,0

Tablo.10'dan görüldüğü gibi öğretmenlerin büyük çoğunluğunun gerekli gördüğünde beslenme konuları ile ilgilenmesi dikkat çekicidir.

Ankete katılan 150 öğretmenin yarısından fazlası (%54) hiç sigara içmezken %36 sı bırakmış, %33 de halen sigara tüketmektedir. %70,7'sinin alkolü hiç kullanmadıkları, %30'una yakınının arada sırada ve arkadaş toplantılarında alkol kullandıkları görülmektedir. Alkol kullanan %6'lık yüzde çeşit olarak bira ve şarabı tercih etmektedir.

6.2. Öğretmenlerin Beslenme Alışkanlıkları

Bu bölüm öğretmenlerin günde kaç ana öğün yemek yedikleri, ana öğün yemekleri ile ilgili bilgiler, öğün atlama nedenleri, reklamlardan etkilenme durumları, etiket bilgilerini okuyup okumadıkları, etiket bilgilerinden hangilerine dikkat ettikleri, psikolojik durumlarının beslenme davranışlarına etkisi, yemek yeme şekilleri, diyet ürünlerini tüketme durumları, restoranlara fast food tüketim sıklıkları konularını içermektedir.

Tablo 11. Günlük Öğün Sayısı

Öğün	Kadın		Erkek		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
İki öğün	13	15,5	8	12,1	21	14,0
Üç öğün	51	60,7	39	59,1	90	60,0
Dört öğün	16	19,0	17	25,8	33	22,0
Beş öğün ve yukarısı	4	4,8	2	3,0	6	4,0
Toplam	84	100,0	66	100,0	150	100,0

Araştırma kapsamındaki öğretmenlerin günlük öğün sayısı incelendiğinde; tablo.11’de katılımcıların çoğunluğunun üç öğün yemek yedikleri belirlenmiştir.

Ana öğün yemeklerini yeme (tüketme) durumları incelendiğinde; en çok atlanan öğünün öğle yemeği olduğu, her zaman yenilen öğünün çoğunlukla akşam yemeği olduğu saptanmıştır.

Tablo 12. Öğretmenlerin Ana Öğün Yemeklerini Atlama Nedenleri

Neden	Sabah					
	Kadın		Erkek		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
İştahsızlık	6	30,0	4	26,7	10	28,6
Vakitsizlik	7	35,0	5	33,3	12	34,3
Alışkanlığım yok	6	30,0	5	33,3	11	31,4
Diyet yaptığımdan	0	0,0	0	0,0	0	0,0
Diğer	1	5,0	1	6,7	2	5,7
Toplam	20	100,0	15	100,0	35	100,0
Neden	Öğle					
	Kadın		Erkek		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
İştahsızlık	3	12,5	1	8,3	4	11,1
Vakitsizlik	2	8,3	1	8,3	3	8,3
Alışkanlığım yok	3	12,5	3	25,0	6	16,7
Diyet yaptığımdan	10	41,7	4	33,3	14	38,9
Diğer	6	25,0	3	25,0	9	25,0
Toplam	24	100,0	12	100,0	36	100,0

Neden	Akşam					
	Kadın		Erkek		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
İştahsızlık	1	12,5	1	25,0	2	16,7
Vakitsizlik	0	0,0	0	0,0	0	0,0
Alışkanlığım yok	1	12,5	1	25,0	2	16,7
Diyet yaptığımdan	5	62,5	2	50,0	7	58,3
Diğer	1	12,5	0	0,0	1	8,3
Toplam	8	100,0	4	100,0	12	100,0

Sabah kahvaltısını atlama nedenleri dikkate alındığında ilk sırayı vakitsizlik, öğle ve akşam öğünlerini atlama nedenlerine bakıldığında ise ilk sırayı diyet yapma almaktadır. Öğün atlayan daha çok kadınlar olduğu ve genel olarak diyet yaptıkları için öğün atladıkları belirlenmiştir (tablo.12).

Tablo 13. Öğretmenlerin Psikolojik Durumlarına Göre Beslenme Davranışları

Üzüntü, Sıkıntı ve Yorgunluk	Kadın		Erkek		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Hiç yemek yemem	26	31,0	14	21,2	40	26,7
Daha az yerim	28	33,3	24	36,4	52	34,7
Daha çok yerim	18	21,4	19	28,8	37	24,7
Değişiklik olmaz	12	14,3	9	13,6	21	14,0
Toplam	84	100,0	66	83,2	150	100,0
Sevinçli ve Heyecanlı	Kadın		Erkek		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Hiç yemek yemem	7	8,3	5	7,6	12	8,0
Daha az yerim	17	20,2	13	19,7	30	20,0
Daha çok yerim	21	25,0	17	25,8	38	25,3
Değişiklik olmaz	39	46,4	31	47,0	70	46,7
Toplam	84	100,0	66	100,0	150	100,0

Araştırma kapsamına alınan öğretmenlerin üzüntülü-sıkıntılı veya yorgun olduklarında daha az yemek yedikleri; sevinçli veya heyecanlı olduklarında beslenme alışkanlıklarında değişiklik olmadığı saptanmıştır (tablo.13)

Araştırmaya katılan öğretmenlerin %20,7'si ara öğün tükettiğini, %65,3'u bazen ara öğün tükettiğini, %14'ü ise hiç ara öğün tüketmediğini belirtmiştir.

Tablo 14. Öğretmenlerin Ara Öğünde Tükettiği Besinler

Branş	Kadın		Erkek		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Meyve	45	53,6	33	50,0	78	52,0
Kuruyemiş	40	47,6	24	36,4	64	42,7
Bisküvi	51	60,7	42	63,6	93	62,0
Çikolata	50	59,6	18	27,3	68	45,3
Cips	7	8,3	7	10,6	14	9,3
Peynir ekmek	7	8,3	12	18,2	19	12,7
Poğaç	25	29,8	28	42,5	53	35,3
Süt	19	22,6	18	27,3	37	24,7
Meyve suyu	52	61,9	34	51,5	86	57,3
Gazlı içecek	18	21,4	16	24,2	34	22,7
Diğer	9	10,7	6	9,1	15	10,0

Araştırma kapsamında öğretmenler ara öğün seçeneği olarak en fazla bisküviyi tercih ettiklerini belirtmişlerdir (%62). Bunu sırasıyla; meyve suyu, meyve, çikolata, kuruyemiş, poğaç, süt, gazlı içecek, peynir ekmek ve cips izlemektedir.

Kadınların en çok tercih ettikleri ürün meyve suyu, erkeklerin ise bisküvi olduğu saptanmıştır (tablo.14).

Öğretmenlerin yemek yeme şekilleri incelendiğinde öğretmenlerin %48,0'i normal hızda, %30,7'si hızlı, %21,3'ü çok yavaş yemek yediklerini belirtmişlerdir.

Tablo 15. Light Ürün Kullanımı

Light ürün kullanımı	Kadın		Erkek		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Evet	21	25,0	13	19,7	34	22,7
Hayır	14	16,7	8	12,1	22	14,7
Bazen	49	58,3	45	68,2	94	62,7
Toplam	84	100,0	66	100,0	150	100,0

Genel olarak tablo 15. incelendiğinde light ürün kullanımının yaygın olduğu gözlenmiştir.

Tablo 16. Öğretmenlerin Kullandığı Light Ürünler

Light ürünler	Kadın		Erkek		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Yağsız süt	28	33,3	18	27,3	46	30,7
Az yağlı süt	13	15,5	5	14,7	18	12,0
Az yağlı yoğurt	39	46,4	23	34,8	62	41,3
Az yağlı beyaz peynir	15	17,9	13	19,7	28	18,7
Az yağlı kaşar	25	29,8	17	25,8	42	28,0
Diyabetik çikolata	0	0,0	0	0,0	0	0,0
Diyet reçel	4	4,8	3	4,5	7	4,7
Diyet pasta	0	0,0	0	0,0	0	0,0
Diyet kola	54	64,3	34	51,5	88	58,7
Kepek ekmeği	43	51,2	35	53,0	78	52,0
Form bisküvi	41	48,8	34	51,5	75	50,0
Tatlandırıcı	38	45,2	34	51,5	72	48,0
Az kalorili şeker	0	0,0	0	0,0	0	0,0
Diğer	0	0,0	0	0,0	0	0,0

Tablo.16'dan diyet ürünlerinin tüketim sıklıkları incelendiğinde; öğretmenler tarafından sürekli olarak en çok tüketimi tercih edilen ürün diyet koladır (%58,7). Kadınların da ilk tercihinin diyet kola erkeklerin ise ilk tercihinin kepek ekmeği olduğu saptanmıştır. Bu bulgulardan, öğretmenlerin hazır satılan diyet ürünlerine ilgili oldukları

söylenbilir. En az tüketimi olan (hiç tüketilmeyen) diyet ürünleri; diyabetik çikolata, diyet pasta, az kalori şekerdir.

Tablo 17. Öğretmenlerin Fast Food Tüketim Sıklığı

Fast food tüketim sıklığı	Kadın		Erkek		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Her gün	10	11,9	8	12,1	18	12,0
Haftada 4-5	16	19,0	10	15,2	26	17,3
Haftada 2-3	19	22,6	11	16,7	30	20,0
Haftada 1	27	32,1	21	31,8	48	32,0
Ayda 1-2	12	14,3	16	24,2	28	18,7
Toplam	84	100,0	66	100,0	150	100,0

Fast food tüketim sıklığı değerlendirildiğinde ise; çoğunluğun seyrek tüketimi olduğu saptanmıştır(Tablo.17).

6.3. Beslenme Bilgi Düzeyinin Saptanması

Tablo 18. Beslenme Hakkında Bilgileri

Beslenme bilgi soruları	Doğru bilen		Yanlış bilen		Bilmeyen		Toplam
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	
Proteinin yapı taşı olan öge nedir?	102	68	24	16	24	16	150
Hangisi yaşam için gerekli azotu bulundurur?	64	42,7	60	40	26	17,3	150
Hangisi saf karbonhidrattır?	52	34,7	58	38,7	40	26,7	150
Hangisi suda eriyen vitamindir?	77	51,3	28	18,7	45	30	150

Hangisinde en çok A vitamini bulunur?	47	31,3	30	20	73	48,7	150
Hangisi kalsiyum açısından zengindir?	94	62,7	26	17,3	30	20	150
Hangisi en çok kalori veren besin ögesidir?	38	25,3	68	45,3	44	29,4	150
Hangisinde en çok E vitamini bulunur?	36	24	64	42,7	50	33,3	150
Hangisinde en çok demir vitamini vardır?	28	18,7	54	36	68	45,3	150
Hangisinde D vitamini en fazladır?	79	52,7	27	18	44	29,3	150
Hangisinde en çok posa bulunur?	33	22	38	25,3	79	52,7	150
Yağlardan hangisi doymamış diye anılan yağdır?	72	48	42	28	36	24	150
Hangisinde potasyum en fazla bulunur?	47	31,3	55	36,7	48	32	150
Kemik ve dişlerin oluşumunda en çok hangi mineral grubu görev yapar?	39	26	55	36,7	56	37,3	150
İnsan kanında oksijeni aşağıdakilerden hangi öge taşır?	84	56	17	11,3	49	32,7	150
Vücuttaki iyot eksikliğinde	72	48	27	18	51	34	150

aşğıdaki hastalıklardan hangisi görölür?							
Diş eti kanaması hangisini eksikliği sonucu görölür?	58	38,7	35	23,3	57	38	150
Hangisi hipertansiyonda yasaklanır?	95	63,3	22	14,7	33	22	150
Kolesterolü yüksek kişiye hangisi önerilmez?	81	54	40	26,7	29	19,3	150
Yetersizliğinde körlük oluşturan vitamin hangisidir?	88	58,7	19	12,7	43	28,7	150
Diş çürümesinde en etkili olan yiyecek hangisidir?	74	49,3	25	16,7	51	34	150
Kilo vermenin en iyi yolu hangisidir?	78	52	47	31,3	25	16,7	150
Hangisi en besleyicidir?	54	36	71	47,3	25	16,7	150
İnsan kanında şeker ne kadar olmalıdır?	114	76	23	15,3	13	8,7	150
İnsan vücudunun mutlaka alması gereken yağ türü hangisidir?	106	70,7	12	8	32	21,3	150

Öğretmenlerin büyük çoğunlukta doğru cevap verdikleri sorular şeker,yağ ve protein ile ilgilidir. Ayrıca hipertansiyonda yasaklanan besinleri bilen katılımcı oranı %63'tür.

Tablo 18'de beslenme konusunda bilgileri irdelendiğinde; öğretmenlerin büyük bir çoğunluğunun bazı beslenme sorularına doğru cevap verdikleri görülmüştür.

Bilgi düzeylerine göre dağılımları genel olarak incelendiğinde %50,0'sinin yeterli, %28,0'inin iyi, %22,0'sinin yetersiz düzeyde beslenme bilgisine sahip oldukları görülmektedir.

Tablo 19. Öğretmenlerin Bazı Değişkenlere Göre Beslenme Bilgi Düzeyleri

Beslenmebilgi düzeyleri (1-10 Yıl)	Kaç Yıllık Öğretmen Oldukları					
	Kadın		Erkek		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
İyi	14	43,8	10	43,5	24	43,6
Yeterli	12	37,5	8	34,8	20	36,4
Yetersiz	6	18,8	5	21,7	11	20,0
Toplam	32	100,0	23	100,0	55	100,0
(11-20 Yıl)	Kadın		Erkek		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
	İyi	2	7,1	2	8,7	4
Yeterli	22	78,6	18	78,3	40	78,4
Yetersiz	4	14,3	3	13,0	7	13,7
Toplam	28	100,0	23	100,0	51	100,0

(21 Yıl ve üzeri)	Kadın		Erkek		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
İyi	8	33,3	6	30,0	14	31,8
Yeterli	9	37,5	6	30,0	15	34,1
Yetersiz	7	29,2	8	40,0	15	34,1
Toplam	24	100,0	20	100,0	44	100,0
Beslenme Dersi Alan Öğretmenler						
Yeterlilik	Kadın		Erkek		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
İyi	6	23,1	5	26,3	11	24,4
Yeterli	14	53,8	10	52,6	24	53,3
Yetersiz	6	23,1	4	21,1	10	22,2
Toplam	26	100,0	19	100,0	45	100,0
Beslenme Dersi Almayan Öğretmenler						
Yeterlilik	Kadın		Erkek		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
İyi	18	31,0	13	27,7	31	29,5
Yeterli	29	50,0	22	46,8	51	48,6
Yetersiz	11	19,0	12	25,5	23	21,9
Toplam	58	100,0	47	100,0	105	100,0

Öğretmenlerin bilgi yeterlilik düzeyi mesleki yılları ile karşılaştırıldığında 10-20 yıl arası mesleki tecrübesi olan öğretmenlerin yeterlilik düzeyi en yüksek olan grup olduğu, 21 yıl ve üzeri olan grubun ise beslenme bilgi düzeyi en yetersiz grup olduğu görülmüştür. Genel olarak bayan öğretmenlerin daha fazla doğru cevap verdikleri saptanmıştır.

Beslenme dersi alanlar ile almayanların yeterlilik düzeylerine bakıldığında beslenme dersi almayan grubun yeterlilik düzeyi daha yüksek saptanmıştır. Beslenme

dersi almayanların daha yüksek bilgi derecesine sahip olmaları şaşırtıcı olmakla beraber beslenme bilgisinin alınan ders ile paralel olmadığı görülmüştür.

BKİ ve test sonuçları karşılaştırıldığında BKİ'si zayıf olanların ve normal BKİ'ye sahip olanların yarısının yeterli beslenme düzeyine sahip olduğu tespit edilmiştir (tablo.19).

7. TARTIŞMA

Çocuğun büyüme ve gelişme çağında aileden sonra tanıdığı yer okuldur. Sağlığının korunması ve doğru alışkanlıklar kazanmasında çocuğun en yakın eğitmeni olan öğretmenlere önemli görevler düşmektedir. Öğretmenlerin bu görevlerini yerine getirebilmeleri için kendilerinin yeterli beslenme bilgisine sahip olmaları ve buna uygun uygulama yapabilmeleri gerekmektedir.

Köksal ve Kırılı (1998), yaptıkları bir araştırmada; öğretmenlerin beslenme ile ilgili “herhangi bir eğitim, seminer ya da kursa katılıp katılmadıkları” sorusuna öğretmenlerin %18’i katıldığını, %82’si katılmadığını belirtmişlerdir. Vançelik (2007), üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı bir çalışmada; beslenme dersi alan öğrencilerin iyi beslenme bilgi düzeyine sahip olanların oranını %43, beslenme dersi almayan öğrencilerin oranını ise %16 olarak saptamıştır. Yiğit (2001), ilkokul çocukları üzerinde yaptığı bir çalışmada öğrencilerin öğretmenlerini model olarak gördüğünü bu nedenle öğretmenlerin beslenme bilgi düzeyinin yüksek olması gerektiğini saptamıştır.

Bu çalışmaya katılan öğretmenlerin çoğunluğu beslenme dersi almamıştır. Fakat anket sonucunda beslenme dersi alma ile beslenme bilgi düzeyinde bir saptama belirlenememiştir.

Verimli, nitelikli ve sağlıklı bir nesil için sağlıklı beslenme ilkelerinin küçük yaşlardan itibaren çocuklara kazandırılması gerekir. Önce aile içinde, daha sonra anaokulu ve ilköğretim çağındaki çocuklardan başlayarak beslenme eğitiminin düzenli ve sürekli olarak programlarda yer alması gerekmektedir. Bu eğitim süreci içerisinde, bu programı yürütecek kişilerin de beslenme bilgilerinin yeterli düzeyde olması zorunludur. Beslenme saatinde çocuğun tükettiği besinler de hem fizyolojik hem de psikolojik olarak çocuğun sağlığını önemli düzeyde etkilemektedir. Beslenme saatinde tüketilen besinler çocuğun ihtiyaçlarını karşılayacak düzeyde olup beslenme eğitimi almış kişiler tarafından planlanmalıdır. Ünal (2006), okulöncesi öğretmenleri üzerinde yaptığı araştırmada; öğretmenlerin derslerde beslenme saati uygulamasını yaptığı ve genellikle öğretmenlerin rehberliğinde beslenme yapıldığını belirlemiştir.

Bu çalışmada ise öğretmenlerin %82,7’si beslenme saati yapmaktadır.

Öğretmenlerin beslenmeye ilgili olması beslenme bilgileri ile doğru orantılıdır. Son yıllar da oldukça popüler bir konu olan beslenme ile ilgili televizyon, gazete ve dergiler de sıkça işlenen konulardandır. Sabbağ (2003), ilkokul öğretmenleri üzerinde yaptığı bir çalışmada öğretmenlerin %46.46'sı fırsat buldukça, %29.13'ü gerektiğinde, %16.20'si sürekli olarak beslenme konularına ilgi duyduğunu belirtmiştir. Hasipek ve Örmeci (1988), çalışan evli kadınların beslenme bilgi düzeyleri, yiyecek hazırlama ve pişirme uygulamaları üzerinde yaptıkları bir araştırmada çalışan kadınların %40'ı radyo ve televizyondan, %36.67'si ise gazete ve dergilerden beslenme konusu ile ilgili bilgileri izlediklerini belirlemişlerdir.

Koçak (2005), kadınlar üzerinde yaptığı yiyecek hazırlama pişirme ve saklama uygulamaları adlı çalışmasında kadınların %90,7'sinin yazılı ve sözlü basın dışında başka birinden beslenme konuları hakkında bilgi almadıkları, % 9,3'ünün ise bilgi aldıkları görülmektedir. Güler ve ark (2004), yaptıkları çalışmada öğretmenlerin beslenme ile ilgili bilgileri edindikleri kaynaklara bakıldığında gazete %48 ile ilk sırayı almış, daha sonra % 40 ile dergi ve % 39 ile televizyon gelmiştir. Doktor ve diyetisyenden bilgi aldıklarını belirtenler ise sırasıyla %22 ve %29 oranında bulunmuştur.

Bu çalışmada ise öğretmenlerin fırsat buldukça, beslenme konularına ilgi duydukları saptanmıştır. Öğretmenler arasında hiç ilgilenmem diyenler ise %10'dur. Bu da aslında öğretmenlerin beslenme bilgisine olan merakını göstermektedir. Çalışmaya katılan öğretmenlerin beslenme ile ilgili haberleri en çok izlediği kaynak ise görsel basındır.

Çocuklar açısından öğretmenler her zaman örnek alınacak kişilerdir. Öğretmenler bütün öğrenciler için örnek model olduğu için, öğretmenlerin sigara içmesi istenmeyen bir davranış olup, öğrencilerin sigaraya başlaması konusunda risk teşkil etmektedir. Öğretmenlere yönelik, sigarayı bırakmaya teşvik edici seminer ve programların uygulanması, faydalı bir girişim olarak değerlendirilmektedir. Merakoğlu ve ark (2007) ilköğretim öğretmenlerinin sigara kullanımı üzerine yaptığı bir çalışmada öğretmenlerin 79'nun (%36,2) sigara içtiği, 53'nün (%24,3) bırakmış olduğu ve 86 kişinin ise (%39,4) hiç sigara içmediği belirlenmiştir. Bu çalışma da öğretmenler

arasında sigarayı hiç içmeyenlerin oranı ise % 54,0 , bırakanların oranı %24,0 , halen sigara için öğretmenlerin oranı %22,0'dir.

Alkol, kalp-damar sistemleri, karaciğer, gastrointestinal sistem gibi birçok organın işlevlerini bozmakta ve kalıcı rahatsızlıklara yol açmaktadır. Bununla beraber insanların sosyal ve toplumsal ilişkileri üzerinde olumsuz etki yapmaktadır

Ankara'da 11-12 yaş üzerinde yapılan çalışmada bu oran % 6,7, Gemlik de yapılan çalışmada ise % 11,6 olarak bulunmuştur. (Herken ve ark. 2000).Bizim çalışmamızda ise araştırmaya katılan öğretmenlerin %70,7'sinin alkolü hiç kullanmadıkları, %16,7'sinin arada sırada kullandıkları belirlenmiştir.

İnsanın günde bir veya iki öğünde beslenmesi, alınacak olan toplam enerjiyi de etkileyecektir. Bireyin ihtiyacı olan enerjiyi eşit olarak almaması psikolojik ve metabolik rahatsızlıklara neden olacaktır. Öğün sayısı azaldıkça vücutta azotun kullanılabilirliği azalır, glikoz emilimi ve glikojen sentezi artar. Yağ depolarında ve yağ sentezinde artış olur. Bu da metabolizma bozukluklarına yol açabilir. Bu nedenle yemeklerin en az üç öğünde tüketilmesi önerilmektedir (Sürücüoğlu 1986, Sağlam ve Yürükçü 1996). Özdoğan ve ark(2012) üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları bir çalışmada öğrencilerin %50,1'inin günde üç, %24,2'sinin iki ve %22,7'sinin günde dört ve daha fazla kez yemek yediklerini belirtmişlerdir. Yardımcı (2005), kadınların günde genellikle üç, % 35,5'inin iki, % 1,1'inin ise bir ana öğün yediklerini tespit etmiştir. Önay (2010), hemşirelik yüksekokulunda okuyan öğrenciler üzerinde yaptığı çalışmada öğrencilerin yarısından fazlasının (%55,0) kahvaltı öğününü atladığını saptamıştır. Arslan ve ark (2001). Yaptıkları bir çalışmada, öğrencilerin %60,2'sinin üç öğün yemek yediğini, %33,3'ünün öğün atlamadığını belirtmişlerdir. Ünal ve ark. (2009), atlanan öğünler içinde %62,9 ile sabah kahvaltısı birinci sırada yer aldığını ifade etmişlerdir. Eser ve ark. (2000), yaptıkları çalışmada en çok sabah kahvaltısının (%58,3), en az öğle öğününün (%19,7) atlandığını tespit etmişlerdir. Vançelik ve ark (2007), en çok sabah kahvaltısının (%40,5), en az akşam yemeğinin (%3,1) yenmediği belirtmişlerdir. Özdoğan ve Etal (2010) üniversitede öğrenim gören kızlar üzerine yaptıkları çalışmada her gün kahvaltı yapanların oranını %44,1 olarak bildirmişlerdir. Nnanyelugo ve Okeke'nin Nijerya'da üniversite öğrencilerinde yaptıkları bir çalışmada en fazla atlanan öğünün %73 oranıyla kahvaltı olduğu saptanmıştır. Bizim çalışmamızda ise

öğretmenlerin günlük öğün sayısı incelendiğinde; öğretmenlerin çoğunlukla günde üç öğün yemek yedikleri belirlenmiştir. Çalışma kapsamındaki öğretmenler en çok öğle öğünü atladıklarını belirtmiştir (%23,4). Kadınlar bunun sebebinin büyük oranda zayıflama diyeti amaçlı olduğunu ifade etmişlerdir.

Görsel basında (özellikle TV) yayınlanan reklamlar beslenme alışkanlıkları üzerinde önemli rol oynamakta ve tüketim davranışlarını yönlendirmektedir. Güler ve Özçelik (2002), çalışan ve çalışmayan kadınlar üzerinde yaptıkları bir çalışmada; kadınların %15,6'sının yiyecek reklamlarından etkilendiğini, %41,7'sinin bazen etkilendiği, %42,7'sinin ise etkilenmediğini saptamışlardır. Araştırma kapsamına alınan öğretmenlerin verdiği cevapların da bu çalışmaya benzer olduğu görülmüş, büyük çoğunluğun reklamlardan bazen etkilendikleri saptanmıştır.

Üretim ve tüketim zincirindeki en önemli araçlardan biri olan ambalaj, sağlıklı tüketimin ve yaşam düzeyinin bir göstergesidir (Güler ve Özçelik 2002). Ambalajlanmış besinlerin üzerinde besinin miktarı, raf ömrü, enerji ve besin öğeleri içeriği, içerdiği katkı maddeleri gibi açıklayıcı bilgilerin bulunması gereklidir. Güler ve Özçelik (2002), çalışan ve çalışmayan kadınlar üzerinde yaptıkları bir araştırmada yiyecek ambalajı üzerindeki etiket bilgilerini okuyan kadınların oranını %93,0 olarak bulmuşlardır. Sabbağ (2003), öğretmenlerin %81.10'unun ürünlerdeki etiket bilgilerini okuduğu, %16.54'ünün bazen okuduğu %2.36'sının ise okumadığını ifade etmiştir.

Çalışmamızda ise etiket okuma alışkanlığının büyük bir oranda olmadığı saptanmıştır. Etiket okuma alışkanlığına evet veya bazen diyen öğretmenlerin neredeyse tamamını kadınlar oluşturmaktadır.

Bazı psikolojik ve duygusal durumlar kişilerin yemek yeme alışkanlıklarını etkileyebilmektedir. Bazı kişiler üzüntülü, sıkıntılı ve güvensizliklerini örtmek için fazla yemeye meyilli olabildiği gibi, bunun tersi de olabilmektedir (Özçelik 2000).

Özçelik (2000), sağlık personelinin beslenme alışkanlıkları üzerinde yaptığı bir araştırmada; üzüntülü–yorgun olma durumunda beslenme alışkanlığı değişmeyen erkeklerin oranını %30.77, kadınların oranını %13.11; sevinçli, heyecanlı olma durumlarında bir değişiklik olmaz diyenlerin oranını %57.69, kadınların oranını ise %35.65 olarak bulmuştur. Doktorlarda bu gibi psikolojik durumlardan etkilenenlerin

oranı yardımcı sađlık personelinden daha dűşűk olduđu belirlenmiřtir. Bu çalıřmada ise ۆđretmenlerin %34,0'i űzűntűlű, %32'si sıkıntılı, %26,0'ı yorgun olduđunda daha az yemek yediđini; %54'ű sevinçli, %46'sı heyecanlı olduđunda beslenme alışkanlıklarında deđiřiklik olmadıđını belirtmiřlerdir.

Ana ۆđűnler dıřında, ara ۆđűnlerde insanlar gűn boyunca çok sayıda yiyecek ve içecek tűketedirler. Bu yiyecek ve içeceklerden bir çođu atıřtırmalık besinler ya da boř kalori olarak adlandırılan yiyeceklerdir. Bunların ařırı miktarda alınması ana ۆđűn yemeklerini aksatmakta ve ařırı kalori alımına neden olmaktadır.

Özlem (2004) 3-6 yař arası çocuđu olan anneler űzerinde yaptıđı çalıřmada annelerin ara ۆđűnlerde, her gűn tűketimi en çok olan yiyeceđin meyve (%45) olduđu bunu sırasıyla simit (%12,5), çikolata (%12), biskűvi (%10.5), pođaça (%7), tost (%5.5) ve kuruyemiřin (%4.5) izlediđi gűrűlmektedir. Ara ۆđűnlerde, besleyici deđerisi dűřűk olan yűksek kalorili ve çok yađlı besinler yerine besleyici deđerisi yűksek olan besinlerin tűketilmesi gerekirken, ođuunlukla yađ ve řeker oranı yűksek olan besinler daha fazla tűketilmektedir. Bu besinlerde çok az protein, vitamin ve mineral olduđu için bos enerji kaynađıdırlar ve vűcuda enerji kazandırmaya yardımcı olan B grubu vitaminlerin gereksinimlerini arttırarak, bir sűre sonra yorgunluk ve uyku vermekte, çok tűketildikleri zaman diř űrűklűklerine de neden olmaktadır (Uçar ve Hasipek, 2006).

Uçar ve Hasipek (2006), yaptıkları çalıřmalarında, ۆđűn aralarında en yűksek oranda tűketilen besinin řekerli çay (%66.78) olduđunu, çikolata-seker (%50.66), kek vb (%45.39), kolalı içecekler (%36.84), meyveler (%31.91), řekersiz çay (%22.37), meyve suyu (%22.70) ve kuruyemiřin (%17.43) bunu izlediđini, sűt ile ayranın (%16.12) ise son sırada yer aldıđını belirtmiřlerdir.

Bu çalıřmada ise ۆđretmenlerin %20,7'sinin ara ۆđűn tűkettiđi, %65,3'űnűn bazen ara ۆđűn tűkettiđi, %14'űnűn ise hiç ara ۆđűn tűketmediđi bulgulanmıřtır. ۆđretmenler ara ۆđűn seçeneđi olarak en fazla biskűviyi tercih ettiklerini belirtmiřlerdir (%62). Ara ۆđűnde tűketilen besinlerin ođuunluđunu biskűvi oluřturmaktadır. Kadınlar meyve suyu ve biskűviyi hemen hemen aynı oranda tercih ederken, erkeklerin bűyűk ođuunluđu biskűviyi tercih etmiřlerdir.

Ađza alınmıř olan katı besinler diřlerle kesilip parçalanırken, diđer yandan da tűkűrűk bezlerinin salgısı olan tűkűrűk ile karıřarak yumuřatılır ve daha belirli bir

kıvamdan sonra yutulur. Bu çiğneme sırasında bazı besinler kimyasal değişime (sindirime) uğrar. Aynı zamanda iyi çiğnenmiş besinlerin midede ve bağırsaklarda sindirilmesi kolaylaşır ve iyi çiğnenmeden yutulan besinler ise gastrointestinal sistemde rahatsızlık yaratır. Sabbağ (2003) öğretmenler üzerinde yaptığı çalışmada öğretmenlerin %55.12'si normal hızda, %30.45'i hızlı, %14.43'ü çok yavaş yemek yediklerini belirtmişlerdir. Bu çalışmada ise öğretmenlerin %48'i normal hızda, %30.7'si hızlı, %21,3'ü çok yavaş yemek yedikleri belirlenmiştir.

Günümüz teknolojisinin getirdiği yenilikler, insanların tüketim alışkanlıklarını da etkilemektedir. Gelişen yeni teknolojiler ve yeni ürünler tüketicilerin ilgisini çekmekte, bu ilgi ve beğeniler de sürekli yenilikler sunma çabasını doğurmaktadır. Son yıllarda dünyada olduğu gibi ülkemizde de yaygınlaşan ve geniş deyim ile diyetetik, diyabetik, light, düşük kalorili olarak pazarlanan ürünler günlük beslenme alışkanlıklarımız içinde yerini almaktadır. Önceleri yapay tatlandırıcıların çıkması, ardından bu tatlandırıcıların reçel, çikolata gibi yiyeceklerin yapımında kullanılması diyabetli hastalar ile kilo almaktan sakınan kişilere umut olmuştur. Bu anlayıştan yola çıkan üreticiler; peynir, süt, ekmek, yoğurt, içecek gibi besinlerde de "light, diyetetik, az kalorili, kepekli vb" kavramlarla yeni ürünleri tüketicilere sunmaktadırlar. Yılmaz ve Ünal (2006) tüketicilerin düşük kalorili ürün kullanım sıklığı üzerine yaptığı bir araştırmada tüketicilerin düşük kalorili gıdalar arasında en çok bisküvi(%37,4), daha sonra içecek(%34,7) ve ekmeği (%27,8) satın aldığını belirtmiştir.

Bu çalışmada ise öğretmenler tarafından en çok tüketimi tercih edilen ürün diyet koladır. Bunu sırasıyla; kepek ekmeği, form bisküvi, tatlandırıcı, az yağlı yoğurt, az yağlı kaşar, yağsız süt, az yağlı beyaz peynir, az yağlı süt ve diyet reçel izlemektedir. Kadınlar en fazla diyet kola tercih ederken, erkekler ise en fazla kepek ekmeğini tercih etmektedir. Bu bulgulardan, öğretmenlerin hazır satılan diyet ürünlerine ilgili oldukları söylenebilir.

Toplumların sosyal ve ekonomik yapılarında olan değişikliklere bağlı olarak ortaya çıkan yeni yaşam biçimleri, kendi kurallarını da beraberinde getirmektedir. Bireyin yaşam şekli, besin seçiminde ve tüketiminde önemli rol oynamaktadır. Türk toplumunda sanayileşme ve kentleşme ile beraber, aile bireylerinin de yoğun olarak iş yaşamına katılımı, insanları ev dışında yemek yemeye itmiştir. Günümüzde bu yaşam şekli, kişilerin beslenme alışkanlıklarını değiştirmiş; gıda sektörü, çabuk ve hızlı yemek

zorunda kalan insanlar için hazır, yarı hazır, dondurulmuş besinleri tüketicinin hizmetine sunmuştur (Özçelik ve Sürücüoğlu 1998, Sürücüoğlu ve Çakıroğlu 2000). Türk toplumunun yaşam şekli ve sosyal yapısı incelendiğinde beslenme kültüründe hızlı hazır beslenme sisteminin yüzyıllardır var olduğu görülecektir. Hızlı hazır yiyecekler bugün ve gelecekte de gıda endüstrisi için hızla gelişen bir sektör, insanlar içinde vazgeçilmez bir tüketim biçimi olmaya devam edecektir (Sürücüoğlu ve Çakıroğlu 2000). Özellikle, büyük şehirlerde çalışan kesimin zamanının kısıtlı olması, onları ayak üstü ve kısa zamanda yenilen yiyeceklere yöneltmiştir. Bunun sonucu olarak üniversite kampüslerinde, şehir merkezlerinde ve büyük alışveriş merkezlerinde hamburger, köfte, pizza, döner, kebab, tost, sandviç yapan restoranlar çığ gibi artmıştır. Çocuk ve gençler arasında bir aktivite olarak kabul edilen ve popülaritesi hızla artan bir alışkanlık haline gelen "fast food" tarzı beslenmede menülerde besin öğeleri ya yetersiz, ya da aşırı miktarda bulunmaktadır. Bu durum obezite, diyabet, kalp damar hastalıkları ve kanser gibi kronik hastalıkların oluşmasına zemin hazırlamaktadır.(Güleç ve ark. 2008) Özçelik ve Sürücüoğlu (1988) tüketicilerin yiyecek tercihleri üzerinde yaptıkları bir çalışmada; bütün yaş gruplarında en çok tercih edilen yiyeceğin hamburger olduğu, bunu patates kızartmasının izlediğini belirlemişlerdir. Bu sonuç araştırma bulgularımızla benzerdir. Gündüz ve Emir (2010) dondurulmuş gıda tüketimini etkileyen faktörleri araştırmak üzere yaptığı bir çalışmada çalışan kadınların yemek yapmak yerine fast food tarzı hazır besinleri daha çok tükettiğini saptamıştır. Sürücüoğlu ve Çakıroğlu (2000) Ankara üniversitesinde lisans öğrenimi yapan öğrencilerin batı tarzı ve geleneksel hızlı hazır yiyecekleri tercih durumlarını saptamak için yaptıkları bir araştırmada; erkek ve kız öğrenci grubunda ilk sırada tercih edilen ürünün etli pide, ikinci sırada kız öğrencilerde patates kızartması erkek öğrencilerde ise et döner olduğu bulunmuştur.

Çalışmamızda ise öğretmenlerin genel olarak fast food tüketme eğiliminde olmadıkları, çoğunluğun haftada 1 kez fast food tükettikleri saptanmıştır. Genel olarak incelendiğinde kadınların erkeklerden daha fazla fast food tüketme eğiliminde oldukları görülmektedir.

Yeterli ve dengeli beslenmenin sağlanabilmesi için toplumdaki bireylerin beslenme konusunda eğitilmesi gereklidir. Yapılan araştırmalar, beslenme eğitim

programlarının beslenme bilgisi üzerinde etkisi olduğunu belirlediği gibi eğitim seviyesi yükseldikçe beslenme bilgisinin de buna paralel arttığını göstermiştir.

Köksal ve Kırılı (1988) ilköğretim okullarında görevli öğretmenlerin beslenme düzeyini saptamak amacıyla yaptıkları çalışmada; öğretmenlerin %38'inin kendi günlük enerji gereksinimlerini, %90'ının C vitamininden zengin yiyecek grubunu, %66'sının diş eti kanamasına yol açan vitamin yetersizliğinin seçiminde doğru yanıt verdiklerini ortaya koymuşlardır.

Taşdemir (1990) öğretmen, ebeler ve öğrenciler üzerinde yaptığı araştırmada toplam 30 soruda %50'nin üzerinde doğru bilinen soru sayısını öğretmenlerde 22, ebelerde 24 öğrencilerde ise bu sayının toplam 25 soruda 1 olduğunu saptamıştır. Bu çalışmada beslenme bilgisi ile ilgili temel sorulara verilen doğru yanıtlarda dikkati çekenin öğretmenlerle ebelerin beslenme bilgi düzeylerinin çok farklı olmadığını, önemli eksikleri olduğunu belirtmiştir. Hacıbeyoğlu (1976) öğretmenler üzerinde yaptığı araştırmasında; öğretmenler arasında en yüksek doğru cevabı mesleki tecrübesi 21-30 yıl arasında bulunanların verdiğini saptamıştır. Mesleki tecrübe arttıkça bu konularda bilgi düzeyinin de arttığını belirtmiştir. Taşdemir (1990) öğretmen ve ebelerin beslenme bilgi ve tutumlarını saptamak amacıyla yaptığı araştırmasında hizmet yılı 11-20 yıl olan öğretmenlerin beslenme tutumunun en iyi olduğunu, hizmet yılı 10 yılın altında ve 21 yıldan fazla olanlarda bu olumlu tutumlarının azaldığını saptamıştır. Ayrıca evli öğretmenlerin %68.52'sinin yeterli, %28,6'inin iyi, %2.88'unun yetersiz; bekâr öğretmenlerin %77.72'sinin yeterli, %13.21'sinin iyi, %9.07'inin yetersiz beslenme bilgi düzeyine sahip oldukları belirlenmiştir.

Çalışmamızda yaş grupları dikkate alındığında; beslenme bilgi düzeyi en yetersiz olan 50 yaş ve üzeri olup en yüksek yeterli beslenme bilgi düzeyine sahip olan 31-40 yaş grubudur. Meslek sürelerine göre bakıldığında; en yüksek yeterli beslenme bilgi düzeyi 11-20 yıl arasında çalışan öğretmenlerde görülmektedir. En yüksek oranda iyi beslenme bilgisine sahip öğretmenler 1-10 yıl çalışan gruptadır. BKİ değerlerine göre karşılaştırıldığında ise BKİ'si zayıf olanların yüksek oranda yeterli düzeyde bilgiye sahip oldukları saptanmıştır.

Beslenme bilgi düzeyi cinsiyet dağılımına göre kıyaslandığında çok fark olmamakla birlikte kadınların beslenme bilgi düzeylerinin erkeklerinkinden daha fazla olduğu saptanmıştır.

8. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırma, ilköğretim okullarında görevli okulöncesi öğretmenlerin beslenme alışkanlıkları ve beslenme bilgi düzeylerini saptamak amacıyla; 150 kişi üzerinde yürütülmüştür. Araştırma sonuçlarına göre öğretmenlerin ortalama yaşı 37,30±6,52 yıl olup, büyük bölümü evlidir. Beden Kütle İndeksleri hesaplandığında; normal BKİ'ne sahip olanlar çoğunluğu oluşturmaktadır. Kadınların BKİ'sinin erkeklerinkine oranla daha normal olduğu saptanmıştır.

Araştırma kapsamına alınan öğretmenlerin çoğunluğunun beslenme konusunda herhangi bir ders almadıkları bulunmuştur. Öğretmenlerin büyük çoğunluğu verilen beslenme ile ilgili dersleri yetersiz bulmaktadır. Beslenme eğitimine 'yeterli ve dengeli beslenme konularının' dâhil edilmesini isteyenlerin oranı yüksektir.

Derslerinde beslenme saati yapan öğretmenlerin oranı, yapmayanların oranından fazladır.

Öğretmenlerin beslenme ile ilgili haberleri en çok izlediği kaynak görsel basındır. Çoğunluk fırsat buldukça beslenme konuları ile ilgilendiğini belirtmiştir.

Araştırma kapsamına alınan öğretmenlerde erkeklerin sigara . Erkeklerin sigara kullanımı daha yüksek orandadır. %70,7'sinin ise hiç alkol kullanmadıkları bulunmuştur. Kadınların alkol kullanımı daha düşük orandadır.

Araştırma kapsamına alınan öğretmenlerin çoğunluğu üç öğün yemek yemektedir. En çok atlanılan ana öğün öğle yemeğidir. Öğretmenlerin ana öğünlerden sabah kahvaltısını vakitsizlik; öğle ve akşam yemeğini de zayıflama diyet yaptıkları nedeniyle atladıkları bulunmuştur.

Araştırmaya katılanların çoğu reklamlardan bazen etkilendiklerini belirtmişlerdir. Reklamlardan etkilenenlerin genelde kadın olduğu saptanmıştır.

Çok düşük oranlarda ürünlerdeki etiket bilgilerinin okunduğu saptanmıştır. Bu oran her iki cinsiyette de düşüktür fakat etiket okuyanların çoğunluğu kadındır.

Araştırmaya alınan öğretmenlerin üzüntülü-sıkıntılı veya yorgun olduğunda daha az yemek yediği; sevinçli, heyecanlı olduğunda beslenme alışkanlıklarında değişiklik olmadığı saptanmıştır. Cinsiyete göre kıyaslandığında kadın ve erkekler arasında duygu değişimine göre beslenme durumlarında belirgin bir fark bulunamamıştır.

Öğretmenlerin ara öğünlerde en çok tükettiği yiyeceklerin kepek ekmeği ve diyet kola olduğu belirlenmiştir. Kadınların genel olarak tercihi diyet kola iken, erkeklerin genel olarak tercihi ise kepek ekmeği olarak bulunmuştur.

Araştırma kapsamına alınan öğretmenlerin çoğunluğunun normal hızda yemek yendiği saptanmış olsa da yine bu orana yakın bir kısmının ise hızlı yemek yediği belirlenmiştir.

Öğretmenlerin diyet ürün kullanımına olumlu baktığı saptanmıştır. Kadınların light ürün kullanım yüzdesi erkeklerin yüzdesinden fazla bulursa da oranlar birbirine yakın olarak saptanmıştır.

Araştırma kapsamına alınan öğretmenlerin yarısının yeterli beslenme bilgisine sahip olduğu saptanmıştır.

Bazı değişkenlerle beslenme bilgi düzeyleri karşılaştırıldığında mesleki olarak 10-20 yıl arası tecrübesi olanların yeterlilik düzeyi en yüksek çıkmıştır. Beslenme dersi almanın beslenme bilgi düzeyine çok fazla etkisi olmadığı hatta beslenme ile ilgili ders almayanların yeterlilik düzeyinin daha yüksek çıktığı belirlenmiştir. BKİ değerleri ve yeterli beslenme düzeyi karşılaştırıldığında BKİ değeri zayıf olanların yarısının yeterli düzeyde olduğu diğer yarısının ise büyük bölümünün iyi düzeyde olduğu saptanmıştır. Kadınlar ve erkekler arasında bariz fark olmasa da kadın öğretmenlerin daha fazla doğru soru cevapladığı saptanmıştır.

“Beslenme sağlığın temelidir” ilkesi doğrultusunda toplumdaki tüm bireylerin beslenme bilgi düzeyini yükseltici çalışmaların yapılması gerekir. Öncelikle toplumun eğitimi ve sağlığı gibi önemli konularda çalışan meslek gruplarındaki kişilerin beslenme bilgi düzeyleri belirlenmeli; daha sonra çeşitli projelerle toplumdaki diğer kesimlere de ulaşılmalıdır. Ülkemizde bu tip araştırmalar için çeşitli gruplara özgü beslenme bilgi soru bankası kurulmalı ve değerlendirme yöntemleri geliştirilmelidir.

9. KAYNAKÇA

Akbulut G Ç. (2002) *Türkiye diyetisyenlerinin beslenme bilgi, tutum ve davranışlarının saptanmasına yönelik bir çalışma. Bilim uzmanlığı tezi (basılmamış). Hacettepe Üniversitesi. Ankara.*

Arslan, P., Bozkurt, N., Karaağaoğlu, N., Mercanlıgil, S. ve Ergen, S. (2001). *Yeterli ve Dengeli Beslenme ve Zayıflama Rehberi. Özgür Yayınları. İstanbul.*

Baysal, A. (1998) *Sağlıklı beslenme, uzmanların önerisi, tüketicinin algılaması. Beslenme ve Diyet Dergisi, 27(2); 1-4.*

Baysal ve Ark. *Diyet El Kitabı,2.Baskı, Hatipoğlu Yayıncılık, Ankara,2008,Sf 257-288.*

Bundak R, Furman A, Günöz H, Darendeliler F, Baş F, Neyzi O. *Body mass index references for Turkish children. Acta Pædiatrica, 2006; 95: 194-198.*

Carlson TH. *Laboratory in Nutrition Assessment. Krause's Food, Nutrition, & Diet Therapy. Saunders, China, 2004, 436-454.*

Demirkaynak Ö. (2004), *3-6 Yas Grubunda Çocuğu Olan Annelerin Beslenme Bilgi Düzeyleri Ve Beslenme Alışkanlıkları, Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, yüksek lisans tezi, Ankara, (Danışman: Prof. Dr. Semiha Hasipek).*

Eser S K, Şahin T K ve Demireli O. (2000) *Konya'da iki yetiştirme yurdunda barınan adölesanların beslenme durumları. Beslenme ve Diyet Dergisi, 29 (2): 25-33.*

Ersoy,G. 2011.*Egzersiz ve Spor Yapanlar için Beslenme(4.Baskı). Nobel Yayın:621 Spor ve Sağlık :64 ;12.*

Güleç M, Yabancı N, Göçgeldi E, Bakır B. (2008), *Ankara'da iki kız öğrenci yurdunda kalan öğrencilerin beslenme alışkanlıkları, Gülhane Tıp Dergisi, 50: 102-109.*

Gürel S F, Gemalmaz A, Dişçigil G. (2004) *Bir Grup ilk Öğretim öğretmeninin Beslenme Hakkındaki Bilgi Düzeyleri, Bilgi Kaynakları Ve Fizik Aktivite Durumları. ADÜ Tıp Fakültesi Dergisi, 5(3) : 21 – 26.*

Gökçay G, Garipoğlu M. (2002). *Çocukluk ve Ergenlik Döneminde Beslenme, Saga Yayınları, İstanbul.*

Güler B. ve Özçelik A Ö. (2002) *Çalışan ve çalışmayan kadınların yiyecek satın alma hazırlama davranışları üzerinde bir araştırma. Ankara Üniversitesi Ev Ekonomisi*

Mezunlar Derneği Yayınları Bilim Serisi: 3, Ankara Üniversitesi Basımevi, 91 s., Ankara.

Gündüz O, Emir M. (2010), Dondurulmuş Gıda Tüketimini Etkileyen Faktörlerin Analizi: Samsun İli Örneği, Harran Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi, 14(3): 15- 24.

Hasipek S, Örmeci Ö. (1988) Ankara Üniversitesi Ziraat Fakültesi İdari Kadrosunda Çalışan Evli Kadınların Beslenme Bilgi Düzeyleri İle Yiyecek Hazırlama Ve Pişirme Uygulamaları. Ankara Üniversitesi Ziraat Fakültesi Yayınları: 1079, Bilimsel Araştırma Ve İncelemeleri: 582, 41 S., Ankara.

Hacıbeyoğlu G. (1976) Ankara merkez ilkokullarında görevli öğretmenlerin beslenme bilgi düzeylerinin saptanması. Bilim uzmanlığı tezi (basılmamış). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Herken H. Özkan İ, Çilli A S, Bodur S. (2000) Öğrencilerde Alkol Kullanım Sıklığı Ve Sosyal Öğrenme İle İlişkisi, Düşünen Adam Dergisi, 13(2) : 87 – 91.

Journal of Nutrition Education and Behaviour, volume:30, issue:5, september 1998 pages:260-280.

Kavas A. ve Kavas A. (1985) Üniversite öğrencilerinin beslenme bilgi düzeyi beslenmeye karşı tutumları ve beslenme durumları üzerine bir araştırma. Beslenme ve Diyet Dergisi, 14(1); 63-73.

Koçak H. (2005) Amasya İli Merkez İlçesi Ve Köylerinde Yiyecek Hazırlama, Pişirme ve Saklama Uygulamaları, Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, (Danışan: Prof. Dr. Seniha Hasipek).

Koçoğlu G. 1997. Beslenme ve kronik hastalıklar. Cumhuriyet Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi, 19(1); 73-79.

Köksal, G. Ve Kırılı, N. (1998) İlkokul Öğretmenlerinin Beslenme Bilgi Düzeyleri Ve Eğitim Durumları. Beslenme Ve Diyet Dergisi, 17(2); 259-266.

Köksal G, Gökmen H. (2000) Çocuk Hastalıklarında Beslenme Tedavisi, Hatipoğlu Yayıncılık.

Mahan K, Escott-Stump S. (2008). Krause's Food & Nutrition Therapy (12E.). Kanada: Saunders Elsevier.

Marakoğlu K, Erdem D, Çivi S. (2007) Konya'da İlköğretim Okullarındaki Öğretmenler Arasında Sigara İçme Durumu, Türk Toraks Dergisi, 8(1) : 037-040.

Nnanyelugo D O, Okeke E C. (1987) Food habits and nutrient intakes of Nigerian University students in traditional halls of residence. J Am Coll Nutr. ;6 (5):369-374.

Önay D. (2010) Selçuk Üniversitesi Akşehir Sağlık Yüksekokulu Hemşirelik Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları ve Besin Tüketim Sıklıkları, Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi, 5(14).

Özçelik, A. (2000) Sağlık Personelinin Beslenme Alışkanlıkları Üzerinde Bir Araştırma. Gıda. 25(2); 93-99.

Özdoğan, B. (1991) Amasya ili merkez ocağı bölgesinde beslenme alışkanlıkları. Bilim uzmanlığı tezi (basılmamış). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Pekcan G, Yıldız E, Kara Ö. Klinikte ve Sahada Beslenme Durumunun Saptanması El Kitabı. 2. baskı. Abbott, Ankara, 2006.

Public Health , Volume:105 ,issue:5 , 1991 pages: 393-398

Sabbağ Ç. (2003) İlköğretim Okullarında Görevli Öğretmenlerin Beslenme Alışkanlıkları Ve Beslenme Bilgi Düzeyleri. Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, (Danışan: Prof. Dr. Metin Saip Sürücüoğlu)

Sağlık Bakanlığı Sağlık Eğitimi Genel Müdürlüğü. (2008) Beslenme modülü, Eğitimciler için Eğitim Rehberi, Ankara.

Samur G. Ve Mercanlıgil S.(2008) Diyet Posası ve Beslenme Sağlık Bakanlığı Yayın No: 727, Ankara.

Sürücüoğlu M. Ve Çakıroğlu F. (2000) Ankara Üniversitesi Öğrencilerinin Hızlı Hazır Yiyecek Tercihleri Üzerinde Bir Araştırma. Tarım Bilimleri Dergisi. 6(3); 116-121.

Taşdemir T. (1990) İlkokul Öğretmen Ve Öğrencilerinin Birinci Basamak Sağlık Hizmetlerinde Görevli Ebelerin Beslenme Konusunda Bilgi Tutum Ve Davranışlarının Araştırılması. Bilim Uzmanlığı Tezi (Basılmamış). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Tekgül N, Özer G. ve Aksoy M. (1986). İlkokul öğrenci ve öğretmenlerinin beslenme bilgi düzeyleriyle bunun uygulanma durumu. Beslenme ve Diyet Dergisi, 16(2); 153-170.

Ünal N. (2006) Okulöncesi Eğitim Kurumlarında Görev Yapan Öğretmenlerin Karşılaştıkları Sorunlar Ve Çözüm Önerileri. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, (Danışman: Prof. Dr. Nihat Boydaş).

Ünal, D. Şenol, V. ve Öztürk, A. (2007). “Erkorkmaz Ü. Meslek yüksekokullarının sağlık ve sosyal programlarında öğrenim gören öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve öz-bakım gücü düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi”, *İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*,14(2):101-109.

WHO Multicentre Growth Reference Study Group. *WHO Child Growth Standards: length/height-for-age, weight-for-age, weight-for-length, weight-for-height and body mass index-for-age:methods and development*. Geneva: WHO, 2006.

WHO Multicentre Growth Reference Study Group. *WHO Child Growth Standards: Head circumference- for-age, arm circumference-for-age, triceps skinfold-for age, subscapular skinfold-for-age*. Geneva: WHO, 2007.

WHO Multicentre Growth Reference Study Group. *WHO BMI Standards : weight for height* Geneva:WHO, 2011.

Vançelik, S., Önal Gürsel, S., Güraksın, A. ve Beyhun, E. (2007). “Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Bilgi ve Alışkanlıkları İle İlişkili Faktörler”, *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 6(4): 242-248.

Yardımcı H. (2005) *Ankara İli Gölbaşı İlçesinde Yetişkin Kadınların Antropometrik Ölçümleri ve Beslenme Alışkanlıkları Üzerine Bir Araştırma*. Ankara Üniversitesi Ev Ekonomisi Anabilim Dalı Doktora Tezi (Basılmamış), Ankara.

Yetley E A, Park, Y K. (1995) *Diet and heart disease*. *Health Claims*, 125; 679-685.

Yılmaz M K, Ünal S. (2006), *Tüketicilerin Düşük Kalorili (Light) Ürünlere Yönelik Tutumları -Erzurum İlinde Pilot Çalışma*, *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(2) : 412- 433 [Elektronik Dergi].

Yiğit R, Tokgöz E, Esenay F. (2001) *İlkogretim Öğrencilerine Verilen Beslenme Eğitiminin Öğrencilerin Bilgi Düzeylerine Etkisi*. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 4(2) :1-6.

10. EKLER

EK-1 Anket Formu

Anket No:

Tarih:

Anketin Yapıldığı Okul:

Öğretmenin Adı Soyadı :

I.ÖĞRETMENLER HAKKINDA GENEL BİLGİLER

1. Öğretmenin yaşı :
2. Boy uzunluğu :cm
3. Vücut ağırlığı :kg
4. Cinsiyet
 1. Erkek
 2. Kadın
5. Medeni durumu
 1. Evli
 2. Bekar
 3. Dul.....
6. Sorumlu olduğu sınıf.....
 - a- Sınıf öğretmeni
 - b- Branş öğretmeni
7. Eğer branş öğretmeni ise branşı.....
8. Kaç yıldır öğretmenlik yapıyor?
9. Öğretmen yetiştiren bir okuldan mı mezun oldu?
 - a- Evet
 - b- Hayır
10. Cevap hayır ise öğretmenliği neden seçti?
 - a- İş bulamadığı için
 - b- Çok sevdiği için
 - c- Diğer (açıklayınız.....)

11. Bekar ise nerede kalıyor?
1. Ailesi ile beraber
 2. Kiralık bir evde
 3. Kendi evinde
 4. Öğretmen evinde
 5. Diğer(açıklayınız)
12. Öğreniminiz sırasında beslenme konularında ders aldınız mı?
1. Evet
 2. Hayır
13. İlkokul programlarında beslenme ile ilgili bölümleri yeterli buluyor musunuz?
1. Evet
 2. Hayır
14. Cevabınız 'hayır' ise hangi konuları beslenme eğitimine dahil edilmesini istersiniz?
1. Yeterli ve dengeli beslenme kuralları
 2. Besinleri tanıtıcı bilgiler
 3. Besin ögesi bilgileri (protein , yağ , vitamin gibi)
 4. Beslenme ile ilgili hastalıklar
 5. Yiyeceklerin besin değerleri
 6. Diğer (açıklayınız):.....
15. Derslerinizde 'beslenme saati' yapılıyor mu?
1. Evet
 2. Hayır
16. Sınıfınızda beslenme saati yapılıyor ise öğrencilerin evlerinden getirilen yiyecekleri siz mi belirliyor sunuz?
1. Evet
 2. Velilerle beraber belirleniyor
 3. Evde ne var ise herkes onu getiriyor
 4. Diğer(açıklayınız)

17. Yazılı ve görsel basında çıkan beslenme ile ilgili haberleri izler misiniz?

	Evet	Hayır	Bazen
Televizyon			
Radyo			
Gazete			
Dergi(bilimsel)			
Dergi(Magazin)			
Video kaset			
Kitap			

18. Tv, radyo promosyonlar ve benzeri ile yapılan reklamların beslenme tercihleriniz üzerine etkisi oluyor mu?

- a- Evet
- b- Hayır
- c- Bazen

19. Satın aldığımız ambalajlı ürünlerde etiket bilgisini okur musunuz?

- a- Evet
- b- Hayır
- c- Bazen

20. Cevabınız evet veya bazen ise hangi bilgilere dikkat edersiniz?

- a- Son kullanma tarihine
- b- Üretim tarihine
- c- Üretim ve son kullanma tarihine
- d- Firma ismine
- e- Besin değerine
- f- Katkı maddelerine
- g- Hepsine
- h- Diğer (açıklayınız.....)

21. Beslenme konularına ilgi duyar mısınız?
1. Hiç ilgilenmem
 2. Fırsat buldukça
 3. Gerektiğinde
 4. Sürekli
 5. Mesleğim gereği
22. Sigara kullanıyor musunuz?
1. Hiç içmedim
 2. Bıraktım
 3. Halen içiyorum
23. Alkol kullanıyor musunuz?
1. Evet
 2. Hayır

II. ÖĞRETMENLERİN BESLENME ALIŞKANLIKLARI

1. Günde kaç ana öğün yemek yersiniz?

1. iki 2. üç 3. dört 5. Beş öğün ve üzeri

2. Ana öğün yemekleri ile ilgili bilgiler

	Her zaman yerim	Hiç yemem	Sık sık atlarım	Bazen
Sabah kahvaltısı				
Öğle yemeği				
Akşam yemeği				

3. Ana öğünlerde atladığınız öğün var ise nedeni nedir?

	Sabah	Öğle	Akşam
İştahsızlıktan			
Diyet yaptığı için			
Vakitsizlikten			
Alışkanlığı yok			
Diğer(açıklayınız)			

4. Aşağıdaki durumlarda beslenme davranışınız nasıl etkilenir?

Davranışlar	Üzütülü	Sıkıntılı	Sevinçli	Heyecanlı	Yorgun
Hiç yemek yemem					
Daha az yer					
Daha çok yer					
Değişiklik olmaz					
Diğer(açıklayınız)					

5. Ara öğün tüketirmisiniz ?

1. Evet

2. Hayır

3. Bazen

6. Ara öğün tüketenler için, ara öğünde genelde neler tüketirsiniz ?

Meyve	
Kuruyemiş	
Bisküvi	
Çikolata	
Cips	
Peynir-ekmek	
Poaça	
Süt	
Meyve suyu	
Gazlı içecek	
Diğer	

7. Aşağıdaki yemek yeme şekillerden hangisi size uygundur?

1. Hızlı yemek yer
2. Çok yavaş yemek yer
3. Normal hızda yemek yer
4. Diğer(açıklayınız).....

8. Light, düşük kalorili, diyetetik diyabetik' gibi adlandırılan hazır yiyeceklerden tüketiyor musunuz?

1. Evet
2. Hayır
3. Bazen

9. Eğer cevabınız 'evet' ise kullandığımız ürünler nelerdir?

Yağsız süt	
Az yağlı süt	
Az yağlı yogurt	
Az yağlı beyaz peynir	
Az yağlı kaşar	
Diyabetik çikolata	
Diyet reçel	
Diyet yas pasta	
Diyet kola	
Kepekli ekmek	
Diyet form bisküvi	
Tatlandırıcılar(Sakarin vb)	
Az kalorili seker	
Diğer	

10. Ortalama fast food (simit, lahmacun, hamburger, pizza vb) yeme sıklığınız nedir ?

Hergün	
Haftada 4-5	
Haftada 3-2	
Haftada 1	
Ayda 1-2 kez	
Hiç	

III. BESLENME BİLGİ DÜZEYİ İLE İLGİLİ SORULAR

Aşağıda sorulara size göre en uygun cevabı veriniz?

- Proteinin yapı taşı olan öge aşağıdakilerden hangisidir?
 - Bilgis yok
 - Nükleik
 - Amino asit
 - Stearik
 - Folik asit
- Aşağıdakilerden hangisi yaşam için gerekli olan azotu bulundurur?
 - Bilgisi
 - Vitamin
 - Karbonhidrat
 - Protein
 - Yağ
- Aşağıdakilerden hangisi saf karbonhidrattır?
 - Bilgisi yok
 - Nişasta
 - Jelatin
 - Buğday
 - Pirinç unu
- Aşağıdakilerden hangisi suda eriyen vitamin grubundadır?
 - Bilgisi
 - E vitamin
 - D vitamini
 - C vitamini
 - A vitamin
- Aşağıdakilerden hangisinde en çok A vitamini bulunur?
 - Bilgisi
 - Zeytinyağı
 - Patates
 - Havuç
 - Süt
- Aşağıdakilerden hangisi kalsiyum açısından zengindir?
 - Bilgisi
 - Koyun eti
 - Peynir
 - Tereyağı
 - Ekmek
- Aşağıdakilerden hangisi en çok kalori veren besin ögesidir?
 - Bilgisi yok
 - Yağ
 - Protein
 - Karbonhidrat
 - Vitamin

8. Aşağıdakilerden hangisinde en çok E vitamini bulunur?
1. Bilgisi 2. Bezelye 3. Kuruyemişler
4. Kırmızı et 5. Patates
9. Aşağıdakilerden hangisinde en çok demir bulunur?
1. Bilgisi yok 2. Pirinç 3. Yumurta
4. ıspanak 5. Bal
10. Aşağıdakilerden hangisinde en çok D vitamini vardır?
1. Bilgisi 2. Balık yağı 3. Süt
4. Kırmızı et 5. Peynir
11. Aşağıdakilerden hangisinde en çok posa bulunur?
1. Bilgisi 2. Pekmez 3. Portakal
4. Elma 5. Kuru fasulye
12. Aşağıdaki yağlardan hangisi doymamış diye anılan yağdır?
1. Bilgisi yok 2. Tereyağı 3. Ayçiçek yağı
4. Kuyruk yağı 5. Margarin
13. Kemik ve dişlerin oluşumunda en çok hangi mineral grubu görev yapar?
1. Bilgisi yok 2. Selenyum-demir 3. Mağnezyum- krom
4. Fosfor-demir 5. Kalsiyum-fosfor
14. Aşağıdakilerden hangisinde potasyum en fazladır?
1. Bilgisi yok 2. Erişte 3. Kuru soğan
4. Kurubaklagiller 5. Mandalina
15. İnsan kanında oksijeni aşağıdakilerden hangi öge taşır?
1. Bilgisi yok 2. Akyuvarlar 3. Hemoglobin
4. Albumin 5. Globulin
16. Vücuttaki iyot eksikliğinde aşağıdaki hastalıklardan hangisi görülür?
1. Bilgisi yok 2. Kansızlık 3. Guatr
4. Diş çürütmesi 5. Kemik erimesi
17. Diş eti kanaması aşağıdakilerden hangisinin yetersizliğinde görülür?
1. Bilgisi 2. A vitamini 3. Kalsiyum
4. C vitamini 5. K vitamini
18. Aşağıdaki yiyeceklerden hangisi hipertansiyonda yasaklanır?
1. Bilgisi yok 2. Reçel 3. Salamura yiyecekler
4. Kurubaklagiller 5. Yoğurt

19. Kolesterolü yüksek bir kişiye aşağıdakilerden hangisi önerilmez
1. Bilgisi yok
 2. mantar
 3. Karaciğer
 4. Balık
 5. Mercimek
20. Yetersizliğinde körlük oluşturan vitamin aşağıdakilerden hangisidir?
1. Bilgisi
 2. A vitamini
 3. Niasin
 4. Folik asit
 5. B2
21. Diş çürümesinde en etkili olan yiyecek hangisidir?
1. Bilgisi
 2. Elma
 3. Havuç
 4. Bisküvi
 5. Un
22. Kilo vermenin en iyi yolu aşağıdakilerden hangisidir?
1. Bilgisi yok
 2. Kahvaltı yapmamak
 3. Bol bol greyfurt suyu içmek
 4. Tatlı diyetten çıkarmak
 5. Fiziksel aktiviteyi artırmak ve yiyecek alımını azaltmak
23. Aşağıdaki yiyecek gruplarından hangisi en besleyicidir?
1. Bilgisi
 2. Tahin-bal
 3. Tahin-
 4. Yağ-reçel
 5. Muz-bal
24. İnsan kanında şeker ne kadar olmalıdır? (mg/100ml)
1. Bilgisi yok
 2. 80-100
 3. 125-155
 4. 160-190
 5. 200-230
25. İnsan vücudunun mutlaka alması gereken yağ türü aşağıdakilerden hangisidir?
1. Bilgisi yok
 2. Tereyağı
 3. Bitkisel sıvı yağ
 4. Margarin
 5. Hayvansal yağ

11. ÖZGEÇMİŞ

1985 Uşak doğumluyum. Lise öğrenimimi Uşak'ta tamamladım.2003 yılında başladığım Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü'nden 2007 yılında mezun oldum. Şuan tam zamanlı olarak özel bir hastanenin mutfak, klinik ve poliklinik diyetisyenliğini yürütmekteyim. Ayrıca yarı zamanlı olarak zaman zaman güzellik ve spor merkezlerine danışmanlık vermekteyim. 2010 yılında Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beslenme ve Diyetetik Bölümü'nde yüksek lisans öğrenimine başladım.

Fenilketonurili çocukların evde beslenme takibi ve eğitimlerinin verilmesi ile ilgili Milupa'nın çalışmasına katıldım.

Gebe kadınların beslenme alışkanlıkları ve beslenme bilgi düzeyleri, Ramazanda beslenme, metabolizma ve hastalıklar ve oruç ile ilgili araştırma ve çalışmalarda bulundum.