T.C.
BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ
FEN BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
MATEMATİK VE FEN BİLİMLERİ EĞİTİMİ
BİYOLOJİ EĞİTİMİ

İLKOKUL ÖĞRENCİLERİNİN BESLENME ÇANTALARI İÇERİĞİNİN FARKLI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İRDELENMESİ: BURSA ÖRNEĞİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

İLKE KÖSEDAĞ

BALIKESİR, TEMMUZ - 2019

T.C.
BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ
FEN BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
MATEMATİK VE FEN BİLİMLERİ EĞİTİMİ
BİYOLOJİ EĞİTİMİ

İLKOKUL ÖĞRENCİLERİNİN BESLENME ÇANTALARI İÇERİĞİNİN FARKLI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İRDELENMESİ: BURSA ÖRNEĞİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

İLKE KÖSEDAĞ

Jüri Üyeleri : Prof. Dr. Sami ÖZGÜR (Tez Danışmanı)
Dr. Öğr. Üyesi Burcu GÜNGÖR CABBAR
Doç. Dr. Duygu GÜNGÖR CULHA

BALIKESİR, TEMMUZ - 2019

KABUL VE ONAY SAYFASI

İlke KÖSEDAĞ tarafından hazırlanan **"İLKOKUL ÖRENCİLERİNİN BESLENME ÇANTALARI İÇERİĞİNİN FARKLI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İRDELENMESİ: BURSA ÖRNEĞİ"** adlı tez çalışmasının savunma sınavı 25.07.2019 tarihinde yapılmış olup aşağıda verilen jüri tarafından oy birliği / oy çokluğu ile Balıkesir Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Ortaöğretim Fen ve Matematik Alanlar Eğitimi Anabilim Dalı Biyoloji Eğitimi Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri	İmza
Danışman Prof. Dr. Sami ÖZGÜR	.....
Üye Dr. Öğr. Üyesi Burcu GÜNGÖR CABBAR	.....
Üye Doç. Dr. Duygu GÜNGÖR CULHA	.....

Jüri üyeleri tarafından kabul edilmiş olan bu tez Balıkesir Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulunca onanmıştır.

Fen Bilimleri Enstitüsü Müdürü

Prof. Dr. Necati ÖZDEMİR .....

ÖZET

İLKOKUL ÖĞRENCİLERİNİN BESLENME ÇANTALARI İÇERİĞİNİN FARKLI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İRDELENMESİ: BURSA ÖRNEĞİ
YÜKSEK LİSANS TEZİ
İLKE KÖSEDAĞ
BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ FEN BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
ORTAÖĞRETİM FEN VE MATEMATİK ALANLAR EĞİTİMİ
ANABİLİM DALI
BİYOLOJİ EĞİTİMİ
(TEZ DANIŞMANI: PROF. DR. SAMİ ÖZGÜR)
BALIKESİR, TEMMUZ - 2019

Beslenme insan yaşamının her döneminde büyük bir yer tutar. Anne karnından başlayıp ölümüne kadar devam eden alışkanlıklarımızdan biridir. Bu alışkanlığımızı küçük yaşta doğru bir şekilde kazanmamızda ki en büyük faktör ise anne-babadır. Kazanılan yanlış beslenme alışkanlıkları ilerleyen dönemlerde meydana çıkabilecek birçok rahatsızlığın temelini oluşturan en önemli faktörlerin arasında yer alır. Bireyler okul çağına geldikleri zaman genellikle en az bir öğününü okulda geçirmek zorundadırlar. Bu zaman diliminde genel olarak aileler tarafından hazırlanan beslenme çantasının içerisinde yer alan gıdaları tüketirler.

Bu çalışma ilkokul öğrencilerinin beslenme çantalarının içeriğinin farklı değişkenler açısından irdelenmesi adına yapılmıştır. Bu değişkenler; öğrencilerin beden kitle indeksi, velilerin çocuk beslenmesine ilişkin görüşleri ve ailenin toplam gelir düzeyi, eğitim durumlarıdır. Yapılan çalışma karma desenli bir araştırmadır.

Araştırmanın örneklemi, Bursa ili merkez ilçelerinden rastgele seçilen 4 adet ilkokulda eğitim gören 1. ve 2. Sınıf öğrencilerinden toplam 74 öğrenci ve velileri, çalışmanın yürütüldüğü sınıfların sınıf öğretmenleridir.

Araştırmada veri toplama aracı olarak; öğrencilerin beslenme çantalarının içeriğini belirlemek adına gözlem formu, velilere, çocuk beslenmesine ilişkin görüşlerini belirttiği tutum ölçeği uygulanmıştır. Öğretmenlerle de bu konu ile ilgili fikirlerine yönelik yarıyapılandırılmış görüşme yapılmıştır.

Araştırmadan toplanan nicel veriler SPSS 17.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırmadan elde edilen veriler sonucunda öğrencilerin beslenme çantalarının içeriği ile araştırdığımız değişkenler arasında anlamlı bir ilişki çıkmamıştır. Bu da bize velilerin beslenme çantası hazırlarken gelişi güzel hazırladıklarını, beslenme ile ilgili yeterli bilgiye sahip olmadıklarını ya da yeterli bilgiye sahip olsalar bile uygulama konusunda bir takım sıkıntıların olduğunu göstermektedir. Öğrencilerin beslenme çantası puanlarının oldukça düşük olduğu tespit edilmiştir yani öğrenciler yetersiz ve dengesiz beslenmektedir. Öğretmenlerle yapılan görüşme sonucunda elde ettiğimiz nitel veriler de çalışmanın sonucunu destekler nitelikte ortaya çıkmıştır.

ANAHTAR KELİMELER: Beslenme çantası, beslenme alışkanlıkları, beslenme, ilkokul öğrencileri.

ABSTRACT

EXAMINING THE CONTENT OF PRIMARY SCHOOL STUDENTS NUTRITION BAGS IN TERMS OF DIFFERENT VARIABLES: BURSA CASE
MSC THESIS
ILKE KOSEDAG
BALIKESIR UNIVERSITY INSTITUTE OF SCIENCE
SECONDARY SCIENCE AND MATHEMATICS EDUCATION
BIOLOGY EDUCATION
(SUPERVISOR: PROF. DR. SAMI OZGUR)
BALIKESİR, JULY 2019

Eating has a very important place in every period of human life. It starts in the womb and continues until death. The most important factor in acquiring this habit correctly at a young age is parenting. Acquiring bad eating habits is the basis of many potential illnesses. When children attend school, they usually have to take at least one meal with them to school. They generally consume food in lunch bags prepared by their families.

This study examines the content of the lunch bags of primary school students and a set of variables. The body mass index of the students, parents' opinions about child nutrition and total family income levels, education situations. This is a mixed patterned study.

The sample of the study included 74 students and their parents from 4 different primary schools, randomly selected from the central districts of Bursa, as well as their homeroom teachers.

An observation form (to determine the contents of the lunch bags of the students lunch bags) and an attitude scale (to determine parents' opinions about child nutrition) were administered. Semi-structured interviews were conducted with the teachers about their ideas on this subject.

The quantitative data were analyzed using SPSS 17.0 software. The data analysis indicated that there were no significant relationships between the contents of students lunch bags and the variables investigated. This shows that the parents prepare their children's lunch bags randomly that they do not know enough about nutrition standards or that they have problems with putting it into practice even if they know about nutrition standards. The students' lunch bag scores of were quite low, and as a result the students were eating inadequate and nutritionally unbalanced lunches. The qualitative data from the teacher interviews is also presented to support the study results.

KEYWORDS: Lunch bags, nutritional habits, nutrition, primary school students.

İÇİNDEKİLER

Sayfa

ÖZET ..... **i**
ABSTRACT ..... **ii**
İÇİNDEKİLER ..... **iii**
ŞEKİL LİSTESİ ..... **v**
TABLO LİSTESİ ..... **vi**
KISALTMALAR ..... **vii**
ÖNSÖZ ..... **viii**
1. GİRİŞ **1**
1.1 Problem Durumu 1
1.2 Problem Cümlesi 8
1.2.1 Alt Problem 8
1.3 Araştırmanın Amacı ve Önemi 9
1.4 Sayıltılar 10
1.5 Sınırlılıklar 10
2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE **11**
2.1 Beslenme 11
2.2 Besin 12
2.3 Besin Öğeleri 12
2.3.1 Proteinler 13
2.3.2 Yağlar 14
2.3.3 Karbonhidratlar 14
2.3.4 Mineraller 16
2.3.5 Vitaminler 16
2.3.6 Su 16
2.4 Besin Grupları 17
2.4.1 Süt ve Sütten Yapılan Besinler 18
2.4.2 Et, Yumurta, Kuru Baklagiller ve Yağlı Tohumlar 19
2.4.3 Sebze ve Meyveler 19
2.4.4 Tahıl ve Tahıllardan Yapılan Besinler 20
2.5 Besin Piramidi 20
2.6 Okul Çağı Çocuklarının Beslenmesi 22
2.7 Okul Beslenme Saatleri ve Uygulamaları 26
2.8 Beden Kitle İndeksi 33
3. İLGİLİ ÇALIŞMALAR **34**
4. YÖNTEM **37**
4.1 Araştırmanın Modeli 37
4.2 Evren ve Örneklem 37
4.3 Veri Toplama Araçları 37
4.3.1 Tutum Ölçeği 38
4.3.2 Gözlem Formu 38
4.3.3 Yarıyapılandırılmış Görüşme Formu 39
4.4 Verilerin Analizi 40
5. BULGULAR VE YORUMLAR **42**
5.1 Ailelerin Çocuk Beslenmesine İlişkin Tutum Ölçeğinden Elde Edilen Veriler ve Yorumlar 42

5.1.1 Ailelerin Çocuk Beslenmesine İlişkin Tutum Ölçeğinden Elde Edilen Verilere İlişkin Bulgular ve Yorumlar 42
5.1.2 Ailelerin Çocuk Beslenmesine İlişkin Tutum Ortalamaları İle Toplam Gelirlerine Ait Veriler ve Yorumlar 43
5.1.3 Ailelerin Çocuk Beslenmesine İlişkin Tutum Ortalamaları İle Öğrenim Durumlarına Ait Veriler ve Yorumlar 44
5.1.4 Ailelerin Çocuk Beslenmesine Yönelik Tutumları İle Öğrencilerin Beslenme Çantası Puanlarına Ait Veriler ve Yorumlar 45
5.1.5 Ailelerin Çocuk Beslenmesine Yönelik Tutumları İle Öğrencilerin BKI Değerlerine Ait Veriler ve Yorumlar 45
5.2 Öğrencilerin Beslenme Çantası İle Beden Kitle İndeksi Değerlerinden Elde Edilen Veriler ve Yorumlar 47
5.3 Yarıyapılandırılmış Görüşme Formundan Elde Edilen Veriler ve Yorumlar 47
5.4 Gözlem Formundan Elde Edilen Veriler ve Yorumlar 50
6. SONUÇ VE ÖNERİLER 51
6.1 Sonuçlar 51
6.2 Öneriler 54
6.2.1 Çalışmanın Yöntemine İlişkin Öneriler 54
6.2.2 Bulgulara İlişkin Öneriler 54
7. KAYNAKLAR 56
8. EKLER 67

ŞEKİL LİSTESİ

Sayfa

Şekil 1.1: Beslenmenin çocuk ve erişkin sağlığına kısa ve uzun dönemdeki etkileri.....1
Şekil 1.2: Obezitenin bölgelere göre dağılışı.....4
Şekil 1.3: T.C. Sağlık Bakanlığı tarafından hazırlanan broşür.....7
Şekil 2.1: Besin öğeleri.....13
Şekil 2.2: Karbonhidratların gruplandırılması.....15
Şekil 2.3: Besin yoncası.....18
Şekil 2.4: Myplate.....21
Şekil 2.5: Gıda rehberi piramidi.....22
Şekil 2.6: T.C. Sağlık Bakanlığı tarafından hazırlanan broşür.....32

TABLO LİSTESİ

Sayfa

Tablo 1.1: Türkiye'de okul çağındaki çocukların fazla kilolu ve şişman oranları 5
Tablo 2.1: Tahıl tanelerinin 100 gr. protein, yağ ve karbonhidrat miktarı 20
Tablo 2.2: Çocuğun gelişimine paralel beslenme davranışları (Piage'nin teorisi).....25
Tablo 2.3: Çocukların ve ergenlik çağındakilerin günlük diyetinde bulundurulması gereken besinlerin ortalama ölçüleri ve porsiyon sayıları 26
Tablo 2.4: Haftalık beslenme çantası 31
Tablo 5.1: Ailelerin çocuk beslenmesine ilişkin tutum ölçeği puan ortalamaları tablosu 42
Tablo 5.2: Ailelerin çocuk beslenmesine ilişkin tutum ölçeği toplam frekans değerleri tablosu 43
Tablo 5.3: Ailelerin çocuk beslenmesine ilişkin tutum ortalamaları ile toplam gelirlerine ait tek yönlü varyans analizi (ANOVA) tablosu.....44
Tablo 5.4: Ailelerin çocuk beslenmesine ilişkin tutum ortalamaları ile öğrenim durumlarına ait Kruskal Wallis H tablosu.....44
Tablo 5.5: Öğrencilerin beslenme çantası puanları ile ailelerin çocuk beslenmesine yönelik tutumlarına ait pearson korelasyon tablosu 45
Tablo 5.6: Öğrencilerin BKI değerleri frekans tablosu.....46
Tablo 5.7: Ailelerin çocuk beslenmesine yönelik tutumları ile BKI değerleri arasındaki ilişkiye ait pearson korelasyon tablosu 46
Tablo 5.8: Öğrencilerin beslenme çantası puanları ile BKI değerleri arasındaki ilişkiye ait pearson korelasyon tablosu.....47
Tablo 5.9: Yarıyapılandırılmış görüşme formu tablosu 44
Tablo 5.10: Beslenme çantası puan tablosu 50

KISALTMALAR

DSÖ	Dünya Sağlık Örgütü
MEB	Milli Eğitim Bakanlığı
COSI-TR	Çocukluk Çağı Obezite Araştırması Ön Raporu
USDA	United States Department Of Agriculture
TDK	Türk Dil Kurumu
UNICEF	United Nations International Children's Emergency Fund
FEK	Fiziksel Etkinlik Kartları
BKI	Beden Kitle İndeksi
WHO	World Health Organization

ÖNSÖZ

Çalışmamın her aşamasında değerli bilgilerini benden esirgemeyen, her zaman sabır ve özveri ile yol gösteren, bu uzun süreçte tecrübeleri ile yolumu aydınlatan danışman hocam Sayın Prof. Dr. Sami ÖZGÜR'e teşekkürü bir borç bilirim.

Araştırma sırasında gerekli anketlerin uygulanması konusunda yardımcı olan okul idaresine, verilerin toplanması sırasında her zaman destek olan, çalışmama katılan değerli öğretmenlere, velilere ve öğrencilere teşekkürlerimi sunarım.

Hayatım boyunca her koşulda beni destekleyen ve bu günlere gelmemi sağlayan kıymetli aileme sonsuz teşekkür ederim.

Balıkesir,2019 İlke KÖSEDAĞ

.

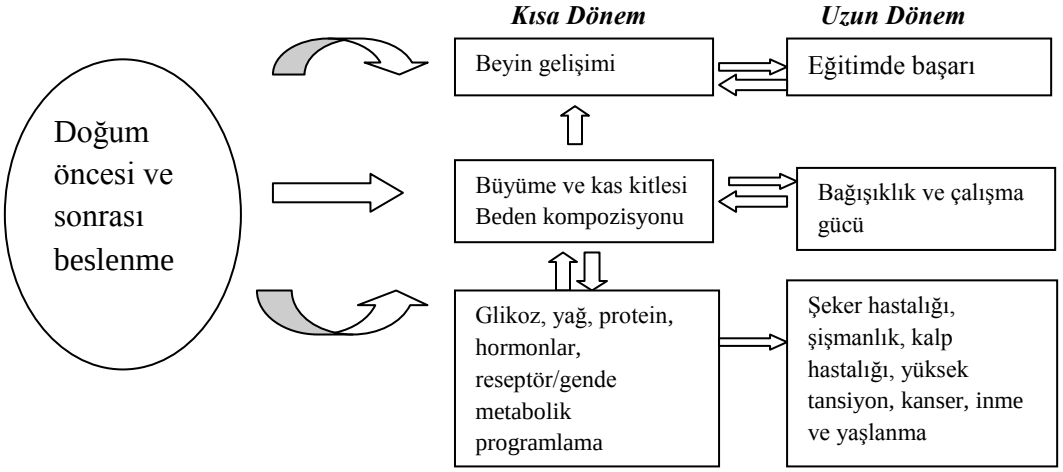
1. GİRİŞ

Bu başlık altında araştırmanın problem durumu, problem cümlesi, alt problemler, sayıltılar, sınırlılıklar araştırmanın amacı ve önemi yer almaktadır.

1.1 Problem Durumu

Sağlıklı beslenme, yeterli ve dengeli beslenme ile mümkündür. Yeterli ve dengeli beslenme ise vücut gelişimimizin ve hayatımızın devamı için gerekli olan besin öğelerinden yeteri miktarda almaktır (Alphan, 2005, s. 2-6).

Sağlıklı beslenme çocuklar için anne karnında başlar ve 20'li yaşlara kadar devam eden uzun bir süreçtir. Gebelik ve erken çocukluk dönemindeki beslenmenin sağlık üzerine önemli ölçüde etkileri vardır (Gökçay ve Garipoplu, 2002) (Şekil 1.1).



Şekil 1.1: Beslenmenin çocuk ve erişkin sağlığına kısa ve uzun dönemdeki etkileri (Gökçay ve Garipoğlu, 2002).

Yeterli beslenme; Bireyin ihtiyaç duyduğu enerjiyi besinlerle almasıdır.

Dengeli beslenme; Gerekli olan enerjiyle birlikte, ihtiyaç duyduğumuz tüm besin ögelerini yeteri miktarda almaktır (Çavdar, 2014).

Yetersiz ve dengesiz beslenme her türlü sağlık probleminin başı olacağından yeterli ve dengeli beslenme sağlıklı ve mutlu bir yaşamın temelini atmaktadır (Adak, 2015).

Ülkemizde beslenme ile ilgili yapılan çalışmaların sonuçlarında kişilerin beslenme ile ilgili yeterli bilgiye sahip olmadıkları ve bu nedenle birçok sağlık probleminin meydana geldiği tespit edilmiştir (Uzakgiden, 2015). Toplumumuzun büyük bir çoğunluğunun dengesiz beslendiği ve dengesiz beslenen grupların başında gelişmekte olan çocukların ve gençlerin geldiği ifade edilmektedir. Nüfusun önemli kısımında ise şişmanlık, bununla ilişkili kronik hastalıklar görülmektedir (Baysal, 2018). Vücut ağırlığının boy ve yaşa göre fazla olması yani şişmanlık dengesiz beslenmenin en büyük işaretlerinden biridir (Baysal ve Arslan, 2007).

Genellikle 6 yaşından itibaren çocukların okul çağının gelmesi ile birlikte hayatlarında köklü değişiklikler meydana gelmektedir. Bu köklü değişikliklerden bir tanesi de beslenme düzenlerinde gerçekleşir. Bu dönemde kazanılan alışkanlıklar bireylerin yaşamlarını uzun vadede etkilemektedir (Kaya, 2015).

Okul çağındaki çocukların büyüme ve gelişmeleri hızlıdır. Bu sebeple besin ve enerji gereksimleri oldukça fazladır. Okul çağındaki beslenme alışkanlıkları obezite, kalp damar hastalıkları, kemik erimesi gibi birçok hastalıklarla ilişkilidir ve ilerleyen zamanlarda ki sağlık durumunu etkilemesi okul çağındaki çocukların beslenmesinin önemini oldukça artırmaktadır. Bu dönemde kazanılan beslenme alışkanlıkları yetişkin döneme de yansıyacağından çocukların beslenme durumları değerlendirilmeli, çocuklara sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazandırılmalıdır (Şanlıer ve Yabancı, 2005).

Ülkemizde her bireyin 12 yıl zorunlu eğitim gördüğünü varsayarsak okullar beslenme eğitimi için oldukça önemlidir. Amerika' da öğrencilerin yarısından fazlası üç ana öğünden birini belirli bir bölümü ise üç ana öğünden ikisini okulda tükettikleri saptanmıştır. Bizim ülkemizde ise özel okullar dışında genellikle öğrencilere yemek çıkarılmamaktadır. Bunun yerine evden getirilen beslenme çantaları ya da kantinden alınan gıdalarla öğrenciler beslenmelerini gerçekleştirir (Şimşek, Yabancı ve Turan, 2009).

Çocuklarda besin gereksinimleri genellikle 5 yaş altı ve üstü olarak 2 gruba ayrılır. Beş yaşından daha büyük kişiler için önerilen beslenme biçimi yetişkinlere benzerdir. Bu yaş grubunda asıl amaç ileri yaşlar için önemli olan sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazandırmaya çalışmaktır.

Okul çocukları ebeveynleri ile aynı besinleri yiyebilir ancak günlük alınması gereken miktarları farklı olmalıdır.

Okul çocuklarınnın beslenmesinde genel ilkeler

- Besinlerde çeşitliliğin sağlanması,
- Sağlıklı vücut ağırlığının korunması,
- Nişastalı karbonhidratlar ve lif açısından zengin besinlerin sık sık tüketilmesi,
- Belirli ölçüde yağ ve şeker,
- Yeterli düzeyde vitamin ve minarel alınımı (Gökçay ve Garipoplu, 2002).

Okul çağı çocuklarında ki beslenme ile ilgili amaç sağlıklı büyüme ve gelişmeyi sağlamaktır. Bununla birlikte iyi bir kemik gelişimi, bilişsel aktivite ve okul başarısında artış, ileri yaşlarda meydana çıkabilecek bir takım hastalıklarının önüne geçmektir (Demirezen ve Coşansu, 2005).

Çocukluk çağı obezitesi 21. yy en önemli sağlık sorunları arasında yer alır. Bu sorun tüm dünyayı sürekli olarak etkilemektedir. 2016 yılında itibaren 5 yaşın altındaki 41 milyon çocuğun kilolu olacağı öngörülmektedir (WHO, 2018a).

Ülkemizde yapılan 6-18 yaş aralığında bulunan kişilerin aşırı kilolu olma oranı %8-14, iken obez olma oranı %3-31 arasında bulunmuştur (Uğuz ve Bodur, 2007). 6-18 yaş arası 1 milyon 300 bin çocuğun obezite sorunu yaşadığı tespit edilmiştir (Şık, 2017).

2010 yılında T.C. Sağlık Bakanlığı tarafından yapılan çalışmaya göre ülkemizde de obezitenin görülme sıklığı gittikçe artmaktadır. *''Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması-2010''* ön raporuna göre Türkiye'de obezite sıklığı

Yetişkinlerde;

- Erkeklerde % 20,5
- Kadınlarda % 41,0
- Toplamda %30,3

olarak tespit edilmiştir.

Toplamda fazla kilolu olanlar %34,6 , fazla kilou ve şişman olanlar %64,9 , çok şişman olanların oranı %2,9 'dur.

Bölgesel dağılımlara göre obezite sıklığı (Şekil 1.2)

- İstanbul 33,0
- Batı Marmara 30,7
- Doğu Marmara 30,6
- Ege 28,0
- Akdeniz 30,1
- Batı Anadolu 33,0
- Orta Anadolu 32,9
- Batı Karadeniz 31,3
- Doğu Karadeniz 33,1
- Kuzeydoğu Anadolu 23,5
- Ortadoğu Anadolu 20,5
- Güneydoğu Anadolu 22,9

Şekil 1.2: Obezitenin bölgelere göre dağılışı.

Az: Çok:

Çocuklarda ve adölesanlarda T.C. Sağlık Bakanlığı ve Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü ve Ankara Numune Eğitim ve Araştırma Hastanesince yürütülen *"Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması-2010"* ön çalışma raporuna göre Türkiye'de

- 0-5 yaşta obezite sıklığı erkeklerde %10,1, kızlarda ise %6,8
- 6-18 yaşta obezite sıklığı erkeklerde %9,1, kızlarda ise %7,3 olarak tespit edilmiştir.
- 0-5 yaşta fazla kilolu olanlar %17,9, fazla kilolu ve şişman olanlar %26,4 olarak tespit edilmiştir.
- 6-18 yaşta fazla kilolu olanlar %14,3, fazla kilolu ve şişman olanlar %22,5 olarak tespit edilmiştir.

T.C. Sağlık Bakanlığı, Milli Eğitim Bakanlığı (MEB) ve Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümünce yürütülen *"Türkiye'de Okul Çağı Çocuklarında Büyümenin İzlenmesi Projesi"* Araştırma Raporuna (2009) göre Türkiye'de fazla kilolu ve şişman oranları şu şekildedir (Sağlık Bakanlığı, 2010) (Tablo 1.1).

Tablo 1.1:Türkiye' de okul çağındaki çocukların fazla kilolu ve şişman oranları.

Yaş	**Fazla kilolu**	**Şişman**	**Fazla kilolu + Şişman**
6	12,4	5,5	17,9
7	15,3	5,8	21,1
8	14,4	6,1	20,5
9	14,1	7,7	21,8
10	14,5	6,9	21,4

Ülkemizde Sağlık Bakanlığı koordinasyonunda; Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), MEB ve Hacettepe Üniversitesi ile birlikte yürütülen 2013 Haziran ayında yapılan söz konusu araştırmaya ülkemizden 67 ilden 216 okulun 2. Sınıfta eğitim gören 5600 öğrencisi katılmıştır. Hazırlanan COSI-TR ön raporu sonucuna göre 7-8

yaş grubunda; Vücut ağırlığına göre zayıf ve çok zayıf olanların oranı %2,3' dür. Beden kitle indeksine göre hafif şişman %14,2 , şişman %8,3' dür (Türkiye Obezite Araştırma Derneği, 2013).

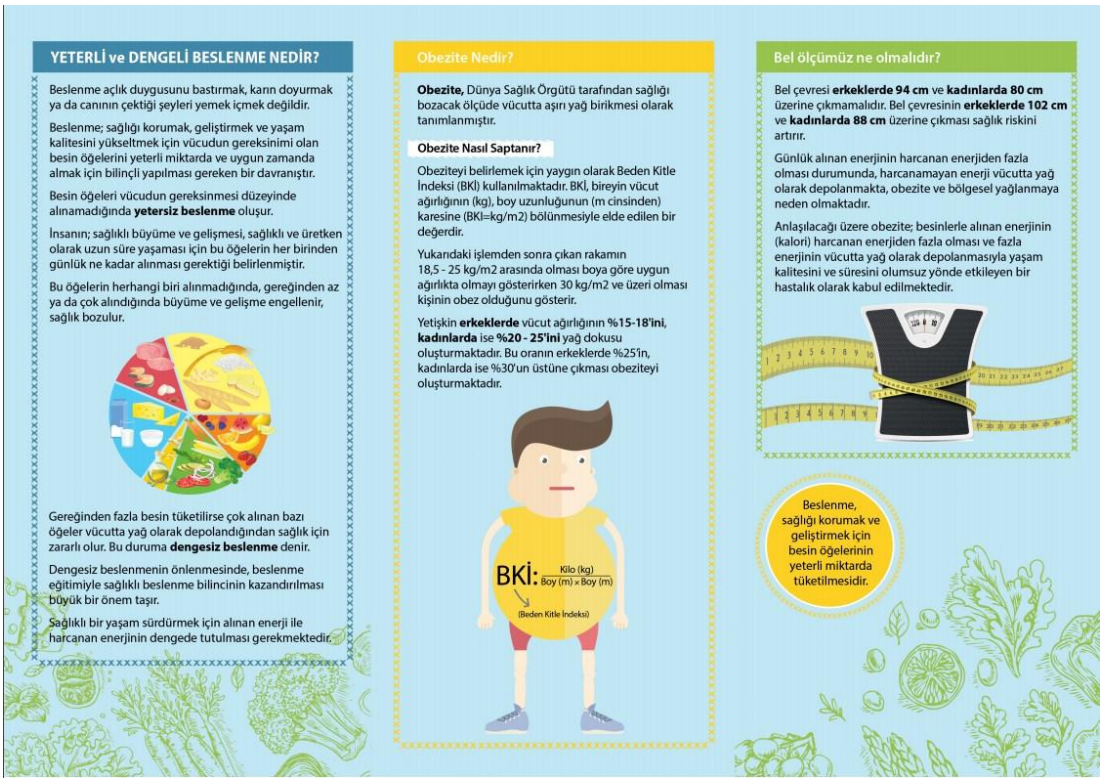
Sağlık Bakanlığı'nın 2016 yılında DSÖ işbirliği ile gerçekleştirdiği Türkiye Çocukluk Çağı Şişmanlık Araştırmasına göre ise ilkokul ikinci sınıf çocukların %9,9'u obez, %14,6' sı ise fazla kilolu, yetişkinlerde ise 2017 verilerine göre Türkiye'de 19 yaş ve üzeri nüfusun %32'si obez olduğu tespit edilmiştir (Sağlık Bakanlığı, 2018).

Yapılan çalışmalar sonucunda görüyoruz ki ülkemizde obezite giderek artmaktadır. Yetişkin yaş grubunda şişman olanların %80' inin ergenlik yıllarında da şişman olduğunu benzer olarak ergen yaş gurubunda ki şişman olan kişilerin de çocukluk yıllarında da böyle olduğunu yapılan araştırmalar ortaya koymaktadır (Saygılı, Akben ve Odabaşı, 2006).

Bu dönemdeki çocukların beslenme alışkanlıkları doğrudan ya da dolaylı olarak ailenin beslenme alışkanlıklarından etkilenmektedir. Çocukluk dönemindeki beslenme alışkanlıkları yetişkinlik dönemindeki beslenme modelleri üzerinde etkisi vardır. Bu sebeple çocuklar değişik yemeklere alıştırılmalı ve çocuğun tek besin türüne bağımlı kalmaması, besin çeşitliliği sağlanmalıdır (Karaağaoğlu ve Eroğlu Samur, 2017).

Bireyler, önündeki yaşamlarını etkileyecek kazanımların temellerini çoçukluk döneminde atarlar. Çocukların sağlıklı ve dengeli beslenme alışkınlıklarının kazandırılması oldukça önemlidir.

Son yıllarda T.C. Sağlık Bakanlığı ve T.C. Milli Eğitim Bakanlığı sağlıklı ve dengeli beslenmenin önemine değinen bir takım çalışmalar yapmaktadır. İçinde yeterli,dengeli beslenmenin ve obezitenin tanımı bulunduran, beden kitle indeksinin nasıl hesaplanması gerektiğini gösteren broşürler hazırlayıp okullara dağıtmıştır.Bu şekilde öğretmenlerin rehberliğinde öğrencileri bilgilendirmeyi amaçlamıştır (Şekil 1.3).



Şekil 1.3:T.C Sağlık Bakanlığı tarafından hazırlanan broşür (https://silvandh.saglik.gov.tr/TR,118909/yeterli-ve-dengeli-beslenme.html) alınmıştır.

Obezitenin yanı sıra malnütrisyon (yetersiz beslenme) da gelişmekte olan toplumlarda sorun teşkil etmektedir. Riskli grubta çoğunlukla okulöncesi çocukları bulunmaktadır. Bu durumun ortaya çıkmasının en önemli nedeni ailelerin gelir düzeyidir (Önal, Özdemir, Meşe, Koca Özer, 2016). Eğer bir çocuğu malnütrisyon grubuna koymamız için Dünya Sağlık Örgütü'nün yayınlamış olduğu Bkı değerlerinde çocuğun Z skoru değeri -2 standart sapmasının altında olması yeterlidir (Ertem, Ceylan, Toksöz, 1999).

Tüm bunlar göz önüne alındığında okul çağındaki çocukların beslenmesi büyüme ve gelişme, okul başarısı gibi faktörleri etkilemektedir. Bunun yanısıra şişmanlık, diyabet, kronik rahatsızlıkları da tetiklemektedir. Bu ve bunun gibi sebepleri göz önünde bulundurarak bu çalışmada okul çağındaki öğrencilerin beslenme alışkanlıklarını tespit etmek ve bu alışkanlıklarında ailenin rolünü saptamaya çalıştık.

1.2 Problem Cümlesi

Bu çalışmanın ana problemi; ‘‘İlkokul öğrencilerinin evden getirdikleri beslenme çantaları içeriğinin oluşturulmasını etkileyen parametreler nelerdir ?’’ şeklindedir.

1.2.1 Alt Problem

1. İlkokul çocukları yeterli ve dengeli beslenmekte midir ?
2. Çocukların beslenme çantaları belli bir program çervesinde düzenlenmekte midir ?
3. Ailelerin çocuk beslenmesi ile ilgili görüşleri ile beslenme çantası hazırlamaları arasında her hangi bir ilişki var mıdır ?
4. Öğrencilerin beslenme çantası puanları ile ailenin ekonomik durumu arasında ilişki var mıdır ?
5. Öğrencilerin beslenme çantası puanları ile velilerin öğrenim durumu arasında ilişki var mıdır ?

6. Öğrencilerin beslenme çantası puanları ile beden kitle indeksi arasında ilişki var mıdır?

1.3 Araştırmanın Amacı ve Önemi

Araştırma okul çağı öğrencilerinin beslenme çantalarının içeriğini farklı değişkenler açısından incelemek ve beslenme çantalarındaki gıdaları değerlendirmeyi amaçlamıştır.

İnsan yaşamında sağlıklı ve dengeli beslenme oldukça önemlidir. Çünkü sağlıklı beslenme günümüzün temel sorunları arasında gösterilen birçok hastalığın sebebini oluşturmaktadır. Bu hastalıklara örnek olarak diyabet ve şişmanlığı vb. hastalıkları verebiliriz.

Çocuğun vücut fonksiyonlarını tam anlamıyla devam edebilmesi, içerisinde bulunduğu dönemin gelişimsel özelliklerine paralel bir şekilde büyümesini devam ettirebilmesi için ve gerekli olan enerjiyi karşılaması için doğru hazırlanmış gıdalarla beslenmesi gerekir. Sağlıklı beslenmenin temeli ise küçük yaşta ve özellikle ailenin rolü ile atılmaktadır. Erken yaşta kazanılan bu davranışın doğru olup olmaması kişilerin hayat kalitelerini ömür boyu etkilemektedir.

Sağlıklı beslenmenin genel olarak amacı vücudun gerektiği şekilde çalışmasını sağlamaktır. Çocuklarda sağlıklı beslenmenin amacı ise gelişmedir diye biliriz. Bunu sağlamak için temel besin grupları ve bunların günlük alınması gereken miktarlarını dikkate alarak çocuklara bir beslenme planı uygulanmalıdır (Akyıldız, 2000).

Okul çağının başlamasıyla birlikte sağlıksız beslenme öğrencilerin okul başarısını da olumsuz yönde etkilemektedir. Günümüzde özellikle ilköğretim yıllarında okullarda beslenme saati adı altında öğrenciler genellikle evde hazırlanıp yanlarına aldıkları beslenme çantalarındaki gıdaları tüketmektedirler. Acaba aile bireyleri beslenme çantaları doğru bir şekilde hazırlanmakta mıdır? Yoksa aileler bu konuyu önemsemeyip rastgele mi hazırlamaktadır?

Yapılan litaretür taramalarından yola çıkarak ülkemizde beslenme çantalarının içeriği ile ilgili pek fazla çalışmaya rastlamadığımızdan dolayı bizde ilkokul

öğrencilerin beslenme çantalarının içeriğini tespit etmek ve hazırlanan çantaların hangi değişkenler göz önüne alarak hazırlandığını tespit etmeye çalıştık.

1.4 Sayıltılar

Bu çalışmada;

- Öğretmenler ile yapılan görüşmenin içtenlikle yapıldığı,
- Yapılan gözlemin doğru yapıldığı,
- Velilere uygulanan anketin veliler tarafından samimiyetle cevaplandığı,
- Bu araştırma için seçilen yöntemlerin araştırma amacına elverişli olduğu varsayılmıştır.

1.5 Sınırlılıklar

Bu çalışmada;

- Çalışmamız 2018-2019 Eğitim-Öğretim yılında Bursa ili ile sınırlıdır.
- Çalışmamıza Bursa merkez ilçelerinden dört tane ilköğretim okulu ile sınırlıdır.
- Çalışmamıza 1. ve 2. Sınıf öğrencileri sınırlıdır.

2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1 Beslenme

Genel olarak her toplumun ilk amacı sağlıklı ve üretken bireyler yetiştirmektir. Bireyler sağlıklı ve üretken ise hem bedenen hem de akıl ve ruhen iyi bir vücut yapısına sahip olmaları gerekir. İnsan sağlığını etkileyen pek çok faktörler vardır. Bunlardan bazıları; beslenme, bulundukları çevre-sosyal ortam, genetik faktörler ve iklimdir. Ama bu faktörlerin en önemlisi beslenmedir (Baysal, 1990).

Beslenme; yetişkin bireylerde hastalıkların önlenmesinde ve tedavisinde kullanılırken, çocuklarda büyüme gelişmeyi etkileyen en temel unsurdur. Bundan yola çıkarak beslenme çocukların hayatlarında yetişkinlere nazaran daha önemli bir yer tutar diyebiliriz (Koçak, 2014).

Beslenme basit bir şekilde açlık duygusunu bastırmak anlamına gelmemektedir. Açlık hissi ekmekle de bastırabilir ya da güzel bir akşam yemeği ile de açlığımızı bastırabiliriz.Bunlar bilimsel anlamda beslenmenin tarifi değildir. Beslenme; *''İnsanın,büyüme,gelişme,sağlıklı ve üretken olarak uzun süre yaşaması için gerekli olan öğeleri alıp vücudunda kullanabilmesidir''* (Baysal ve Arslan, 2007).

Çocukluk çağı boyunca iyi beslenme, çocukların sağlıklı ve güçlü bir birey olmalarını ve yaşamlarını hastalanmadan geçirmelerinde önemli bir faktördür (UNICEF, 2016).

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) beslenmeyi şu şekilde tanımlamıştır: ''*Vücudun beslenme ihtiyaçları ile ilişkili olarak kabul edilen gıda alımıdır. İyi beslenme-düzenli fiziksel aktivite ile birlikte yeterli, dengeli bir diyet,iyi bir sağlığın temel taşıdır. Kötü beslenme, bağışıklığın azalmasına, hastalığa yatkınlığın artmasına, fiziksel ve zihinsel gelişmelerin bozulmasına ve üretkenliğin azalmasına neden olabilir''* (WHO, 2018b).

Türk Dil Kurumuna (TDK) göre ise beslenmenin tanımı oldukça basite indirgenmiştir. TDK'ye göre ise beslenme; ''*Vücut için gerekli besin maddelerini alma''* şeklindedir (TDK, 2018a).

Sağlıklı beslenmenin en temel kuralı temel besin maddelerini dengeli ve yeterli ölçüde almaktır. Yeterli ve dengeli beslenme aynı zamanda kişilerin başarısında da oldukça önemlidir (Çalıştır, Dereli, Eksen ve Aktaş, 2005). Farklı besinleri yeterli ve dengeli bir şekilde tüketmek sağlıklı kalmamıza yardımcı olur. Yiyecek maddeleri vücudumuza tek başına alındığı zaman vücudumuz gerekli gördüğü bütün maddeleri salgılayamaz (Müftüoğlu, 2004, s. 32-60). Yani vücudumuzun sağlıklı bir şekilde çalışması için besin öğelerinin her birinden yeteri kadar alması gerekmektedir (Ahraz, 2017).

2.2 Besin

Yenilebilen bitki ve hayvan dokularına besin denir. Yumurta, süt, et, tavuk vb. besinler hayvansal kaynaklı besinlerdir. Bitkisel kaynaklı besinler ise sebzeler, meyveler, kuru baklagiller, tahıllar, fındık vb. dir (Bayrak, 2011).

2.3 Besin Öğeleri

Vücudumuz tarafından gerekli olarak görülen tüm organik ve inorganik maddelere besin öğesi denmektedir (Arlı, Şanlıer, Küçükkömürler, Yaman, 2003). Besinler, fiziksel ve kimyasal sindirim yardımıyla besin öğelerine parçalanır ve bu şekilde vücutta kullanılabilirler.

Besin öğelerinden herhangi biri vücuda alınamayınca vücudumuzda gerçekleşen fonksiyonlar tam anlamıyla görevlerini yerine getiremez ve bunun sonucunda büyümede ve gelişmede gerilemeler meydana gelir (Baysal, 1990).

İnsanların hayatsal faaliyetlerini sürdürebilmek için 40' tan fazla besin öğesi kimyasal yapılarına ve vücuttaki çalışma faaliyetlerine göre 6 gruba ayrılabilir (Tepe, 2011).

Bunlar (Şekil 2.1);

- Proteinler
- Yağlar
- Karbonhidratlar
- Mineraller
- Vitaminler
- Su

Şekil 2.1: Besin öğeleri
(http://www.nkfu.com/besinler-nelerdir-kaca-ayrilir/) alınmıştır.

2.3.1 Proteinler

Tüm canlı hücrelerin yapısında en fazla bulunan organik bileşiktir. Bütün biyolojik olaylarda rol oynamaktadır.Yapısında karbon, hidrojen, oksijen ve azot bulunur (Keha ve Küfrevioğlu, 2012).

Proteinler tüm canlıların temel yapı taşıdır. Proteinler olmadan canlı varlıkların büyümesine ve onarılmasına olanak yoktur. Çocukların beslenmesinde proteine büyük ölçüde yer vermek gerekir. İlk aylarda çocuklar gerekli olan protein ihtiyacını anne sütünden karşılarlar. Çocuklar büyümeye başladıklarından itibaren protein takviyesi yapılması gerekebilir. Çünkü zaman ilerledikçe hücreler yıpranmaya başlar ve yıpranan hücrelerin yerine yenisi gelmelidir, yaralanan bir dokunun tedavisi içinde proteinlere ihtiyaç vardır. Kısacası hem büyüme ve gelişme

hem de yaralanan dokuların tedavisi, eskiyen dokuların yerine yenilerinin gelebilmesi için proteinlere ihtiyacımız vardır (Altuğ, 1994).

2.3.2 Yağlar

Yağlar, yüksek karbona sahip yağ asitlerin ve gliserinin ester bağı ile bağlanması sonucu oluşur. Yağlar da önemli besin maddelerinin arasında yer alır. Suda çözünmezler, vücutta oluşan yanma reaksiyonları sonucunda diğer besin öğelerinden yaklaşık olarak iki kat daha fazla enerji açığa çıkarırlar. Yağların eksikliğinde yağda eriyen vitaminler (A, D, E ve K) emilime uğrayamaz, vücut ısısını dengeler, depolanıp kullanılabilirler, hücre çekirdeği ve hücre zarının yapısında bulunur, yiyecekleri lezzetlendirir. Fakat ihtiyaçtan daha fazla alındığında kalp ve damar hastalıklarına yol açar ve şişmanlığa neden olur (Yaşar ve Melek, 2008).

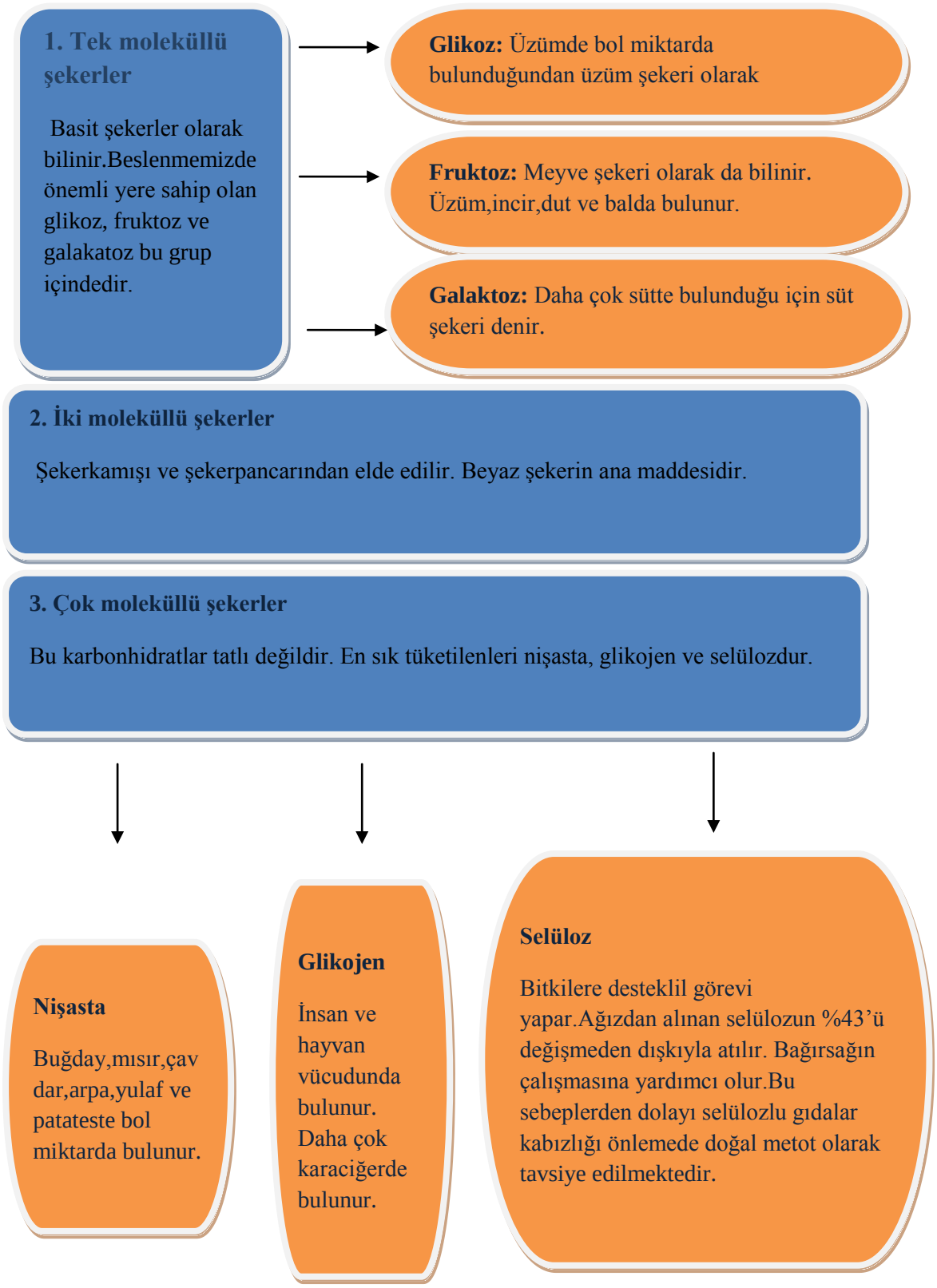
2.3.3 Karbonhidratlar

Yapısında karbon, hidrojen ve oksijen bulunduran organik bileşiktir. Başlıca görevi enerji sağlamaktır. İnsan vücudunda glikojen olarak depolanır. Kanda glikojen olarak bulunması dokulara enerji sağladığı için önemlidir.Fazla karbonhidrat yağ olarak depolanır.

Özellikle beyin dokusunun çalışması için mecburi olarak bir miktar karbonhidrat tüketmek gerekir (Uzşen, 2016).

Karbonhidratlar üç gruba ayrılır (Şekil 2.2)

- Tek moleküllü şekerler (Monosakkaritler)
- İki moleküllü şekerler (Disakkaritler)
- Çok moleküllü şekerler (Polisakkaritler)



Şekil 2.2: Karbonhidratların gruplandırılması (Saygılı, Akben ve Odabaşı, 2006).

2.3.4 Mineraller

Doğada oldukça fazla bulunan inorganik maddelerdir. Büyüme gelişme ve sağlığın korunmasında rol oynarlar.

Yetişkin bireylerde ise yaklaşık %6 oranında minarel bulunur. Bu oranın küçük olmasına rağmen insan vücudunda kemik, kas, diş, kan ve diğer dokularda mineral bulunur.

Özellikle sodyum, potasyum, klor, kalsiyum, magnezyum ve fosforun insan vücuduna yaklaşık olarak gereksinimleri günlük 250 mg'ın üzerindedir.

Genel olarak minarellerin görevleri kemik, diş sağlığının korunmasında, asit-baz dengesinin ayarlanmasında, vücut sıvılarının dengelenmesinde, kasların çalışmasında önemli rol oynar (Samur, 2008).

2.3.5 Vitaminler

İnsan vücudunda az miktarda bulunmasına karşı vücudumuzdaki görevleri fazladır. Özellikle B grubundaki vitaminler, karbonhidrat, yağ ve proteinden enerji sağlamak için gerekli olan biyokimyasal tepkimeleri düzenlerler.

D vitamini kemik ve dişlerin yapısına katılır ve dayanıklılığını sağlar.

Antioksidan vitaminler (A, C ve E vitaminleri) vücutta oluşan hasarları önlemekle görevlidir ve zararlı maddelerin vücutta ki etkilerini azaltmada destek olur (Besler, vd., 2015).

2.3.6 Su

TDK' ya göre su ''*Hidrojenle oksijenden oluşan, sıvı durumunda bulunan, renksiz, kokusuz, tatsız madde''* dir (TDK, 2018b).

Su, oksijenden sonra yaşamamımız için gerekli olan en önemli ögedir. İnsanlar yemek yemeden uzun süre hayatta kalabilmesine rağme susuz sadece birkaç

gün hayatta kalabilir. İnsan vücudunun %50-60'ı sudan oluşur. Vücuta ki su miktarı %10'un altına düştüğü zaman insan hayatı tehlikeye girebilir (Sarıdağdevran, 2018).

Diğer besin öğelerinin aksine suda kalori yoktur. Su, akışı sayesinde besin ve oksijeni vücudun her noktasına taşır. Vücut ısısını düzenler, hücrelerimize şekil verir, gereksiz maddeleri idrar yoluyla dışarı atılmasına yardımcı olur (Müftüoğlu, 2008).

Yetişkin bir bireyin su ihtiyacı günlük 2,5 litredir. Biz bunun 1 litresini genellikle yediğimiz besinlerden alırız, geriye kalan 1,5 litrelik kısmını ise içeceklerden almamız gerekmektedir (Joyeux, 2018).

2.4 Besin Grupları

Besinler içerdikleri protein, karbonhidrat, yağ, mineral ve vitamin açısından temelde dört grupta toplanır. Bu besin grupları;

- Süt ve sütten yapılan besinler
- Et, yumurta, kuru baklagiller ve yağlı tohumlar
- Sebze ve meyveler
- Tahıllar ve tahıldan yapılan besinler (Doğan, 2004)

Besin gruplarında ki her bir besin öğesini yeme şansımız olmadığı için gruplarda ki besinler birbilerine eş değerdir diyebiliriz. Yeterli ve dengeli beslenmemiz için dört temel grupta ki besinlerden her öğün belirli miktarlarda yememiz gerekmektedir. Bu da yeterli ve dengeli beslenmenin en önemli kuralıdır (Şekil 2.3).

Şekil 2.3: Besin yoncası (Bilge, 2009).

Bu dört temel grubun içinde yer almayan ancak besinlere tat vermek amacıyla kullanılan şekerler, yağlar ve şekerden yapılmış gıdalar, baharatlar da bulunmaktadır. Şekerler, karbonhidrat kaynağı olduğundan fazla tüketmek kişilerde şişmanlık, diş çürükleri gibi rahatsızlıklara neden olur, yalnızca enerji sağladıkları için sporcular ya da yoğun tempoda çalışan işçiler her öğün tüketebilir (Bilge, 2009).

Günlük tükettiğimiz yağın yarısını yediğimiz yiyeceklerden alırız. Özellikle et, zeytin, ceviz, süt gibi besinler içlerinde oldukça yağ barındırı. Günlük alacağımız yağ miktarı 20-60 gram(2-6 silme yemek kaşığı) olmalıdır. Bu miktarın yarısınıda sıvı yağ ya da zeytinyağı olmalıdır. Yani fazla et tüketen insanlar katı yağ kullanmamalı bunun yerine sıvı yağ veya zeytin yağ kullanmalıdır (Baysal ve Arslan, 2007).

2.4.1 Süt ve Sütten Yapılan Besinler

Bu grupta yer alan besinler en iyi kalsiyum kaynağıdır. Bu besinler yeteri kadar yenilmezse kalsiyum gereksinimini karşılamak oldukça güçleşir. Kemik ve diş gelişimi, kasların çalışması için de gereklidir. Süt, yoğurt, peynir, ayran, sütlü tatlılar bu grupta yer almaktadır. Bu gruptaki yiyeceklerden özel durumu olmayan yetişkinler günde 1-3 porsiyon yemelidirler. Ancak çoçuklar, emziren kadınlar ve gebeler 2-3 porsiyon yemeleri gerekmektedir. Ayrıca çocuklar için de bu gruptaki besinler vitamin ve mineral yönden oldukça zengindir (Ünver ve Ünüsan, 2005).

2.4.2 Et, Yumurta, Kuru Baklagiller ve Yağlı Tohumlar

Et, tavuk, balık, sakatat, yumurta, kuru nohut, fasulye, mercimek yani kuru baklagiller, fındık, ceviz, çekirdek, susam gibi yağlı tohumlar bu gruba dahildir. Bu grupta bulunan besinler özellikle proteince oldukça zengindir. Bununla birlikte içlerinde B vitaminleri, demir ve çinko bulunur. Bir çoğu içlerinde yağ barındırır. Enerji verirler. Bu grupta bulunan besinlerin herhangi birinden her gün 2 porsiyon yememiz gerekir. Ama bu 2 porsiyonu gün içerisinde öğünlere bölerek yemeliyiz. Örneğin; sabah bir yumurta bu yarım porsiyon değerindedir, öğünlerin birinde kuru baklagil diğerinde ise etli sebze yemeği yenilebilir (Baysal ve Arslan, 2007).

2.4.3 Sebze ve Meyveler

Vücudumuzun vitamin ve mineral gereksinimini sebze ve meyvelerden karşılarız (Ünver, 2004). Özellikle c vitamini ihtiyacımızı sadece bu gruptaki besinlerden karşılarız. Dünya üzerinde besin maddelerinin büyük bir kısmını sebzeler oluşturmaktadır. Sebze teriminin bilimsel olarak net bir tanımı olmamakla birlikte *''bitkinin meyvesi haricinde yenebilen kısımlarının tamamı''* olarak tanımlanmıştır (Bakırcı, 2013). Akyıldız (2000) yaptığı çalışmada sebzeyi şu şekilde tanımlamıştır: ''*Pişirilerek yenilen bitkilere ve tanelerine sebze denir.*'' Meyvelerinde bileşimi sebzelere benzer fakat içerinde bulundurdukları su miktarı sebzelerden daha fazladır. Yapılarında bulunan selüloz nedeniyle de bağırsakları uyarıcı etkisi vardır.

Taze meyve ve sebzeler C vitaminin yanısıra bazı B vitaminleri, A vitamini, E vitamini, karoteonidler ve potasyum açısından oldukça zengindir (Akyıldız, 2000).

Bu gruptaki besinlerden herhangi birinden ya da birkaçından gün içerisinde 4-5 porsiyon yemek gerekmektedir (Baysal ve Arslan, 2007).

2.4.4 Tahıl ve Tahıllardan Yapılan Besinler

Toplumun temel besin grubudur. Yapısında B grubu vitaminleri fazla olduğu için günlük beslenmede de oldukça önemlidir. Bu grubun içerisinde buğday, yulaf, pirinç, mısır gibi tahıl taneleri ve bu tanelerden yapılmış un, bulgur, nişasta, makarna, ekmek vb. ürünler bulunur. Özellikle karbonhidrat açısından zengindir. Bu sebeple temel enerji kaynağımızdır. Yapılarında protein, yağ da bulunur (Tablo 2.1). Et, kurubaklagillerle birlikte tüketildiği zaman içerisinde bulunan proteinin kalitesi artar. Tahıl grubunun günlük tüketilmesi gereken miktar 7-9 yaş arası çocuklarda 5 porsiyondur (Besler, vd., 2015).

Tablo 2.1: Tahıl tanelerinin 100 gr. protein, yağ ve karbonhidrat miktarı (Kırkıncıoğlu,1994).

Taneler	***Protein gr.***	***Yağ gr.***	***Karbonhidrat gr.***
Buğday	11.5	2.0	69.3
Pirinç	6 -7	0.7	78.9
Mısır	9.2 - 9.4	4.2	72.0
Çavdar	12 – 13	1.5	65
Arpa	9.5 - 9.7	1.9	68.9

2.5 Besin Piramidi

Besin piramidi ilk olarak 1992 yılında Amerika Birleşik Devletleri Tarım Bakanlığı (USDA) tarafından Gıda Rehberi Piramıdı adı altında piyasaya sürülmüştür. 2005 yılında Mypyramid olarak değiştirilmiştir (USDA, 2014).

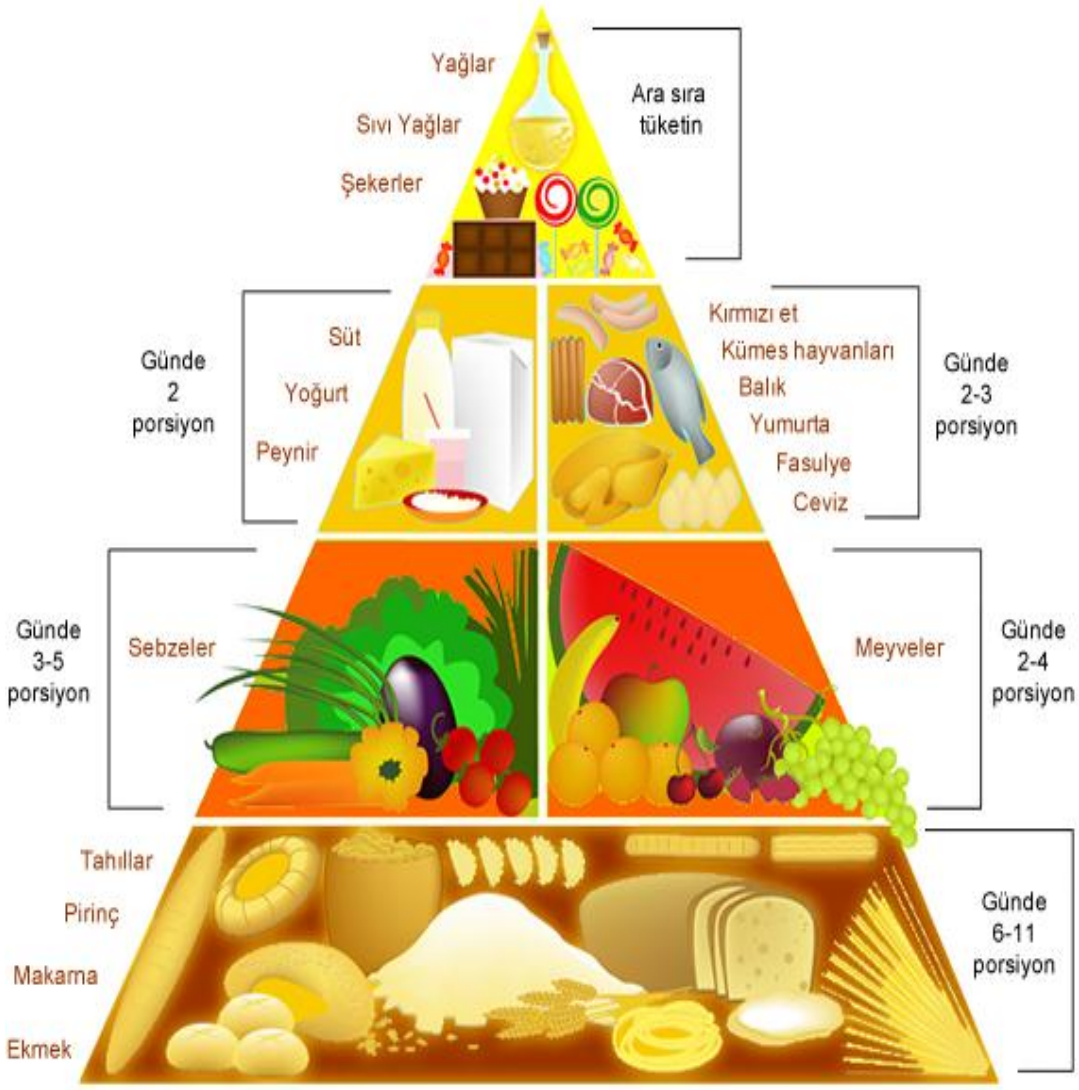
2011 de ise Mypyrmaid'in yerini Myplate almıştır ve günümüzde USDA rehberliğini temsil etmektedir. Myplate' in asıl amacı yememiz gereken porsiyon miktarını belirlemekten ziyade sağlıklı beslenme tarzını şekillendirmeyi amaçlamıştır. (USDA, 2019). (Şekil 2.4.).

Şekil 2.4.: Myplate.

Besin piramidi sağlıklı ve dengeli beslenme için hazırlanmış bir eğitim aracıdır. Beslenme piramidinde 5 ana besin grubu bulunmaktadır. Piramidin en alt basamağı olup ayrıca en geniş yer kaplayan grup sıklıkla tüketilmesi gereken tahıl grubudur. Daha sonra sırasıyla diğer gruplar yer alır ve piramitin basamakları küçülerek daha az tüketilmesi gereken besin gruplarına doğru gider. Besin piramidi sağlıklı beslenme için rehberimiz olmalıdır. Beslenme piramidine göre gruplarda yer alan gıdalar birbirlerinin yerini tutamazlar. Günlük her basamaktan gerekli miktarda tüketmemiz gerekmektedir (Obalı, 2009).

Amerika Birleşik Devletleri'nde yapılan araştırmada çocukların ve adolesanların yaklaşık %1' lik bir kısmının besin piramidinde yer alan besin gruplarını doğru oranda tükettikleri ortaya çıkmıştır (Akman, Tüzün ve Ünalan, 2012).

USDA' ya göre bireylerin dengeli ve sağlıklı bir şekilde beslenmesi için gereken besin gruplarının bulunduğu ve bu besin gruplarından gün içerisinde ne kadar tüketmemiz gerektiğini belirten piramit şekildeki gibidir (Şekil 2.5.).



Şekil 2.5.:Gıda rehberi piramidi.

2.6 Okul Çağı Çocuklarının Beslenmesi

Okul çağı çocuklarının yaş aralıkları çeşitli kaynaklara göre değişiklik göstermektedir. Bu yaş aralıkları 6-10 yaş, 7-12 yaş ve 6-14 yaştır (Şanlıer ve Yabancı, 2005).

Okul çağı döneminde çocukların büyüme gelişmeleri hızlıdır ve hayatlarında ilk kez aile ortamından çıkıp sosyal ve toplumsal ortama geçiş yaptıkları dönemdir. Hayatı boyunca yaşamına yön veren davranışların oluşacağı kritik dönemdir (Sormaz, 2013). Bu dönem çocukların genellikle bir arada olması birbirlerine bulaşıcı hastalıkların bulaşmasına neden olur. Beslenme bozukluğu olan çocuklarda

bağışıklık sistemi düşük olduğundan hastalanma riskleri de oldukça fazladır. Bu çocukların yetişkinlik dönemlerinde de beslenme bozukluğu sorunları devam etmektedir ve bireylerden doğacak çocuklarda yeteri kadar sağlıklı olmayacaktır**.** Böylelikle gelecek nesillerde olumsuz etkilenmiş olur (Kırkıncıoğlu, 1994). Özellike çocukluk ve ergenlik dönemleri ileriye yönelik yaşam tarzının sağlıklı olup olmamasının belirlendiği ve beslenme alışkanlıklarının şekillendiği dönem olduğu için oldukça önemlidir (Ayhan, vd., 2012). Bu dönemde kazanılan beslenme alışkanlıkları ileri ki yaşlarda hastalıklarınların oluşmasına zemin hazırlar bu nedenle yeterli ve dengeli beslenmenin kazanılması oldukça önemlidir (Erkan, 2011).

Okul çocuklarının yeterli ve dengeli beslenmesi okul başarısında da önemli bir etkidir. İyi beslenemeyen çocukların genellikle başarı düzeylerinin düşük olduğu ve zor öğrendikleri tespit edilmiştir. ‘‘ *Okul çocuklarının beslenmesinde ana ilke, yeterli ve dengeli beslenmelerini sağlamak; aile dışında zararlı etkilerden ve alışkanlıklarından korumak ve caydırmak; iyi alışkanlıkları pekiştirmek ve yenilerini kazandırmak; beslenme konusunda bilinçlenmesine yardımcı olmaktır. Bunların gerçekleşmesi için aile ve okul yetkililerinin iş birliği yapması ve yardımlaşması gerekir’’* (Işıksoluğu, 2002).

Bu dönem çocuklarına doğru beslenme alışkanlıkları kazandırmak ileri ki yaşlarda meydana çıkacak olan sağlık problemlerinin önüne geçmesi açısından da oldukça önemlidir. Gelişmekte ve gelişmiş olan ülkelerde okul çağı döneminde yanlış beslenme sonucu obezite, kolestrol yüksekliği, kansızlık ve yetişkin dönemde tip 2 diyabet vb. hastalıkları riskleri artmaktadır (Süoğlu, 2004).

Okul çağı döneminde kazanılan beslenme alışkanlığı davranışı erişkin dönemde de devam edeceği için bu çağda ki öğrencilerin beslenme durumları tespit edilmeli ve doğru bir beslenme alışkanlığı kazandırmak için çaba sarf etmek gerekmektedir. Bu dönemde ki çocuklar kendilerine, öğretmenlerini ve aile bireylerini rol model olarak görürler. Bu nedenle gıda seçemininde de bu kişiler çocuklara iyi birer örnek olmak zorundadır (Erdaş, 2010). Aile bireylerinin çocuklarına sebze, meyve yeme alışkanlığı kazandırması ve doğru besinleri tercih etmelerinde yol gösterici olması gerekmektedir (Erdem, Özel, Çınar ve Işıkhan 2017).

Bu dönem çocuklarında yapılan araştırmaların çoğunda öğrencilerin kahvaltı yapmadan okula gittikleri tespit edilmiştir. Özellikle ailenin zamanında kalkıp kahvaltı yapma alışkanlığı yoksa çocuk da bu alışkanlığı kazanamaz. Oysa kahvaltı günün en önemli öğünüdür. Çünkü tüm gece vücut aç kalmıştır eğer çocuklar kahvaltı yapmadan okula gönderilirse hem kendilerini halsiz hissederler hem de öğrenmde güçlük çekerler (Milli Eğitim Bakanlığı, 2011). Kahvaltı yapmadan okula giden çocuk diğer öğünleri düzenli olarak yese bile kendisi için günlük gerekli olan besin miktarını alması zorlaşır. Vücut gün içerisinde devamlı olarak çalışır bu nedenle belirli periyotlarla beslenmeyi ihmal etmemek gerekir. Yeterli ölçüde besin öğesi alımı metabolizmanın düzenli işleyişini de sağlar. Ayrıca kahvaltı etmeden okula giden öğrencilerin öğünleri arasında ki süre de uzayacağı için kan şekerleri normal olan seviyenin altına düşebilir (Işıksoluğu, 2002).

Okul çağı ve adölasan döneminde yer alan çocukların günlük besin ihtiyaçlarını karşılamak için besin gruplarından;

- Süt ve sütten yapılan besinler; 2-3 porsiyon
- Et, yumurta, kuru baklagiller ve yağlı tohumlar; 2-3 porsiyon
- Sebzeler; 2-3 porsiyon
- Meyveler; 2-4 porsiyon
- Tahıllar ve tahıldan yapılan besinler; 6-11 porsiyon
- Katı, sıvı yağ, şeker vb. tüketimi azaltılmalıdır (Şanlıer ve Yabancı, 2015).

Okul çağı döneminde öğretmenin rolü oldukça önemlidir. Öğretmen öğrencilerine iyi bir rehber olmalıdır. Özellikle kalabalık mevcutlu sınıflarda öğrencileri tek tek izlemek oldukça zordur. Bu gibi durumda öğretmen sınıfa genel olarak rehberlik etmelidir. Rehberlik yaparken Piage'nin beslenme davranışlarını öğrenme teorsine başvubilir (Küçükkömürler, 2003, s. 181-188) (Tablo 2.2).

Tablo 2.2.:Çocuğun gelişimine paralel beslenme davranışları (Piage'nin teorisi).

Gelişimsel Süreç	**Davranış Özellikleri**	**Yemek Yeme ve Beslenme İlkeleri**
Duygusal gelişim (Doğumdan 2 yaşa kadar)	-Sembolleri kullanarak çevre ile ilişki kurmaya çalışır. -Otomatik olarak reflekste bulunur.	-Emme davranışı -Bireysel beslenme becerisi -Açlığın bastırılması temel unsurdur. -Kendi başına yemek yeme ile motor becerisi gelişir.
Preoperasyon (2-6 yaş)	-Yemek yeme sezgilere dayanır, bilinçli değildir. -Sembol kullanımı artar. -Yemekler görünüme göre kabul edilir. -Yemek sonrası mutluluk görülür. -Çocuk kendi dünyası ile ilgilidir. -Gıdalara yaklaşım fonksiyonel ama sistematik değildir.	-Yemek yeme, sosyal çevre, konuşma çok önemli değildir. -Gıdaları ölçülerine göre sınıflandırılırlar. -Gıdalar hoşlanılan hoşlanılmayan diye ikiye ayrılır. -Çocuklara bu gıda senin için yararlı denilebilir ancak nedeni anlatılmaz.
Yoğun ilgileme süreci (7-11 yaş)	-Çocuk çeşitli gıdalara sadece görüntüleri için odaklanır. -Neden sonuç ilişkisi önem kazanmaya başlar. -Sınıflama gruplama önemi kavranır. -Bireysel düşünme azalır.	-Besleyici gıdaların büyümesini olumlu yönde etkileyeceğinin farkına varır. -Öğün zamanları çevre ile ilişki kurar. -Çevre gıda seçimini önemli ölçüde etkilemeye başlar. -Arkadaş etkisi artar.
Bilinçli ilgilenme süreci (11 yaş üstü)	-Varyasımlarla ilgili düşünceler gelişir. - Bilimsel teoriler derinlemesine düşünülür.	-Gıdaların fizyolojik ve psikolojik fonksiyonlarını anlamaya çalışır. -Bilinenler ve öğrenilenler gıda seçimine yansır. (Gıda seçiminde besleyici değeri olanlar tercih edilmeye başlar).

Okul çocuklarının yeterli ve dengeli beslenmesi için günlük besin öğeleri ve gereksenimleri önceden belirlenmiştir. Çocukların yaşına göre bunlar değişim göstermektedirler (Işıksoluğu, 2002) (Tablo 2.3).

Tablo 2.3 Çocukların ve ergenlik çağındakilerin günlük diyetinde bulundurulması gereken besinlerin ortalama ölçüleri ve porsiyon sayıları.

Besin Grupları	1-3 Yaş	4-6 Yaş	7-11 Yaş	12-17 Yaş
SÜT VE TÜREVLERİ (Tam Porsiyon)	2 ½	2 ½	2 ½	2 ½
Süt, yoğurt (orta boy su bardağı)	2	2	2	2
Peynir, çökelek (kibrit kutusu)	1	1	1	1
YUMURTA, ET, KURU BAKLAGİL (Tam Porsiyon)	¾ – 1½	1- 1½	1½ - 2	2- 2½
	Günde	Günaşırı	Günaşırı	Haftada
Yumurta (adet olarak)	1	1	1	3-4
Etler (köfte büyüklüğünde)	1-2	2-3	3-4	4-6
Kuru Baklagiller	1-2 YK	2-3 YK	1-2 SK	2 SK
SEBZE VE MEYVELER (Tam Porsiyon)	¾- 1	1-2	2-3	3-4
Yeşil yapraklı sebzeler	1-2 YK	2-3 YK	2 SK	2-3 SK
Turunçgil ve öteki meyveler	1 KB	1 OB	1 OB	1 OB
Ötekiler (tam porsiyon)	⅓	½	½-1	1
TAHIL VE TÜREVLERİ (Tam Porsiyon)	1-1½	2-4	4-5	6-8
Ekmek (orta kalınlıkta dilim)	1-2 ince	2-3	3-4	5-7
Pilav, makarna	1-2 YK	2-3 YK	1-2 SK	2 SK
ŞEKER, TATLI, YAĞ				
Şeker	2-3 YK	3-4 YK	4-5 YK	5-6 YK
Pekmez, tahin, reçel, bal	1 YK	1-2 YK	1-2 YK	1-2 YK
Sıvı ve katı yağ	1 YK	1 YK	1-2 YK	2-3 YK

YK: Yemek kaşığı
SK: Servis kaşığı
KB: Küçük boy
OB: Orta boy

2.7 Okul Beslenme Saatleri ve Uygulamaları

Okullarda beslenme eğitimine ve beslenme uygulamalarına oldukça önem vermek gerekmektedir. Beslenme eğitimi öğrenciye doğru beslenme alışkanlığı kazandırma noktasında önemlidir (Kırkıncıoğlu, 1994).

Okul yemekleri uygulamaları ilk olarak 1902 yılında Danimarka'da ardından İsveç ve 1940 yılında ise Amerika'da başlamıştır. İlk uygulamalar çoğunlukla süt veya meyve dağıtımı ile başlamıştır, ilerleyen yıllarda ise sabah kahvaltısı, öğle

yemeği ya da ara öğün şeklinde devam etmiştir. Hazırlanan menülerde sağlıklı, doğru beslenme ilkeleri göz önünde bulundurulmuş ve besin değerleri yüksek gıdalar tercih edilmiştir. Amerika'da başlatılan ve günümüzde de devam eden öğle yemeği ve sabah kahvaltısı programlarına toplam 32 milyondan fazla öğrenci dahil olmuştur (Garipağaoğlu ve Özgüneş, 2008).

Türkiye'ye yapılan ilk yardım 1956-1957 yılları arasında UNICEF öncülüğünde ilkokul çağındaki çocuklara gıda yardımı adı altında yapılmıştır. 1960 yıllarında Amerika'nın desteği ile süt tozu dağıtımı yapılmıştır. 2000-2003 yılları arasında seçilen 4 ilde süt dağıtımları başlamıştır ve günümüzde de hala devam etmektedir (Güzeler ve Esmek, 2017).

Ülkemizde uygulanan beslenme eğitimi programlarından bazıları;

- Akıllı Çocuk Sofrası
- Şarkılarla Besleniyorum
- Beslenebilirim
- Okulumda Besleniyorum
- Yemekte Denge
- İlköğretim Okullarında Beslenme Eğitimi
- Beslenme Dostu Okul (Sormaz, 2013)
- Okul Sağlığı Çalışmaları
- Okul Sütü Programı
- Okullarda Kuru Üzüm Dağılımı
- Okullarda Yiyecek ve İçeçek Standartları (Sağlık Bakanlığı, 2017a)

Milli Eğitim Bakanlığı ve Talim Terbiye Kurulu Başkanlığı tarafından hazırlanan 2018-2019 eğitim öğretim yıllarında kullanılan öğretim programlarını incelediğimiz zaman ilköğretim programında, özellikle Hayat Bilgisi dersinde beslenmenin önemi, sağlıklı ve dengeli beslenme gibi kazanımlara yer verildiğini görmekteyiz.

Hazırlanan programın asıl amacı; ‘‘*Temel yaşam becerilerine sahip, kendini tanıyan, sağlıklı ve güvenli bir yaşam süren, yaşadığı toplumun değerlerini özümseyen, doğaya ve çevreye duyarlı, araştıran, üreten ve ülkesini seven bireyler*

yetiştirmektir'' şeklinde tanımlanmıştır. Programın amacında da sağlıklı yaşama vurgu yapılmıştır.

Hayat Bilgisi Dersi Öğretim Programı içerisinde toplam 23 maddeden oluşan temel yaşam becerileri yer almaktadır. Bu 23 maddenin içerisinde dengeli beslenme, sağlığını koruma becerileri de bulunmaktadır. Hayat Bilgisi dersi öğretim programı kapsamında 1. Sınıf , 2. Sınıf ve 3. Sınıf programlarının Sağlıklı Hayat ünitelerinde sağlıklı ve dengeli beslenme ile ilgili kazanımlar bulunmaktadır. Özellikle 2. Sınıf sağlıklı hayat ünitesinde dengeli beslenme, dengeli beslenmeye uygun öğün hazırlama, mevsimine uygun gıda tüketimi gibi konulara geniş yer verilmiştir. 3. Sınıfta ise sağlığını korumaya yönelik yeterli ve dengeli beslenme ile kazanımlar yer almaktadır. (MEB, 2018a). Kazanımlar, Ek A' da verilmiştir.

Beden Eğitimi ve Oyun Dersi Öğretim Programının asıl amacı; *''öğrencilerin oyun ve fiziki etkinlikler yolu ile hayatları boyunca kullanacakları temel hareketler, aktif ve sağlıklı hayat becerileri, kavramları ve stratejileri ile birlikte bunlarla ilişkili hayat becerilerini ve değerleri geliştirerek bir sonraki eğitim düzeyine hazırlanmalarını sağlamaktır''* şeklindedir. Bu madde de gördüğümüz gibi sağlıklı yaşam konusuna yine önem verilmiştir. Dersin ilkeleri arasında; *''aktif ve sağlıklı hayat alışkanlığı kazandırır''* ifadesi yer almaktadır. Program yapısı da temelde *''Hareket Yetkinliği* ve *'' Aktif ve Sağlıklı Hayat ''* olmak üzere iki temel öğrenme üzerine tasarlanmıştır.

Ayrıca bu öğretim programının amaçlarına ulaşması için öğretmenlere ve öğrencilerilere yardımcı olmak adına 'Fiziksel Etkinlik Kartları (FEK)' kullanılması gerektiğini içeren madde eklenmiştir. Hazırlanan FEK mor ve sarı renklerdedir. Sarı grupta yer alan kartların arasında 'Sağlık Anlayışı Kartları' ve 'Fiziksel Etkinlik ve Beslenme Piramidi Kartı' bulunur. 1. , 2. , 3. Ve 4. Sınıfların tümünde bu ifadeleri destekleyen kazanımlar bulunmaktadır (MEB, 2018b). Beslenme ile ilgili kazanımlar Ek A' da verilmiştir.

Beden Eğitimi ve Spor Dersi (5., 6., 7., ve 8. Sınıflar) öğretim programının özel amacı; *''öğrencilerin hayatları boyunca kullanacakları hareket becerileri, aktif ve sağlıklı hayat becerileri, kavramları ve stratejileri ile birlikte öz yönetim*

becerileri, sosyal becerileri ve düşünme becerilerini de geliştirerek bir sonraki öğrenim düzeyine hazırlanmalıdır.'' olarak belirlenmiştir. Amaçları Beden Eğitim ve Oyun dersi öğretim programı ile benzerlik göstermektedir.

Amaçlara ulaşılması adına yine FEK yardım alınması gerektiğine vurgu yapılmıştır. Bununla birlikte 5. Sınıfta dengeli beslenme obezite ile ilgili kazanımlara yer verilmiştir. 7. Sınıfta ise öğretmen rehberliğinde FEK kullanarak beslenme programını hazırlamasını ön gören kazanımlara değinilmiştir. 8. Sınıfta yiyecek ve içecek seçimlerinde bilinçli tüketici olmaya vurgu yapılmıştır (MEB, 2018c). Kazanımlar Ek A' da verilmiştir.

Fen Bilimleri Dersi öğretim programını incelediğimiz zaman amaçları arasında spesifik olarak beslenme ve sağlıklı yaşama vurgu yapılmamıştır. Fakat 4. Sınıf ' Besinlerimiz/Canlılar ve Yaşam' ünitesinde sağlıklı ve dengeli beslenme, obezite, sağlıklı yaşama geniş yer verilmiştir (MEB, 2018d). Konu ile kazanımlar Ek A' da yer almaktadır.

Türkçe Dersi öğretim programında her sınıfta 8 tema işlenmesine karar verilmiştir. İşlenmesi zorunlu temalar 'Erdemler, Milli Kültürümüz ve Milli Mücadele ve Atatürk' tür. Bunların dışında ki kalan temalara kitap yazarları karar vermektedir. Geriye kalan temalar arasında ' Sağlık ve spor ' teması yer alır (MEB, 2018e).

İlköğretim kurumları yönetmeliğinin 2016 değişikliklerinde 20 dakikalık beslenme saati kaldırılmıştır. Onun yerine her teneffüs süresi en az 10 dk olucak şekilde bir ayarlamaya gidilmiştir (MEB, 2016).

Ülkemizde ilköğretim okulları genel olarak özel okul ve devlet okulu olmak üzere 2'ye ayrılmaktadır. Her iki durumda da beslenme programlarında çeşitli aksaklıklar görülmektedir. Devlet okuluna giden öğrencilerde genellikle öğün atlama, özel okullara giden öğrencilerde ise çıkan yemekleri beğenmeme ya da çıkan yemeklerin besleyici olmaması gibi sorunlar meydana gelir. Bu gibi sebepler genel beslenmeyi negatif yönde etkiler (İcral Sümbül, 2009).

Genel olarak ülkemizde devlet okulları fazla olduğunda okullarda yemek çıkmaması durumu daha yaygındır. Devlet okullarında bir teneffüs beslenme ve dinlenme saati olarak ayrılmıştır. Bu zaman diliminde öğrenciler ya evden götürdükleri beslenme çantalarında ki gıdaları tüketirler ya da okul kantinlerinden aldıkları gıdalarla beslenmelerini gerçekleştirirler (Yabancı, 2011).

Beslenme çantası hazırlanırken ailelerin çocukların da görüşlerini almaları gerekir, çocukların sevdikleri gıdalar göz önüne alınmalıdır. Beslenme çantasına gıda seçimi yapılırken 4 besin grubundaki besinlerden seçim yapılmalıdır. Doğru bir şekilde hazırlanmış sandviçle de çocuk sağlıklı bir şekilde beslenebilir. 1. Grupta bulunan besinlerden seçim yapılarak ekmek arası hazırlanabilir. Yanına ise 2. Grupta bulunan gıdalar alınırsa çocuğun vitamin ihtiyacı karşılanmış olur. İçecek olarak ayran veya süt tercih edilmelidir. Beslenme çantasına kuruyemiş eklenirse kişinin enerji, protein ve mineral alınımına yardımcı olunur.

- 1.Grup: Haşlanmış yumurta, peynir, iyi pişmiş köfte, haşlanmış tavuk, haşlanmış et
- 2.Grup: Mevsimine uygun iyi yıkanmış taze sebze ve meyve

Bazı zamanlar tost ya da 1-2 dilim börek, yanına içecek olarak ayran veya süt de beslenme saatinde yenilebilir. Ama sebze ya da meyve kesinlikle ihmal edilmemelidir (Karaağaoğlu, 2008).

Ayrıca Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü internet sitesinde okul sağlığı kapsamında, sağlıklı bir beslenme çantasının içerisinde günlük neler olması gerektiğine dair örnek vermiştir (Sağlık Bakanlığı, 2017b) (Tablo 2.4.).

Tablo 2.4.: Haftalık beslenme çantası(https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-hareketli-hayat-db/okul-sagligi/Okul-Sagligi-Calismalari/Saglikli_Beslenme_Cantasi.pdf) alınmıştır.

Pazartesi	Ev yapımı az yağlı börek veya poağça Ayran Meyve *(Yanda ki kutudan sadece bir tanesi)*	1 orta boy elma 1 orta boy portakal 2 orta boy mandalina 1 salkım üzüm (Mevsimine göre)
Salı	Haşlanmış yumurtalı sandviç 5 adet zeytin Meyve suyu	Taze sıkılmış meyve suyu şeker ilavesiz en fazla 250 ml
Çarşamba	Peynirli tost veya sandviç Ayran Çiğ sebze (Yanda ki kutudan sadece bir tanesi)	1 orta boy domates 1 orta boy salatalık 1 orta boy havuç 4-5 orta boy yeşil biber
Perşembe	Ev yapımı kek Süt Meyve (Yanda ki kutudan sadece bir tanesi)	1 orta boy şeftali 1 el uzunluğunda muz 3-4 adet kuru kayısı 15 orta boy çilek
Cuma	1 kibrit kutusu peynir 5 adet zeytin Süt Ekmek Çiğ sebze	1 orta boy domates 4-5 orta boy yeşil biber 1 orta boy havuç 5-6 yaprak marul vb.
**Beslenme çantası yanında her gün su da yer almalıdır.		

Beslenme uygulaması sırasında öğretmen sınıfta olmalıdır. Öğrencilerine beslenme ve besinler ile igili eğitici olmalıdır. Dengeli beslenmeye sık sık vurgu yapmalıdır. Sınıfta beslenme konusuyla alakalı çalışmalar yapmalıdır (Işıksoluğu, 2002).

Beslenme çantasının hazırlanması ve sağlıklı beslenme ile ilgili ‘‘Sağlıklı Besleniyorum, Sağlıklı Yaşıyorum’’ adıyla T.C Sağlık Bakanlığı ile MEB işbirliğiyle hazırlanan broşürler 2017-2018 eğitim öğretim yılında okullara dağıtılmıştır (Şekil 2.6.)

Şekil 2.6.: T.C Sağlık Bakanlığı tarafından hazırlanan broşür(https://sggm.saglik.gov.tr/TR,26244/cocuklara-yonelik-brosurler.html) alınmıştır.

2.8 Beden Kitle İndeksi

Beden kitle indeksi (BKI): *''Zayıflık ve şişmanlık durumunun saptanması amacıyla kullanılan pratik bir yöntemdir.''* Beden kitle indeksi sporcular hariç tüm yaş gurubunda ki bireyler için kullanılabilir (Pekcan, 2008).

Beden kitle indeksi *''kişinin ağırlığının boyunun karesine bölünmesiyle elde edilen değerdir. Beslenme durumunun ve vücut bileşiminin değerlendirilmesinde kullanılmaktadır''* (Koçak, 2014).

İşlem sonucu elde edilen değerler bize DSÖ'nün vermiş olduğu standart değerlerle karşılaştırılır. Bu karşılaştırmada kullanılan en yaygın yöntemlerden birisi persentil (toplumsal yüzde) değerinin kullanılması bir diğeri ise z skorunun kullanılmasıdır. Standart değerler DSÖ çalışmasında kullanılan verilere dayanarak bulunmuştur. Standart değerler Ek C de sunulmuştur (WHO, 2007).

Beden Kitle İndeksi = Vücut Ağırlığı(kg) / Boy Uzunluğu (m^2)

3. İLGİLİ ÇALIŞMALAR

Turan (2008) yaptığı çalışmada *''5. Sınıf Öğrencilerinin Beslenme Çantalarını Beslenme ve Temizlik Açısından''* değerlendirmiştir. Çalışmada gözlem formu ve anket formu kullanılmıştır. Beslenme çantasında bulunan gıdaları değerlendirirken 4 besin grubundan birinin olması gerektiği düşünülerek çantada yer alan her besin grubuna 2'şer puan verilerek değerlendirme yapılmıştır. Öğrencilerin beslenme çantası puanlarının hem günlük hem de haftalık olarak düşük çıkmış olup en fazla tükettikleri besin grubunun ise tahıl grubu olduğu belirlenmiştir. Beslenme çantalarını, ev hanımlarının, çalışan velilere göre daha iyi hazırladığı tespit edilmiştir. Yapılan çalışma sonucunda beslenme çantası hazırlamaya yönelik bilinçlendirmenin eksik olduğuna varılmıştır.

İcral Sümbül (2009) *''4-6 Yaş Arası Öğrencilerin Dengesiz Beslenme Alışkanlıklarını''* tespit etmek amacıyla 34 veliyle yürütülen çalışma yapmıştır. Çalışmada 17 kişiden oluşan deney grubu 17 kişiden oluşan da kontrol grubu kullanılmıştır. Deney grubuna beslenme eğitimi verilmiştir. Her iki gruba ön test-son test uygulanmıştır. Çalışma sonucunda eğitim alan aileler ile eğitim almayan aileler arasında anlamlı fark bulunmuştur. Okul öncesi eğitim veren kuruluşlarda beslenme eğitimin olumlu olacağı tespit edilmiştir.

Şimşek, Yabancı ve Turan (2009) *''Okul Çağı Çocuklarının Beslenme Çantalarını Değerlendirmek''* amacıyla yaptığı çalışmada toplam 173 öğrencinin %56' sının bazen, %16.8'inin düzenli olarak beslenme çantalarını okula getirdikleri tespit edilmiştir. Sağlıklı besinleri (sebze, meyve, süt vb.) yanlarına getirme oranları, sağlıklı olmayan besinlerin (asitli içecek, çikolata, şeker, cips vb.) yanlarına getirme oranlarından daha düşük çıkmıştır. Çalışmanın sonucunda okul çağı öğrencilerinde beslenme çantalarını yanlarına getirme oranları yüksek çıkmıştır. Fakat beslenme çantalarının içerisinde ki gıdaların doğru bir şekilde hazırlanmadığı tespit edilmiştir. Bu konuda velilere eğitim verilmeli ve okul yönetimi ile veliler arasında iş birliği sağlanması gerektiğine değinilmiştir.

Sormaz (2013) yaptığı çalışmada okul çağı çocuklarında beslenmenin büyüme ve gelişmeye etkilediğini, ileride oluşabilecek kronik hastalıkların riskini azaltığına değinmiştir. Yaptığı literatür çalışmasının sonucunda *''Dünyada Uygulanan Okul Beslenme Eğitimi Programları''* nı özetlemiştir. Ülkemizde ki beslenme programlarının ulusal olmadığını daha çok bölgesel olduğu sonucuna ulaşmıştır. Çalışmanın bitiminde ise doğru beslenmenin okul çağı döneminde kazanıldığını tespit etmiştir.

Demir (2016), İzmir ilinde toplam 1201 öğrenci ve aileleriyle yürüttüğü çalışmada yaş ortalamaları 9 olan öğrencilerin %16.9 'u obez çıkmıştır. Verileri ''*Çocuk, Ebeveyn Sosyo-demografik Veri Toplama Formu, Çocukların Yeme Davranışı Anketi, Ebeveynlerin Beslenme Tarzı Anketi ''* aracılığı ile toplamıştır. Sonuç olarak ailelerde ki beslenme alışkanlıklarının çocuklarda görülen obezitenin bir nedeni olduğuna varılmıştır.

Sandell (2016) ve arkadaşlarının *''Future for food education of children''* adlı çalışmasında yetişkinlerin yeme davranışının çocukları üzerinde önemli bir etki olduğu sonucuna varmışlardır. Temel konular gruplar halinde tartışmaya sunulmuş ve çocuklara *''Gıda eğitimi faaliyetlerini kimler yerine getirmeli ? '',''Gıda eğitimi gelecekte kimlere fayda sağlıyacak ?''* şeklinde sorular yöneltilmiştir. Öğrencilerin yapmış olduğu sunumlar sonucunda çocuklar için gıda eğitiminin geliştirilmesi ve daha fazla araştırılması gerektiği sonucuna ulaşmışlardır.

Yılmaz ve Özel (2016) yaptıkları çalışmada *''6-10 Yaş Grubunda Ki Çocukların Obeziteye İlişkili Etmenleri Değerlendirmeyi ''* amaçlamışlardır. Bu amaç doğrultusunda çocukların *''demografik özelliklerini, antropometrik ölçümlerini, beslenme alışkanlıklarını, fiziksel aktivitilerini''* incelemişlerdir. Çalışmaya katılan 300 öğrencinin BKI değerleri göz önüne alındığı zaman %3.6'sı çok zayıf, %18.0'ı zayıf, %54.0'ı normal, %15.3'ü hafif şişman ve %9.1'i şişman olarak tespit edilmiştir. Annenin eğtim durumu ile BKI değerleri göz önüne alındığı zaman anlamlı bir fark bulunmamıştır. Baba eğitim durumunun artması ile şişmanlık oranında artış olduğu saptanmıştır. Sonuç olarak aile faktörü ile çocukluk çağı obezitesinin ilişkili olduğu kanısına varılmıştır. Şişmanlık durumunu kontrol altına almak için de beslenme alışkanlıklarına dikkat etmek gerektiğine vurgu yapılmıştır.

Ahraz (2017) çalışmasında lise öğrencilerinin beslenme profilini ve buna etki olabilecek sebepleri bulmaya amaçlamıştır. Veri toplama aracı olarak 26 sorudan oluşan anket formunu toplam 300 öğrenciye uygulamıştır. Çalışmanın sonucunda ailelerin, öğrenciler üzerinde beslenme alışkanlıklarını düzenlemede etkili olduğu ortaya çıkmıştır.

Akça (2018) tarafından ilkokulda beslenme eğitiminin önemine dikkat çekmek amacıyla yapılan çalışmada beslenme alışkanlığının olumlu yönde değişmesi amaçlanmıştır. Bunun için öğrenciler deney ve kontrol grubu olarak ayrılıp daha sonra ön test ve son test uygulanmıştır. Deney ve kontrol grubuna yapılan ön test sonuçlarında beslenme bilgi düzeyi ve davranış açısından anlamlı bir fark çıkmamıştır. Deney grubuna verilen eğitimler sonucunda yapılan son testte ise iki grup arasında anlamlı fark meydana gelmiştir. Sonuç olarak beslenme eğitimine katılan öğrencilerin konu ile ilgili bilgi düzeylerinde artış meydana gelmiştir.

Özdoğan, Balaban ve Uçar (2018) yapmış oldukları çalışmayı en az 2 en çok 6 yaşında ki çocuğa sahip 255 anne ile yürütmüşlerdir. Annelerin çocuk beslenme uygulamaları *''Child Feeding Questionnaire''* ile çocukların yeme davranışı *''Child Eating Behavior Questionnaire''* ölçekleri kullanılarak tespit edilmiştir. Çalışmaya katılan annelerin yarısından fazlası çocuklarının doğru besin seçmelerinde kendilerinin etkili olduğunu belirtmektedirler. Bunun yanı sıra çocuklarının zararlı besinler (şekerleme, aburcubur vb.) tüketmelerinde de denetleyici bir rol oynadıklarını savunurlar. Yapılan anketler sonucunda annelerin çocukları üzerinde beslenme ile ilgili yönlendirici bir tutum sergiledikleri tespit edilmiştir.

4. YÖNTEM

Bu bölümde; araştırmanın modeline, araştırmanın evren ve örneklemine, veri toplama araçlarına ve verilerin analizi bilgilerine yer verilmiştir.

4.1 Araştırmanın Modeli

Bu çalışma ilkokul öğrencilerinin beslenme çantalarının içeriğinin farklı değişkenler açısından irdelenmesi amacıyla yapılmıştır. Araştırma karma desenli bir araştırma olup nicel ve nitel veriler birbirini destekler şekilde kullanılmıştır (Fırat, Kabakçı Yurdakul ve Ersoy, 2014). Nicel araştırma yöntemi olarak tutum ölçeği, nitel araştırma yöntemi olarak ise gözlem ve yarıyapılandırılmış görüşme teknikleri kullanılmıştır (Türnüklü, 2001).

4.2 Evren ve Örneklem

Araştırmanın Evreni: Bursa İli Merkez İlçelerde bulunan ilköğretim okulllarında ki öğrenciler, öğretmenler ve velilerden oluşturmaktadır.

Araştırmanın Örneklemi: Bursa İli Merkez İlçelerden rastgele seçilen dört ilköğretim okulundan yine rastgele seçilen 1. ve 2. sınıf öğrencileri, bu sınıfların sınıf öğretmenleri ve velileridir.

4.3 Veri Toplama Araçları

Çalışmada kullanılacak veri toplama araçları şunlardır:

- Çocuk Beslenmesine İlişkin Tutum Ölçeği
- Gözlem Formu
- Yarıyapılandırılmış Görüşme Formu

4.3.1 Çocuk Beslenmesine İlişkin Tutum Ölçeği

Araştırmada daha önceden geçerlilik ve güvenirlik çalışmaları yapılmış olan Tepe (2010) tarafından geliştirilen Ailelerin Çocuk Beslenmesine İlişkin Tutumlarını belirlenmesine yönelik hazırlanan ölçek kullanılmıştır. Tepe (2010) tarafından geliştirien tutum ölçeğinin cronbach alpha değeri .75 dir. Hazırlanan ölçekte toplam 35 madde yer almaktadır. Bu 35 maddenin 30'u olumlu tutum, 5'i ise olumsuz tutum içermektedir. Ölçek 5' li likert tipi ölçek olup ''Tamamen Katılıyorum'', ''Katılıyorum'', ''Kararsızım'', ''Katılmıyorum, ''Hiç Katılmıyorum'' şeklindedir. Olumlu tutum içeren maddeler için sırasıyla 5, 4, 3, 2, 1 puan; olumsuz tutum içeren maddeler için ise sırasıyla 1, 2, 3, 4, 5 puana sahiptir.

Ölçek çalışmanın yürütüldüğü Bursa İli merkez ilçelerinden rastgele seçilen 4 adet okuldaki 1. ve 2. Sınıf velileri olmak üzere toplam 74 kişiye uygulanmıştır. Uygulanan tutum ölçeği Ek B de verilmiştir.

4.3.2 Gözlem Formu

Çalışmaya katılan öğrencilerin beslenme çantalarında bulunan besinleri tespit etmek için gözlem formu kullanılmıştır. Beslenme çantalarının değerlendirmesini yapmak adına öğrencilerin beslenme saatinde tükettikleri gıdalar puanlanmıştır. Bir öğrencinin beslenme saatinde yeterli ve dengeli beslenmesi için dört adet besin grubundanda (süt ve sütten yapılan besinler; et, yumurta ve kurubaklagiller; tahıl ürünleri; sebze ve meyve) tüketmesi gerekmektedir. Yapılan puanlamada her besin grubuna 2'şer puan verilmiştir. Yani bir öğrencinin sağlıklı beslenmesi için bir günde toplam 8 puan alması gerekmektedir (Turan, 2008; Şimşek, Yabancı ve Turan, 2009).

Çalışmada yer alan 74 (1. ve 2. Sınıf) öğrenci, 10 gün ekim ayı, 10 gün de şubat ayı olmak üzere toplam 20 gün boyunca gözlemlenerek beslenme çantaları puanlanmıştır. Bir öğrencin yeterli ve dengeli beslenmesi için bir hafta da 40 puan, 20 günde ise 160 puan alması gerekmektedir.

4.3.3 Yarıyapılandırılmış Görüşme Formu

''Görüşme, araştırmada cevabı aranılan sorular çerçevesinde ilgili kişilerden veri toplama şeklinde ifade edilebilir.'' Görüşmede bir konu ile ilgili oldukça detaylı bilgiler alınabilir. Yapılan görüşmeden elde edilen sonuçları tamamlamak adına görüşmeler; anket, gözlem gibi diğer çalışma teknikleriylede desteklenebilir. (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2016).

Eğitim araştırmalarında görüşmeler genel olarak 3 gruba ayrılır. Bunlar; yapılandırılmış, yarıyapılandırılmış ve yapılandırılmamıştır.

Bu çalışmada ise nitel verileri elde etmek adına yarıyapılandırılmış görüşme tekniği kullanılmıştır. Yarıyapılandırılmış görüşme tekniği, yapılandırılmış görüşme tekniğine kıyasla daha esnek, yapılandırılmamış görüşme tekniğinden ise daha katıdır. Bu nedenle; detaylı bilgi sağlamaya, karşı tarafın konu ile ilgili fikirlerini dile getirmesine ve belirli çerçevede sorular sorulduğu için analiz açısından da daha kolaydır (Çetin, 2016).

Yürüttüğümüz çalışmada ise 1. ve 2. Sınıf, sınıf öğretmenlerine konu ile ilgili fikirlerini ve düşüncelerini öğrenmek için 11 sorundan oluşan görüşme formu uygulanmıştır ve öğretmenlerin izni ile cevaplar ses kaydına alınmıştır.

Görüşme soruları şu şekildedir:

1. *Öğrencilerin beslenme çantalarıyla ilgili ne düşünüyorsunuz?*
2. *Sizce veliler beslenme çantalarını bilinçli mi hazırlıyorlar?*
3. *Beslenme çantalarının içeriğiyle ilgili aklınıza gelen ilginç örnekler var mı?*
4. *Öğrencilerin beslenme saatinde tutum ve davranışları nasıl?*
5. *Sizce öğrenciler en çok hangi besin grubunu seviyorlar?*
6. *Sizce beslenme çantası; öğrencilerin sevdiği besinler mi, velinin isteği mi yoksa ekonomik durumlar göz önünde tutularak mı hazırlanıyor? Bu konuyla ilgili sizin fikriniz nedir?*
7. *Beslenme saati uygulaması daha iyi nasıl yapılabilir?*

8. *Veli toplantılarında beslenme çantasının hazırlanması ile ilgili konulara değiniyor musunuz? Velilere ne gibi önerilerde bulunuyorsunuz?*

9. *Beslenme saati sırasında öğrencileriniz ile birlikte misiniz?*

10. *Sizce doğru beslenme çantası nasıl olmalı?*

11. *Konu ile ilgili eklemek istediğiniz bir şey var mı?*

4.4 Verilerin Analizi

Ailelerin çocuk beslenmesine ilişkin tutum ölçeğinin cevapları SPSS 17.0 programına aktarılmıştır. Elde edilen verilerin yüzde, frekansları ve aritmetik ortalamaları hesaplanmıştır. Tutum ölçeğine ilişkin veriler yorumlanırken, 1.00 – 1.79 arasındaki değerler ‘‘Hiç Katılmıyorum’’, 1.80 – 2.59 arasındaki değerler ‘‘Katılmıyorum’’, 2.60 – 3.39 arasındaki değerler ‘‘Kararsızım’’, 3.40 – 4.19 arasındaki değerler ‘‘Katılıyorum’’, 4.20 - 5.00 arasındaki değerler ise ‘‘Tamamen Katılıyorum’’ şeklinde kabul görmüştür (Tekin, 2007). Elde edilen verilerin normal dağılıp dağılmadığına karar vermek için basıklık ve çarpıklık (skewness ve kurtosis) değerlerine bakılmıştır. Eğer basıklık ve çarpıklık değerleri -2 ile +2 arasında ise veriler normal dağılıma sahiptir denilmiştir (Pallant, 2001). Verilerin analizinde birbirinden bağımsız iki ve daha çok değişken olduğu için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Normal dağılıma sahip olmayan verilerde ise tek yönlü varyans analizin parametrik olmayan karşılığı olan Kruskal Wallis H testi uygulanmıştır. İki sürekli değişken arasında bir ilişkinin var olup olmadığını anlamak için, değişkenler arasındaki pearson korelasyon katsayıları bulunmuştur (Kilmen, 2015).

Araştırmaya katılan 74 öğrencinin güncel boy ve kilo değerleri ölçülmüştür. Ölçülen bu değerler Microsoft Office Excell programına aktarılmıştır ve öğrencilerin beden kitle indeksleri hesaplanmıştır.

Nitel veri analizinin en önemli özelliklerinden biri araştırmacının öznelliğini kaybetmemesi ve tümevarımsal bir yaklaşım sergilemesidir. Nitel verilerin analizlerinde ise gözlem ve görüşme yöntemlerinden toplanan veriler raporlaştırılarak sunulmuştur. Verilerin analizleri yapılırken ilk olarak, veriler çeşitli yöntemlerle (gözlem, görüşme) toplanmıştır. Daha sonra elde edilen bu veriler görsel

hale getirilmiştir (tablo, grafik, matris) böylelikle veriler daha anlaşılır bir hal almıştır. Son adım olarak ise veriler yorumlanarak, sonuçlar elde edilmiştir (Özdemir, 2010).

5. BULGULAR VE YORUMLAR

5.1 Ailelerin Çocuk Beslenmesine İlişkin Tutum Ölçeğinden Elde Edilen Veriler ve Yorumlar

Bu bölümde ailelerin çocuk beslenmesine ilişkin tutum ölçeğinden elde edilen veriler ve bunlara ilişkin yorumlar ile tutum ölçeğinin, öğrencilerin beslenme çantası puanları ve BKI değerleri arasındaki ilişki yer almaktadır.

5.1.1 Ailelerin Çocuk Beslenmesine İlişkin Tutum Ölçeğinden Elde Edilen Verilere İlişkin Bulgular ve Yorumlar

Ailelerin çocuk beslenmesine ilişkin tutumlarını belirlemek adına yapılan ölçeğin toplam ortalama puanları ile elde edilen minimum değer, maksimum değer ve yüzde değerleri Tablo 5.1' de verilmiştir.

Tablo 5.1: Ailelerin çocuk beslenmesine ilişkin tutum ölçeği toplam puan ortalamaları tablosu.

	N	Ortalama	SS	Minimum	Maksimum
Ailelerin Çocuk Beslenmesine İlişkin Tutumları	74	3,15	,2937	2,40	4,11

Tablo 5.1 incelendiğinde araştırmaya katılan 74 velinin çocuk beslenmesine ilişkin tutum ölçeğinden alınan puanların ortalamasının 3,15 puan olduğu, ölçekten elde edilen minimum puan ortalaması 2,40, maksimum puan ortalaması ise 4,11 olduğu belirlenmiştir. Elde edilen bulgulara göre velilerin almış oldukları 3,15 puan ortalamasının, çocuk beslenmesine ilişkin tutumlarının ‘‘kararsızım’’ aralığında olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca araştırmadan elde edilen minimum ortalama değer olan 2,40 puan veli tutumlarının ‘‘katılmıyorum’’ aralığına denk geldiğini bu da bize olumsuz tutuma sahip kişilerin olduğunu, elde edilen maksimum değer ise 4,11 olup

bu puanın ‘‘katılıyorum’’ aralığına denk geldiğini ve olumlu tutum sergileyen velilerin de yer aldığını göstermektedir. Elde edilen sonuçlar göz önüne alındığı zaman veli puanlarının ‘‘kesinlikle katılmıyorum’’ ve ‘‘kesinlikle katılıyorum’’ aralığında yer almadıkları belirlenmiştir.

Ailelerin çocuk beslenmesine ilişkin tutumlarının belirlendiği ölçekten elde edilen toplam frekans değerleri Tablo 5.2 de verilmiştir.

Tablo 5.2: Ailelerin çocuk beslenmesine ilişkin tutum ölçeği toplam frekans değerleri.

	Puan aralıkları	***F***	***%***
Ailelerin Çocuk Beslenmesine İlişkin Tutumları	1.00 – 1.79		
	1.80 – 2.59	1	1,4
	2.60 – 3.39	61	76,6
	3.40 – 4.19	12	22
	4.20 – 5.00		

Tablo 5.2’ den elde edilen bulgular doğrultusunda 1.00 – 1.79 aralığı olan ‘‘kesinlikle katılmıyorum’’ ve 4.20 – 5.00 aralığı olan ‘‘kesinlikle katılıyorum’’ ifadelerinde kimsenin yer almadığı görülmüştür. 1.80 – 2.59 ‘‘katılmıyorum’’ aralığında 1 kişinin yani %1,4’ lük değerin, 2.60 – 3.39 ‘‘kararsızım’’ aralığında 61 kişinin yani %76.6’ lık değerin, 3.40 – 4.19 ‘‘katılıyorum’’ aralığında ise 12 kişinin % 22’lik bir dilimin yer aldığı tespit edilmiştir. Ayrıca 3.40 ve üzeri puan alan toplam 12 kişi %22’lik kısmın konu ile alakalı olumlu tutum sergilediği, 3.39 ve altı puan alan 62 kişinin %78’ lik kısmın olumsuz tutum sergilediği elde edilen veriler arasında yer almaktadır.

5.1.2 Ailelerin Çocuk Beslenmesine İlişkin Tutum Ortalamaları İle Toplam Gelirlerine Ait Veriler ve Yorumlar

Ailelerin çocuk beslenmesine ilişkin görüşlerine ait tutum ölçeği ortalamaları ile ailenin toplam gelir düzeyi arasında anlamlı bir fark olup olmadığının belirlemek adına tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Seçilen örneklem içerisinde her seviyeden ve her gelir düzeyinden aileler olmasına dikkat edildiği için farklı ilçelerden okullar seçilmiştir. Elde edilen bulgular Tablo 5.3 de verilmiştir.

Tablo 5.3:Ailelerin çocuk beslenmesine ilişkin tutum ortalamaları ile toplam gelirlerine ait tek yönlü varyans analizi (ANOVA) tablosu.

	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar Arası	,335	3	,112	1,309	,278
Gruplar İçi	5,966	70	,085		
Toplam	6,301	73			

Tablo 5.3 incelendiğinde, ailelerin çocuk beslenmesine yönelik tutum ortalamaları ile ailenin toplam gelir düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır (p=,278 >0,05). Bu durumda ailelerin çocuk beslenmesine yönelik tutum ortalama puanlarının, toplam gelir düzeyine göre farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.

5.1.3 Ailelerin Çocuk Beslenmesine İlişkin Tutum Ortalamaları İle Öğrenim Durumlarına Ait Veriler ve Yorumlar

Ailelerin çocuk beslenmesine ilişkin görüşlerine ait tutum ölçeği ortalamaları ile velinin öğrenim durumu arasında anlamlı bir fark olup olmadığının belirlemek adına kruskal wallis H testi yapılmıştır. Seçilen örneklem içerisinde her seviyeden ve her gelir düzeyinden aileler olmasına dikkat edildiği için farklı ilçelerden okullar seçilmiştir. Elde edilen bulgular Tablo 5.4 de verilmiştir.

Tablo 5.4:Ailelerin çocuk beslenmesine ilişkin tutum ortalamaları ile öğrenim durumlarına ait Kruskal Wallis H testi tablosu.

	N	Sıra Ortalaması	Sd	x^2	p
İlkokul	19	36,61	4	1,938	,747
Ortaokul	8	36,69			
Lise	31	35,63			
Üniversite	13	40,35			
Yüksek Lisans	3	52,33			

Tablo 5.4 verilerine dayanarak ailelerin çocuk beslenmesine ilişkin görüşlerine ait tutum ölçeği ortalamaları ile velinin öğrenim durumu arasında istatistiksel açından anlamlı bir fark bulunmamıştır (p=,747 >0,05). Bu durumda

ailelerin çocuk beslenmesine yönelik tutum ortalama puanlarının, öğrenim durumlarına göre farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Öğrenim durumlarına bakıldığı zaman en fazla 31 kişi ile lise grubunun işaretlendiği, 19 kişinin ilkokul, 13 kişinin üniversite, 8 kişinin ortaokul ve en az 3 kişi ile yükseklisans grubunun işaretlendiği görülmüştür.

5.1.4 Ailelerin Çocuk Beslenmesine Yönelik Tutumları İle Öğrencilerin Beslenme Çantası Puanlarına Ait Veriler ve Yorumlar

Öğrencilerin beslenme çantalarına verdiğimiz puanlar ile ailelerin çocuk beslenmesine yönelik tutum ortalama puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek adına pearson korelasyon katsayılarına bakılmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 5.5 de verilmiştir.

Tablo 5.5:Öğrencilerin beslenme çantası puanları ile ailelerin çocuk beslenmesine yönelik tutumlarına ait pearson korelasyon tablosu.

		Ailelerin Çocuk Beslenmesine İlişkin Tutumları
Beslenme Çantası Puanları	**Pearson Korelasyon**	-,077
	p	,515
	N	74

Tablo 5.5 den elde edilen bulgulara göre öğrencilerin beslenme çantası puanları ile ailelerin çocuk beslenmesine yönelik toplam tutum puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır (p=,515 >0,05).

5.1.5 Ailelerin Çocuk Beslenmesine Yönelik Tutumları İle Öğrencilerin BKI Değerlerine Ait Veriler ve Yorumlar

Çalışmaya katılan 74 öğrencinin ilk olarak BKI değerleri Microsoft Office Excell programı yardımıyla bulunmuştur. Daha sonra bulunan değerler WHO tarafından açıklanan standart değerler ile karşılaştırılmıştır. Öğrencilerin BKI

değerlerinin hangi aralıkta yer aldığı tespit edilmiştir. Elde edilen veriler Tablo 5.6 da yer almaktadır.

Tablo 5.6:Öğrencilerin BKI değerleri frekans tablosu.

	Bkı değer aralıkları	***F***	***%***
Öğrencilerin BKI Değerleri	Çok zayıf	43	58,1
	Zayıf	18	24,3
	Normal	12	16,2
	Kilo riski	1	1,4
	Kilolu		
	Şişman		

Tablo 5.6 incelendiğinde çalışmaya katılan 74 öğrencinin 43 tanesinin yani %58,1'lik dilimin WHO standartlarına göre çok zayıf kategorisinde, 18 kişinin yani %24,3'lük kısmın ise zayıf kategorisinde yer aldığını görmekteyiz. Bu veri bize çalışmaya katılan öğrencilerin büyük bir çoğunluğunun genellikle dengeli ve düzenli beslenmediklerini ve %82,4'ün normal değerin altında oldukları tespit edilmiştir. Geriye kalan öğrencilerden ise sadece 12 kişinin %16,2'lik dilimin normal değerlerde olduğu, 1 kişinin ise kilo riski bulunduğu tespit edilmiştir.

Ailelerin çocuk beslenmesine yönelik toplam tutum puanları ile çocukların BKI ile arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını tespit etmek adına pearson korelasyon katsayısı bulunmuştur. Elde edilen verilen Tablo 5.7 da verilmiştir.

Tablo 5.7:Ailelerin çocuk beslenmesine yönelik tutumları ile BKI değerleri arasındaki ilişkiye ait pearson korelasyon tablosu.

		Ailelerin Çocuk Beslenmesine İlişkin Tutumları
BKI	**Pearson Korelasyon**	,043
	p	,715
	N	74

Tablo 5.7 den elde edilen bulgulara göre ailelerin çocuk beslenmesine yönelik toplam tutum puanları ile öğrencilerin beden kitle indeksileri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır (p=,715 >0,05).

5.2 Öğrencilerin Beslenme Çantası İle Beden Kitle İndeksi Değerlerinden Elde Edilen Veriler ve Yorumlar

Öğrencilerin beslenme çantası puanları ile BKI değerleri arasında anlamlı ilişki olup olmadığını belirlemek için pearson korelasyon katsayısı bulunmuştur. Elde edilen veriler Tablo 5.8 de dir.

Tablo 5.8:Öğrencilerin beslenme çantası puanları ile BKI değerleri arasındaki ilişkiye ait pearson korelasyon tablosu.

		Öğrencilerin Beslenme Çantası Puanları
BKI	**Pearson Korelasyon**	,131
	P	,265
	N	74

Tablo 5.8 den elde edilen bulgular incelendiği zaman öğrencilerin beslenme çantası puanları ile beden kitle indeksileri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır (p >0,05).

5.3 Yarıyapılandırılmış Görüşme Formundan Elde Edilen Veriler ve Yorumlar

Çalışmada; öğretmenlerin, öğrenci beslenme çantalarının içeriği, beslenme saati uygulaması, konu ile ilgili velilerin tutumunu ve kendi fikir, görüşlerini öğrenmek adına yarıyapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Elde edilen verilerin daha kolay anlaşılabilmesi adına öğretmen cevapları bir tabloda toplanmıştır. Bulgular Tablo 5.9 de dir.

Tablo 5.9: Yarıyapılandırılmış görüşme formu tablosu.

	Öğretmen 1	**Öğretmen 2**	**Öğretmen 3**	**Öğretmen 4**
Beslenme Ç. ilgili fikirleriniz?	Bilinçli hazırlanmıyorlar	%50' si dengeli %50'si aburcubur	Genel olarak besinler tekrarlanıyor	Olumlu şeyler düşünmüyorum
Beslenme Ç. bilinçli mi hazırlanıyor?	Hayır.	Yarı yarıya.	Çoğunluk bilinnçsiz	Hazır gıdaları tercih ediyorlar.
B.Ç ile ilgili ilginç örnekler var mı ?	İçli köfte	6 tane köfte	Sarma, dolma	Her gün kahvaltı göndermesi
Beslenme saatinde tutum ve davranışlar nasıl ?	Pek kurallara uymuyorlar.	Kurallara uymaları için özen gösteriyoruz.	İyi	Genellikle düzenli
En çok hangi besin grubunu seviyorlar ?	Karbonhidratlı gıdalar	Makarna, pilav	Karbonhidrat ağırlıklı gıdalar	En çok karbonhidrat ve şekerli gıdalar
Beslenme Ç. neye göre hazırlanıyor ?	Velilere kolay gelen gıdalar. Tost, poğaça	Ekonomik durum	Veli isteği, ekonomik durum	Çocuğun istegi doğrultusunda
B. saati uyg. Daha iyi nasıl olabilir?	Öğrenciler aç geldikleri için daha önce olmalı	Tam gün okul olduğu için normal	2. dersin başında yapıyorum.	Tam gün okul olduğu için normal
Veli top. konuya değiniyor musunuz?	Her toplantıda.	Her toplantıda.	Her toplantıda.	Her toplantıda.
B. saatinde öğrencilerle birlikte misiniz?	Evet	Evet	Evet	Evet
Doğru beslenme ç. nasıl olmalı?	Tüm gıdalardan az az olmalı. (Kuruyemiş)	Her besin grubuna yer verilmeli (Kuruyemiş)	Mevsimine göre gıdalar	Hazır gıda olmamalı, evde hazırlanmalı
Eklemek istediğiniz bir şey var mı ?	Yok	Yok	Yok	Yok

Araştırmaya, çalışmanın yürütüldüğü 4 sınıf öğretmeni katılmıştır. Görüşme formunda toplam 11 adet soru sorulmuştur, cevaplar ses kaydına alınmıştır. Öğretmenlerin cevaplarının tamamı Ek D yer almaktadır.

Çalışmayı yürüttüğümüz dört öğretmenin cevaplarını ortak bir payda da buluşturduğumuz zaman elde ettiğimiz sonuçlar şu şekildedir; genel olarak beslenme çantası hazırlama konusu ile alakalı velilerin yeteri kadar bilinçli olmadıkları sonucuna ulaşılmıştır. Buna ilişkin örnekler aşağıda verilmiştir:

Ö.4.*''Hayır bilinçli hazırlamıyorlar. O gün günü kurtarmak amaçlı nasıl olsa biz takviye ederiz geri kalanını diye okulda ne yerse yesin özellikle de hazır gıda, benden fırsat bulsalar ellerine parayı verip göndericekler. Kantin alışverişi ile geçiştiricekler.''*

Ö.3.*''Sınıfın yüzde otuzu bilinçli hazırlıyor diye bilirim ama bilinçli hazırlayanlar ilgili de zaman zaman bizim hatırlatmalarımız oluyor.''*

Öğrencilerin çoğunlukla simit, poğaça ile beslendiklerini yani sürekli olarak aynı gıdalarla beslendiklerini, yeterli ve dengeli beslenmediklerini, öğrencilerin kahvaltı yapmadan okula geldikleri sonuçlar arasında yer almaktadır. Bu sonuçlara ilişkin örnekler şu şekildedir:

Ö.1.*''Bence velilere kolay gelen şeyleri koyuyorlar. Daha çok tost, poğaça, meyve suyu.''*

Ö.3.*''Evet, gözlemlediğim kadarıyla çoğu veli kahvaltı yapmadan okula gönderiyor bu nedenle 3. tenefüse kadar çocuklar beklemek istemiyor. Nasıl olsa okulda yiyecek diye de kahvaltı yaptırmıyor olabilirler net bişi diyemem.''*

Bunu yanı sıra öğretmenlerin konu ile alakalı velileri uyarmalarına rağmen kalıcı bir değişiklik meydana gelmediği ve beslenme saati uygulaması ile alakalı yarım gün eğitim gören okullar için 3. tenefüsün geç bir vakit olduğu da elde edilen sonuçlar arasında yer almaktadır. Konu ile ilgili örnekler aşağıda yer almaktadır:

Ö.2. *Evet her veli toplantısında okula kahvaltısız gelmemeleri konusunda ısrarla üzerinde duruyoruz. Tam gün eğitim yaptığımız için öğle arasında çocukların evden getirilen yiyeceklerle beslenmelerinin daha sağlıklı olacağı konusunda sürekli uyarılarda bulunuyoruz.*

Ö.3. *Evet. Veli toplantılarında, toplantı gündemimizin bir maddesini beslenme çantalarının nasıl hazırlanacağı oluşturuluyor. Bununla ilgili de dengeli beslenmeyi destekleyecek besin gruplarının konulmasını, mevsime uygun besin gruplarının konulmasını istiyoruz.*

Ö.1. *Her toplantıda bir maddesi beslenme çantalarıyla ilgili oluyor. Her zaman uyarıyoruz, bilinçlendiriyoruz. İlk hafta düzenli koyuyorlar ondan sonra kendi bildiklerini okuyorlar yine.*

Tüm bu sonuçlar doğrultusunda, görüşme formundan elde ettiğimiz nitel veriler, ailelerin çocuk beslenmesine yönelik düşüncelerini içeren tutum ölçeğinden elde edilen nicel verileri destekler nitelikte ortaya çıkmıştır.

5.4 Gözlem Formundan Elde Edilen Veriler ve Yorumlar

Çalışmada yer alan öğrencilerin beslenme çantalarında ki gıdaları tespit etmek adına gözlem formu kullanılmıştır. Beslenme çantalarını değerlendirmek adına ise beslenme saatinde tükettikleri besin gruplarına ait puanlama yapılmıştır. Her farklı besin grubuna 2'şer puan verilmiştir. Dört farklı besin grubunu göz önünde bulundurursak, bir öğrencinin bir günde en fazla alacağı puan 8' dir. Çalışma toplam 20 gün boyunca yürütülmüştür.

Beslenme çantası içeriğinden alınan puanların minimum, maksimum ve ortalama değerleri Tablo 5.10 da verilmiştir.

Tablo 5.10: Beslenme çantası puan tablosu.

	N	Ortalama	Minimum	Maksimum
Beslenme Çantası Puanları	74	79,56	12,00	126,00

Tablo 5.10 dan elde edilen bulgular incelendiğinde araştırmadaki maksimum puanın 126 olduğunu görmekteyiz. Halbuki bir öğrencinin dengeli ve düzenli beslendiğini söylememiz için 20 günde aldığı toplam puanının 160 olması gerekmektedir. Çalışmadan alınan minimum değer ise 12 dir. Bu değer 20 gün için oldukça düşüktür. Çalışmaya katılan 74 öğrencinin ortalama değeri ise 79,56 dır. Elde edilen veriler sonucunda beslenme çantalarında bulunan besin gruplarına ait puanların oldukça düşük olduğunu söyleyebiliriz. Yapılan gözlem sonucunda ise öğrencilerin daha çok tahıl grubu gıdaları tükettikleri (simit, tost, poğaça, ekmek) görülmüştür. Bunu daha sonra süt ürünleri (ayran, peynir) ve meyve sebze (mandalina) grubu takip etmektedir. En son sırada ise et ürünleri, kuru baklagiller, yağlı tohumlar grubu yer almaktadır. Öne çıkan diğer bir faktör ise öğrencilerin kapalı kutularda satılan meyve sularını oldukça fazla tükettikleridir. Gözlem formları arasında her sınıf için 10 örnek Ek E de yer almaktadır. Tüm bu veriler doğrultusunda öğrenci beslenme çantalarının dengeli ve yeterli bir şekilde hazırlanmadığı, öğrencilerin beslenme saatinde dört besin grubunda yer alan gıdalardan yeteri kadar tüketmedikleri, daha çok öğrencilerin bir besin grubuna ait gıdaları (tahıl grubu) tükettikleri yani öğrencilerin yetersiz beslendikleri düşünülmektedir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu başlık altında çalışmadan elde edilen bulgulara ve bu bulguların sonuçlarına değinilmiştir daha sonra bu konuda yapılabilecek araştırmalar için öneriler sunulmuştur.

6.1 Sonuçlar

Bu çalışma; ilkokul öğrencilerinin beslenme çantaları içeriğini farklı değişkenler açısından irdelemeyi amaçlamıştır. Bu çalışmayı yürütmek adına Bursa İlinden 4 adet okul rastgele seçilmiştir. Çalışmaya toplam 74 adet 1. veya 2. sınıf öğrencisi katılmıştır. Bu öğrencilerin yanlarına getirdikleri, beslenme çantalarının içeriği 20 gün boyunca gözlemlenmiş ve kayıt altına alınmıştır. Öğrencilerin dengeli ve düzenli beslenip beslenmediklerini tespit etmek adına beslenme çantaları besin gruplarına göre puanlanmıştır. Beslenme çantaları puan ortalaması 79,56 çıkmıştır. Bu değer 20 günlük bir süreç için oldukça düşüktür. Bu da bize öğrencilerin yeteri kadar dengeli ve düzenli beslenmediklerini, her besin gurubundan yeteri ölçüde tüketmediklerini gösterir. Öğrencilerin BKI değerleri hesapları sonucunda da %82,4'lük bir dilimin normal değerlerin altında olduğu, çok zayıf ve zayıf kategorisinde yer aldığı tespit edilmiştir. Bu veri de öğrencilerin yeteri kadar beslenmediklerini destekler niteliktedir. Beslenme çantasında bulunan gıdalar ise daha çok tost, poğaça gibi tahıl grubunda bulunan gıdalardır yani bu öğrenciler için tek taraflı beslendikleri, diğer besin gruplarından yeteri kadar tüketmediklerini söyleyebiliriz. Avan (2006) yaptığı çalışmanın sonucunda öğrencilerin daha çok tost, sandviç simit gibi gıdalarla beslendiklerini, tahıl grubunun tüm yaş gruplarında yeteri miktarda tüketildiğini, diğer besin gruplarını ise az düzeyde tüketildiğini bulmuştur. Ayrıca Türkmenoğlu (2007) da çalışmasında buna benzer olarak 9 – 12 yaş arası öğrencilerinde yakşalık olarak % 60' ının sebze sevmedikleri, her gün hamurlu gıdalar tükettiklerini saptamıştır. Bu sonuçlar doğrultusunda ilkokul çağlarındaki çocukların beslenme saatinde sağlıklı şekilde beslenemediklerini, sağlıklı beslenmeyen çocukların ileride bir takım rahatsızlıklar için daha fazla risk faktörü

taşıdıklarını söyleyebiliriz. Demirezen ve Coşansu (2005) yaptıkları çalışmada öğrencilerin büyük ölçüde sağlıksız beslendiklerini ve risk faktörü oluşturdukları sonucuna ulaşmışlardır.

Çalışma kapsamında 74 öğrenci velilerine uygulunan çocuk beslenmesine yönelik tutum ölçeğinden elde edilen toplam puan ortalaması 3,15 olarak belirlenmiştir ve velilerin çocuk beslenmesine yönelik tutumlarının ‘‘kararsızım’’ aralığında olduğu sonucuna varılmıştır. Yani ailelerin çocuk beslenmesi konusu kapsamında yeterli bilgiye sahip olmadıklarını söyleyebiliriz. İcral Sümbül (2009) çalışmasında ailelere uyguladığı beslenme bilgisi ön test ortalama puanı 2,2 olarak bulmuştur. Ailelerin beslenme ile ilgili bilgilerinin eksik olması çocuklarına olumsuz olarak yansıdığını çünkü beslenme alışkanlığının çocukluk çağlarında kazanıldığını söyleyebiliriz. Zembat, Kılıç, Ünlüer, Çobanoğlu, Usbaş ve Bardak (2015) yaptıkları çalışmada ailelerin çocuklarına ne kadar fazla besin tercihi sunarsa ilerleyen zamanlarda beslenme alışkanın şekillenmesiniyle doğru orantılı olduğu sonucuna varmışlardır.

Ailelerin çocuk beslenmesine ilişkin görüşlerine ait tutum ölçeği ortalamaları ile ailenin toplam gelir düzeyi arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunmamıştır. Çalışmadan elde ettiğimiz p değeri ,278 dir (p>0,05). Benzer şekide yapılan çalışmada Tepe (2010) de öğretmenlerin gelir düzeylerinin, yetersiz ve dengesiz beslenme davranışına karşı tutumları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulmamıştır.

Ailelerin çocuk beslenmesine ilişkin görüşlerine ait tutum ölçeği ortalamaları ile velinin öğrenim durumu arasında istatistiksel açından anlamlı bir fark bulunmamıştır. Elde edilen p değeri ,747 dir (p >0,05). Ailelerin beslenmeye yönelik tutumlarını öğrenim durumlarının etkilemediğini söyleyebiliriz Araştırmada yer alan 74 kişiden büyük çoğunluğu 31 kişi ile lise, 19 kişi ilkokul, 13 kişi üniversite, 8 kişi ortaokul, 3 kişi ise yüksek lisans kategorilerini işaretlemişlerdir. Küzdere (2008) üçüncü sınıf öğrencilerini yeterli ve dengeli beslenmeleriyle ilgili yaptığı çalışmada, aile bireylerinin öğrenim durumunun öğrencilerin yapmış olduğu ön test puanları arasında her hangi bir anlamlı ilişkiye rastlamamıştır.

Çocukların beslenme çantasında ki besin gruplarından aldıkları puan ile ailelerin tutum ölçeğinden aldıkları puanlar arasında anlamlı düzeyde bir ilişki

çıkmamıştır. Normal koşullarda bu iki değişken arasında anlamlı bir ilişki çıkması gerektiğini düşünebiliriz. Bu sonucu etkileyen faktörlerden birisi çalışmanın başında belirtmiş olduğumuz varsayımlarımızından birisi olan velilerin soruları içtenlikle cevapladığını kabul etmiş olduğumuz maddenin ihlal edilmesi olabilir ya da velilerin beslenme çantası hazırlarken bildiklerini uygulaması konusunda bazı sıkıntılar yaşadıklarını söyleyebiliriz. Öğretmenlerle yapmış olduğumuz görüşme sonuçlarından elde ettiğimiz verilerde de, velilerin daha çok kolaya kaçtıklarını beslenme çantası hazırlamayı pek ciddiye almadıklarını söylebiliriz. Öğretmenlerin her veli toplantısında beslenme konusuna değinmesine rağmen velilerin tutumunda her hangi bir değişikliğin meydana gelmediği de elde ettiğimiz bulgular arasında yer almaktadır. Öğrencilere uygulanan gözlem formunda en fazla tüketilen gıdaların başında simit, poğaça, tost gibi okul kantininden kolaylıkla temin edilen besinler yer almaktadır. Velilerin beslenme çantası hazırlamayı ihmal ettikleri hem gözlem formundaki sonuçlarla hem de öğretmenlerle yapılan görüşmelerle ispatlanmıştır. Çetiner (2013) yaptığı çalışmada öğrencilerin okul kantinlerinden aldıkları simit, kraker, tost, poğaça gibi hemen hemen hiç besin değeri olmayan gıdalarla karınlarını doyurduklarını bularak benzer sonuçlar elde etmiştir.

Ailelerin çocuk beslenmesine ilişkin görüşleri ile çocukların BKI değerleri arasında edilen bulgulara göre ailelerin çocuk beslenmesine yönelik toplam tutum puanları ile öğrencilerin beden kitle indeksileri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Elde edilen p değeri ,715 dir. Bu değer 0,05 olan anlamlılık derecesinden büyük çıkmıştır. Aynı şekilde çocukların BKI değerleri ile beslenme çantası puanları arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır. Elde edilen p değeri ,265 dir ($p > 0,05$). Acemioğlu (2018) çalışmasında fen bilgisi öğretmen adaylarının sağlıklı beslenme konusu ile ilgili tutum ve davranışlarını incelemiştir. Bu çalışmadan elde edilen bulgular arasında öğretmenler adaylarının BKI değerleri arasında anlamlı bir ilişki çıkmamıştır. Ahraz (2017) lise öğrencilerinin beslenme profilini ve buna etki eden faktörleri incelediği çalışmasında öğrencilerin BKI değerleri ile aile bireylerinin eğitim durumları arasında anlamlı ilişki çıkmamıştır. Şanlıer, Konaklıoğlu ve Güçer (2009) yaptığı çalışmada gençlerin beslenme ile ilgili bilgi, davranış ve alışkanlıkları ile BKI değerleri arasında ilişkiye rastlamamıştır. Epözdemir (2013) ilkokul öğrencilerinin BKI değerleri ile ailenin çocuğun beslenmesi yönündeki tutum ve davranışları arasında anlamlı fark tespit etmemiştir. Yaptığımız çalışmadan elde

ettiğimiz sonuç ile literatürde bulunan çalışmaların sonuçlarının benzer olduğunu söylebiliriz.

6.2 Öneriler

Bu çalışma ile ilgili önerilerimiz; çalışmanın yöntemine ilişkin ve bulgulara ilişkin ve olmak üzere ikiye ayrılmaktadır.

6.2.1 Çalışmanın Yöntemine İlişkin Öneriler

- Yapılan çalışmada kullanılan örneklem Bursa İlindeki 74 öğrenci ile sınırlıdır, bu sayı artırılabilinir.
- Çalışmanın örneklemini zenginleştirerek çalışma tekrarlanabilinir ve çıkan sonuçlar karşılaştırılabilinir.
- Araştırmada velilerin çocuk beslenmesine ilişkin görüşlerini belirlemek adına tutum ölçeği kullanılmıştır ve velilerin aldıkları puanlar genel olarak düşük çıkmıştır. Aynı ölçek velilere beslenme ile ilgili eğitim verildikten sonra tekrar uygulanabilinir, aralarındaki ilişki hesaplanabilinir.
- Ölçme araçları çeşitlendirilerek çalışma yapılabilir.
- Farklı yaş grubundan öğrenciler seçilerek çalışma tekrarlanabilir ve çıkan sonuçlar karşılaştırılabilinir.

6.2.2 Bulgulara İlişkin Öneriler

- Velilere konu ile alakalı eğitim verildikten sonra, öğrencilerin beslenme çantaları gözlemlenebilir ve değerlendirebilinir.
- Beslenme çantalarının içeriğini etkileyebilecek olan farklı değişkenler incelenerek çalışmanın içeriği zenginleştirebilinir.
- Öğretmenlerin beslenme konusu ile ilgili daha fazla bilgi sahibi olması adına eğitimler düzenlenebilir.

- Sağlıklı beslenme, yeterli ve dengeli beslenme ile ilgili konular müfredatta daha fazla yer alabilir.
- Öğrencilere okullarda sağlıklı beslenme ile ilgili eğitimler verilebilir. Verilen eğitimler sonucu çalışma tekrarlanabilinir.
- Özellikle tek yönlü beslenmeyi önlemek adına sebze, meyve tüketimini artırmaya yönelik öğrencilere ve velilere eğitim verilebilir.

7. KAYNAKLAR

Acemioğlu, R. (2018). Fen Bilgisi Öğretmen Adaylarının Sağlıklı Beslenme Konusundaki Bilgi, Tutum ve Davranışlarının İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü,* Kilis.

Adak, N. (2015). 1-5 Yaş Arası Sağlıklı Çocukların Beslenme Özellikleri ve Aile Etkileşimi, Yüksek Lisans Tezi. *Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü,* İstanbul.

Ahraz, S. (2017). Lise Çağındaki Öğrencilerin Beslenme Profili İle Bunun Üzerine Etkili Faktörlerin Belirlenmesi, Yüksek Lisans Tezi. *Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü,* Konya.

Akça, H. (2018). İlkokulda Beslenme Eğitiminin Beslenme Davranış ve Bilgi Düzeyine Etkisi, Yüksek Lisans Tezi. *Amasya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü,* Amasya.

Akman, M., Tüzün S. ve Ünalan C.P. (2012). Adolesanlarda Sağlıklı Beslenme ve Fiziksel Aktivite Durumu. *Nobel Medicus Dergisi, 8(1), 24-29.*

Akyıldız, N. (2000). *Çocuk Beslenmesi 1*. İstanbul: Yarpa Yayıncılık.

Alphan, M. E. (2005). *Sağlıklı Beslenme Sağlıklı Lezzetler*. İstanbul: Nobel Yayın Dağıtım, 2-6.

Altuğ, R. (1994). *Bebeklerde ve Çocuklarda Beslenme*. Ankara: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.

Arlı, M., Şanlıer, N., Küçükkömürler, S. ve Yaman, M. (2003). *Anne ve Çocuk Beslenmesi*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.

Ayhan, D.E., Günaydın, E., Gönlüaçık, E., Arslan U., Çetinkaya, F., Asımı, H., vd. (2012). Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Öğrencilerinin Beslenme

Alışkanlıkları ve Bunları Etkileyen Faktörler. *Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi, 38(2), 97-104.*

Avan, M. (2006). Mardin İli Kızıltepe İlçesindeki Merkez İlköğretim Okullarında Okuyan 6. 7. Ve 8. Sınıf Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları Üzerine Bir Araştırma, Yüksek Lisans Tezi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü,* Konya.

Bakırcı, Ç.M. (2013). Sebze Nedir? Meyve Nedir? Domates Meyve Midir? [online]. (24 Kasın 2013), https://evrimagaci.org/sebze-nedir-meyve-nedir-domates-meyve-midir-5527.

Bayrak, C. (Ed.). (2011). *Anne ve Çocuk Beslenmesi*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları Yayın No: 2336, Açıköğretim Fakültesi Yayın No: 1333.

Baysal, A. (1990). *Beslenme*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Yayınları.

Baysal, A. ve Arslan, P. (2007). *Doğumdan Yetişkinliğe Çocuk Yemekleri, Çocuğun Bilinçli ve Sağlıklı Beslenmesi*. İstanbul: Özgür Yayınları.

Baysal, A. (2018). *Genel Beslenme.* Ankara: Hatiboğlu Yayınları.

Besler, H.T., Rakıcıoğlu, N., Ayaz, A., Büyüktuncer Demirel, Z., Gökmen Özel, H., Eroğlu Samur, G., vd. (2015). *Türkiye'ye Özgü Besin ve Beslenme.* Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü.

Bilge, E. (2009). Bir İşletmede Çalışanların Beslenme Durumları ve Enerji Harcamalarının Değerlendirilmesi, Yüksek Lisans Tezi. *Trakya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü,* Edirne.

Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E., Akgün, Ö., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2016). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.

Çalıştır, B., Dereli, F., Eksen, M. ve Aktaş, S. (2005). Muğla Üniversitesi Öğrencilerin Beslenme Konusunda Bilgi Düzeylerinin Belirlenmesi. *Journal of Human Sciences, 2(2), 1-8.*

Çavdar, F. (2014). *Genel Beslenme*. Ankara: Badem Yayıncılık.

Çetin, O. (2016). Bilimsel Araştırma Yöntemleri. URL: https://oguzcetin.gen.tr/nitel-bir-arastirma-teknigi-gorusme.html (Erişim: 11 Mart 2019).

Çetiner, B. (2013). Bursa Özel Tan İlköğretim Okulu Öğrencilerinden Beslenme Eğitimi Müdahale Çalışması, Yüksek Lisans Tezi. *Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü,* Ankara.

Demir, D. (2016). İlkokul Öğrencilerinin Yeme Davranışlarının ve Ebeveynlerinin Beslenme Tarzlarının Çocukluk Çağında Görülen Obeziteye Etkisi, Yüksek Lisans Tezi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü,* İzmir.

Demirezen, E. ve Coşansu, G. (2005). Adölesan Çağı Öğrencilerde Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi. *Sürekli Tıp Eğitim Dergisi, 14(8), 176.*

Doğan, G. (2004). İlköğretim 4 ve 5. Sınıfa Devam Eden Öğrencilere Farklı Yöntemlerle Verilen Beslenme Eğitiminin Etkinliğinin Araştırılması, Yüksek Lisans Tezi. *Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü,* Ankara.

Epözdemir, B. (2013). İlkokul Öğrencilerinin Ailelerinin Aile İşlevleri, Çocuğun Beslenmesindeki Tutum ve Davranışları İle Çocuğun Beden Kitle İndeksi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, *Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü,* İzmir.

Erdaş, E. (2010). Kastamonu'da Bazı İlköğretim Okullarındaki Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıklarının Sağlıkları ve Başarıla Üzerine Etkisinin Araştırılması, Yüksek Lisans Tezi, *Kastamonu Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü,* Kastamonu.

Erdem, S., Özel, H., Çınar, Z. ve Işıkhan, S. (2017). Farklı Sosyoekonomik Düzeye Sahip Çocuklarda Ailenin Beslenme Tutum ve Davranışlarının Çocuğun Beslenme Durumuna Etkisi. *Beslenme ve Diyet Dergisi, 45(1), 3-11.*

Erken, T. (2011). Ergenlerde Beslenme. *Türk Pediatri Arşivi, 46, 49-53.*

Ertem, M., Ceylan, A. ve Toksöz, P. (1999). Diyarbakır Şehitlik Sağlık Ocağı Bölgesinde 0-6 Yaş Grubu Çocuklarda Z-skoru Dağılımına Göre Malnütrisyon Prevalansı ve Bazı Değişkenlerle İlişkisi. *Beslenme ve Diyet Dergisi 28(2), 25-31.*

Fırat, M., Kabakçı Yurdakul, I. ve Ersoy, A. (2014). Bir Eğitim Teknolojisi Araştırmasına Dayalı Olarak Karma Yöntem Araştırma Deneyimi. *Eğitimde Nitel Araştırma Dergisi, 2(1), 65-86.*

Garipoğlu, M. ve Özgüneş, N. (2008). Okullarda Beslenme Uygulamaları, *Çocuk Dergisi, 8(3), 152-159.*

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

Güleler, N. ve Esmek, E.M. (2017). Okul Sütü Programı: Osmaniye İli Örneği. *Çukurova Tarım Gıda Bilimleri Dergisi, 32(2), 15-26.*

Işıksoluğu, M. (2002). *Beslenme*. İstanbul: Milli Eğitim Basımevi.

İcral Sümbül, E. (2009). 4-6 Yaş Arasındaki Öğrencilerin Okul Dönemindeki Yetersiz ve Dengesiz Beslenme Alışkanlıklarının Saptanması, Yüksek Lisans Tezi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.* Konya.

Joyeux, H. (2018). *Beslenmenizi Değiştirin.* (Çev: Hadiye Deniz Ülker). İstanbul: Pegasus Yayıncılık.

Karaağaoğlu, N. (2008). *İlköğretim Çocukları İçin Sağlıklı Beslenme,* T.C. Sağlık Bakanlığı: Ankara.

Karaağaoğlu, N. ve Eroğlusamur, G. (2017). *Anne ve Çocuk Beslenmesi*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.

Kaya, A. (2015). *Beslenme Saati*. İstanbul: Doğan Yayıncılık.

Keha, E.E. ve Küfrevioğlu, Ö.İ. (2012). *Biyokimya*. Erzurum: Aktif Yayınevi.

Kırkıncıoğlu, M. (1994). *Çocuk Beslenmesi*. İstanbul: Esin Yayınevi.

Kilmen, S. (2015). *Eğitim Araştırmaları İçin SPSS Uygulamalı İstatistik.* Ankara: Edga Akademi.

Koçak, Y. (2014). Çocukluk Çağındaki İlkokul Öğrencilerinde Obezite Yaygınlığı, Beslenme Alışkanlıklarının Obeziteye Etkileri, Yüksek Lisans Tezi. *Yalova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü,* Yalova.

Küçükkömürler, S. (2003). Okul Çağı Döneminde Beslenme (7-12 Yaş). *Anne ve Çocuk Beslenmesi.* İstanbul: Pegem Akademi Yayıncılık, 181-188.

Küzdere, Y. (2008). Çubuk İlçesi'nde İki İlköğretim Okulunda Okuyan Üçüncü Sınıf Öğrencileri Arasında Yeterli ve Dengeli Beslenme Konusunda Bir Müdahale Araştırması, Yüksek Lisans Tezi, *Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü,* Ankara.

Müftüoğlu, D. (2004). *Yaşasın Hayat*. İstanbul: Doğan Yayıncılık, 32-60.

Müftüoğlu, D. (2008). *Beslenme ve Kilo Yönetimi.* İstanbul: Doğan Yayıncılık.

Obalı, H. (2009). Okul Öncesi Eğitimi Almaklta Olan Altı Yaş Grubu Çocuklarına Verilen Proje Yaklaşımıyla Beslenme Eğitiminin Beslenme Bilgi Düzeyine Etkisi, Yüksek Lisans Tezi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.* Konya.

Önal, S., Özdemir, A., Meşe, C. ve Koca Özer, B. (2016). Okulöncesi Dönem Çocuklarda Malnütrisyon ve Obezite Prevelansının Değerlendirilmesi: Ankara Örneği. *DTCF Dergisi, 56(1), 210-225.*

Özdemir, M. (2010). Nitel Veri Analizi: Sosyal Bilimlerde Yöntembilim Sorunsalı Üzerine Bir Çalışma. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 11(1), 323-343.*

Özdoğan, Y., Balaban, S. ve Uçar,A. (2018). Annelerin Çocuk Beslenme Uygulamaları ve Çocukların Yemek Yeme Davranışları. *Nevşehir Bilim ve Teknoloji Dergisi, 7(1), 1-13.*

Pallant, J. (2001). *SPSS survival manual*. Buckingham: Open University Press.

Pekcan, G. (2008). *Beslenme Durumunun Saptanması.* T.C. Sağlık Bakanlığı: Ankara.

Samur, G. (2018). *Vitamin, Mineral ve Sağlığımız.* Ankara: Sağlık Bakanlığı Yayın No: 727.

Sandell, M., Mikkelsen, B., Lyytikqienen, A., Ojansivu, P., Hoppu, U., Hillgren, A., vd. (2016). Future For Food Education Of Children. *Futures, 83, 15-23.*

Sarıdağdevran, B. (2018). Lise Öğrencileri ve Ebeveynlerine Verilen Beslenme Eğitiminin Beslenme Bilgi ve Davranışları Üzerine Etkisinin Belirlenmesi, Doktora Tezi. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü,* Ankara.

Saygılı, S., Akben, A. ve Odabaşı, Ö. (2006). *Sağlıklı Beslenme*. İstanbul: Mozaik Yayınları.

Sormaz, Ü. (2013a). Okulda Kontrollü Kahvaltı Uygulama İle Sağlıklı Beslenme Becerilerinin Geliştirilmesi, Doktora Tezi. *İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*. İstanbul.

Sormaz, Ü. (2013b). Okul Beslenme Eğitimi Programları. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Dergisi, 2(3), 36-48.*

Süoğlu, Ö. (2004). Çocukluk Çağında Beslenme: Okul Çocuğunun Beslenmesi. *İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitim Etkinikleri, Sağlıkta ve Hastalıkta Beslenme Sempozyumu,* İstanbul, 157-164.

Şanlıer, N., Konaklıoğlu, E. ve Güçer E. (2009). Gençlerin Beslenme Bilgi, Alışkanlık ve Davranışları İle Beden Kitle İndeksleri Arasındaki İlişki. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, 29(2), 333- 352.*

Şanlıer, N. ve Yabancı, N. (2005). *Okul Çağında Beslenme ‘‘Beslenme Çantasına Neler Koyalım ?’’*. İstanbul: Morpa Kültür Yayıncılık.

Şimşek, I., Yabancı, N. ve Turan, Ş. (2009). Okul Çağı Çocuklarının Beslenme Çantalarının Değerlendirilmesi. *Aile ve Toplum Dergisi, 11(5), 99-110.*

Şık, B. (2017). *Çocukluk Çağı Obezitesi Raporu.* Sosyal Haklar Derneği Gıda Hakkı Çalışma Grubu.

T.C. Milli Eğitim Bakanlığı (MEB). (2018a). Hayat Bilgisi Dersi Öğretim Programı. URL: http://mufredat.meb.gov.tr/ProgramDetay.aspx?PID=326 (Erişim: 13 Şubat 2019).

T.C. Milli Eğitim Bakanlığı (MEB). (2018b). Beden Eğitim ve Oyun Dersi Öğretim Programı. URL: http://mufredat.meb.gov.tr/ProgramDetay.aspx?PID=443 (Erişim: 13 Şubat 2019).

T.C. Milli Eğitim Bakanlığı (MEB). (2018c). Beden Eğitim ve Spor Dersi Öğretim Programı. URL: http://mufredat.meb.gov.tr/ProgramDetay.aspx?PID=324 (Erişim: 13 Şubat 2019).

T.C. Milli Eğitim Bakanlığı (MEB). (2018d). Fen Bilgisi Dersi Öğretim Programı. URL:http://mufredat.meb.gov.tr/ProgramDetay.aspx?PID=325 (Erişim: 13 Şubat 2019).

T.C. Milli Eğitim Bakanlığı (MEB). (2018e). Türkçe Dersi Öğretim Programı. URL:http://mufredat.meb.gov.tr/ProgramDetay.aspx?PID=332 (Erişim: 13 Şubat 2019).

T.C. Milli Eğitim Bakanlığı (MEB). (2016). İlköğretim Kurumları Yönetmeliğinde Neler Değişti?. URL: http://evren.meb.gov.tr/www/ilkogretim-kurumlari-yonetmeligi-ile-neler-degisti/icerik/31 (Erişim: 14 Şubat 2019).

T.C. Milli Eğitim Bakanlığı (MEB). (2011). *Çocuk Gelişimi ve Eğitimi; Süt, Oyun, Okul ve Ergenlik Döneminde Beslenme,* Ankara.

T.C. Sağlık Bakanlığı (2018). Çocuk Obezitesi G20'nin Gündeminde. URL: https://www.saglik.gov.tr/TR,49289/cocuk-obezitesi-g20nin-gundeminde.html (Erişim: 22 Ekim 2018).

T.C. Sağlık Bakanlığı (2017a). Okul Sağlığı. URL: https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/okul-sagligi.html (Erişim: 12 Şubar 2019).

T.C. Sağlık Bakanlığı (2017b). Sağlıklı Beslenme Çantası. URL: https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-hareketli-hayat-db/okul-sagligi/Okul-Sagligi-Calismalari/Saglikli_Beslenme_Cantasi.pdf (Erişim: 27 Şubat 2019).

T.C. Sağlık Bakanlığı (2010). Türkiye'de Obezitenin Görülme Sıklığı. URL: https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/obezite/turkiyede-obezitenin-gorulme-sikligi.html (Erişim: 09 Kasım 2018).

Tekin, H. (2007). *Eğitimde Ölçme ve Değerlendirme.* Ankara: Yargı Yayınevi.

Tepe, E. (2010). Okul Öncesi Kurumlardaki Çocukların Annelerinin ve Öğretmenlerinin Çocuk Beslenmesine İlişkin Görüşleri, Yüksek Lisans Tezi. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü,* Afyonkarahisar.

Tepe, N. (2011). Taşımalı İlköğretim Okullarında Okuyan Öğrencilerin Beslenme Sorunları Üzerine Öğretmen Görüşleri, Yüksek Lisans Tezi. *Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü,* İstanbul.

Turan, Ş. (2008). İlköğretim 5. Sınıf Öğrencilerinin Beslenme Çantalarının Değerlendirilmesi, Yüksek Lisans Tezi. *Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü,* Ankara.

Türk Dil Kurumu (TDK). (2018a). Beslenme Tanımı. URL: http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_gts&arama=gts&guid=TDK.GTS.5ccdb68066e924.58120749 (Erişim: 19 Kasım 2018).

Türk Dil Kurumu (TDK). (2018b). Su Tanımı. URL: http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_gts&arama=gts&guid=TDK.GTS.5ccdbb87cd3530.72973939 (Erişim: 22 Kasım 2018).

Türkiye Obezite Araştırm Derneği (2013). Türkiye Obezite Araştırma Çalışmaları. URL:

http://www.obezitearastirma.org/Calismalarimiz.aspx?MenuID=2&ID=97 (Erişim: 22 Ekim 2018).

Türkmenoğlu, G. (2007). 9 – 12 Yaş Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıkları, Yüksek Lisans Tezi. *Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü,* Ankara.

Türnüklü, A. (2001). Eğitimbilim Alanında Aynı Araştırma Sorusunu Yanıtlamak İçin Farklı Araştırma Tekniklerinin Birlikte Kullanılması. *Eğitim ve Bilim, 26(120), 8-13.*

Uğuz, M. ve Bodur, S. (2007). Konya İl Merkezindek, Ergenlik Öncesi ve Ergen Çocuklarda Aşırı Ağırlık ve Şişmanlık Durumunun Demografik Özelliklerle İlişkisi. *Genel Tıp Dergisi, 17(1), 1-6.*

United Nations International Children's Emergency Fund (UNICEF). (2016). Nutrition's Lifelong İmpact. URL: https://www.unicef.org/nutrition/index_lifelong-impact.html (Erişim: 19 Kasım 2018).

United States Department Of Agriculture (USDA). (2019). My Plate. URL: https://www.fns.usda.gov/tn/myplate (Erişim: 4 Mayıs 2019).

United States Department Of Agriculture (USDA). (2014). Food Guide Pyramid. URL: https://www.fns.usda.gov/FGP (Erişim: 12 Aralık 2018).

Uzakgiden, D. (2015). Okul Öncesi Eğitime Devam Eden Çocukların Beslenme Algılarının İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi. *Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü,* İzmir.

Uzşen, H. (2016). Okul Çağı Çocuklarının Değerlendirilmesi ve Oyunla Beslenme Eğitiminin Beslenme Alışkanlıklarına Etkisi, Yüksek Lisans Tezi. *Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*, İzmir.

Ünver, Y. (2004). 5-6 Yaş Okul Öncesi Dönemi Çocuklar İçin Geliştirilecek, Besin Gruplarına Yönelik Beslenme Eğitimi Programlarının, Çocukların Beslenme Bilgisi ve Davranışlarına Etkisi, Yüksek Lisans Tezi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü,* Konya.

Ünver, Y. ve Ünüsan, N. (2005). Okul Öncesinde Beslenme Eğitimi Üzerine Bir Araştırma. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 14,529-551.*

Yabancı, N. (2011). Okul Sağlığı ve Beslenme Programları, *TAF Preventive Medicine Bulletin, 10(3), 361-368.*

Yaşar, H. ve Melek,S. (2008). *Beslenme ve Besinler*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Basım Evi.

Yılmaz, S. ve Özel, H. (2016). Okul Çağı Çocuklarında Obeziteyle İlişkili Etmenlerin Değerlendirimesi. *Beslenme ve Diyet Dergisi 44(2), 90-96.*

Zembat, R. ,Kılıç Z. ,Ünlüer E. ,Çobanoğlu A. ,Usbaş H. ve Bardak M. (2015). Çocuğun Beslenme Alışkanlığını Kazanmasında Okul Öncesi Eğitim Kurumlarının Yeri. *Uluslararası Katılımlı III. Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Kongresi "Erken Müdahale"*, Ankara, 417- 424.

World Health Organization (WHO). (2007). Growth Reference 5-19 years. URL: https://www.who.int/growthref/who2007_weight_for_age/en/ (Erişim: 09 Kasım 2019).

World Health Organization (WHO). (2018a). Global Strategy On Diet Physical Activity And Health. URL: https://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood/en/ (Erişim: 09 Kasım 2018).

World Health Organization (WHO). (2018b). Nutrition. URL: https://www.who.int/topics/nutrition/en/ (Erişim: 19 Kasım 2018).

EKLER

8. EKLER

Ek-A İlkokul ve Ortaokul Öğretim Programlarında Yer Alan Beslenme Konusu ile İlgili Kazanımlar

Birinci Sınıf Hayat Bilgisi Dersi Öğretim Programı Beslenme İle İlgili Kazanımlar

- **HB.1.2. Evimizde Hayat**

HB.1.2.6. Gün içerisinde neler yapabileceğini planlar.

- **HB.1.3. Sağlıklı Hayat**

HB. 1.3.2. Sağlığını korumak için alması gereken önlemleri fark eder.

HB. 1.3.3. Sağlığını için yararlı yiyecek ve içecekleri seçer.

HB. 1.3.4. Gün içerisinde öğünlere uygun ve dengeli beslenir.

HB. 1.3.6. Yemek yerken görgü kurallarına uyar.

İkici Sınıf Hayat Bilgisi Dersi Öğretim Programı Beslenme İle İlgili Kazanımlar

- **HB.2.2. Evimizde Hayat**

HB.2.2.8. Gün içerisinde neler yapabileceğini planlar.

- **HB.2.3. Sağlıklı Hayat**

HB.2.3.1. Sağlıklı büyüme ve gelişme ile kişisel bakım, spor, uyku ve beslenme arasındaki ilişkiyi fark eder.

HB.2.3.2. Dengeli beslenmeye uygun öğün listesi hazırlar.

HB.2.3.6. Mevsimine uygun meyve ve sebze tüketiminin insan sağlığına etkilerini fark eder.

Üçüncü Sınıf Hayat Bilgisi Dersi Öğretim Programı Beslenme İle İlgili Kazanımlar

- **HB.3.2. Evimizde Hayat**

HB.3.2.7. Planlı olmanın kişisel yaşamına olan katkılarına örnekler verir.

- **HB.3.3. Sağlıklı Hayat**

HB.3.3.2. Yiyecek ve içecekler satın alınırken bilinçli tüketici davranışları gösterir.

HB.3.3.3. Sağlığını korumak için mevsimlere özgü yiyeceklerle beslenir.

HB.3.3.4. Sağlığını korumak için yeterli ve dengeli beslenir.

Birinci Sınıf Beden Eğitimi ve Oyun Dersi Öğretim Programı Beslenme İle İlgili Kazanımlar

- **BO.1.2. Aktif ve Sağlıklı Hayat Öğrenme Alanı**

BO.1.2.2.4. Oyun ve fiziki etkinliklere katılırken dengeli ve düzenli beslenme alışkanlığı sergiler.

İkinci Sınıf Beden Eğitimi ve Oyun Dersi Öğretim Programı Beslenme İle İlgili Kazanımlar

- **BO.2.2. Aktif ve Sağlıklı Hayat Öğrenme Alanı**

BO.2.2.2.4. Oyun ve fiziki etkinliklere katılırken sağlığını korumak için dikkat etmesi gereken unsurları açıklar.

Üçüncü Sınıf Beden Eğitimi ve Oyun Dersi Öğretim Programı Beslenme İle İlgili Kazanımlar

- **BO.3.2. Aktif ve Sağlıklı Hayat Öğrenme Alanı**

BO.3.2.2.2. Oyun ve fiziki etkinlikler öncesinde, sırasında ve sonrasında beslenmenin nasıl olması gerektiğini açıklar.

BO.3.2.2.13. Aktif ve sağlıklı hayat davranışı geliştirmek için çeşitli teknolojileri kullanır.

Dördüncü Sınıf Beden Eğitimi ve Oyun Dersi Öğretim Programı Beslenme İle İlgili Kazanımlar

- **BO.4.2. Aktif ve Sağlıklı Hayat Öğrenme Alanı**

BO.4.2.2.2. Sağlığını korumak için günlük ve haftalık beslenme listesi hazırlar.

Beşinci Sınıf Beden Eğitimi ve Oyun Dersi Öğretim Programı Beslenme İle İlgili Kazanımlar

- **BE.5.2. Aktif ve Sağlıklı Hayat Öğrenme Alanı**

BE.5.2.2.4.Fiziksel etkinliklerde ne zaman ve nasıl beslenmesi gerektiğini açıklar.

Yedinci Sınıf Beden Eğitimi ve Oyun Dersi Öğretim Programı Beslenme İle İlgili Kazanımlar

- **BE.7.2. Aktif ve Sağlıklı Hayat Öğrenme Alanı**

BE.7.2.2.2.Fiziksel etkinliklerde uygulayabileceği kişisel beslenme programını hazırlar.

Sekizinci Sınıf Beden Eğitimi ve Oyun Dersi Öğretim Programı Beslenme İle İlgili Kazanımlar

- **BE.8.2. Aktif ve Sağlıklı Hayat Öğrenme Alanı**

BE.8.2.2.3. Fiziksel etkinliklerde yiyecek ve içecek seçiminde bilinçli tüketici davranışları sergiler.

Dördüncü Sınıf Fen Bilimleri Dersi Öğretim Programı Beslenme İle İlgili Kazanımlar

- **F.4.2. Besinlerimiz / Canlılar ve Yaşam**

F.4.2.1.1. Canlı yaşamı ve besin içerikleri arasındaki ilişkiyi açıklar.

F.4.2.1.2. Su ve minerallerin bütün besinlerde bulunduğu çıkarımını yapar.

F.4.2.1.3. Sağlıklı bir yaşam için besinlerin tazeliğinin ve doğallığının önemini, araştırma verilerine dayalı olarak tartışır.

F.4.2.1.4. İnsan sağlığı ile dengeli beslenmeyi ilişkilendirir.

- **F.6.6. Vücudumuzdaki Sistemler ve Sağlığı / Canlılar ve Yaşam**

F.6.6.3.1. Sistemlerin sağlığı için yapılması gerekenleri araştırma verilerine dayalı olarak tartışır.

Ek-B Çocuk Beslenmesine İlişkin Tutum Ölçeği

ANKET FORMU

Değerli Aileler,

Bu anket sizlerin Çocuk Beslenmesine İlişkin Görüş ve Düşüncelerinizi belirlemek amacıyla uygulanmaktadır. Lütfen her ifadeyi dikkatlice okuyup gerçekçi ve samimi olarak cevap veriniz. İfadeler için doğru ya da yanlış yanıt yoktur, ifadelere katılma dereceniz belirlenecektir. Her ifade için sadece bir seçeneği işaretleyiniz. Lütfen hiçbir ifadeyi boş bırakmayınız.

Bu anket, bir başkasına kesinlikle gösterilmeyecektir. Bunu için görüşlerinizi serbestçe ifade edebilirsiniz.

Katkılarınızdan dolayı teşekkür ederim.

İlke Kösedağ
Balıkesir Üniversitesi
Fen Bilimleri Enstitüsü
Biyoloji Eğitimi Yüksek Lisans Öğrencisi

1. BÖLÜM
KİŞİSEL BİLGİLER

Cinsiyetiniz: ( ) K ( ) E

Çocuğunuzun Adı ve Soyadı:

Ailenin Toplam Gelir Düzeyi:

( ) 0 -2000 TL ( ) 2000 - 4000 TL ( ) 4000 - 6000 TL ( ) 6000 TL ve Üzeri

Öğrenim Durumunuz:

( ) İlkokul ( ) Ortaokul ( ) Lise ( ) Üniversite ( ) Yükseklisans ( ) Diğer

Mesleğiniz:

2.BÖLÜM

	Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1.Sebze yemeklerinin ağırlıklı olarak tüketilmesinin daha sağlıklı olduğunu düşünüyorum.					
2.Et yemeklerinin ağırlıklı olarak tüketilmesinin daha sağlıklı olduğunu düşünüyorum.					
3.Mevsimi değilse genellikle dondurulmuş ya da konserve gıdaları tercih etmenin doğru olduğunu düşünüyorum.					

	Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
4.Makarna, pilav vb. bakliyatların haftada iki kez tüketilmesinin uygun olduğunu düşünüyorum.					
5.Kuru baklagillerin hazımları zor olduğu ve besinlerimize yüksek posalı olma dışında fazla katkı sağlamadıkları için yemek olarak az tüketilmesinin gerekli olduğunu düşünüyorum.					
6.Haftada 1-2 kez yumurta tüketiminin ilkokul dönemde bir çocuk için yeterli olabileceğini düşünüyorum.					
7.E vitamini içeren (fındık,ceviz vb.) ürünleri haftada 2-3 kere tüketmenin ilkokul dönemdeki bir çocuk için yeterli olabileceğini düşünüyorum.					
8.Bitki çaylarının düzenli olarak tüketilmesi gerektiğini düşünüyorum.					
9.Düzenli olarak tavuk ve balık eti gibi beyaz et tüketmenin faydalı olduğunu düşünüyorum.					
10.Sebzeleri kaynatarak yemeklerini yapmanın, çiğ olarak yemekten daha sağlıklı olduğunu düşünüyorum.					
11.Yemeklerde sıvı yağ kullanmanın daha yararlı olduğunu düşünüyorum.					
12.Yağlar vücuda fazla enerji sağladığı için, tükettiğimiz gıdalarda, yağ miktarının hemen hemen hiç olmaması gerektiğini düşünüyorum.					
13.İki yaşından büyük çocuklarda yağ tüketiminin arttırılması gerektiğini düşünüyorum.					
14.Sosis, salam, sucuk vb. ürünleri her gün tüketmenin sağlığa zararlı olduğunu düşünmüyorum.					
15.E kodlu katkı maddelerinin zararlı olduğunu düşünmüyorum.					
16.Enerji içeceklerinin çocukların yorgun olduğu zamanlarda tüketilmesi gerektiğini düşünüyorum.					
17.Çocuğun yemekten önce su içmesinin iştahı açıp, kapatma ile ilgili bir etkisinin olduğunu düşünmüyorum.					

	Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
18.Besinlerin renklerinin çocukların besinleri yiyip yememe konusuda etkili olduğunu düşünüyorum.					
19.Yemek yememekte ısrarlı olan çocuğa birkaç kere ceza vermenin, yemek yememesini önleme konusunda caydırıcı bir tutum olduğunu düşünüyorum.					
20.Çocuk eğer yeterince meyve ve sebze yemiyorsa vitamin tableti kullanmanın doğru olduğunu düşünüyorum.					
21.Çocuk eğer kilolu ise, o çocuğun yeterli ve dengeli beslendiğini anlamada kilosunun bir ipucu olduğunu düşünüyorum.					
22.Gün içerisinde ana öğünlerle birlikte çocuğun 4 öğün yemek yemesinin doğru olduğunu düşünüyorum.					
23.Çocuğun düzenli olarak boy ve kilo takibinin yapılmasının, bize sağlıklı beslenme açısından bir ipucu olduğunu düşünüyorum.					
24.Çocugun günlük 1800 kalorilik besin almasının, çocuk açısından önemli olduğunu düşünüyorum.					
25.Aşırı meyve suyu tüketiminin dengesiz beslenmeye neden olabileceğini düşünüyorum.					
26.Çocuğun asitli içecekleri (kola, soda vb.) çok fazla olmamak kaydıyla içmesinde bir sakınca olduğunu düşünmüyorum.					
27.Okulda yemek için ayrılan zamanın ilkokul dönemde olan bir çocuk için kısa olduğunu,çocukların bu süre içerisinde düzenli olarak yemek yiyemediklerini ve daha fazla zaman ayrılması gerektiğini düşünüyorum.					
28.Günde iki kez nişastalı besinlerin tüketilmesine dikkat edilmesi gerektiğini düşünüyorum.					
29.Pastorize sütleri kullanmanın sağlıklı olduğunu düşünüyorum.					
30.Besinlerden, karbonhidratların şişmanlığa neden olduğu için, yemeklerin karbonhidrat bakımından yoksun olması gerektiğini düşünüyorum.					

	Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
31.Bal ve et yiyen çocuklarda beslenme sorunu ortaya çıkabileceğini düşünmüyorum.					
32.Yemek yapılırken yapılan ufak tefek yanlışlıkların (yemeğe çok tuz atıldığında patates atılıp tuz miktarının azaltılması vb.) giderilebilir yanlışlar olduğunu düşünüyorum.					
33.Enerji gereksinimimizin büyük bir bölümünü proteinlerden karşılamamız gerektiğini düşünüyorum.					
34.Doğru besinleri ailenin tüketip çocuğa örnek olmasının önemli olduğunu düşünüyorum.					
35.Yetersiz ve dengesiz beslenmenin temelinde sosyo-ekonomik sorunların yer aldığını düşünüyorum.					

Ek-C Kilo ve Yaşa Göre Bkı Değerleri - WHO 2007

Weight-for-age GIRLS

5 to 10 years (z-scores)

World Health Organization

Year: Month	Month	L	M	S	Z-scores (weight in kg)						
					-3 SD	-2 SD	-1 SD	Median	1 SD	2 SD	3 SD
5: 1	61	-0.4681	18.2579	0.14295	12.4	14.0	15.9	18.3	21.2	24.8	29.5
5: 2	62	-0.4711	18.4329	0.14350	12.5	14.1	16.0	18.4	21.4	25.1	29.8
5: 3	63	-0.4742	18.6073	0.14404	12.6	14.2	16.2	18.6	21.6	25.4	30.2
5: 4	64	-0.4773	18.7811	0.14459	12.7	14.3	16.3	18.8	21.8	25.6	30.5
5: 5	65	-0.4803	18.9545	0.14514	12.8	14.4	16.5	19.0	22.0	25.9	30.9
5: 6	66	-0.4834	19.1276	0.14569	12.9	14.6	16.6	19.1	22.2	26.2	31.3
5: 7	67	-0.4864	19.3004	0.14624	13.0	14.7	16.8	19.3	22.5	26.5	31.6
5: 8	68	-0.4894	19.4730	0.14679	13.1	14.8	16.9	19.5	22.7	26.7	32.0
5: 9	69	-0.4924	19.6455	0.14735	13.2	14.9	17.0	19.6	22.9	27.0	32.3
5:10	70	-0.4954	19.8180	0.14790	13.3	15.0	17.2	19.8	23.1	27.3	32.7
5:11	71	-0.4984	19.9908	0.14845	13.4	15.2	17.3	20.0	23.3	27.6	33.1
6: 0	72	-0.5013	20.1639	0.14900	13.5	15.3	17.5	20.2	23.5	27.8	33.4
6: 1	73	-0.5043	20.3377	0.14955	13.6	15.4	17.6	20.3	23.8	28.1	33.8
6: 2	74	-0.5072	20.5124	0.15010	13.7	15.5	17.8	20.5	24.0	28.4	34.2
6: 3	75	-0.5100	20.6885	0.15065	13.8	15.6	17.9	20.7	24.2	28.7	34.6
6: 4	76	-0.5129	20.8661	0.15120	13.9	15.8	18.0	20.9	24.4	29.0	35.0
6: 5	77	-0.5157	21.0457	0.15175	14.0	15.9	18.2	21.0	24.6	29.3	35.4
6: 6	78	-0.5185	21.2274	0.15230	14.1	16.0	18.3	21.2	24.9	29.6	35.8
6: 7	79	-0.5213	21.4113	0.15284	14.2	16.1	18.5	21.4	25.1	29.9	36.2
6: 8	80	-0.5240	21.5979	0.15339	14.3	16.3	18.6	21.6	25.3	30.2	36.6
6: 9	81	-0.5268	21.7872	0.15393	14.4	16.4	18.8	21.8	25.6	30.5	37.0
6:10	82	-0.5294	21.9795	0.15448	14.5	16.5	18.9	22.0	25.8	30.8	37.4
6:11	83	-0.5321	22.1751	0.15502	14.6	16.6	19.1	22.2	26.1	31.1	37.8
7: 0	84	-0.5347	22.3740	0.15556	14.8	16.8	19.3	22.4	26.3	31.4	38.3
7: 1	85	-0.5372	22.5762	0.15610	14.9	16.9	19.4	22.6	26.6	31.8	38.7
7: 2	86	-0.5398	22.7816	0.15663	15.0	17.1	19.6	22.8	26.8	32.1	39.2

2007 WHO Reference

Weight-for-age GIRLS

5 to 10 years (z-scores)

World Health Organization

Year: Month	Month	L	M	S	Z-scores (weight in kg)						
					-3 SD	-2 SD	-1 SD	Median	1 SD	2 SD	3 SD
7: 3	87	-0.5423	22.9904	0.15717	15.1	17.2	19.8	23.0	27.1	32.5	39.6
7: 4	88	-0.5447	23.2025	0.15770	15.2	17.3	19.9	23.2	27.4	32.8	40.1
7: 5	89	-0.5471	23.4180	0.15823	15.4	17.5	20.1	23.4	27.6	33.1	40.6
7: 6	90	-0.5495	23.6369	0.15876	15.5	17.6	20.3	23.6	27.9	33.5	41.1
7: 7	91	-0.5518	23.8593	0.15928	15.6	17.8	20.5	23.9	28.2	33.9	41.5
7: 8	92	-0.5541	24.0853	0.15980	15.7	17.9	20.7	24.1	28.5	34.2	42.0
7: 9	93	-0.5563	24.3149	0.16032	15.9	18.1	20.9	24.3	28.8	34.6	42.6
7:10	94	-0.5585	24.5482	0.16084	16.0	18.3	21.0	24.5	29.1	35.0	43.1
7:11	95	-0.5606	24.7853	0.16135	16.2	18.4	21.2	24.8	29.4	35.4	43.6
8: 0	96	-0.5627	25.0262	0.16186	16.3	18.6	21.4	25.0	29.7	35.8	44.1
8: 1	97	-0.5647	25.2710	0.16237	16.4	18.8	21.6	25.3	30.0	36.2	44.7
8: 2	98	-0.5667	25.5197	0.16287	16.6	18.9	21.8	25.5	30.3	36.6	45.2
8: 3	99	-0.5686	25.7721	0.16337	16.7	19.1	22.0	25.8	30.6	37.0	45.8
8: 4	100	-0.5704	26.0284	0.16386	16.9	19.3	22.3	26.0	30.9	37.4	46.3
8: 5	101	-0.5722	26.2883	0.16435	17.0	19.5	22.5	26.3	31.2	37.8	46.9
8: 6	102	-0.5740	26.5519	0.16483	17.2	19.6	22.7	26.6	31.6	38.3	47.5
8: 7	103	-0.5757	26.8190	0.16532	17.3	19.8	22.9	26.8	31.9	38.7	48.1
8: 8	104	-0.5773	27.0896	0.16579	17.5	20.0	23.1	27.1	32.2	39.1	48.7
8: 9	105	-0.5789	27.3635	0.16626	17.7	20.2	23.3	27.4	32.6	39.6	49.3
8:10	106	-0.5804	27.6406	0.16673	17.8	20.4	23.6	27.6	32.9	40.0	49.9
8:11	107	-0.5819	27.9208	0.16719	18.0	20.6	23.8	27.9	33.3	40.5	50.5
9: 0	108	-0.5833	28.2040	0.16764	18.1	20.8	24.0	28.2	33.6	41.0	51.1
9: 1	109	-0.5847	28.4901	0.16809	18.3	21.0	24.3	28.5	34.0	41.4	51.8
9: 2	110	-0.5859	28.7791	0.16854	18.5	21.2	24.5	28.8	34.4	41.9	52.4
9: 3	111	-0.5872	29.0711	0.16897	18.7	21.4	24.7	29.1	34.7	42.4	53.1

2007 WHO Reference

Weight-for-age GIRLS

5 to 10 years (z-scores)

Year: Month	Month	L	M	S	Z-scores (weight in kg)						
					-3 SD	-2 SD	-1 SD	Median	1 SD	2 SD	3 SD
9: 4	112	-0.5883	29.3663	0.16941	18.8	21.6	25.0	29.4	35.1	42.9	53.7
9: 5	113	-0.5895	29.6646	0.16983	19.0	21.8	25.2	29.7	35.5	43.3	54.4
9: 6	114	-0.5905	29.9663	0.17025	19.2	22.0	25.5	30.0	35.9	43.8	55.0
9: 7	115	-0.5915	30.2715	0.17066	19.4	22.2	25.7	30.3	36.2	44.3	55.7
9: 8	116	-0.5925	30.5805	0.17107	19.5	22.4	26.0	30.6	36.6	44.8	56.4
9: 9	117	-0.5934	30.8934	0.17146	19.7	22.6	26.2	30.9	37.0	45.3	57.1
9:10	118	-0.5942	31.2105	0.17186	19.9	22.8	26.5	31.2	37.4	45.8	57.8
9:11	119	-0.5950	31.5319	0.17224	20.1	23.0	26.8	31.5	37.8	46.4	58.5
10: 0	120	-0.5958	31.8578	0.17262	20.3	23.3	27.0	31.9	38.2	46.9	59.2

2007 WHO Reference

Weight-for-age BOYS

World Health Organization

5 to 10 years (z-scores)

Year: Month	Month	L	M	S	Z-scores (weight in kg)						
					-3 SD	-2 SD	-1 SD	Median	1 SD	2 SD	3 SD
5: 1	61	-0.2026	18.5057	0.12988	12.7	14.4	16.3	18.5	21.1	24.2	27.8
5: 2	62	-0.2130	18.6802	0.13028	12.8	14.5	16.4	18.7	21.3	24.4	28.1
5: 3	63	-0.2234	18.8563	0.13067	13.0	14.6	16.6	18.9	21.5	24.7	28.4
5: 4	64	-0.2338	19.0340	0.13105	13.1	14.8	16.7	19.0	21.7	24.9	28.8
5: 5	65	-0.2443	19.2132	0.13142	13.2	14.9	16.9	19.2	22.0	25.2	29.1
5: 6	66	-0.2548	19.3940	0.13178	13.3	15.0	17.0	19.4	22.2	25.5	29.4
5: 7	67	-0.2653	19.5765	0.13213	13.4	15.2	17.2	19.6	22.4	25.7	29.8
5: 8	68	-0.2758	19.7607	0.13246	13.6	15.3	17.4	19.8	22.6	26.0	30.1
5: 9	69	-0.2864	19.9468	0.13279	13.7	15.4	17.5	19.9	22.8	26.3	30.4
5:10	70	-0.2969	20.1344	0.13311	13.8	15.6	17.7	20.1	23.1	26.6	30.8
5:11	71	-0.3075	20.3235	0.13342	13.9	15.7	17.8	20.3	23.3	26.8	31.2
6: 0	72	-0.3180	20.5137	0.13372	14.1	15.9	18.0	20.5	23.5	27.1	31.5
6: 1	73	-0.3285	20.7052	0.13402	14.2	16.0	18.2	20.7	23.7	27.4	31.9
6: 2	74	-0.3390	20.8979	0.13432	14.3	16.2	18.3	20.9	24.0	27.7	32.2
6: 3	75	-0.3494	21.0918	0.13462	14.5	16.3	18.5	21.1	24.2	28.0	32.6
6: 4	76	-0.3598	21.2870	0.13493	14.6	16.5	18.7	21.3	24.4	28.3	33.0
6: 5	77	-0.3701	21.4833	0.13523	14.7	16.6	18.8	21.5	24.7	28.6	33.3
6: 6	78	-0.3804	21.6810	0.13554	14.9	16.8	19.0	21.7	24.9	28.9	33.7
6: 7	79	-0.3906	21.8799	0.13586	15.0	16.9	19.2	21.9	25.2	29.2	34.1
6: 8	80	-0.4007	22.0800	0.13618	15.1	17.1	19.3	22.1	25.4	29.5	34.5
6: 9	81	-0.4107	22.2813	0.13652	15.3	17.2	19.5	22.3	25.6	29.8	34.9
6:10	82	-0.4207	22.4837	0.13686	15.4	17.4	19.7	22.5	25.9	30.1	35.3
6:11	83	-0.4305	22.6872	0.13722	15.5	17.5	19.9	22.7	26.1	30.4	35.7
7: 0	84	-0.4402	22.8915	0.13759	15.7	17.7	20.0	22.9	26.4	30.7	36.1
7: 1	85	-0.4499	23.0968	0.13797	15.8	17.8	20.2	23.1	26.6	31.0	36.5
7: 2	86	-0.4594	23.3029	0.13838	15.9	18.0	20.4	23.3	26.9	31.3	36.9

2007 WHO Reference

Weight-for-age BOYS

World Health Organization

5 to 10 years (z-scores)

Year: Month	Month	L	M	S	Z-scores (weight in kg)						
					-3 SD	-2 SD	-1 SD	Median	1 SD	2 SD	3 SD
7: 3	87	-0.4688	23.5101	0.13880	16.1	18.1	20.6	23.5	27.1	31.7	37.4
7: 4	88	-0.4781	23.7182	0.13923	16.2	18.3	20.7	23.7	27.4	32.0	37.8
7: 5	89	-0.4873	23.9272	0.13969	16.3	18.4	20.9	23.9	27.7	32.3	38.2
7: 6	90	-0.4964	24.1371	0.14016	16.5	18.6	21.1	24.1	27.9	32.6	38.7
7: 7	91	-0.5053	24.3479	0.14065	16.6	18.7	21.3	24.3	28.2	33.0	39.1
7: 8	92	-0.5142	24.5595	0.14117	16.7	18.9	21.4	24.6	28.4	33.3	39.6
7: 9	93	-0.5229	24.7722	0.14170	16.9	19.0	21.6	24.8	28.7	33.7	40.1
7:10	94	-0.5315	24.9858	0.14226	17.0	19.2	21.8	25.0	29.0	34.0	40.5
7:11	95	-0.5399	25.2005	0.14284	17.1	19.3	22.0	25.2	29.2	34.4	41.0
8: 0	96	-0.5482	25.4163	0.14344	17.3	19.5	22.1	25.4	29.5	34.7	41.5
8: 1	97	-0.5564	25.6332	0.14407	17.4	19.6	22.3	25.6	29.8	35.1	42.0
8: 2	98	-0.5644	25.8513	0.14472	17.5	19.8	22.5	25.9	30.1	35.5	42.5
8: 3	99	-0.5722	26.0706	0.14539	17.7	19.9	22.7	26.1	30.3	35.8	43.1
8: 4	100	-0.5799	26.2911	0.14608	17.8	20.1	22.9	26.3	30.6	36.2	43.6
8: 5	101	-0.5873	26.5128	0.14679	17.9	20.2	23.0	26.5	30.9	36.6	44.1
8: 6	102	-0.5946	26.7358	0.14752	18.1	20.4	23.2	26.7	31.2	37.0	44.7
8: 7	103	-0.6017	26.9602	0.14828	18.2	20.5	23.4	27.0	31.5	37.4	45.2
8: 8	104	-0.6085	27.1861	0.14905	18.3	20.7	23.6	27.2	31.8	37.8	45.8
8: 9	105	-0.6152	27.4137	0.14984	18.4	20.8	23.8	27.4	32.1	38.2	46.4
8:10	106	-0.6216	27.6432	0.15066	18.6	21.0	23.9	27.6	32.4	38.6	47.0
8:11	107	-0.6278	27.8750	0.15149	18.7	21.1	24.1	27.9	32.7	39.0	47.6
9: 0	108	-0.6337	28.1092	0.15233	18.8	21.3	24.3	28.1	33.0	39.4	48.2
9: 1	109	-0.6393	28.3459	0.15319	18.9	21.4	24.5	28.3	33.3	39.9	48.8
9: 2	110	-0.6446	28.5854	0.15406	19.1	21.6	24.7	28.6	33.6	40.3	49.5
9: 3	111	-0.6496	28.8277	0.15493	19.2	21.7	24.9	28.8	33.9	40.7	50.1

2007 WHO Reference

Weight-for-age BOYS

5 to 10 years (z-scores)

Year: Month	Month	L	M	S	Z-scores (weight in kg)						
					-3 SD	-2 SD	-1 SD	Median	1 SD	2 SD	3 SD
9: 4	112	-0.6543	29.0731	0.15581	19.3	21.9	25.1	29.1	34.3	41.2	50.8
9: 5	113	-0.6585	29.3217	0.15670	19.5	22.1	25.3	29.3	34.6	41.7	51.5
9: 6	114	-0.6624	29.5736	0.15760	19.6	22.2	25.5	29.6	34.9	42.1	52.1
9: 7	115	-0.6659	29.8289	0.15850	19.7	22.4	25.7	29.8	35.3	42.6	52.8
9: 8	116	-0.6689	30.0877	0.15940	19.9	22.5	25.9	30.1	35.6	43.1	53.5
9: 9	117	-0.6714	30.3501	0.16031	20.0	22.7	26.1	30.4	36.0	43.5	54.2
9:10	118	-0.6735	30.6160	0.16122	20.1	22.9	26.3	30.6	36.3	44.0	55.0
9:11	119	-0.6752	30.8854	0.16213	20.3	23.0	26.5	30.9	36.7	44.5	55.7
10: 0	120	-0.6764	31.1586	0.16305	20.4	23.2	26.7	31.2	37.0	45.0	56.4

2007 WHO Reference

Z skor	Yaşa göre boy	Yaşa göre ağırlık	Boya göre ağırlık	Yaşa göre BKİ
>3 SD	Çok uzun (1)	(2)	Şişman	Şişman
>2 SD	Normal		Kilolu	Kilolu
>1 SD			Kilo riski (3)	Kilo riski (3)
Medyan (0)		Normal		
< -1 SD				
< -2 S D	Kısa (bodur) (4)	Düşük kilo	Zayıf	Zayıf
< -3 SD	Çok kısa (Aşırı bodur) (4)	Çok düşük kilo (5)	Çok zayıf	Çok zayıf

Ek-D Yarıyapılandırılmış Görüşme Formu Transkripti

Soru 1. Öğrencilerin beslenme çantalarıyla ilgili ne düşünüyorsunuz?

Ö.1. *İçerik olarak mı?*
B. Evet içerik olarak söyleyebilirsiniz
Ö.1. *Pek bilinçli hazırlandığını düşünmüyorum.*

Ö.2. *Yüzde ellisi çok güzel ve dengeli hazırlarken, yüzde ellisi aburcubura çok ağırlık veriyor.*

Ö.3. *Öğrencilerin beslenme çantalarıyla ilgili, bilinçli velilerin beslenme çanta içerikleri gayet yerinde ama bazen bilinçsiz veliler tekrar yapabiliyor. Beslenme çantasının içeriğiyle olarak her gün aynı şeyleri koyuyorlar, simit aldırıyorlar ya da her gün poğaça aldırıyorlar gibi.*

Ö.4. *Öğrencilerin beslenme çantalarıyla ilgili hiç olumlu şeyler düşünmüyorum. Çünkü evde öylesine hazırlanmış, geçiştirilmiş planlı düzenli hazırlanmayan çantalar.*

Soru 2. Sizce veliler beslenme çantalarını bilinçli mi hazırlıyorlar?

Ö.1. *Hayır bilinçli hazırlamıyorlar. Ellerinde ne varsa veya hangileri daha kolay geliyorsa onu koyuyorlar.*

Ö.2. *Yine aynı şeyi söylicem yüzde elli yüzde elli.*

Ö.3. *Sınıfın yüzde otuzu bilinçli hazırlıyor diye bilirim ama bilinçli hazırlayanlar ilgili de zaman zaman bizim hatırlatmalarımız oluyor.*

Ö.4. *Hayır bilinçli hazırlamıyorlar. O gün günü kurtarmak amaçlı nasıl olsa biz takviye ederiz geri kalanını diye okulda ne yerse yesin özellikle de hazır gıda, benden fırsat bulsalar ellerine parayı verip göndericekler. Kantin alışverişi ile geçiştiricekler.*
B. Kantinden alışveriş yapmalarının önüne siz geçiyorsunuz diyebilir miyiz?
Ö.4*. Elimden geldiğince buna engel olmaya çalışıyorum.*

Soru 3. Beslenme çantalarının içeriğiyle ilgili aklınıza gelen ilginç örnekler var mı?

Ö.1. *Hmm mesela ne var ? Bazen içli köfte olabiliyor veya bazen fırında kalmış olan pizza gibi olan şeyleri koyabiliyorlar.*

Ö.2. *Bir öğrenciye altı tane köfte konulması.*

Ö.3. *İlginç örnekler; sarmalar, dolmalar, içli köfteler olabiliyor bazen*

Ö.4. *Bir öğrencime annesin her gün kahvaltı gönderiyor. Ben değiştir demesem her gün aynı şeyleri gelip yiyip gidiyorlar.*

Soru 4. Öğrencilerin beslenme saatinde tutum ve davranışları nasıl ?

Ö.1. *Genelde kuralları öğretiyoruz ama pek kurallara uyduklarını düşünmüyorum.*

Ö.2. *Mümkün olduğunca düzenli ve dengeli beslenmelerini sağlamaya çalışıyoruz, otururak yemelerini sağlamaya çalışıyoruz, temizlik kurallarına uymaları için özen gösteriyoruz.*

Ö.3. *İyi yerinde. Zamanında beslenmek istıyorlar, her gün aynı saatte beslenmeleri iyi.*

Ö.4. *Genellikle düzenli hepsini bitirmeye çalışıyorlar, zaten evden onların yiyeceği kadar beslenme konmaları söylendiği için buna göre hareket ediyorlar.*

Soru 5. Sizce öğrenciler en çok hangi besin grubunu seviyorlar ?

Ö.1. *En çok karbonidrat içeren besin grubunu seviyorlar sürekli tost, poğaça yiyorlar.*

Ö.2. *Patates, köfte, makarna, pilav.*
B. Ağırlıklı olarak tahıl grubu diyebilir miyiz?
Ö.2. *Kesinlikle evet.*

Ö.3. *Karbonhidratli besin grubunu seviyorlar.*

Ö.4. *En çok karbonhidratlı şeyleri, şekerli gıdaları seviyorlar. Özellikle de hazır paketli gıdalar daha çok hoşlarına gidiyor. Evde hazırlanan gıdalara çok sıcak bakmıyorlar.*

Soru 6. Sizce beslenme çantası; öğrencilerin sevdiği besinler mi, velinin isteği mi yoksa ekonomik durumlar göz önüne tutalarak mı hazırlanıyor ? Bu konuyla ilgili sizin fikriniz nedir?

Ö.1. *Bence velilere kolay gelen şeyleri koyuyorlar. Daha çok tost, poğaça, meyve suyu.*

Ö.2. *Son dönemlerde ekonomik durum çok daha ön plana çıkmış durumda.*

Ö.3. *Velinin isteği ile ilgili hazırlamalar var ama ekonomik kaygılar da önemli yer tutuyor. Çünkü bunu biz ekonominin değiştiğinde hissedebiliyoruz, izleyebiliyoruz.*

Ö.4. *Bu konu karışık bir konu ama çoğunlukla çocuğun istediği doğrultuda hazır gıdalar.*

Soru 7. Beslenme saati uygulaması daha iyi nasıl yapılabilir?

Ö.1. *Beslenme saati uygulaması normalde okulda 3. tenefüs yapılıyor ama ben aç geldikleri için ikinci dersin başında yapıyorum.*
B. Velilerin çocuklarını kahvaltı yapmadan mı okula gönderdiklerini düşünüyorsunuz ?
Ö.1. *Evet, gözlemlediğim kadarıyla çoğu veli kahvaltı yapmadan okula gönderiyor bu nedenle 3. tenefüse kadar çocuklar beklemek istemiyor. Nasıl olsa okulda yiyecek diye de kahvaltı yaptırmıyor olabilirler net bişi diyemem.*

Ö.2. *Tam gün eğitimde olduğumuz için çocukların 40 dakikalık süre içinde beslenmelerini düzenli bir biçimde yapmaları sağlanıyor.*
B. Uygulama ile ilgili memnunsunuz o zaman.
Ö.2. *Evet memnunum.*

Ö.3. *Normalde beslenme saati 3. tenefüste yapılıyor ama biz beslenme saatini genelde ikinci dersin başında yapıyoruz ve bunu yerinde buluyorum.*

Ö.4. *Bizim okul tam gün olduğu için öğlen saatinde yapıyoruz biz bunu sabahları evde kahvaltı yapıp geliyorlar. Öğlen beslenmesini yapıyorlar ben kontrollü yaptırdığım için takip etme şansım oluyor.*

Soru 8. Veli toplantılarında beslenme çantasının hazırlanması ile ilgili konulara değiniyor musunuz ? Velilere ne gibi önerilerde bulunuyorsunuz ?

Ö.1. *Her toplantıda bir maddesi beslenme çantalarıyla ilgili oluyor. Her zaman uyarıyoruz, bilinçlendiriyoruz. İlk hafta düzenli koyuyorlar ondan sonra kendi bildiklerini okuyorlar yine.*

Ö.2. *Evet her veli toplantısında okula kahvaltısız gelmemeleri konusunda ısrarla üzerinde duruyoruz. Tam gün eğitim yaptığımız için öğle arasında çocukların evden getirilen yiyeceklerle beslenmelerinin daha sağlıklı olacağı konusunda sürekli uyarılarda bulunuyoruz.*

Ö.3. *Evet. Veli toplantılarında, toplantı gündemimizin bir maddesini beslenme çantalarının nasıl hazırlanacağı oluşturuluyor. Bununla ilgili de dengeli beslenmeyi destekleyecek besin gruplarının konulmasını, mevsime uygun besin gruplarının konulmasını istiyoruz.*

Ö.4. *Konuyu belirtiyorum, özellikle üstünde duruyorum. Biz haftada bir gün sebze günü yaptık yani evde yapılan özellikle pazartesi günleri sebze yemeği getiriyorlar, kendi istekleri doğrultusunda hangisini seviyorlarsa ve ne kadar yiyebileceklerse o kadar getiriyorlar. Diğer günlerde serbest bıraktığım için istedikleri gibi beslenme hazırlıyorlar.*

Soru 9. Beslenme saati sırasında öğrencileriniz ile birlikte misiniz ?

Ö.1. *Evet birlikteyim.*

Ö.2. *Evet birlikteyim.*
Ö.3. *Evet, birlikteyiz.*

Ö.4. *Evet, birlikteyim.*

Soru 10. Sizce doğru beslenme çantası nasıl olmalı ?

Ö.1. *Bence doğru beslenme çantası bütün besinlerden az da olsa yeteri kadar olmalı. Meyvesi, çerezi hmmm yumurtası olmalı.*

Ö.2. *Çocukların severek yiyecekleri ama yaş gruplarına, büyümelerine etki edecek şekilde dengeli düzenli her besin grubuna yer verilmesi gerektiğini düşünüyorum. Meyve ve kruruyemişe mutlaka yer verilmesi gerektiğini düşünüyorum.*

Ö.3. *Dengeli beslenmeyi destekleyen beslenme çantası içeriği olmalı. Mevsimine göre biraz önce de söylediğim gibi mevsimine göre besin gruplarından hazırlanmalı.*

Ö.4. *Bir kere hazır gıda olmamalı beslenme çantasında, çocukların yiyeceği kadar ve sevdiği yiyecekler hazırlanmalı kesinlikle evde hazırlanmalı, hazır gıdalar, paketli gıdalar asitli içecekler olmamalı.*

Soru 11. Konu ile ilgili eklemek istediğiniz bir şey var mı ?

Ö.1. *Yok, teşekkürler.*

Ö.2. *Yok, teşekkürler.*

Ö.3. *Teşekkür ederim, yok.*

Ö.4. *Yok, bize gösterdiğin ilgi için teşekkür ederiz.*

Ek-E Gözlem Formu Örnekleri

Sınıf 1

	1.Gün	2.Gün	3.Gün	4.Gün	5.Gün	6.Gün	7.Gün	8.Gün	9.Gün	10.Gün
M.Ç	Patates kızartması Meyve suyu	Tost ayran Hazır kek	Sarma	Ballı ekmek Muz Süt	Sigara böreği Süt Kivi	Tost Meyve suyu	Ballı ekmek Mandalina Süt	Kek Süt	Çikolatalı ekmek M.suyu Süt	Karışık tost Ayran
M.Y	Çubuk kraker M. suyu	Çubuk kraker M. suyu	Çubuk kraker M. suyu	Çubuk kraker M. suyu	Simit M. suyu	Çubuk kraker M. suyu			Çubuk kraker M. suyu	Simit Süt
B.A	Tavuk döner M.suyu Salatalık Mandalina Muz	Tavuk döner Ayran Elma Mandalina	Tavuk döner Ayran Mandalina	Tavuk döner Ayran Mandalina Muz Kek	Sucuklu tost Ayran Mandalina	Açma Muzlu süt Şeker	Kaşarlı poğaça Çikolatalı süt	Tost Çilekli süt	Poğaça Süt	
M.A	Hazır pizza Ayran	Patates kızartması Ekmek Ayran Armut	Patates kızartması Ekmek Ayran Armut	Patatesli börek Ayran Armut	Karışık tost Ayran	Zeytinli poğaça Ayran	Tost Ayran	Açma Ayran Muz Çikolata	Peynirli poğaça Ayran	Açma Ayran
E.S	Çikolatalı ekmek Süt Mandalina	Salçalı ekmek M.suyu Mandalina	Gözleme M.suyu Elma	Hazır kek M.suyu Ceviz Mandalina	Pizza M.suyu Mandalina	Poğaça M.suyu Muz	Tost Ayran	Hazır kek Portakal Çilekli süt	Sarma Kek Elma M.suyu	Kek M.suyu Çubuk kraker
B.S	Açma Süt	Hazır kek Muzlu süt	Çikolatalı ekmek Muzlu süt	Yağlı ekmek Süt Ceviz	Hazır kek	Kek Süt	Patatesli börek M.suyu Mandalina	Patates kızartması Süt	Patates kızartması	Kuru pasta Çikolatalı süt Ceviz

Ö.Ö	Ekmek arası köfte Mandalina suyu Muz	Yumurtalı ekmek Ev yapımı limonata Muz	Hamburger Mandalina suyu Muz	Yumurtalı ekmek Mandalina suyu Muz	Karışık tost Mandalina suyu Muz	Tost Mandalina suyu Muz	Tost Mandalina suyu Muz	Ekmek arası köfte Mandalina suyu Muz	Yumurtalı ekmek Mandalina suyu Muz	Simit Mandalina suyu Muz
E.A	Tost Süt	Patatesli poğaça M.suyu	Açma Çilekli Süt		Karışık tost M.suyu	Poğaça Süt	Patatesli poğaça Süt	Çikolatalı ekmek Süt	Tahinli pide Muzlu süt	Karışık tost Ayran
R.U	Sarma Ayran	Çikolatalı ekmek Mandalina M.suyu	Ekmek arası helva M.suyu	Poğaça Kek Süt	Karışık tost Ayran	Çikolatalı ekmek Mandalina Süt Elma	Patatesli yumurta Zeytin Ekmek M.suyu	Kısır	Poğaça Mandalina Portakal Elma	Karışık tost Ayran
V.B	Gofret	Gofret	Gofret	Ekmek arası peynir Gofret	Ballı ekmek Bisküvi	Dürüm		Ballı ekmek Gofret	Bisküvi	Ekmek arası peynir Gofret

Sınıf 2

	1.Gün	**2.Gün**	**3.Gün**	**4.Gün**	**5.Gün**	**6.Gün**	**7.Gün**	**8.Gün**	**9.Gün**	**10.Gün**
D.K	Mandalina Sigara böreği M.suyu	Börek Mandalina M.suyu Çikolata	Sigara böreği Muz Portakal	Simit M.suyu Çikolata	Salçalı ekmek Gofret M.suyu	Simit Ayran	Sigara böreği Salatalık M.suyu Mandalina	Simit M.suyu		Krep Süt burger Mandalina M.suyu
C.S	Peynirli ıspanaklı börek Ayran	Açma Süt Mandalina	Ekmek arası patates	Elmalı kurabiye Çikolatalı süt	Açma Muzlu süt	Simit Süt	Zeytinli poğaça Fındık Süt	Simit Süt Fındık	Kek Muz Mandalina	Simit Çilekli süt Mandalina Muz

A.D	Peynirli salçalı krep Badem Mandalina M.suyu	Peynirli makarna Süt Mandalina Badem	Çikolatalı kek Çikolatalı süt Badem Mandalina	Dilim kek Badem Muz	Sigara böreği Vişne suyu Badem	Peynirli krep Mandalina M.suyu Eti puf	Sigara böreği M.suyu Badem Kek	Simit Mandalina M.suyu	Krep Elma Ceviz Limonata	Elmalı turta Mandalina M.suyu
D.A	Poğaça M.suyu	Poğaça M.suyu	Çikolatalı ekmek	Çikolatalı ekmek	Patates kızartması ekmek Fıstık	Krep Muz M.suyu	Peynirli poğaça Fıstık	Poğaça	Poğaça Mandalina	Çikolatalı ekmek Mandalina
E.Ç	Kaşarlı tost	Yumurtalı ekmek Ayran	Kaşarlı tost Ayran Ceviz	Kaşarlı tost Muz Ayran	Hamur kızartması Ayran	Yumurtalı ekmek Mandalina Ayran	Kaşarlı tost Ayran	Çikolatalı krep	Simit Ayran	Makarna Ayran
M.Y	Kek Simit Peynir	Peynir Zeytin Süt Çikolata	Bisküvi Kek Çikolata Çilekli süt	Peynir Hazır kek Çilekli süt Çikolata	Peynir Muz Çilekli süt Çikolata	Salçalı makarna Çikolata	Peynir Süt Çikolata	Peynir M.suyu Çikolata	Peynir Süt Çikolata	Lokma Peynir Zeytin Çikolatalı süt
E.E	Simit Ayran	Tost Ayran	Tost Ayran	Sosisli ekmek Ayran Mandalina	Simit Ayran Mandalina	Simit Ayran	Simit Kraker Ayran	Kivi Portakal		
B.G	Çubuk kraker Kek Çikolata	Balık kraker Eti puf Mandalina	Eti puf Sucuklu tost Mandalina	Kraker	Börek Kraker Mandalina	Kraker Mandalina	Çikolata Elma	Poğaça Ayran Ceviz	Tost Zeytin Mandalina Ceviz	Çikolatalı ekmek Mandalina Ceviz
M.İ	Simit Ayran	Krep Salatalık Ayran		Kaşarlı tost Mandalina	Ayran	Kaşarlı tost Kraker Ayran	Ayran	Simit Ayran	Kaşarlı tost	Simit Mandalina Ayran

G.S	Poğaça		Kaşarkı poğaça M.suyu	Patatesli poğaça M.suyu	Poğaça M.suyu	Sigara böreği M.suyu	Sigara böreği M.suyu	Sigara böreği M.suyu	Sigara böreği M.suyu	Sigara böreği M.suyu

Sınıf 3

	1.Gün	**2.Gün**	**3.Gün**	**4.Gün**	**5.Gün**	**6.Gün**	**7.Gün**	**8.Gün**	**9.Gün**	**10.Gün**
A.G	Fındık Süt Poğaça	Fındık Zeytin Poğaça	Poğaça Süt Zeytin	Poğaça Süt Zeytin	Fındık Süt Poğaça	Pırasa Süt Kek	Ispanaklı börek Süt	Zeytin Fındık Süt Sarma	Süt Fındık Zeytin Poğaça Pizza	Ispanak Ayran Fındık
B.Ç	Makarna Elma Ayran	Ispanaklı börek Ayran	Köfte Ayran Domates	Tavuklu pilav Ayran	Tost M.suyu	Tavuklu pilav Ayran	Tost Ayran	Börek M.suyu	Makarna Yoğurt Portakal	Lahana Havuç Domates M.suyu
R.K	Simit Elma Muz Mandalina	Ekmek Meyve Süt		Simit Elma MuZ	Tost Ayran	Simit Elma Muz Mandalina	Kısır Muz Mandalina	Simit Mandalina Muz	Köfte ekmek Muz Mandalina Elma	Sarma Mandalina Muz
M.K	Simit M.suyu	Poğaça Ayran	Börek Süt	Simit M.suyu	Börek M.suyu	Tost Ayran	Tost Ayran	Tost Ayran	Tost Sarma	
C.K	Elma Mandalina Simit	Börek Ayran Elma	Simit Mandalina Süt	Pilav Ayran Elma	Tost Ayran Muz	Yumurtalı ekmek Mandalina Ayran	Tavuklu börek Domates Salata M.suyu	Kısır Ayran Salatalık	Simit Ayran	Tost M.suyu Domates Havuç

N.A	Tost Ayran Ceviz	Börek M.suyu Fındık	Simit Süt Mandalina	Börek Ayran Bisküvi	Çikolatalı ekmek Süt	Fındık Kek Mandalina	Börek Ayran Muz	Muz Portakal Bisküvi Çikolatalı süt	Börek Ayran Mandalina Hurma	Tost Ayran Fındık
Y.Ü	Poğaça Bisküvi	Kek Süt	Kurabiye M.suyu	Poğaça Ceviz Mandalina	Kek Mandalina	Ekmek arası domates Ayran	Tost Ayran Mandalina	Tost Ayran Mandalina	Poğaça Ayran Çekirdek	Tost Ayran Kivi
Y.Ç	Simit Peynir Mandalina	Tost Ayran Muz	Börek Muz M.suyu	Börek Ayran	Börek Süt Mandalina	Tost M.suyu Mandalina	Sigara börek Ayran	Tost Poğaça M.suyu	Börek Ayran	Poğaça Ayran Ceviz
B.G	Tost M.suyu Bisküvi	Simit Ayran Mandalina	Tost Ayran Mandalina	Süt Simit Muz	Poğaça Süt	Döner ekmek Kek M.suyu	Simit Ayran	Bulgur pilavı Bisküvi M.suyu	Makarna Ayran	Sarma Yoğurt
E.A	Poğaça Ayran Muz	Kek Ceviz M.suyu	Poğaça Ayran Mandalina	Kek Ayran Mandalina	Poğaça Ayran Muz	Kek Mandalina M.suyu	Poğaça M.suyu Salatalık	Taze fasülye M.suyu	Sarma M.suyu	Köfte ekmek Domates Ayran

Sınıf 4

	1.Gün	**2.Gün**	**3.Gün**	**4.Gün**	**5.Gün**	**6.Gün**	**7.Gün**	**8.Gün**	**9.Gün**	**10.Gün**
Z.A	Poğaça Süt Mandalina Fındık Ceviz	Tost Mandalina Fındık Pekmez suyu	Simit Meyve Badem	Çikolatalı ekmek Mandalina Badem	Gözleme Süt Meyve	Ekmek Peynir Zeytin	Gözleme Ayran	Çikolatalı ekmek	Tost Ayran	Domates Peynir Ekmek

E.Y	Kek Muz M.suyu	Poğaça M.suyu	Poğaça Ayran	Kek Muz M.suyu	Ekmek Zeytin Peynir	Sarma Börek Elma	Yumurtalı ekmek Ayran Elma	Ekmek Peynir Elma	Ayran Muz Sandviç	Ekmek Peynir Elma
H.B	Yumurtalı ekmek Ayran Elma	Poğaça Ayran Ceviz Fındık	Börek Ayran Ceviz	Ayran Portakal Domates Ekmek	Ayran Muz Sandviç	Yumurtalı ekmek Süt	Poğaça M.suyu	Çikolatalı ekmek Muzlu süt	Poğaça Ayran Ceviz Fındık	Yumurtalı ekmek Süt
U.K	Peynir Zeytin Ekmek	Çikolatalı ekmek	Açma Limonata	Simit Meyve	Domates Ekmek Peynir	Peynir Zeytin Ekmek	Tost Peynir	Simit Zeytin Peynir	Lokma Peynir Zeytin Süt	Ekmek Zeytin Ayran
D.H	Sosisli ekmek Ayran Fındık Ceviz	Poğaça Ayran Üzüm	Çikolatalı ekmek Ayran Ceviz Fındık	Sosisli ekmek Ayran Fındık Ceviz	Çikolatalı ekmek Ayran Fındık	Açma Kakaolu süt	Sandviç Ayran	Sarma Ayran	Tost Ayran	Tost Pekmez suyu
E.C	Açma Ayran	Pilav Ekmek Ayran	Sarma Ayran	Tost Ayran Meyve	Açma Ayran Meyve	Patates ekmek Meyve Ceviz	Tost Ceviz Mandalina	Poğaça Ayran	Açma Ayran Mandalina	Ekmek Peynir Muz
Ş.A	Tost Ayran	Gözleme M.suyu	Tost Ayran Meyve	Açma Ayran Fındık	Domates Peynir Ekmek	Tost Ayran	Tost Ayran	Tost Ayran	Tost Ayran Domates Salatalık	Ekmek Ayran Domates Salatalık
B.K	Ekmek Zeytin Süt	Poğaça	Ekmek Peynir Ayran	Tost M.suyu	Tost Ayran	Gözleme M.suyu	Açma M.suyu Üzüm	Gözleme M.suyu	Tost Ayran Mandalina	Tahinli Sarma Ayran
H.E	Ekmek Zeytin Süt Kuru kayısı	Tost Süt Mandalina Zeytin	Tost Süt Kayısı	Helva Zeytin Muz Ekmek	Zeytin Peynir Helva Ekmek	Tost Ayran	Domates Peynir Ekmek	Tost Ayran	Börek Ayran	Çikolatalı ekmek

S.G	Krep Süt	Domates Zeytin	Tost Meyve	Açma Süt	Yaş pasta Süt	Sarma Börek M.suyu	Sandviç Üzüm M.suyu	Açma Muz	Poğaça Kek Muz	Ekmek Domates Salatalık Ayran