

KENTSEL VE YARI KENTSEL ALANDA
İLKOKUL BEŞİNCİ SINIF ÖĞRENCİLERİNİN
BÜYÜME GELİŞME DURUMLARININ VE BESLENME
ALİŞKANLIKLARININ DEĞERLENDİRİLMESİ

Uzm. Dyt. Tülay BAĞCI* / Dr. Fatma AKDAĞ**

Bu çalışma Ankara Anıttepe ve Çubuk Yıldırım Beyazıt İlkokulu 5. sınıf öğrencilerinden 162 öğrencinin büyüme gelişme durumlarını ve beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi amacıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırma kesitsel tipte olup araştırmacı tarafından öğrencilere anket uygulanmış ve boy-ağırlık ölçümleri yapılmıştır. Araştırmaya alınan öğrencilerin yemek yeme alışkanlıkları, süt içme durumları ve içmeme nedenleri incelendiğinde iki grup arasındaki farkın önemli olduğu bulunmuştur ($p < 0.05$). Öğrencilerin boy ve ağırlık ölçümleri sonucunda Anıttepe İlkokulundaki öğrencilerin % 40'ı yaşlarına göre olmaları gereken ağırlığın; % 31.3'ü yaşlarına göre olmaları gereken boy uzunluğunun üstündeyken % 3.7'si olmaları gerekenden daha az ağırlığa sahiptir.

* H.Ü. Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı Araştırma Görevlisi

** H.Ü. Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı Diyetisyeni

GİRİŞ

Okul, bireyin en üst düzeyde psikolojik ve biyolojik gelişimini kültür değişimini sağlayan sistemlerin başında gelir. Çocuklarda 4-6 yaş ana okulunu, 7-11 yaş ise ilkökul dönemini kapsamaktadır. Ülkemizde 10 milyondan çok çocuk bulunmaktadır. Nüfus artışına paralel olarak da okul çocuklarının sayıları giderek artmaktadır (1).

Okul çağında olan çocuklar sürekli büyüme ve gelişme içindedirler. Bu dönemde enerji harcaması vücut ölçüsü birimi başına yetişkinlerden fazladır. Ayrıca yeni dokuların yapımı daha fazla miktarda protein, mineral ve vitaminleri gerektirmektedir. Tüm enerji ve besin öğeleri gereksinmelerinin karşılanabilmesi için de çocukların tüketmeleri gereken besinler iyi kaliteli ve yeterli miktarda olmalıdır (2).

Günümüzde yeterli ve dengeli beslenmenin toplum sağlığı üzerindeki etkisi kanıtlanmıştır. Yetersiz ve dengesiz beslenmenin toplum sağlığını etkileyeceği sosyal ve ekonomik gelişmeyi yavaşlatacağı kabul edilmektedir (3). Çocuklar ise özellikle beslenmelerine dikkat edilecek bir grubu oluştururlar. Okul çağındaki yetersiz ve dengesiz beslenme beden ve zihni gücü düşürerek başarısızlığa neden olmaktadır. Çocuğun beslenmesindeki amaç ise normal ve sağlıklı büyümeyi sağlamaktadır. Büyüme ölçü bakımından olgunluk; gelişme ise organların fonksiyonlarındaki değişimlerdir (4).

Okul çağı çocuklarının verimli öğretim yapabilmeleri için, sağlıklı koşullar içinde olmaları gerekir. Dengeli ve yeterli beslenen çocuk kolayca güçlenir ve hastalıklara karşı direnç kazanır, zihni gelişimini olumlu bir biçimde tamamlar, sosyal uyum ve formal eğitim yönünden başarılı olur (5). Beslenme bozukluğu; çocuğun öğrenme ve okul yaşantısını sürdürebilmesini güçleştirir. Kuşkusuz beslenme sorunlarına ailenin sosyo-ekonomik ve kültürel yapısı, çevre sağlığı, koşulların yetersizliği, kötü beslenme alışkanlıkları da etkilidir (6).

Beslenmenin en iyi göstergesi olan büyüme ve gelişme çocuklarda boy ve ağırlık ölçüleriyle saptanmaktadır (7). Bu araştırma; ilkökul 5.sınıf öğrencilerinin büyüme gelişme durumlarının ve beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi amacıyla yapılmıştır.

ARAŞTIRMA YÖNTEMİ VE ARAÇLARI

Bu araştırma kapsamına Ankara Anıttepe İlkokulu 5. sınıf öğrencileri (n: 80) ve Çubuk Yıldırım Beyazıt İlkokulu 5. sınıf öğrencileri (n: 82) alınmıştır. Bu çalışma kesitsel tipte bir çalışma olup;

araştırmacı tarafından ilkokullara gidilerek anket uygulanmış ve boy-ağırlık ölçümleri yapılmıştır. Verilerin tablo dökümleri yapıldıktan sonra istatistiki olarak ki-kare testi uygulanmıştır.

BULGULAR VE TARTIŞMA

Araştırma kapsamına alınan öğrencilerin % 49:4'ü Anıttepe İlkokulunda, % 50.6'sı Çubuk Yıldırım Beyazıt İlkokulundadır.

Tablo 1: Beşinci Sınıf Öğrencilerinin Yaş ve Cinsiyete Göre Dağılımı

Yaş (yıl)	Anıttepe İlkokulu				Ç.Y. Beyazıt İlkokulu			
	Erkek		Kız		Erkek		Kız	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
10	3	8.1	4	9.3	2	4.5	3	7.9
11	29	78.4	36	83.7	20	45.5	26	68.4
12	5	13.5	3	7.0	22	50.0	9	23.7
Toplam	37	100.0	43	100.0	44	100.0	38	100.0

Erkek : χ^2 : 12.04 $p > 0.005$

Kız : χ^2 : 4.46 $p < 0.005$

Anıttepe İlkokulundaki öğrencilerin % 2.5'inin, Ç. Y. Beyazıt İlkokulundaki öğrencilerin, % 25.6'sının anneleri okuryazar değildir. Öğrencilerden Anıttepe İlkokulunda bulunanların % 75'inin anneleri orta lise ve yüksekokul eğitime sahipken; Ç.Y. Beyazıt İlkokulunda bulunanların % 12.2'si aynı eğitime sahiptir. Anne eğitimi yönünden bölgeler arası fark incelendiğinde iki bölge arasındaki farkın önemli olduğu bulunmuştur ($\chi^2 = 68.66$, $p < 0.05$).

Öğrencilerin anne meslekleri incelendiğinde Anıttepe İlkokulu öğrencilerinin % 46.3'ünün anneleri ev hanımı, % 53.7'sinin anneleri çalışmaktayken, Ç. Y. Beyazıt İlkokulu öğrencilerinin % 92.7'sinin annesi ev hanımıdır. Öğrencilerin anne meslekleri yönünden aralarındaki farkın istatistiki olarak önemli olduğu bulunmuştur (χ^2 : 41.38, $p < 0.05$). Araştırma kapsamına alınan öğrencilerin baba meslekleri ve eğitimleri incelendiğinde; iki grup arasındaki farkın önemli olduğu saptanmıştır ($p < 0.05$).

Anittepe İlkokulundaki öğrencilerin % 13.8'i, Ç. Y. Beyazıt İlkokulundaki öğrencilerin % 2.4'ü ailelerinin tek çocuğudur. İki grup arasındaki farkın önemli olduğu bulunmuştur ($p < 0.05$). Anittepe İlkokulundaki öğrencilerin % 97.5'i ayrı kaplardan yemek yerken bu oran Ç.Y. Beyazıt İlkokulunda % 56.1'dir. Aradaki fark istatistiki olarak önemlidir ($p < 0.05$). İki grupta günlük öğün sayıları arasında fark olmadığı saptanmıştır.

Tablo 2: Beşinci Sınıf Öğrencilerinin Günde Tükettikleri Süt Miktarlarına Göre Dağılımı

Süt Miktarı	Anittepe İlkokulu		Ç.Y. Beyazıt İlkokulu	
	Sayı	%	Sayı	%
Günde 1 SB.	25	31.3	33	41.3
Günde 2 SB.	21	26.2	8	9.8
Günde 3-4 SB.	4	5.0	1	1.2
Süt içmiyor	30	37.5	40	48.7
Toplam	80	100.0	82	100.0

χ^2 : 10.04, $p < 0.05$ SB: Su bardağı

Öğrencilerden süt içmeyenlerin süt içmeme nedenleri incelendiğinde Anittepe İlkokulundaki öğrencilerin % 20'sinin; Ç. Y. Beyazıt İlkokulundaki öğrencilerin ise % 52.5'inin evde süt bulunmamasından dolayı içmedikleri saptanmıştır. Anittepe İlkokulundaki öğrencilerin % 56.1'i Ç. Y. Beyazıt İlkokulundaki öğrencilerin % 66.7'si yemek seçmemektedir.

Tablo 3: Beşinci Sınıf Öğrencilerinin Yemek Saatleri Dışında Arada Yedikleri Yiyecek Cinslerine Göre Dağılımı

Yiyecekler	Anittepe İlkokulu		Ç.Y. Beyazıt İlkokulu	
	Sayı	%	Sayı	%
Ekmek-peynir	9	9.3	22	27.2
Meyve	25	25.7	16	19.7
Ayran-süt	2	2.1	9	11.1
Pasta-kek vs.	15	15.5	3	3.7
Çikolata-şeker vs.	11	11.3	5	6.2
Simit	4	4.1	1	1.2
Meşrubat	8	8.3	3	3.7
Yemiyor	23	23.7	22	27.2
Toplam	97	100.0	81	100.0

χ^2 : 24.97, $p < 0.05$

Tablo 4: Beşinci Sınıf Öğrencilerinin Vücut Ağırlıklarının ve Boy Uzunluklarının Standartlara Göre Dağılımı

Standarta göre	Anıttepe İlkokulu		Ç.Y.Beyazıt İlkokulu		
	Sayı	%	Sayı	%	
Vücut Ağırlığı					
Şişman	32	40.0	12	14.6	$\chi^2: 20.29$ $p < 0.05$
Normal	45	56.3	52	63.4	
Zayıf	3	3.7	18	22.0	
Boy Uzunluğu					
Uzun	25	31.3	12	14.6	$\chi^2: 4.76$ $p < 0.05$
Normal	55	68.7	62	75.6	
Kısa	-	-	8	9.8	

Anıttepe İlkokulundaki çocukların % 40'ı yaşlarına göre olmaları gereken ağırlığın üstündeyken % 3.7'si olmaları gereken ağırlıktan daha az ağırlığa sahiptirler. Ç.Y.Beyazıt İlkokulundaki çocukların ise % 22'si yaşlarına göre olmaları gereken ağırlıktan daha az ağırlığa sahiptirler. İki grup arasında vücut ağırlığı yönünden farkın anlamlı olduğu bulunmuştur ($p < 0.05$)

Anıttepe İlkokulundaki öğrencilerin % 31.3'ü yaşlarına göre olmaları gereken boy uzunluğundan daha uzun, % 68.7'si olmaları gereken boy uzunluğuna sahiptirler. Buna karşın Ç. Y. Beyazıt ilkokulundaki öğrencilerin % 9.8'i yaşlarına göre olmaları gereken boy uzunluğundan daha kısadır. İki grup arasındaki fark istatistiki olarak önemlidir.

SONUÇ-ÖNERİLER

İlkokul çocuklarında büyüme gelişme bölgelere ve anne-babanın sosyo-demografik durumlarına göre değişmektedir. Çocukların beslenme alışkanlığı ise anne eğitiminin azalması ile olumsuz yönde etkilenmektedir. Ailedeki çocuk sayısının artması da çocukların beslenme alışkanlıklarını ve büyüme-gelişme durumlarını olumsuz yönde etkilemektedir.

İlkokul çocuklarında görülen sağlık ve beslenme sorunlarının çözümünde ilk yararlı uğraş yaygın beslenme eğitiminin başlatılmasıdır. Çocuğun beslenme ilkelerine uygun yemek yeme alışkanlığına sahip olmasında ailesi kadar okulda yapılacak eğitimde önemlidir. Bu eğitimin çocuklara öğretmenler aracılığıyla yapılması gereklidir. Bu amaçla da öncelikle öğretmenlerin eğitilmesi gerekmektedir. Öğretmen yetiştiren okulların programlarında teorik ve uygulama-

malı beslenme derslerinin yer alması ve de mezuniyetten sonra hizmet içi eğitimle bilgi ve beceri sağlanması günümüzde bir zorunluluktur.

Okul kantinleri sürekli denetilmeli ve besin değeri düşük gıdaların satışa engellenmelidir. Bunların yapılabilmesi için yönetici ve öğretmenlerin beslenme konusunda eğitilmiş olmaları gerekir. Okul yöneticileri ve öğretmenler beslenme programının gereğine inanmalı ve katılmalıdır. Önemli olan programın uzmanlar tarafından yönlendirilmesidir.

Sonuç olarak; çocuğun sağlıklı ve başarılı olmasında beslenmenin büyük önemi vardır. Yeterli ve dengeli beslenme alışkanlığı yaşam boyu süren bir eğitimle kazandırılabilir. Doğru alışkanlıkların kazandırılmasında öğretmen ve ailenin eğitimi en önemli etkidir.

SUMMARY

THE EVALUATION OF THE GROWTH, DEVELOPMENT AND EATING HABITS OF THE FIFTH GRADE PRIMARY SCHOOL STUDENTS LIVING IN URBAN AND SEMI-URBAN AREAS

Bağcı, T., Akdağ, F.

This study is done in order to appraise the growth, development and eating habits of 162, fifth grade students of Ankara Anıttepe and Çubuk Yıldırım Beyazıt Primary Schools. This cross-sectional research is formulated through the application of a questionnaire and the measurement of the heights and weights of the students. As the eating habits, milk consumption habits of the students who were taken under the research were examined, the difference between the two groups of students was found crucial. Forty percent of the students in Anıttepe Primary School were found to be obese and are taller than the expected of their age; and 3.7 % of them were underweight.

KAYNAKLAR

1. Egemen A.; İlkokul Çağı Çocuklarında Beslenmenin Önemi, ROCHE, 1984.
2. Baysal A.; Beslenme, H.Ü. Yayınları-A/ 13, IV. Baskı, Ankara, 1984.
3. Taşcı N.; Kentsel ve Kırsal Alandaki 0-6 Yaş Grubu Çocukların Beslenmesini Etkileyen Ekolojik Etmenler, H.Ü. Beslenme ve Diyet Programı Bilim Uzmanlığı Tezi-Ankara, 1980.
4. Arslan P.; Ana Çocuk Sağlığı Ders Notları, 1986
5. Aksu, B., Özcan. C.; Okul Çağı Çocuklarında Beslenme Sorunları ve Bazı Öneriler, Beslenme ve Diyet Dergisi, 10: 19-20. 1981.
6. Baysal, A.; Beslenme Nedir, Ne Değildir? Okul Çocuklarının Beslenmesi. Sağlıklı Yaşam için Beslenme Rehberi, Ankara Tabipler Odası Yayını Ankara, 1982
7. Köksal, O.; Ana ve İlkokul Çocukları Arasında Sık Görülen Beslenme Sorunları. Okul Çağı Çocuklarda Beslenme. ROCHE, 1984.