

İLKOKUL ÖĞRETMENLERİNİN BESLENME BİLGİ DÜZEYLERİ VE EĞİTİM DURUMLARI

Dr. Gülden KÖKSAL* / Dyt. Nurettin KIRLI**

Bu araştırmada, ilkokul öğretmenlerinin beslenme konusundaki bilgi düzeyleri anket uygulanarak saptanmıştır. İncelenen öğretmenlerin % 40, kadın, % 60'ı erkektir. Anket formunda 6 - 12 yaş okul çocuklarının günlük enerji gereksinimleri, proteinlerin vücutta işlevleri, protein içeren yiyecek grupları, vitamin A, vitamin C, kalsiyum, demir kaynakları, bunların yetersizlik sorunları ile, ilkokul çağı çocuğunun yeterli ve dengeli beslenmesi ve uygun yiyecek seçimine yönelik 25 soru yer almıştır. Bu arada öğretmenlerin beslenme eğitimini nereden aldıkları ve okullardaki hizmet içi eğitimin gerekliliği öğrenilmeye çalışılmıştır.

GİRİŞ

Günümüzde ülkemizin ve öteki dünya ülkelerinin üzerinde durdukları en önemli konu, çok sayıda yüksek nitelikli insan gücüne sahip olmaktır. Bir ulusun kalkınmasının ve ekonomik büyümesinin hızlanması böyle kişilerin varlığı ve sayısının artması ile olanaklıdır (1).

Beslenme bilgisi, bireylerin, ailelerin ve toplumların beslenme alışkanlıklarını etkileyen etmenler arasındadır. Yeterli ve dengeli beslenememe sonucu oluşan sorunların önlenmesinde en önde gelen araçlardan biri beslenme eğitimidir (2 - 4). Çocuğun beslenme ilkelerine uygun beslenme alışkanlığı kazanmasında aile ortamının etkisi kadar okulda yapılacak eğitimin de rolü vardır. Bu konuda kreşlere, anaokullarına, ilkokullara ve öteki öğretim kurumlarına

(*) H. Ü. Beslenme ve Diyetetik Bölümü Öğretim Görevlisi.

(**) Diyetisyen.

önemli görevler düşmektedir (1,4). Beslenme eğitimi konusunda öğretmenin üzerine düşen görevi başarıyla yerine getirebilmesi, kendisinin yeterli bir beslenme bilgisine sahip olması ve gerekli eğitim araç ve gereçlerinin sağlanması ile olanaklıdır.

İlkokul çağı çocuklarının sağlığını koruma ve sürdürmede önemli etkisi olan beslenme bilgisini bu çağ çocuklarına aktarmada temel rol oynayan ilkökul öğretmenlerinin yeterli ve dengeli beslenme konusundaki bilgilerinin hangi düzeyde bulunduğunu saptamak amacıyla bu araştırma gerçekleştirilmiştir.

ARAŞTIRMA YÖNTEMİ VE ARAÇLARI

Araştırmanın örneklerini Denizli iline bağlı Bekilli ilçesinde çalışan 40 kadın, 60 erkek öğretmen oluşturmaktadır. İlçe ilkökullerinde çalışan bu 100 öğretmene toplam 25 soruluk bir anket uygulanmıştır. Anket formunda; cinsiyet, yaş, çalışılan kurumun adı, mesleki deneyim yılı gibi kişisel sorular yanında, 6-12 yaş grubu çocukların günlük enerji gereksinimi, proteininin vücuttaki işlevleri ve kaynakları, vit. A, vit. C, kalsiyum, demir kaynakları ve yetersizliklerinde oluşan sorunların neler olduğu, uygun besin seçiminin nasıl yapılabileceği sorulmuş, elde edilen veriler uygun istatistiksel yöntemle değerlendirilmiştir.

BULGULAR

Tablo 1'de görüldüğü gibi deneklerin % 7'si 20-25 yaş grubunda, % 26'sı 36-40 yaş, % 28'i 41-45 yaş grubunda yer almaktadır. Öğretmenlerin % 5'i 0-5 yıl, % 40'i 16-20 yıl mesleki deneyime sahiptirler. Buna göre öğretmenlerin % 95'inin beş yıldan çok meslek deneyimi vardır.

Tablo 1 : Deneklerin Cinsiyet ve Yaş Gruplarına Göre Dağılımı

Yaş	C i n s i y e t				Toplam	
	Erkek		Kadın		Sayı	%
	Sayı	%	Sayı	%		
20 - 25	2	3.3	5	12.5	7	7.0
26 - 30	8	13.3	7	17.5	15	15.0
31 - 35	15	25.0	9	22.5	24	24.0
36 - 40	10	16.7	16	40.0	26	26.0
41 - 45	25	41.7	3	7.5	28	28.0
Toplam	60	100.0	40	100.0	100	100.0

Okullarda beslenme eğitiminin yapılıp yapılmadığına ilişkin soruya öğretmenlerin % 16'sı «yapılıyor», % 84'ü «yapılmıyor» yanıtını vermiştir.

Öğretmenlerin beslenme ile ilgili herhangi bir eğitim, seminer ya da kursa katılıp katılmadıkları sorusuna verilen yanıtlarda, deneklerin % 18'i (18 öğretmen) katıldığını, % 82'si (82 öğretmen) katılmadığını bildirmiştir.

Öğretmenlere günlük enerji gereksinimlerinin ne kadar olduğu sorulduğunda, % 13'ü (13 kişi) 1200 - 1500 kalori, % 36'sı (36 kişi) 1600 - 1900 kalori, % 38'i (38 kişi) 2000 - 2400 kalori olduğunu; % 13'ü ise bu konuda bilgisi olmadığını bildirmiştir.

Tablo 3 : Öğretmenlerin, 6 - 12 Yaş Grubu Çocukların Günlük Enerji Gereksinimlerine İlişkin Yanıtları

Enerji Gereksinimi (kcal)	C i n s i y e t				Toplam	
	Erkek		Kadın		Sayı	%
	Sayı	%	Sayı	%		
1200 - 1500	12	20.0	3	7.5	15	15.0
1600 - 2000	8	13.3	3	7.5	11	11.0
2100 - 2500	30	50.0	18	45.0	48	48.0
Bilgim yok	10	16.7	16	40.0	26	26.0
Toplam	60	100.0	40	100.0	100	100.0

Tablo 2'de 6 - 12 yaş grubu çocukların günlük enerji gereksinimleri konusunda öğretmenlerin % 15'i 1200 - 1500 kalori, % 11'i 1600 - 2000 kalori, % 48'i 2100 - 2500 kalori, % 26'sı ise bilgisi olmadığı yanıtını vermiştir.

Öğretmenler, proteinlerin vücudumuzdaki en önemli görevinin ne olduğu sorusuna % 83 oranında «yapıcı - onarıcı» olduğunu belirtirken, % 5'i «enerji verir», % 9'u da «metabolizmada düzenleyici ve koruyucudur» seçeneğini işaretlemişlerdir.

En iyi protein kaynaklarının hangi grup besinler olduğu sorusuna, öğretmenlerin % 91'i «etler, kurubaklagiller, peynir grubu»nu, % 7'si «süt ve yoğurt grubu»nu, % 2'si «tahıllar grubu»nu belirtmişlerdir. Kadın öğretmenlerin hepsi bu soruda seçenek olarak «etler, kurubaklagiller, peynir» grubunu seçmiştir.

A vitamininden zengin yiyecek grubunun seçiminde deneklerin % 20'si «et grubu», % 14'ü «süt ve türevleri», % 1'i «yağ ve yağlı besinler», % 29'u «sebze ve meyveler», % 30'u «kurubaklagiller ve tahıllar» seçeneklerini işaretlemişler, % 6'sı ise bu konuda bilgilerinin olmadığını belirtmişlerdir. Kalsiyum yönünden zengin olan yiyecek grubunun seçiminde deneklerin % 59'u «süt ve türevleri»ni belirterek doğru yanıt verirken, demir sağlayan yiyecekler sorulduğunda, deneklerin % 79'u «pekmez», % 10'u da «fındık» yanıtını vermişlerdir.

Okullardaki beslenme saatinde hangi grup besinlerden tüketilmesini önerdikleri sorusuna, öğretmenlerin % 84'ü «ekmek, peynir, domates», % 16'sı »pasta, kek, kurabiye» yanıtını vermişlerdir. Öğretmenlerin % 94'ü bilgilerinin yetersiz olduğunu belirterek, beslenme konusunda hizmet içi eğitimin gerekliliğine değinmişlerdir.

Öğretmenlerin % 38'i kendi günlük enerji gereksinimlerine doğru yanıt verirken, 6-12 yaş grubu çocukların enerji gereksinimine % 48'i doğru yanıt vermiştir. Bu iki doğru yanıt arasındaki ilişki istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p > 0.05$). Öğretmenlerin yalnızca % 13'ü bu iki soruya birden doğru yanıt vermişlerdir. Öğretmenlerin C vitamininden zengin yiyecek grubunun seçiminde verdikleri % 90 doğru yanıt ile, diş eti kanamasına yol açan vitamin yetersizliğinin seçiminde vermiş oldukları % 66 doğru yanıt arasındaki istatistiksel ilişki anlamlı bulunmuştur ($p < 0.05$).

TARTIŞMA

Bir toplumun en değerli varlığı çocuklardır. Bu varlığı korumak için, sosyo-ekonomik yönden kalkınmak, sağlık personelinin istenilen düzeyde yetiştirmek yurt çapında tam olarak dağıtmak sağlık örgütlerini geliştirmek zorunluluğu vardır (5,6). Çocuğun büyüme ve gelişme çağında aileden sonra tanıştığı ve 5 yıl gibi bir süre içinde bulunduğu ilkököl çağında, sağlığının korunması ve doğru alışkanlıkların kazanılmasında çocuğun en yakın eğitmeni olan öğretmenlere önemli görevler düşmektedir (5-9). Öğretmenlerin bu görevlerini yerine getirebilmeleri için kendilerinin yeterli beslenme bilgisine sahip olmaları ve buna uygun uygulama yapabilmeleri gerekmektedir.

Türkiye'de ilköğretimin zorunlu olması beslenme eğitiminin ve eğiticisinin önemini artırmakta ve eğitici durumunda olan öğ-

retmenlerin beslenme bilgilerinin düzeyi üzerinde daha çok durulmasını gerektirmektedir.

Araştırma sonuçları, öğretmenlerin beslenme konusundaki bilgilerinin yeterli olmadığını göstermektedir.

Öğretmen, hafif aktivite gösteren yetişkin kişi tanımına uyaktadır. Bir öğretmenin gününü 8 saat uyku, 8 saat çalışma, 8 saat iş dışı faaliyet ile geçirdiği düşünülürse, öğretmenlerin günlük enerji gereksinimini karşılamak üzere, kadınlar için 1800-2000 kalorinin, erkekler için ise 2400-2700 kalorinin yeterli olacağı önerilmektedir (1, 10). Ankette öğretmenlerin ancak % 38'i günlük enerji gereksinimlerini doğru olarak işaretlemişlerdir. Bu soruya erkeklerin % 50'si, kadınların ise yalnızca % 20'si doğru yanıt vermişlerdir.

İlkokul çağı çocuklarının günlük enerji gereksinimleri ise, büyüme ve gelişme için gerekli olan enerji miktarı da eklenerek, 2100-2500 kalori olarak önerilmiştir (1, 9-12). Öğretmenlerin bu soruya verdikleri yanıtlar değerlendirildiğinde % 48'inin doğru yanıt verdiği bulunmuştur. Öğretmenlerin % 95'inin beş yıldan daha çok mesleki deneyimleri olmasına karşın, deneklerin % 82'si beslenme ile ilgili olarak herhangi bir eğitim, kurs, seminer vb. çalışmaya katılmamışlardır. Öğretmenlerin bilgilerini kitle iletişim araçları ve besin yoluyla edindikleri saptanmıştır. Vitamin A kaynakları, vitamin C, demir ve kalsiyum kaynakları ve vücuttaki işlevleri konusundaki sorulara verilen yanıtlarda da, benzer bir eğilim saptanmıştır.

Ankara merkez ilkokullarında yapılan başka bir araştırma ile de (13) öğretmenlerin beslenme konusundaki düzeylerinin yeterli olmadığını saptanmıştır.

Milli Eğitim, Gençlik ve Spor Bakanlığı Talim ve Terbiye Kurulu'nun 1.7.1968 gün ve 171 sayılı yazısıyla bastırılmış olan ilköğretim programının amacında, ilkökula 6-14 yaş grubundaki çocukların devam ettiği, bu dönemde çocukların ilgileri, yetenekleri, bedenleri, kişilikleriyle ilgili özellikleri ve eğitimde gözetilmesi gereken noktalar belirlenmiştir (5, 7).

Halen uygulanan ilköğretim programı içinde beslenme bilgisi, sağlığı koruyucu temel bilgiler arasında sayılmakta ve ilköğretimin amaçları arasında öğretmenin «iyi beslenme» ile ilgili belli-

başlı kuralların neler olduğunu bilmesi gerektiği kabul edilmektedir.

Planlama ve uygulamada ise beslenme ünitesinde, çocukların, besin çeşitleri, gerekli besin maddeleri, besinin sağlık üzerindeki etkileri, besinin yararlı maddelerinin korunması, beslenme ile ilgili görgü kuralları vb. gibi konularda bilgi ve beceri edinmeleri beklenmektedir.

Ülkemizde temel eğitimin zorunlu olan ilköğretim süresi beş yıldır. Bu sürede öğrencilere kendi düzeylerine uygun özellikte beslenme bilgilerinin öğretmenler tarafından verilmesi, belirlenen program içinde öğrencilerin bu konuda öğretmenler tarafından bilinçlendirilmeleri öngörülmüştür.

Bu programda ilkokul 1 - 2 ve 3. sınıf Hayat Bilgisi dersi içinde, 4 ve 5. sınıf öğrencilerinin Fen ve Tabiat Bilgisi dersi içinde, sağlık ve beslenme konularında öğretmenlerince yeterli düzeyde bilgilendirilecekleri öngörülmüştür.

Program incelendiğinde 1. sınıfta Okul Hayatımız ünitesi içinde kahvaltı, temizlik, giyinme, zamanı iyi kullanma, dinlenme ve beslenme konularında; Evimiz ve Ailemiz adlı ünite de, «sağlığımızı nasıl koruyalım» adlı ünite içinde «iyi beslenelim» başlığı altında «sağlıklı büyümeye yarayan besinler, yiyecek ve içecek temizliği», «beslenmede sağlık kurallarına uyma» konuları ele alınmaktadır.

2. sınıfta beslenme, artırma ve yerli mallar haftası işlenmektedir.

3. sınıfta ise «sağlığımızı koruyalım» adlı ünite de «sağlığa yararlı besin alma, iyi yeme alışkanlığı kazanma, besinlerin tazeliğine dikkat etme, sofrada yemek yeme kurallarına uyma» konularında bilgi edindirme yer almaktadır.

Beslenme eğitimine, programda önemli yer verilmiş olduğundan, öğretmen, sağlıklı kuşaklar yetiştirilmesinde yeterli ve dengeli beslenmenin önemini sürekli göz önünde bulundurmalı, bu konuda kendi yaşayışı ve pratik çalışmalarıyla öğrencilerine ve çevreye örnek olmalıdır. Yurdumuzda gerek kırsal alanlarda, gerek büyük yerleşim merkezlerinde normal eğitim programı uygulaması çeşitli nedenlerle olanaklı olmamakta ve «birleşik sınıf» veya «ikili - üçlü öğretim» denilen programlar uygulanmaktadır. Bu da

özellikle kırsal alanda eğitimin tam uygulanmasına olanak bırakmamaktadır. Buna, bir de öğretmenin bilgi - beceri yetersizliği eklenince, yazılı programın yaşama geçirilmesi olanaksızlaşmaktadır.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Çocuğun eğitim yaşamında temel eğitim, ilkökul döneminde verilir ve en önemli yeri alır. Millî Eğitim Gençlik ve Spor Bakanlığının ilkökul programında beslenme konularına geniş yer verilmiş olmasına karşın, okullarda beslenme eğitiminin iyi yapıldığı görüşünde olan öğretmenler % 84 oranındadır. Araştırma bulguları öğretmenlerin % 82'sinin beslenme ile ilgili hizmet içi eğitim, seminer ya da kurs görmediklerini ortaya çıkarmıştır.

Araştırmadan elde edilen sonuçlar öğretmenlerin beslenme ile ilgili bilgilerinin yetersiz olduğunu göstermektedir. Öğretmenler bu konudaki yetersizliklerinin bilincinde olup bilgi ve becerilerinin artırılmasını istemektedirler. Beslenme konusunda yapılacak hizmet içi eğitim bu yetersizliklerin giderilmesini sağlayacaktır. Ayrıca Millî Eğitim Müdürlüklerinde görevlendirilecek beslenme eğitimcileri, öğretmenlerin sürekli bilgi edinmelerine yardımcı olabilecektir.

Genel olarak soruların yanıtlanmasında doğru yanıt verenlerin oranı yüksekken, birbirini tamamlayan ve birbiriyle ilgili olan sorularda alınan yanıtların değerlendirilmesi, öğretmenlerin bilgilerinin köklü ve birbiriyle bağlantılı olmadığı, başka bir deyişle bunların daha çok «kulaktan dolma bilgiler» olduğunu, sonuç olarak ortaya çıkarmıştır.

SUMMARY

A STUDY ON THE NUTRITION PRACTICE OF THE PRIMARY SCHOOL TEACHERS

Köksal, G., Kırılı, N.

Primary school education must be considered as the basic and the most important part of the education of the child. Although nutritional topics are emphasized in the Ministry of Education's primary school curriculum, 84 % of the teachers believe that this topic is not successfully taught at all.

Research findings point out that the majority of the teachers are not adequately trained themselves. Well aware of this fact, they are showing conspicuous interest in being further trained in this most important field.

KAYNAKLAR

- 1 — Baysal, A. : Beslenme, Hacettepe Üniversitesi Yayınları, A/13, Ankara, 1979.
- 2 — Baysal, A. : Beslenme Konusunda Halka, İşçi ve İşveren Gruplarına ve Üreticilere Yapılması Gereken Eğitim, Beslenme Sorunları Semineri, Milli Produktivite Merkezi Yayınları No : 73, Ankara, 1970.
- 3 — Egemen, A. : Türkiye'de Anaokulu ve İlkokul Çağı Çocuklarının Beslenme Sorunları ve Çözüm Yolları, Roche Bilimsel Yayınlar Serisi, 17 Mayıs, Ankara, 1984.
- 4 — Köksal, O. : Türk Halkının Beslenme Durumu Sorunları ve Nedenleri, Türkiye Tıp Akademisi Mecmuası, XXII. Milli Türk Tıp Kongresi (3 - 7 Ekim 1972, Ankara), Hüsnütabiat Matbaası, İstanbul, 1972
- 5 — Milli Eğitim Bakanlığı : İlkokul Programı, Milli Eğitim Basımevi, İstanbul, 1968.
- 6 — Soysal, G. : Ankara İli İçinde Oturan Ev Kadınlarının Beslenme Bilgilerinin Saptanması, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Bilim Uzmanlığı Tezi, Ankara, 1979.
- 7 — Milli Eğitim Gençlik ve Spor Bakanlığı Sağlık İşleri Dairesi Başkanlığı : Sağlık Eğitim Merkezleri İçin Okul Sağlığı Eğitimi ve Uygulama Rehberi, Film, Radyo, Televizyon ile Eğitim Merkezi, Ankara, 1985.
- 8 — Ergin, A. S. : İlkokul Dönemi Çocuklarının Okul Sağlığı ve Okul Başarısı Üzerine Bir İnceleme, Anadolu Üniversitesi, Tıp Fakültesi Toplum Hekimliği Bölümü, Doçentlik Tezi, Eskişehir, 1980.
- 9 — FAO : Food and Nutrition Education in the Primary School, Rome, 1971.
- 10 — Arslan, P. : Çalışan Yetişkin Kadınların Enerji Gereksinimlerinin Değerlendirilmesi Üzerine Bir Araştırma, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Doçentlik Tezi, Ankara, 1982.
- 11 — Haag, J.H. : School Health Program, Philadelphia, Lea and Febiger Co., 1972.
- 12 — Anderson, C.L. : School Health Practise, St. Louise, 5. Mosby Co., 1972.
- 13 — Ataünal, G. : Ankara Merkez İlkokullarında Görevli Öğretmenlerin Beslenme Bilgi Düzeylerinin Saptanması Üzerine Bir Araştırma, Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyet Bölümü Mezuniyet Tezi, Ankara, 1974.