

**ANKARA'NIN SOSYO - EKONOMİK YÖNDEN FARKLI
SEMTLERİNDE BULUNAN İLKOKUL ÇOCUKLARININ
BESLENME DURUMLARI KONUSUNDA
BİR ARAŞTIRMA**

Doç. Dr. Ufuk GÜNEYLİ*

Çeşitli sosyo-ekonomik semtlerdeki 9-11 yaş grubu 889 ilkokul çocuğunun beslenme alışkanlıkları saptanmaya çalışılmıştır. Araştırmada; yenilen öğün sayısının sosyo-ekonomik düzeye paralel olarak arttığı, öğrencilerin sabah kahvaltısı yapmalarına rağmen öğle yemeğini genellikle düzensiz yedikleri, öğünler arasında ek olarak tahıl ürünleri ve meyvanın tüketildiği, çocuklara ailelerin yediklerinden farklı olarak süt, yoğurt ve meyva verildiği, çocukların yarısının harçlıklarını biriktirmesine karşılık, diğerlerinin yiyecek ve kitap almakta kullandığı saptanmıştır.

GİRİŞ

Ülkemizde ilkokul çocuğu olarak adlandırılan 6-12 yaş grubu içerisinde giren çocuk oranı toplam nüfusumuzun % 15.6'sını oluşturmaktadır (1). Görüldüğü gibi nüfusun oldukça önemli bir kısmını kapsayan bu yaş gurubu; büyüme çağıının ve zamanının büyük bir kısmını geçirdiği okul ortamının oluşturduğu özellikler dolayısıyla çeşitli sorunlarla karşı karşıya bulunmaktadır.

İlkokul yılları hızlı bir büyümenin başladığı ve çocuğun toplum yaşayışına ilk kez bilinçli olarak girdiği bir zaman dilimidir. Beraber olduğu insanların davranışları, arkadaşlarıyla olan fiziksel ve duygusal yakınlaşması, ilk kez karşılaştığı okul kuralı, çocuğun kişiliğinin şekillenmesinde, gelişmesinde ve başarısında etkili olmaktadır. Sağlıklı büyümede bu belirtilen etmenler kadar

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

önemli olan diğer bir hususta, çocuğun beslenme şekli ve bu zaman dilimi içinde kazanmış olduğu beslenme alışkanlıklarıdır.

Bu araştırma; farklı sosyo-ekonomik semtlerdeki ilkökul çocukları ile ilgili bazı bilgileri belirlemek, çocukların beslenme alışkanlıklarını saptamak, günlük besin tüketimleri ile okulda uygulanan beslenmeyi ve bunun günlük beslenme içerisindeki yerini ortaya çıkarmak amacıyla yapılmıştır.

Araştırılan konunun çok geniş ve önemli olması nedeniyle bu yazımızda; araştırmaya alınan öğrencilerin aileleri hakkında genel bilgiler ile çocuklarla ilgili beslenme alışkanlıkları konusundaki veriler değerlendirilmiştir.

ARAŞTIRMA YÖNTEMİ VE ARAÇLARI

Araştırma, sosyo-ekonomik düzeyi farklı üç semtten seçilmiş olan altı ilkökulda yapılmıştır. Bilgilerin doğru toplanabilmesi için ilkökul çağı içerisinde daha bilinçli olan 9-11 yaş gurubu araştırmaya denek olarak seçilmiştir. Her semtten ortalama 300 civarında çocuk araştırmaya alınarak toplam 889 çocuğa anket uygulanmıştır. Bilgi toplanan sınıflardaki çocukların sayıları farklı olduğu için her semtten alınan örnek toplamında eşitlik sağlanamamıştır. Sosyo-ekonomik düzeye göre araştırmaya alınan okullar ve alınan öğrenci sayıları Tablo 1'de görülmektedir.

Tablo 1 : Sosyo-Ekonomik Düzeye Göre Araştırmaya Alınan Okullar ve Öğrenci Sayıları

Sosyo - Ekonomik Düzey	Araştırmaya Alınan Okul	İncelenen Çocuk Sayısı
DÜŞÜK	Gülveren	156
	Ali Ersoy	171
	Toplam	327
ORTA	İltekin	163
	Kurtuluş	145
	Toplam	308
YÜKSEK	Çankaya	156
	Teğmen Kalmaz	98
	Toplam	254
GENEL TOPLAM		889

Öğrenciler ve aileleri ile ilgili bilgileri ve beslenme alışkanlıklarını ölçmek için hazırlanan anket formu, öğrenim sırasında uygun bir ders saati bulunarak bütün çocuklara dağıtılmış gerekli açıklamalar yapılarak soruları cevaplamaları sağlanmıştır.

Arştırmanın ikinci kısmında, öğrencilerin okuldaki ve evlerindeki beslenmeleri üç gün süre ile izlenmiştir. Okuldaki beslenmelerinin saptanmasında beslenme saatlerinde seçilen sınıflara girilmiş, öğrencilerin o anda yedikleri besinleri ve miktarlarını kendilerine verilen anket formuna yazmaları sağlanmıştır. Bu arada araştırmacılar anketlerin doğru doldurulmasına yardım etmişler ve bilgilerin sağlıklı olmasını kontrol etmişlerdir. Evdeki beslenmelerinin saptanmasında ise; daha önce eğitilen öğrencilerin evlerinde sabah, öğlen, akşam ve ara öğünlerde yedikleri besinleri verilen anket formuna kaydetmeleri yöntemi uygulanmıştır. Üç gün süre ile bilgi toplanmış olup evde ve okulda toplanan bilgilerin aynı günün bilgileri olmasına özellikle dikkat edilmiştir. Yemekler porsiyon, tabak, adet ve benzeri ölçülerle saptanmış sonra bu ölçüler araştırmacı tarafından grama dönüştürülmüştür (2).

Araştırma süresince araştırmacılar öğrencilerin boy ve ağırlıklarım ölçmüş, beslenme yetersizlik belirtilerini araştırmış, Sahli metodu ile de Hb düzeylerini ölçmüşlerdir. Hemoglobün ölçümleri karşılaşılan zorluklar nedeni ile deneklerin ancak yarısında yapılabilmıştır.

Araştırmada araştırmacı olarak 1982 yılı Beslenme ve Diyetetik Bölümü son sınıf öğrencilerinden 22'si görev almış ve veriler Ocak, Şubat aylarında toplanmıştır.

BULGULAR

Araştırmaya alınan öğrencilerin aile durumları Tablo 2'de verilmiştir. Ailelerindeki birey sayısı incelendiğinde düşük sosyo-ekonomik semttteki ailelerin diğer semtlere göre genellikle daha kalabalık olduğu görülmektedir.

Tablo 2 : Öğrencilerin Ailelerindeki Birey Sayısının Sosyo - Ekonomik Düzeye Göre Dağılımı

Birey Sayısı	Sosyo - Ekonomik Düzey						Toplam	
	Düşük		Orta		Yüksek			
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
3	7	2.1	23	7.5	18	7.0	48	5.4
4	41	12.5	129	41.9	128	50.4	298	33.5
5	62	19.0	90	29.2	67	26.4	219	24.6
6	104	31.8	35	11.4	21	8.3	160	18.0
7	49	15.0	20	6.5	14	5.5	83	9.3
8 ve üzeri	64	19.6	11	3.5	6	2.4	81	9.2
Toplam	327	100.0	308	100.0	254	100.0	889	100.0

Deneklerin ebeveynlerinin eğitim ve meslek durumları araştırılmış düşük sosyo - ekonomik semtte okuma yazma bilmeyen annelerin % 39.8 oranında, babaların % 8 oranında olmasına karşılık, orta ve yüksek sosyo - ekonomik semtlerde sırasıyla annelerin % 10.1 ve % 7.1, babaların ise % 1.3 ile % 1.6 gibi düşük oranlarda dağılım gösterdikleri saptanmıştır (Tablo 3).

Tablo 3 : Öğrencilerin Anne ve Babalarının Eğitim Durumları (% olarak)

Eğitim Düzeyi	Sosyo - Ekonomik Düzey			
	Düşük	Orta	Yüksek	Ortalama
Annenin Eğitimi :				
Okuma yazma bilmez	39.8	10.1	7.1	20.1
Okur yazar	28.7	10.7	3.9	15.4
İlkokul mezunu	30.0	32.5	18.9	27.7
Orta öğrenim mezunu	1.5	32.8	44.1	24.5
Yüksek okul mezunu	—	14.0	26.0	12.3
Bilinmiyor	—	—	—	—
Babanın Eğitimi :				
Okuma yazma bilmez	8.0	1.3	1.6	3.8
Okur yazar	28.1	9.4	3.5	14.6
İlkokul mezunu	47.4	19.8	15.0	28.6
Orta öğrenim mezunu	12.5	36.0	26.8	24.7
Yüksek okul mezunu	2.1	33.4	52.8	27.4
Bilinmiyor	1.9	—	0.4	0.8

Çocukların beslenmelerinde etkisi olacağı düşünülerek annelerin çalışma durumları incelenmiş ve düşük sosyo - ekonomik semtte ancak % 5.5'inin, orta ve yüksek sosyo - ekonomik semtlerde ise ortalama % 27.6'sının bir işte çalıştığı görülmüştür (Tablo 4). Annesi çalışan çocukların büyük bir kısmı evlerinde tek başlarına kalmaktadır (% 43.4). Geriye kalanların % 27.2'si büyükleriyle, % 13.3'ü abla ve kardeşleriyle, % 16.2'si ise diğer akrabaları ve ya bakıcı kadın ile beraber olmaktadır.

Tablo 4 : Öğrencilerin Annelerinin Çalışma Durumu ve Annesi Çalışan Çocuklara Evde Bakan Bireylerin Dağılımı

Annesi	Sosyo - Ekonomik Düzey							
	Düşük		Orta		Yüksek		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Çalışır	18	5.5	82	26.6	73	28.7	173	19.5
Çalışmaz	309	94.5	226	73.4	181	71.3	716	80.5
Çocuğa Bakan Bireyler :								
Hiç kimse	9	50.0	30	36.6	36	49.3	75	43.4
Abla - Kardeş	3	16.7	12	14.6	8	11.0	23	13.3
Büyükler	5	27.8	24	29.3	18	24.7	47	27.2
Bakıcı kadın	—	—	4	4.9	10	13.7	14	8.1
Diğer akrabalar	1	5.5	12	14.6	1	1.4	14	8.1
Toplam	18	100.0	82	100.0	73	100.0	173	100.0

Düşük ve orta sosyo - ekonomik bölgede yaşayan çocukların % 4.9'u, daha iyi imkanlara sahip bölgelerde bulunanların ise % 2'si boş zamanlarını belirli bir işte çalışarak değerlendirmektedirler. Tercih edilen işlerin başında % 39.4 oranı ile çıraklık bulunmakta, bunu sırasıyla % 27.3 oranı ile boyacılık, % 15.2 oranı ile simitçilik ve % 3 ile su satma takip etmektedir. Geriye kalan % 15.2 oranım oluşturan öğrencilerin ise ne iş bulursa onu yaptıkları belirlenmiştir.

Çalışmanın dışında öğrencilerin boş vakitlerindeki uğraşları tablo 5'de verilmiştir. Görüldüğü üzere kitap okuma genellikle en önemli uğraşı olmakta, resim yapmak ve oyun oynamak bunu takip etmektedir.

Tablo 5 : Öğrencilerin Boş Vakitlerindeki Uğraşlarının Dağılımı

Uğraşı Türü	Sosyo - Ekonomik Düzey						Toplam	
	Düşük		Orta		Yüksek		Sayı	%
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Kitap okuma	169	41.4	242	27.6	145	40.5	556	33.8
Resim yapma	46	11.3	142	16.2	78	21.8	266	16.2
Oyun oynama	67	16.4	155	17.7	50	14.0	272	16.6
El - işi yapma	21	5.2	80	9.1	17	4.7	118	7.2
Kardeşine bakma	25	6.1	51	5.8	7	2.0	83	5.1
Annesine yardım	68	16.7	146	16.6	33	9.2	247	15.0
Diğer uğraşlar	12	2.9	61	7.0	28	7.8	101	6.1
Toplam	408	100.0	877	100.0	358	100.0	1643	100.0

Beslenme alışkanlıkları : Okul çocuklarının beslenme alışkanlıkları ile ilgili olarak sofranın düzeni, öğün sayısı, öğünlerdeki yemek yeme ve öğünler arasında besin alma durumları belirlenmiştir.

Günlük öğün sayısı sosyo - ekonomik düzeye paralel olarak artmaktadır (Tablo 6). Öğün sayısı bakımından bölgeler arasındaki fark istatistiksel açıdan da önemli bulunmuştur ($P < 0.01$). Çocukların büyük çoğunluğunun (% 78.6) sofrada anne ve baba ile, % 8.1'inin kardeşleri ile, % 6.4'ünün diğer aile bireyleriyle beraber yemek yedikleri saptanmıştır. Genellikle aile fertlerinden ayrı ve tek başına yemek yiyen öğrencilerin ise % 6.9 oranında bulunduğu belirlenmiştir.

Tablo 6 : Öğrencilerin Günlük Tükettikleri Öğün Sayısına Göre Dağılımı

Öğün Sayısı	Sosyo - Ekonomik Düzey						Toplam	
	Düşük		Orta		Yüksek		Sayı	%
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
2	68	20.8	37	12.0	19	7.5	124	13.9
3	175	53.5	128	41.6	68	26.8	371	41.7
4	76	23.2	97	31.5	130	51.2	303	34.1
5 ve +	8	2.5	46	14.9	37	14.5	91	10.2
Toplam	327	100.0	308	100.0	254	100.0	889	100.0

$$X^2 = 108$$

$$P < 0.01$$

Araştırmada temel öğünlerdeki yemek yeme alışkanlıklarını belirleyecek sorular üzerinde dikkatle durulmuştur. Öğrenciler genellikle sabah kahvaltısını yapmaktadırlar (Tablo 7). Kahvaltılarını düzensiz olarak yapanların oranının % 20.6 olduğu belirlenmiştir. Bu öğrencilerin % 54.2'sinin iştahlarının olmaması ve canlarının istememesi, % 33.9'unun ise okula geç kalma korkusu ile düzensiz kahvaltı yaptıkları saptanmıştır. Kahvaltı yapmama nedenlerinin semtler arasında gösterdiği farklılık istatistiksel açıdan önemli olmamaktadır ($P > 0.05$).

Tablo 7 : Öğrencilerin Kahvaltı Yapma Durumu ve Yapmama Nedenleri

Kahvaltı Yapma Durumu	Sosyo - Ekonomik Düzey						Toplam	
	Düşük		Orta		Yüksek			
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Daima yapar	235	71.9	256	83.1	206	81.1	97	78.4
Hiç yapmaz	4	1.2	3	1.0	2	0.8	9	1.0
Bazen yapar	88	26.9	49	15.9	46	18.1	183	20.6
Yapmama Nedenleri :								
Okula geç kaldığından	26	28.3	25	48.1	14	29.2	65	33.9
İştahı yok,								
Canı istemiyor	56	60.9	21	40.4	27	56.3	104	54.2
Sabah geç kalkıyor	5	5.4	5	9.6	4	8.3	14	7.3
Kahvaltı hazırlanmıyor	5	5.4	1	1.9	3	6.2	9	4.6
Toplam	92	100.0	52	100.0	48	100.0	192	100.0

$$X^2 = 8.5$$

$$P > 0.05$$

Annelerin bir işte çalışmalarının çocukların kahvaltı yapmalarına etkisi olacağı varsayımından hareket edilerek bu ikisi arasındaki ilişki kıkare testiyle araştırılmıştır (Tablo 8). Analiz sonucunda annenin çalışma durumunun çocuğun kahvaltı yapıp yapmamasına herhangi bir etkisinin olmadığı saptanmıştır ($P > 0.05$).

Tablo 8 : Öğrencilerin Kahvaltı Yapmasına Annenin Çalışma Durumunun Etkisi

	Annesi Çalışır		Annesi Çalışmaz		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Kahvaltı yapar	139	80.3	558	77.9	697	78.4
Kahvaltı yapmaz	34	19.7	158	22.1	192	21.6
Toplam	173	100.0	716	100.0	889	100.0

$$X^2 = 0.39$$

$$P > 0.05$$

İncelemeye alınan öğrencilerin ortalama yarısının öğle yemeklerini düzenli olarak yedikleri belirlenmiştir (Tablo 9). Öğle yemeğinin düzensiz alınmasının nedenlerinin başında canının istememesi ve iştahının olmaması gelmektedir. Ayrıca nedenler yönünden semtler arasındaki fark istatistiksel açıdan önemli olmaktadır ($P < 0.01$).

Tablo 9: Öğrencilerin Öğle Yemeği Yeme Durumları ve Yemek Yememe Nedenleri

Yemek Yeme Durumu	Sosyo - Ekonomik Düzey						Toplam	
	Düşük		Orta		Yüksek			
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Her zaman yer	162	49.5	187	60.7	157	61.8	506	56.9
Hiç yemez	13	4.0	16	5.2	7	2.8	36	4.1
Bazen yer	152	46.5	105	34.1	90	35.4	347	39.0
Yememe Nedenleri :								
Okula geç kaldığından	31	18.8	41	33.9	18	18.6	90	23.4
İştahı yok, canı istemiyor.	114	69.1	59	48.8	62	63.9	235	61.4
Sabah geç kahvaltı eder	12	7.3	16	13.2	14	14.4	42	11.0
Hazırlayan kimse yok	8	4.8	5	4.1	3	3.1	16	4.2
Toplam	165	100.0	121	100.0	97	100.0	383	100.0

$$X^2 = 17.5 \quad P < 0.01$$

Annenin bir işte çalışmasının çocukların öğlen yemeği yeme alışkanlıkları üzerinde olumlu veya olumsuz etkileri araştırıldığına istatistiksel açıdan önemli bir sonuç alınamamıştır (Tablo 10).

Tablo 10: Öğrencilerin Öğle Yemeği Yemesi Üzerinde Annenin Çalışma Durumunun Etkisi

	Annesi Çalışır		Annesi Çalışmaz		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Öğle yemeği yer	104	60.1	402	56.1	506	56.9
Öğle yemeği yemez	69	39.9	314	43.9	383	43.1
Toplam	173	100.0	716	100.0	889	100.0

$$X^2 = 1.1 \quad P > 0.05$$

Öğrencilerin temel öğünler dışında da çeşitli besinler aldıkları belirlenmiştir (Tablo 11). Alman bu besinlerin türleri arasında tahıl türevlerinin birinci, meyvanın ise ikinci sırada yer aldığı görülmektedir. Tüketilen besin türlerinin semtler arasında istatistiksel yönden farklılık gösterdiği ve bu farkın önemli olduğu saptanmıştır ($P < 0.01$).

Tablo 11 : Öğrencilerin Temel Öğünler Dışında Yedikleri Besin Türlerine Göre Dağılımı

Besin Türleri	Sosyo - Ekonomik Düzey						Toplam	
	Düşük		Orta		Yüksek			
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Ekmek	182	34.4	156	18.6	60	11.0	398	20.8
Bisküvi	47	8.9	80	9.5	76	13.9	203	10.6
Sandviç	16	3.0	61	7.3	63	11.5	140	7.3
Kurabiye	8	1.5	54	6.4	34	6.2	96	5.0
Meyva	210	39.7	230	27.4	167	30.6	607	31.7
Ayran, süt	40	7.6	107	12.7	68	12.5	215	11.2
Çikolata	15	2.8	53	6.3	48	8.8	116	6.1
Şeker	11	2.1	41	4.9	22	4.0	74	3.9
Diğer*	—	—	58	6.9	8	1.5	66	3.4
Toplam	529	100.0	840	100.0	546	100.0	1915	100.0

* «Diğer» sütunu X^2 testinde dikkate alınmamıştır.

$$X^2 = 154.6 \quad P < 0.01$$

Genellikle aileler çocukların daha fazla besine ihtiyaçları olduğunu düşünerek onlara kendi yediklerinden başka ek besinler vermektedirler (Tablo 12). Sosyo - ekonomik düzeyi düşük semtte ek besin olarak et ve yumurta başta gelirken, orta ve yüksek sosyo - ekonomik semtte süt - yoğurt ve meyva, bu besinlerin yerini almaktadır. Tüketilen besin türleri yönünden yerleşim yerleri arasındaki bu farklılıkta istatistiksel bakımdan önemlilik göstermektedir ($P < 0.01$).

Tablo 12 : Öğrencilerin Ailedeki Bireylerden Farklı Olarak Tükettikleri Besin Türlerine Göre Dağılımı

Farklı Besin	Sosyo - Ekonomik Düzey							
	Düşük		Orta		Yüksek		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Yer	99	30.3	182	59.1	112	44.1	393	44.2
Yemez	228	69.7	126	40.9	142	55.9	496	55.8
Yenilen Besinler :								
Süt	29	17.4	95	31.9	67	52.7	191	32.3
Yoğurt	32	19.2	30	10.0	8	6.3	70	11.7
Yumurta	34	20.3	49	16.4	12	9.5	95	16.1
Et ve mamülleri	40	23.9	45	15.1	10	7.8	95	16.1
Meyva	29	17.4	70	23.5	27	21.3	126	21.3
Diğer*	3	1.8	9	3.0	3	2.4	15	2.5
Toplam	167	100.0	298	100.0	127	100.0	592	100.0

* Diğer sütunu X^2 testinde dikkate alınmamıştır.

$$X^2 = 52.9 \quad P < 0.01$$

Çocukların, okula gelirken harçlık alma durumları incelendiğinde düşük sosyo - ekonomik bölgede % 9.8'inin hiç almamasına karşılık orta ve yüksek sosyo - ekonomik bölgede ortalama % 20.5'inin hiç almadığı saptanmıştır (Tablo 13). Verilen harçlık genellikle günlük, haftalık olmakta veya bittikçe verilmektedir. Harçlık verme sıklığı bakımından bölgeler arasındaki fark önemlidir ($P < 0.01$).

Öğrencilerin % 45.7'si harçlıklarını biriktirmektedirler. Geriye kalanların % 29.6'sı yiyecek, % 17.4'ü kitap almakta, % 7.3'ü ise harçlıklarını çeşitli ihtiyaçları için kullanmaktadırlar.

Tablo 13 : Öğrencilerin Okula Gelirken Harçlık Alma Durumları ve Harçlık Alma Sıklıkları

Harçlık	Sosyo - Ekonomik Düzey						Toplam	
	Düşük		Orta		Yüksek			
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Alır	72	22.0	70	22.7	77	30.3	219	24.6
Almaz	32	9.8	68	22.1	48	18.9	148	16.7
Bazen alır	223	68.2	170	55.2	129	50.8	522	58.7
Alma Sıklığı :								
Günlük	97	32.9	44	18.3	32	15.5	173	23.4
Gün aşırı	21	7.1	11	4.6	12	5.8	44	5.9
Haftalık	65	22.0	59	24.6	52	25.3	176	23.8
Aylık	16	5.4	39	16.3	34	16.5	89	12.0
Bittikçe	61	20.7	73	30.4	55	26.7	189	25.5
Gerektiği zaman	35	11.9	14	5.8	21	10.2	70	9.4
Toplam	295	100.0	240	100.0	206	100.0	741	100.0

$X^2 = 48.6$

$P < 0.01$

Çocuklar genellikle okuldan çıkarken çevrede bulunan satıcılardan yiyecek almaktadırlar (Tablo 14). Çocuklar tarafından en fazla satın alınan besin simit olmaktadır. Bunu sırasıyla sandöviç, pamuk helva, tatlı, patlamış mısır ve ciklet takip etmektedir. Satın alınan besin türleri bakımından semtler arasında görülen farklar istatistiksel bakımdan önemlidir ($P < 0.01$).

Tablo 14 : Öğrencilerin Okul Çıkışında Satıcılardan Besin Alma Durumları ve Alman Besin Türlerine Göre Dağılımları

Besin	Sosyo - Ekonomik Düzey						Toplam	
	Düşük		Orta		Yüksek			
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Devamlı alır	71	21.7	43	14.0	70	27.6	184	20.7
Bazen alır	93	28.4	107	34.7	93	36.6	293	33.0
Hiç almaz	163	49.9	158	51.3	91	35.8	412	46.3
Besin Türü :								
Simit	108	65.9	67	44.7	108	66.3	283	59.3
Sandviç	13	7.9	21	14.0	12	7.4	46	9.7
Ciklet	10	6.1	13	8.7	4	2.5	27	5.7
Pamuk helva - Tatlı	11	6.7	14	9.3	14	8.6	39	8.2
Patlamış mısır	5	3.0	14	9.3	15	9.2	34	7.1
Karışık	17	10.4	21	14.0	10	6.0	48	10.0
Toplam	164	100.0	150	100.0	163	100.0	477	100.0

$X^2 = 28.7$

$P < 0.01$

TARTIŞMA

Ankara'nın çeşitli sosyo - ekonomik semtlerinden seçilmiş olan 6 ilkokulda yapılmış olan bu araştırmada, ilkokul çağındaki öğrencilerin beslenme alışkanlıkları çeşitli yönleriyle incelenmiştir. Verilerin değerlendirilmesi sonucunda elde edilen bulgular, beslenme alışkanlıklarının sosyo - ekonomik düzeyle yakından ilişkili olduğunu ortaya koymuştur.

Çeşitli araştırma bulgularına paralel olarak bu araştırmada da düşük sosyo - ekonomik semtteki ailelerin kalabalık ve çocuk sayılarının daha çok, anne babaların eğitim düzeylerinin daha düşük olduğu bulunmuştur (3, 4, 5).

Beslenme alışkanlıklarının oluşmasında önemli bir etmen olan günlük öğün sayısının, öğrencinin ailesinin içinde bulunduğu sosyo - ekonomik düzey ile yakından ilişkisi olduğu belirlenmiştir (6, 7). Bölgenin sosyo - ekonomik düzeyi yükseldikçe günlük öğün sayısı artmakta 4 ve 5'e çıkmaktadır.

Güne istekli başlamada, aktiviteyi elverişli bir şekilde sürdürmede ve öğrenme üzerinde, sabah kahvaltısı yapılmasının çok önemli rolünün bulunduğu bilinmektedir (2, 8, 9). İncelediğimiz öğrencilerde sabah kahvaltısının çoğunluk tarafından devamlı bir şekilde yapıldığı saptanmıştır. Hiç kahvaltı yapmayanlar % 1 gibi çok düşük bir oranda, düzensiz yapanlar ise % 20.6 oranında bulunmaktadır. Öğrenciler kahvaltıyı yapmama veya düzensiz yapma nedenleri olarak; iştahlarının olmamasını veya canlarının istememesini ve sabahları ancak okula yettiklerini, kahvaltı yapmaya zaman bulamadıklarını belirtmişlerdir. Sabah kahvaltısının genellikle yapılmasına karşılık öğlen yemeği öğrencilerin ancak % 57'si tarafından düzenli olarak yenilmekte geriye kalanların % 39'unun düzensiz yemesine karşılık % 4 hiç yememektedir. Yememe nedenlerinin başında yine iştahlarının olmaması yer almaktadır.

Araştırmaya alınan çocuklardan düşük sosyo - ekonomik semtlerde oturanların annelerinin % 5.5'inin, orta ve yüksek sosyo - ekonomik semtlerdeki % 27.6'sının çalıştığı saptanmıştır. Anneleri çalışan çocukların % 43.4'ü evde yalnız başlarına kalmaktadırlar. Elde edilen veriler, belirlenen bu durumun çocukların sabah kahvaltısı ve öğle yemeklerini yeme alışkanlıklarını olumsuz yönde etkilediğini düşündürmektedir. Ancak, yapılan istatistiksel analiz

annenın çalışmasının; gerek sabah kahvaltısı gerekse öğlen yemeğinin düzensiz yenilmesi üzerinde etkisinin önemli olmadığını göstermiştir ($P > 0.05$).

Küçük yaştan itibaren kazanılan yanlış beslenme alışkanlıkları bireylerin yetersiz ve dengesiz beslenmesine neden olmaktadır. Özellikle öğünler arasında gelişigüzel besin alınması çocukların iştahlarının kesilmesine ve esas öğünü yememelerine neden olmaktadır (10, 11). İncelediğimiz öğrencilerin çoğunluğunun öğünler arasında bazı besinler aldığı ve bunlar içerisinde de en çok ekmek, meyva, bisküvit, ayran-süt, sandviç gibi besinlerin bulunduğu görülmektedir. Sosyo-ekonomik düzeye bağlı olarak tüketilen besin türleri arasında önemli farklılıklar görülmektedir. Sosyo-ekonomik düzeyi düşük semtte tahıl türevlerinden ekmek en fazla tüketilirken, orta ve yüksek sosyo-ekonomik semtlerde ekmeğın yerini bisküvit, sandöviç kurabiye gibi diğer tahıl türevlerinin aldığı görülmektedir. Ayran-süt gibi besleyici olan ve alınması gereken besinler ise sosyo-ekonomik düzey yükseldikçe daha sık tüketilmektedir.

Aileler, genellikle daha iyi beslenebilmeleri için evdeki normal düzenin dışında çocukların özel olarak beslenmesine dikkat etmektedirler. Bu uygulama sosyo-ekonomik düzeye paralel olarak değişmekte ve artmaktadır ($P < 0.01$). Ekonomik ve sosyal yönden belli bir düzeyin altında kalan ailelerde et ve etli yemekler az tüketilmekte, dolayısıyla bu çeşit besinler alındığında daha yararlı olduğu düşünülerek çocuğa ek olarak verilmesine dikkat edilmektedir. Orta ve yüksek sosyo-ekonomik semtlerde ise et zaten günlük beslenme içerisinde yer almaktadır. Bundan dolayı çocuklara ek olarak genellikle süt ve meyva verilmektedir.

Çocuk okulda ve evde yeterli besin almamışsa açıkacağı için karnını doyurma ihtiyacını duyacaktır. Elde ettiğimiz veriler, çocukların % 83.3'üne ailelerinin harçlık verdiğini ve bu çocukların % 29.6'sının harçlıklarını yiyecek almak için kullandığını ortaya koymuştur. Araştırmaya alınan okulların büyük bir kısmında kantin bulunmaması nedeniyle çocuklar, okul çevresindeki satıcılardan alış-veriş yapmaktadırlar. Alman bu besinler içerisinde % 69.0 oranı ile simit ve sandöviç başta gelmektedir ki bu da çocukların acıktığını ve aldıkları besinlerin yeterli gelmediğini göstermektedir. Ayrıca besleyici değeri olmayan ve sağlık açısından zararlı olan

ciklet, pamuk helvası, tatlı gibi besinlerin tüketiminin ise % 13.9 gibi düşük oranda bulunması sevindirici bir husus olarak belirlenmiştir. Besin seçimine araştırmaya alınan çocukların 9-12 yaşlarında olmalarının ve derslerde bu konuyu işlemelerinin olumlu etkisinin bulunduğunu söyleyebiliriz.

SONUÇ

İlkokul öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları, üç farklı sosyo-ekonomik düzeyde bulunan 6 ilkokulda incelenmiştir. Elde edilen bulgular; beslenme alışkanlıklarının sosyo-ekonomik düzeye göre farklı olduğunu ve bu farkın istatistikî açıdan da önemli olduğunu ortaya koymuştur.

Araştırma sonucunda elde edilen veriler, öğün sayısının sosyo-ekonomik düzeyin yükselişine paralel olarak arttığını, öğrencilerin genellikle (% 99) sabah kahvaltısı yaptıklarını, ancak öğle yemeğini düzenli olarak yemediklerini, yemek aralarında çeşitli besinlerin alınmasının bu öğünün tüketimini etkileyebileceğini göstermiştir. Öğrencilerin verilen harçlıkları genellikle biriktirdikleri ve okul çevresindeki satıcılardan en fazla simit satın alındığı belirlenmiştir.

SUMMARY

THE NUTRITIONAL STATUS OF SCHOOL CHILDREN LIVING IN DIFFERENT SOCIO-ECONOMIC DISTRICTS OF ANKARA

Güneyli, U.

In this study the nutritional status of 889 children living in different socio-economic districts of Ankara, aged 9-11 years old was investigated. It has found out that the frequency of meals were increased according to socio-economic status. Generally, the children were having their breakfasts, but eating at lunch were irregular. They were consuming cereal products and fruits between meals. Milk, yoghurt and fruit were also added to the children's diet by the parents. Half of the children were saving their pocket money but, the others were spending it for buying foods and books.

KAYNAKLAR

- 1 — Başbakanlık Devlet İstatistik Enstitüsü Yayın No : 1072, Genel Nüfus Sayımı, Devlet İstatistik Enstitüsü Matbaası, Ankara, 1984.
- 2 — Baysal, A. : Beslenme, Hacettepe Üniversitesi Yayınları : A/13, Ankara, 424, 1983.
- 3 — Güneşli, U. : Ankara'nın Değişik Sosyo-Ekonomik Bölgelerinde Yaşayan Ailelerin Hayvansal Kaynaklı Besinleri Tüketim Durumları, Gıda Bilimi ve Teknolojisi Dergisi, 3 : 148, 1980.
- 4 — Baysal, A. : Kentleşme ve Mevsimlere göre Beslenme Durumunda Değişmeler, Beslenme ve Diyet Dergisi, 4 : 20, 1975.
- 5 — Taşcı, N. : Kentsel ve Kırsal Alandaki 0-5 Yaş Grubu Çocukların Beslenmesini Etkileyen Ekolojik Etmenler, H. Ü. Sağlık Bilimleri Fakültesi Bilim Uzmanlığı Tezi, Ankara, 1980.
- 6 — Ünver, B. : Yemek Yeme Sıklığının Sindirim Sistemi ve Metabolizmaya Etkisi, Beslenme ve Diyet Dergisi, 4 : 14, 1975.
- 7 — Cohn, C. : Effect of Frequency and Size of Meals, American Journal of Clinical Nutrition, 21 : 250, 1968.
- 8 — Kutluay, T. : Ankara Kız Lisesi 16-19 Yaş Grubu Öğrencilerin Kahvaltı Alışkanlığı ile Sağlık ve Başarı Durumu İlişkileri Üzerinde Bir Araştırma. H. Ü. Sağlık Teknolojisi Yüksek Okulu, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Doçentlik Tezi, Ankara, 1979.
- 9 — Murrell, H. : Blood Sugar Level and Performance, Occupational Psychology, 45 : 273, 1971.
- 10 — Sacır, H. : Beslenme Konusunda Yanlış ve Batıl İnançlar ve Yarattığı Sorunlar, Beslenme ve Diyet Dergisi, 5 : 161, 1976.
- 11 — Turgay, A. : Çocuklarda Beslenme Alışkanlıklarının Gelişmesi ve Beslenme Sorunları, Beslenme ve Diyet Dergisi, 3 : 166, 1974.