

## OKUL ÇAĞI ÇOCUKLARINDA BESLENME SORUNLARI VE BAZI ÖNERİLER

Dr. Bike Aksu Dr. Cihangir Özcan\*\*

### GİRİŞ:

Bugün Türkiye'de yaklaşık olarak 10 milyon okul çağında çocuk bulunmaktadır. «Okul Çağı Çocuğunda Beslenme Sorunları» konusunu incelerken, 4-17 yaşlar arasındaki 14 yıllık geniş bir süreyi kapsayan «okul çağı» dönemini, çocukların büyüme ve gelişme özelliklerini, buna bağlı olarak artan besin maddeleri gereksinmelerini dikkate alarak daha dar yaş gruplarına göre sınıflandırmayı ve okul çağının beslenme sorunlarını bu şekilde incelemeyi uygun gördük.

### Okul Çağı ve Özellikleri :

Okul çağını, 4-6 yaş ana okulu dönemi, 7-11 yaş ilk okul dönemi 12-17 yaş orta ve lise dönemi olarak sınıflandırıyoruz.

Bu çağın özelliklerini şu şekilde özeliyebiliriz :

— Okul çağında olan çocuklar sürekli bir büyüme ve gelişme süreci içindedirler. Bu dönemde enerji harcaması vücut ölçüsünün birimi başına yetişkinlerden fazladır. Çünkü büyüme olayı önemli miktarda enerji gerektirir. Ayrıca, yeni dokuların yapımı için daha fazla miktarda protein, mineral ve vitamin gereklidir. Bu gereksinmelerin karşılanabilmesi için de çocukların tüketmeleri gereken yiyeceklerin iyi kaliteli ve yeterli miktarlarda olmaları lazımdır. Yetersiz ve dengesiz beslenme, büyüme ve gelişme geriliğine yol açar. Vitamin ve mineral gereksinmelerinin karşılanamaması da vitamin ve mineral avitaminozlarına neden olmaktadır.

\* Hacettepe Üniversitesi Toplum Hekimliği Öğretim Görevlisi

\*\* Hacettepe Üniversitesi Toplum Hekimliği Öğretim Görevlisi.

Okul çağı döneminin diğer bir özelliğide, okula yeni başlayan çocuklar için okul, kendi evleri dışında toplu olarak bulunacakları ilk yerdir. Bu döneme kadar evde ana-baba himayesinde yaşamış olan çocukların, bedensel ve ruhsal gelişmesinin en uyumlu ve optimal düzeyde olabilmesi geniş ölçüde okul çevresine ve eğitimcilerin okulu yönetmedeki başarılarına bağlıdır.

Okul çağı çocuklarının verimli öğrenim yapabilmeleri için, iyi sağlık koşulları içinde olmaları gereklidir. Dengeli ve yeterli beslenen çocuk kolayca güçlenir ve hastalıklara karşı direnç kazanır. İyi koşullarda büyüyen çocuk, zihni gelişimini de olumlu bir biçimde tamamlar, sosyal uyum ve formal eğitim bakımından da başarılı olur

Okul çağı, algılama ve etkilenme dönemidir. Bu dönemde çocuğun öğreneceği bilgi ve beceriler, edineceği davranışlar ona hayatı boyunca yararlanacağı vasıflar kazandırabilir. Okul döneminde yararlı sağlık ve beslenme bilgileri alan ve olumlu davranışlar kazanan çocuklar ilerde bilinçli ve sağlıklı bir toplumun yapı taşlarını oluşturacaklardır.

### **Ana Okulu Dönemi :**

Günümüzde, özellikle büyük kentlerde, kadınların artan çalışma zorunluluklarına paralel olarak, ana okullarının da sayısının arttığını ve kullanımının yaygınlaştığını görüyoruz. Bu yeni gelişme, geleneksel olarak 7 yaşında başlatılan «okul çağı» döneminin özellikle kentlerde çalışan kadınlar ve ana okuluna giden çocukları için erkene alınıp 4 yaşından itibaren başlatılmasını gerektirmektedir. Çünkü, yukarıda özetlediğimiz okul çağı özellikleri, ana okuluna verilen çocuklarda 4 yaşından itibaren geçerli olmaktadır.

Ülkemizde, genellikle büyük şehirlerde yoğunlaşan ana okulları, Sağlık ve Sosyal Yardım Bakanlığı, İşyerleri ve ticari amaçla açılmış özel kurumlar olmak üzere başlıca üç ana guruba bağlı olarak yürütülmektedirler. Bu kurumlardan SSYB'na bağlı olanlar 7/9/1978 günlü Resmi Gazete'de yayınlanarak yürürlüğe giren Sağlık ve Sosyal Yardım Bakanlığı Kreş ve Gündüz Bakımevleri İşletme Yönetmeliğine göre, işyerlerine bağlı olanlar 1475 sayılı İş Kanununun 81. maddesine dayanılarak çıkartılan ve 11 Ağustos 1973 günlü Resmi Gazetede yayınlanarak yürürlüğe giren «Gebe ve Emzikli Kadınların Çalıştırılma Koşullarıyla Emzirme Odaları ve Çocuk Bakım Yurtları (Kreş) Hakkında Tüzük» hükümlerine göre yürütülmeleri gereklidir. Özel ana okulları da SSYB dan ruhsat alarak kurumlarını Bakanlığın yönetmeliğine göre işletmeleri gerekmektedir. Bu yönetme-

liklere göre tüm gün eğitim yapan bu kurumlarda çocukların besin gereksinmelerinin en az üçte ikisi kurum tarafından karşılanmalıdır (1).

Hacettepe Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Bölümü tarafından 1978 den bu yana Ankarada çeşitli ana okulu ve kreşlerde yapılan araştırmalarla, resmi ve özel ana okullarında beslenme uygulamaları değerlendirilmiştir. 1978 de Akman, Ankara'da Bakanlığa bağlı okul öncesi eğitim kurumlarının nitelik ve niceliğini saptamak amacıyla yaptığı çalışmada araştırma kapsamına giren 36 anaokulunun % 86 sının mutfağının bulunmadığını, % 78 inde de çocukların beslenme saatlerinde besin gereksinmelerini karşılayamayacak şekilde gelişmiş güzel beslendiklerini saptamıştır. (2)

1978 de Oğuz ve Gencer Ankara'da bulunan 25 ruhsatlı özel ana okulunun % 54 ünde çocukların yetersiz ve dengesiz, % 34 ünde yeterli ve dengesiz ve ancak % 12 sinde yeterli ve dengeli beslendiklerini bulmuştur. Aynı yıllarda Yılmaz ve Koçak tarafından işyerlerinde bulunan ana okullarının ancak % 50 sinde çocukların besin gereksinmelerinin karşılanabildiğini saptamıştır.

Bu bulguların ışığında, 4-6 yaş dönemi gibi insan yaşamında gelişme açısından en duyarlı çağda, ana okullarının beslenme yönünden önem taşıdığı kuşkusuzdur. Buna rağmen resmi ve özel ana okullarında SSYB ve Çalışma Bakanlığı tarafından yeterli denetim yapılmadığı ve bu kurumlarda çeşitli aksaklıkların yanı sıra çocukların yetersiz ve dengesiz beslendikleri gözlenmektedir. SSYB na bağlı kurumlarda gerekli mevzuat ve personel bulunmasına rağmen gözlenen aksaklıkların önemli bir örgütlenme, denetim ve yönetim sorunu olduğu kanısındayız. Çeşitli işyerlerine bağlı okullarda ise bilgili personel ve tahsis yetersizliği sorunlara neden olarak gösterilebilir. Özel ana okullarında ise, ana babalardan önemli sayılacak ücretler alınmasına rağmen bu paranın gereksinimlerin karşılanması için kullanılmaması önemli beslenme ve sağlık sorunlarına yol açmaktadır.

### İlk Okul Dönemi :

Ülkemizde ilk okul çocuklarının beslenme durumu ilk kez 1956 da Thompson tarafından araştırılmıştır (3). Beş farklı coğrafi bölgede 3288 ilk okul çocuğu klinik muayeneden geçirilerek yetersiz ve dengesiz beslenmeye bağlı klinik bulgular saptanmıştır. Thomsona göre çocuklar arasında % 5 oranında basit guatr, % 49 oranında keylezis, % 18,5 oranında anguler stomatitis, % 5.9 oranında dil papilla atrofisi, % 14 oranında foliküler keratosis, % 2.6 oranında

Okul çağı döneminin diğer bir özelliğide, okula yeni başlayan çocuklar için okul, kendi evleri dışında toplu olarak bulunacakları ilk yerdir. Bu döneme kadar evde ana-baba himayesinde yaşamış olan çocukların, bedensel ve ruhsal gelişmesinin en uyumlu ve optimal düzeyde olabilmesi geniş ölçüde okul çevresine ve eğitimcilerin okulu yönetmedeki başarılarına bağlıdır.

Okul çağı çocuklarının verimli öğrenim yapabilmeleri için, iyi sağlık koşulları içinde olmaları gereklidir. Dengeli ve yeterli beslenen çocuk kolayca güçlenir ve hastalıklara karşı direnç kazanır. İyi koşullarda büyüyen çocuk, zihni gelişimini de olumlu bir biçimde tamamlar, sosyal uyum ve formal eğitim bakımından da başarılı olur.

Okul çağı, algılama ve etkilenme dönemidir. Bu dönemde çocuğun öğreneceği bilgi ve beceriler, edineceği davranışlar ona hayatı boyunca yararlanacağı vasıflar kazandırabilir. Okul döneminde yararlı sağlık ve beslenme bilgileri alan ve olumlu davranışlar kazanan çocuklar ilerde bilinçli ve sağlıklı bir toplumun yapı taşlarını oluşturacaklardır.

#### **Ana Okulu Dönemi :**

Günümüzde, özellikle büyük kentlerde, kadınların artan çalışma zorunluklarına paralel olarak, ana okullarının da sayısının arttığını ve kullanımının yaygınlaştığını görüyoruz. Bu yeni gelişme, geleneksel olarak 7 yaşında başlatılan «okul çağı» döneminin özellikle kentlerde çalışan kadınlar ve ana okuluna giden çocukları için erkene alınıp 4 yaşından itibaren başlatılmasını gerektirmektedir. Çünkü, yukarıda özetlediğimiz okul çağı özellikleri, ana okuluna verilen çocuklarda 4 yaşından itibaren geçerli olmaktadır.

Ülkemizde, genellikle büyük şehirlerde yoğunlaşan ana okulları, Sağlık ve Sosyal Yardım Bakanlığı, İşyerleri ve ticari amaçla açılmış özel kurumlar olmak üzere başlıca üç ana guruba bağlı olarak yürütülmektedirler. Bu kurumlardan SSYB'na bağlı olanlar 7/9/1978 günlü Resmi Gazete'de yayınlanarak yürürlüğe giren Sağlık ve Sosyal Yardım Bakanlığı Kreş ve Gündüz Bakımevleri İşletme Yönetmeliğine göre, işyerlerine bağlı olanlar 1475 sayılı İş Kanununun 81. maddesine dayanılarak çıkartılan ve 11 Ağustos 1973 günlü Resmi Gazetede yayınlanarak yürürlüğe giren «Gebe ve Emzikli Kadınların Çalıştırılma Koşullarıyla Emzirme Odaları ve Çocuk Bakım Yurtları (Kreş) Hakkında Tüzük» hükümlerine göre yürütülmeleri gereklidir. Özel ana okulları da SSYB dan ruhsat alarak kurumlarını Bakanlığın yönetmeliğine göre işletmeleri gerekmektedir. Bu yönetme-

liklere göre tüm gün eğitim yapan bu kurumlarda çocukların besin gereksinmelerinin en az üçte ikisi kurum tarafından karşılanmalıdır (1).

Hacettepe Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Bölümü tarafından 1978 den bu yana Ankarada çeşitli ana okulu ve kreşlerde yapılan araştırmalarla, resmi ve özel ana okullarında beslenme uygulamaları değerlendirilmiştir. 1978 de Akman, Ankara'da Bakanlığa bağlı okul öncesi eğitim kurumlarının nitelik ve niceliğini saptamak amacıyla yaptığı çalışmada araştırma kapsamına giren 36 anaokulunun % 86 sının mutfağının bulunmadığını, % 78 inde de çocukların beslenme saatlerinde besin gereksinmelerini karşılayamayacak şekilde gelişmiş güzel beslendiklerini saptamıştır. (2)

1978 de Oğuz ve Gencer Ankara'da bulunan 25 ruhsatlı özel ana okulunun % 54 ünde çocukların yetersiz ve dengesiz, % 34 ünde yeterli ve dengesiz ve ancak % 12 sinde yeterli ve dengeli beslendiklerini bulmuştur. Gene aynı yıllarda Yılmaz ve Koçak tarafından işyerlerinde bulunan ana okullarının ancak % 50 sinde çocukların besin gereksinmelerinin karşılanabildiğini saptamıştır.

Bu bulguların ışığında, 4-6 yaş dönemi gibi insan yaşamında gelişme açısından en duyarlı çağda, ana okullarının beslenme yönünden önem taşıdığı kuşkusuzdur. Buna rağmen resmi ve özel ana okullarında SSYB ve Çalışma Bakanlığı tarafından yeterli denetim yapılmadığı ve bu kurumlarda çeşitli aksaklıkların yanı sıra çocukların yetersiz ve dengesiz beslendikleri gözlenmektedir. SSYB na bağlı kurumlarda gerekli mevzuat ve personel bulunmasına rağmen gözlenen aksaklıkların önemli bir örgütlenme, denetim ve yönetim sorunu olduğu kanısındayız. Çeşitli işyerlerine bağlı okullarda ise bilgili personel ve tahsis yetersizliği sorunlara neden olarak gösterilebilir. Özel ana okullarında ise, ana babalardan önemli sayılacak ücretler alınmasına rağmen bu paranın gereksinimlerin karşılanması için kullanılmaması önemli beslenme ve sağlık sorunlarına yol açmaktadır.

### İlk Okul Dönemi :

Ülkemizde ilk okul çocuklarının beslenme durumu ilk kez 1956 da Thompson tarafından araştırılmıştır (3). Beş farklı coğrafi bölgede 3288 ilk okul çocuğu klinik muayeneden geçirilerek yetersiz ve dengesiz beslenmeye bağlı klinik bulgular saptanmıştır. Thomsona göre çocuklar arasında % 5 oranında basit guatr, % 49 oranında keylezis, % 18,5 oranında anguler stomatitis, % 5.9 oranında dil papilla atrofisi, % 14 oranında foliküler keratosis, % 2.6 oranında

raşitizm belirtileri olduğu görülmüştür. Bu belirtilerin çoğu Riboflavin ve A vitamini yetersizliğinden kaynaklanmaktadır. Ayrıca bu araştırmaya göre çocuklar arasında önemli ölçüde gelişme ve büyüme geriliği görüldüğü belirtilmiştir. Daha sonraki yıllarda Özgür ve Özgür (4), Köksal (5, 6), Uzel (7), Oral (8), Sümer (9), Özogul (10) kırsal ve kentsel alanlarda gerçekleştirdikleri çeşitli araştırmalarda klinik ve antropometrik ve biyokimyasal yöntemlerle ilk okul çocukları arasında riboflavin yetersizliği, basit guatr, anemi ve büyüme geriliği saptamışlardır.

Bu araştırma bulgularının ortaya koyduğu gerçekler, Türkiye'de ilk okul çocuklarının beslenme sorunlarına eğilinmesini zorunlu kılmış ve 1956 yılında başta Dünya Sağlık Örgütü, UNICEF ve CARE gibi yabancı kaynaklarla Milli Eğitim Bakanlığı, Sağlık ve Sosyal Yardım Bakanlığı, Özel İdareler ve Okul Aile Birlikleri işbirliği ile ilk okullarda beslenme programları başlatılmıştır. Beslenme eğitimi, beslenme saati gibi isimler altında sürdürülen bu programlar hiç bir zaman ana amacı olan beslenme eğitimini sağlamamış, süt tozu, un gibi ham maddelere dayanan çocuklar için düzensiz bir ek gıda programından ileri gidememiştir (11).

Ek gıda programları 1960-1972 yılları arasında Türkiye'nin bir çok bölgesinde uygulanmaya çalışılmış ve gıda yardımının 1972 den sonra azaltılması üzerine program finansmanı Milli Eğitim Bakanlığı tarafından üstlenmeye çalışılmıştır. 1975 yılında gıda yardımlarının tamamen kesilmesi üzerine ilk okul beslenme programları okul çocuklarının kendi imkanları ile yürütülmekteydi. 1980'ne kadar sürdürülen bu çabalar, öğrenci velilerinin düzensiz uygulamaları ve sosyoekonomik koşulları neden göstererek itiraz etmeleri sonucu bir kararname ile yürürlükten kaldırılmıştır.

1974 yılı, Türkiye Ulusal Beslenme ve Sağlık araştırmasında Okul Çocukları Beslenme programları da irdelenmeye çalışılmış ve araştırma verilerine göre ulusal düzeyde ilk okul öğrencilerinin % 35 inin hiç bir beslenme programından faydalanmadığı saptanmıştır. Kırsal alanda beslenme programı uygulamaları kentlere göre daha az bulunmuştur. Büyük şehirlerde ilk okul öğrencilerinin % 72 si, köylerde ise ancak % 48'i herhangi bir programdan faydalanmaktaydı.

Gene 1974 yılı Ulusal Sağlık ve Beslenme araştırması verilerine göre okul çağı dönemi erkek çocukların % 16.4 ü, kız çocukların % 16.4 ünün zayıf, % 4 ünün de önemli gelişme geriliği içinde oldukları saptanmıştır. (12)

Milli Eğitim Bakanlığına bağlı bölge yatılı okullarında da çocukların beslenme durumu iyi değildir. Bakanlığın ayırdığı finansman kaynaklarının okulların yemek hazırlama ve sunma olanakları yetersiz düzeydedir.

Ülkemizde son yirmi yıl içinde farklı tarih ve bölgelerde okul çağı çocukları çeşitli araştırmacılar tarafından taranmış ve beslenme ve buna bağlı sağlık sorunlarını ortaya koyan çalışmalar yapılmıştır. Bu araştırmacılar sorunların boyutlarını ortaya koyarak çeşitli çözüm yolları önermişlerdir. Ancak 1981 Türkiye'sinde bu sorunların devam ettiğini söyleyebiliriz. Atatürk'ün 100. Doğum Yılında yapılan bu beslenme seminerinde okul çağı çocuklarının beslenme sorunlarının da içinde yer aldığı sağlık sorunlarına somut çözümlerin getirilmesi ve yürürlüğe konulması inancındayız.

Bugün ülkemizde okul çağı çocukları tedavi edici sağlık gereksinmelerinin yerleşim biçimlerine göre (kırsal, kaza, kent) farklı bir şekilde sağlamaktadırlar. Babalarının meslek gruplarına göre de farklı bir ödeme yapmaktadırlar. Koruyucu sağlık hizmetleri ise yürürlükte olan iki farklı (sosyalleştirme, hükümet tabipliği) sağlık örgütü içerisinde farklı biçimde verilmektedir. Bu olguların tabanında gruplar arasında sosyo-ekonomik farklılık, anne babanın okuma yazma bilme oranı, kardeş sayısı ve yiyeceklerin saklanma ve tüketilme farklılıkları olumsuz öğeler olarak sıralanabilir.

### **Okul Çağı Çocukları Sağlık Sorunlarına Çözüm Önerileri :**

Kaba bir çerçeve olarak vermeğe çalıştığımız okul çağı çocuklarının sağlık sorunlarına somut çözüm önerilerini şöyle sıralayabiliriz :

1. Okul sağlığı olgusunun kurumlaştırılmasını sağlamak: Belli sayıda öğrencisi olan okullarda sağlık personeli, diğer okullarda ise yetenekli öğretmenlerin bir program dahilinde verilen uygulamalı bir kurstan sonra okul sağlığı hizmetlerini yürütmekle sorumlu kılmak.

2. Milli Eğitim Bakanlığı ile Sağlık ve Sosyal Yardım Bakanlığı arasında bu konu için iyi bir entegrasyon kurulmalıdır. Okul sağlığı işlevinin yönetmeliği geliştirilmelidir.

3. Okul sağlığı hizmetlerinin bilimsel değerlendirilmesinin yapılabilmesi için standart bir kayıt sisteminin geliştirilmesi gereklidir.

4. Belirli aralıklarla öğrencilerin sağlık taramaları yapılmalıdır. Bu taramalarda özellikle boy ağırlık, kan basıncı, görme, işitme ve basit laboratuvar incelemelerine ağırlık verilmelidir.

Gerekli ileri hastane tetkikleri için ücretsiz sevk sistemi geliştirilmelidir.

5. Öğretmenlere ve öğrencilere olmak üzere sağlık eğitimi dersleri veya kursları açılmalıdır. Sağlık eğitimi kurslarında özellikle beslenme eğitimine önem verilmelidir.

6. Bir komisyon tarafından okullarda okutulan ders kitapları içinde sağlık ve beslenme konuları incelenmeli ve bu konuların sorunlara yönelik bir biçimde verilmesi sağlanmalıdır. Basit, resimli ilgi çekici yardımcı sağlık el kitapları geliştirilip öğrencilere dağıtılmalıdır.

7. Okullarda bulunan ve çocukların bazı besin gereksinmelerini sağlayan büfe ve kantinlerde sağlık ve hijyen kaidelerine uyulması sağlanmalıdır. Tamamen karbonhidratlara dayalı besin değeri az olan bazı yiyeceklerin bu yollarla satışı engellenmelidir.

8. Okul sağlığı sorumlusu ve sınıf öğretmenlerinin işbirliği ile sağlık ve beslenme sorunu olan çocukların anne babalarıyla işbirliğine girilerek gerekli yardımların yapılması sağlanmalıdır.

9. Kitle iletişim araçlarıyla okul sağlığı ve okul çocuğunun beslenme durumunu etkileyecek programlar hazırlanmalı ve çocukların ilgisini çekecek bir biçimde verilmelidir.

Bu dönemin sağlık sorunları okula başladığı günden itibaren tesbit edilmeli ve o dönemde çözümlenmelidir. Ülkemizde okul sağlığı sorunları üzerine eğilerek sorunların çözümü aranmalı ve yaygın olduğunu bildiğimiz çeşitli beslenme ve sağlık sorunlarını çözümlü imkansızlığı gibi görmekten kaçınılmalıdır.

#### KAYNAKLAR :

1. Sağlık ve Sosyal Yardım Bakanlığı Gündüz Bakımevleri Yönetmeliği S.S.Y.B., Ankara, 1978 .
2. Akman, S., Ankara'da S.S.Y.B. İliğına Bağlı Okul Öncesi Eğitim Yapan Kurumların İncelenmesi. Bilim Uz. Tezi, Hacettepe Ü. 1978.
3. Thomson, J. C., Akarca, M., ve Sarıgöl, S., 'Türkiye'de İlk Okul Çocuklarında Beslenme Durumu, Rapor, Milli Eğitim Bakanlığı Basımevi, 1962.



4. Özgür, T., ve Özgür, S., «Okul Çocuklarında A vitaminozlar ve Önleme Çareleri», Ege Üniv, Tıp Fak. Mecmuası, 7; 259, 1968.
5. Köksal, O., ve Arkadaşları, Güney Doğu Anadolu Bölgesinde Beslenme Araştırması, Beslenme ve Diyet Dergisi, 2, 34, 1972.
6. Köksal, O., ve Ark. «Doğu Karadeniz Bölgesi Beslenme Araştırması», Beslenme ve Diyet Dergisi, No: 1, 15, 1972.
7. Uzel, A., Ekinciler, T., Yücecan, S., ve Özbayer, V., «Edirne İli Bölgesi Beslenme Araştırması, Beslenme ve Diyet Dergisi, No: 2, 4, 1973,
8. Oral, S., Doçentlik Tezi, Ankara, 1967.
9. Sümer, N., «Etimesgut Sağlık Ocağına Bağlı İlkokul I. ve V. Sınıflarda Anemi Prevalansı», Hacettepe Üniversitesi, Toplum Hekimliği Enst, Araştırmaları, 1969.
10. Özoğul, S., «Etimesgut Ergazi İlkokulunda Hemoglobin Araştırması», Hacettepe Üniversitesi, Toplum Hekimliği Enst. Araştırmaları, 1969.
11. Aksu, F. B., «Türkiye'de Beslenme Eğitimi», Türkiye Ulusal Gıda ve Beslenme Planlama Semineri Bildiri ve Raporları, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, 1978.
12. Köksal O., (Ed.) «Türkiye'de Beslenme», Türkiye 1974 Beslenme Sağlık ve Gıda Tüketim Araştırması Raporu, Ankara, Aydın Matbaası, 1977.