

## İlköğretim okullarında görevli öğretmenlerin beslenme alışkanlıkları ve beslenme bilgi durumları

Ezgi SAKAR\*, Filiz AÇKURT\*\*

### ÖZET

**Amaç:** Bu araştırmanın amacı ilköğretim okullarında görev yapan öğretmenlerin beslenme alışkanlıkları ve beslenme bilgi durumlarını saptamaktır. **Yöntem:** Araştırma verilerinin elde edilmesinde araştırmacılar tarafından hazırlanmış bilgi formu kullanılmıştır. Vücut ağırlığı ve boy uzunluğu ölçümleri alınarak beden kütle indeksleri hesaplanmıştır. **Bulgular:** Örneklem 150 öğretmen alınmıştır. Öğretmenlerin yaşlarının ortalama  $37.3 \pm 5.73$  yıl olduğu, çoğunluğun beslenme konusunda ders almadığı, %74.7'sinin ilköğretim programlarındaki beslenme konularını yeterli bulmadıkları saptanmıştır. Yüzde 22'sinin halen sigara içtiği, %70.7'sinin hiç alkol kullanmadığı, yüksek oranda günde üç öğün yemek yediği, en çok atladıkları ana öğün yemeğinin öğle yemeği olduğu belirlenmiştir. Yüzde %86'sının ara öğün tükettiği, ara öğün seçenekleri arasında en çok tercih edilen besinin ise bisküvi olduğu saptanmıştır. Öğretmenlerin yüksek oranda yiyecek reklamlarından hiç etkilenmediği, %84.7'sinin ürünlerdeki etiket bilgilerini okumadığı bulunmuştur. Diyet ürünlerini tüketenlerin oranı %62.7 olup, en çok tercih ettikleri diyet ürünlerinin diyet kola ve kepek ekmeği olduğu, genel olarak fast food tüketiminin yaygın olmadığı tespit edilmiştir. **Sonuç:** Toplumun eğitimi ve sağlığı gibi önemli konularda çalışan meslek gruplarındaki kişilerin beslenme bilgi durumlarının belirlenmesi önemlidir.

**Anahtar Kelimeler:** Beslenme alışkanlıkları, beslenme bilgisi, öğretmen

### *Nutritional habits and nutrition knowledge of primary teachers in elementary schools*

### ABSTRACT

**Objective:** The aim of this study was to determine the nutritional habits and nutritional knowledge status of teachers working in primary schools. **Method:** Questionnaires prepared by the researchers were used to obtain the research data. The participants' weights and heights were measured and their Body Mass Indexes were calculated. **Results:** 150 teachers were included in the sampling. The mean age of the teachers is  $37.3 \pm 5.73$ , most of the teachers have not been instructed about nutrition and 74.7% of them do not consider that the issue of nutrition is adequately covered in the elementary school curriculum. It was also determined that 22% of the teachers currently smoke cigarettes and 70.7% of them have never consumed alcohol and they eat three meals a day at a high rate and the main meal they generally skip is lunch. It was determined that 86% of them consume snacks and biscuits are the mostly preferred food for them among snacks. Most of the teachers have not been affected by the food commercials at all and 84.7% of them do not read the labels on food products. The ratio of those who consume dietary products is 62.7% and it was determined that their most preferred dietary products are dietary coke and bran bread, and fast food consumption is not widespread. **Conclusion:** It is important to determine the nutritional status of people in occupational groups working on important issues such as community education and health.

**Keywords:** Nutrition habits, nutrition knowledge, teacher

Geliş Tarihi: 27.05.2019

Kabul Tarihi: 11.07.2019

\*Özel Avrupa Şafak Hastanesi, İstanbul, Türkiye, e-posta: dyt.ezgisakar@gmail.com ORCID:0000-0002-8277-6157

\*\* Haliç Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Yüksekokulu, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, İstanbul, Türkiye, e-posta: filizackurt@halic.edu.tr ORCID: 0000-0001-9405-3506

Sorumlu Yazar/Correspondence: Ezgi Sakar e-mail: dyt.ezgisakar@gmail.com

Çalışma yüksek lisans tezinden türetilmiştir.

Atıf: Sakar E, Açıktur F. İlköğretim okullarında görevli öğretmenlerin beslenme alışkanlıkları ve beslenme bilgi durumları. *Sağlık ve Yaşam Bilimleri Dergisi* 2019;1(1):30-36.

Citation: Sakar E, Açıktur F. Nutritional habits and nutrition knowledge of primary teachers in elementary schools. *Journal of Health and Life Science* 2019;1(1):30-36.

## GİRİŞ

Çevresel etmenlerin basında gelen beslenme; ‘büyüme, yaşamın sürdürülmesi ve sağlığın korunması için besinlerin kullanılması’ şeklinde tanımlanmaktadır.<sup>1</sup> Her yaş grubu için önemli olan yeterli ve dengeli beslenmenin çocuklar için ayrı bir önemi vardır. Bunun en öncelikli nedeni ise büyüme ve gelişme süreci içinde olan çocukların kazanacakları beslenme alışkanlıklarının yaşam boyu sürdürülmesidir.<sup>2</sup>

Beslenme yaşamın her döneminde sağlığın temelini oluşturmaktadır. Gebeliğin son dört ayı ile yaşamın ilk yılında beyin gelişimi büyük ölçüde (%95) tamamlanmakta, bu nedenle beslenme gebelikten itibaren önem kazanmaktadır.<sup>3</sup> Çocukluk dönemindeki yanlış beslenme uygulamaları ileriki yıllarda kalp hastalıkları, hipertansiyon ve şişmanlık gibi hastalıklar için temel risk faktörü oluşturmaktadır.<sup>1</sup>

Günümüzde birçok ülkede beslenmeye bağlı sorunlar yüksek oranda görülmektedir. Bunların nedenlerinin başında; beslenmenin miktar ve kalite yönünden yetersiz oluşu ve bilgisizlik gelmektedir.<sup>4</sup> Çocuğun beslenmesi; çevre koşulları, ailesinin sosyo-ekonomik durumu ve çocuğa verilen eğitimle yakından ilgilidir. Bu eğitimde en büyük katkı evde ailenin, okulda ise öğretmenlerindir. Bu nedenle öğretmenlerin kendi beslenme bilgilerinin iyi olması ve bunu öğrencisine doğru uygulatarak yansıtabilmesi önem taşır.<sup>4</sup>

Öğretmen öğrencisiyle; anne, baba ve diğer yakınlarından daha fazla beraber olmaktadır. Onların davranışlarını, görünüşlerini, öğrenme kabiliyetlerini her gün daha yakından izleyebilmektedir. Bu nedenle öğrencilerin durgunluğu, ilgi ve kuvvetini kaybedişi gibi iyi beslenmeme sonucu görülebilecek belirtileri gözleyebilir ve soruna başlangıçta çare bulunabilir. Bu da yeterli ve dengeli beslenme bilgisi ile olur. Yeterli ve dengeli beslenmenin sağlanabilmesi için toplumdaki bireylerin beslenme konusunda eğitilmesi gereklidir. Yapılan araştırmalar, beslenme eğitim programlarının beslenme bilgisi üzerinde etkisi olduğunu belirlediği gibi eğitim seviyesi yükseldikçe beslenme bilgisinin de buna paralel arttığını göstermiştir.<sup>5</sup> Bu araştırmada çocukların sağlığını koruma ve sürdürmede önemli etkisi olan ve beslenme bilgisini bu çağ çocuklarına aktarmada temel rol oynayan öğretmenlerin beslenme alışkanlıklarını ve beslenme bilgi durumlarını saptamak amacıyla yapılmıştır.

## YÖNTEM

Bu araştırma Uşak ilinden seçilen yedi ilköğretim okulunda görev yapan ilköğretim öğretmenlerinin

beslenme alışkanlıklarını ve bilgi durumlarını belirlemek amacıyla yapılmıştır. Araştırma sonuçlarının il genelini yansıtabilmesi için 7 okul seçilmiş ve her bölgeden dengeli bir dağılım yapılabilmesi esas alınmıştır. Uşak Milli Eğitim Müdürlüğü kayıtlarından, bu yedi okuldan 150 öğretmen rastgele örnekleme yöntemi ile araştırmaya alınmıştır.

Araştırma verileri, araştırmacı tarafından daha önce yapılmış araştırma sorularından ve konu ile ilgili kaynaklardan elde edilen bilgiler doğrultusunda hazırlanan anket formu yardımı ile karşılıklı görüşme tekniği kullanılarak toplanmıştır. Araştırmanın yapıldığı okullar Milli Eğitim Bakanlığı’na bağlı olduğu için bağlı oldukları İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü’nden izin alınmıştır. Araştırma verileri Ekim-Aralık 2011 tarihleri arasında toplanmıştır. Anket formu öğretmenler hakkındaki ‘genel bilgileri’, öğretmenlerin ‘beslenme alışkanlıkları’ ile ‘beslenme bilgi durumları’ ana başlıkları adı altında üç genel bölümden oluşmuştur.

Birinci bölümde öğretmenlerin genel bilgileri ile ilgili sorular yer almıştır. İkinci bölümde ise öğretmenlerin beslenme alışkanlıklarını saptamak amacı ile ana, ara öğünler tüketim sıklıkları light ürün tüketimleri ve fast food tüketimi üzerine sorular yer almıştır. Üçüncü bölümde öğretmenlerin beslenme bilgi durumlarını belirlemek için anket formunda 25 adet soru yer almıştır. Bu sorulara verilen yanıtlara göre “bilmiyor”, “doğru bilen” ve “yanlış bilen” olarak gruplandırılmıştır. Anket formundaki her doğru beslenme bilgisi sorusuna iki puan verilmiş, 25 soru toplam 50 puan ile değerlendirilmiştir. Buna göre 26-50 puan arası “iyi”, 14-24 puan arası “yeterli”, 12 ve altı “yetersiz” beslenme bilgi durumu olarak değerlendirilmiştir.

Öğretmenlerin antropometrik ölçüleri olarak vücut ağırlıkları (kg) ve boy uzunlukları (cm) alınmış ve buradan Beden Kütle İndeksleri (BKİ) hesaplanmıştır. Son yıllarda boy uzunluğuna göre en uygun ağırlık tanımlanmasında yaygın olarak BKİ (kg/m<sup>2</sup>) kullanılmaktadır. Buna göre BKİ “18 ve altı zayıf”; “18-24.9 arası normal”; “25-29.9 arası hafif şişman” ve “30 ve üzeri şişman” olarak değerlendirilmiştir.<sup>6</sup>

Araştırma sonucunda elde edilen veriler SPSS programında sayı yüzdelik ve ortalama olarak değerlendirilmiştir.

## BULGULAR

Araştırmaya katılan öğretmenlerin yaşları ortalama 37.30±5.73 olarak belirlenmiştir. Tablo 1’de öğretmenlerin büyük çoğunluğu normal BKİ’ye

sahiptir. Kadın öğretmenlerin %83.3'ü, erkek öğretmenlerin %77.3'ü BKİ'ye göre normal gruptadır.

Tablo 2 incelendiğinde öğretmenlerin yazılı ve görsel basından beslenme ile ilgili haberleri izleme durumları değerlendirildiğinde kadın öğretmenlerin %85.7'sinin, erkek öğretmenlerin %68.2'sinin beslenme ile ilgili haberleri görsel basından takip etmekte olduğu saptanmıştır.

**Tablo 1. Öğretmenlerin vücut ağırlıkları ve BKİ düzeyleri**

BKİ Değeri	Kadın		Erkek		Toplam	
	s	%	s	%	s	%
Zayıf	4	4.8	2	3.0	6	4.0
Normal	70	83.3	51	77.3	121	80.7
Hafif şişman	7	8.3	11	16.7	18	12.0
Şişman	3	3.6	2	3.0	5	3.3

Tablo 3'te öğretmenlerin etiket okuma alışkanlıkları değerlendirilmiştir. Öğretmenlerin %84.7'sinin etiket okuma alışkanlığının olmadığı, sadece %2.7'sinin etiket okuma alışkanlığının olduğu saptanmıştır.

Öğretmenlerin beslenme alışkanlıkları sorgulandığında kadın öğretmenlerin %61'inin erkek öğretmenlerin %60'ının 3 ana öğün yediği, kadın öğretmenlerin %15.5'inin erkek öğretmenlerin %12'sinin 2 ana öğün yediği saptanmıştır. Ana öğün olarak en çok atlanan öğünün öğle öğünü olduğu, her zaman tercih edilen ana öğünün ise akşam öğünü olduğu belirlenmiştir. Öğle öğünü atlayan öğretmenlere atlama nedenleri sorulduğunda, kadın öğretmenlerin %42'si erkek öğretmenlerin %39'u diyet yaptığı için öğle yemeğini atladıklarını belirtmişlerdir.

**Tablo 2. Beslenme ile ilgili haberleri yazılı ve görsel basından izleme durumları**

Görsel basından izleme durumu	Kadın		Erkek		Toplam	
	s	%	s	%	s	%
Evet	72	85.7	45	68.2	117	78.0
Hayır	7	8.3	4	6.1	11	7.3
Bazen	5	6.0	17	25.7	22	14.7

  

Yazılı basından izleme durumu	Kadın		Erkek		Toplam	
	s	%	s	%	s	%
Evet	64	76.2	48	72.7	112	74.7
Hayır	9	10.7	12	18.2	21	14.0
Bazen	11	13.1	6	9.1	17	11.3

**Tablo 3. Öğretmenlerin etiket okuma alışkanlığının saptanması**

Etiket Okuma	Kadın		Erkek		Toplam	
	s	%	s	%	s	%
Evet	4	4.8	0	0.0	4	2.6
Hayır	64	76.2	63	95.5	127	84.7
Bazen	16	19.0	3	4.5	19	12.7

Tablo 4'te öğretmenler ara öğün seçeneği olarak tercih ettikleri besinler gösterilmektedir. Öğretmenlerin %62'si ara öğün olarak bisküviyi tercih ederken %52'si meyveyi tercih ettiklerini belirtmişlerdir. Kadın öğretmenlerin %60.7'sinin meyve suyu, erkek öğretmenlerin ise %63.6'sının bisküviyi ara öğün olarak tercih ettikleri saptanmıştır. Öğretmenlerin light ürün tercih etme sıklıkları sorgulandığında %63'ünün bazen light ürünleri tercih

ettikleri, en çok light ürün olarak da %59 oranında diyet kola olduğu saptanmıştır.

Öğretmenlerin fast food tüketim sıklığı değerlendirildiğinde ise; %12'sinin her gün, %32'sinin ise haftada 1 kez fast food tüketiyor olduğu saptanmıştır (Tablo 5).

Tablo 6 incelendiğinde öğretmenlerin büyük çoğunlukta doğru cevap verdikleri sorular şeker, yağ ve protein ile ilgilidir. Hipertansiyonda yasaklanan besinleri bilen öğretmenlerin oranı %63'tür. Beslenme konusunda bilgileri irdelendiğinde; öğretmenlerin büyük bir çoğunluğunun bazı beslenme sorularına doğru cevap verdikleri görülmüştür.

**Tablo 4. Öğretmenlerin ara öğünde tükettiği besinler**

Besinler	Kadın		Erkek		Toplam	
	s	%	s	%	s	%
Meyve	45	53.6	33	50.0	78	52.0
Kuruyemiş	40	47.6	24	36.4	64	42.7
Bisküvi	51	60.7	42	63.6	93	62.0
Çikolata	50	59.6	18	27.3	68	45.3
Cips	7	8.3	7	10.6	14	9.3
Peynir ekmek	7	8.3	12	18.2	19	12.7
Poğaça	25	29.8	28	42.5	53	35.3
Süt	19	22.6	18	27.3	37	24.7
Meyve suyu	52	61.9	34	51.5	86	57.3
Gazlı içecek	18	21.4	16	24.2	34	22.7
Diğer	9	10.7	6	9.1	15	10.0

**Tablo 5. Öğretmenlerin fast food tüketim sıklığı**

Fast food tüketim sıklığı	Kadın		Erkek		Toplam	
	s	%	s	%	s	%
Her gün	10	11.9	8	12.1	18	12.*
Haftada 4-5	16	19.0	10	15.2	26	17.3
Haftada 2-3	19	22.6	11	16.7	30	20.0
Haftada 1	27	32.1	21	31.8	48	32.0
Ayda 1-2	12	14.3	16	24.2	28	18.7

Bilgi durumlarına göre dağılımları genel olarak incelendiğinde %50'sinin yeterli, %28'inin iyi, %22'sinin yetersiz düzeyde beslenme bilgisine sahip oldukları görülmektedir.

## TARTIŞMA

Çocuğun büyüme ve gelişme çağında aileden sonra tanıdığı yer okuldur. Sağlığının korunması ve doğru alışkanlıklar kazanmasında çocuğun en yakın eğitimci olan öğretmenlere önemli görevler düşmektedir. Öğretmenlerin bu görevlerini yerine getirebilmeleri için kendilerinin yeterli beslenme bilgisine sahip olmaları ve buna uygun uygulama yapabilmeleri gerekmektedir.<sup>7</sup>

Köksal ve Kırılı, yaptıkları bir araştırmada; öğretmenlerin beslenme ile ilgili “herhangi bir eğitim, seminer ya da kursa katılıp katılmadıkları” sorusuna öğretmenlerin %18'inin katıldığını, %82'sinin katılmadığını belirtmişlerdir.<sup>7</sup>

**Tablo 6. Öğretmenlerin Beslenme Hakkında Bilgileri**

Beslenme bilgi soruları	Doğru bilen		Yanlış bilen		Bilmeyen		Toplam
	s	%	s	%	s	%	
Proteinin yapı taşı olan öge nedir?	102	68.0	24	16.0	24	16.0	150
Hangisi yaşam için gerekli azotu bulundurur?	64	42.7	60	40.0	26	17.3	150
Hangisi saf karbonhidrattır?	52	34.7	58	38.7	40	26.7	150
Hangisi suda eriyen vitamindir?	77	51.3	28	18.7	45	30.0	150
Hangisinde en çok A vitamini bulunur?	47	31.3	30	20.0	73	48.7	150
Hangisi kalsiyum açısından zengindir?	94	62.7	26	17.3	30	20.0	150
Hangisi en çok kalori veren besin ögesidir?	38	25.3	68	45.3	44	29.4	150
Hangisinde en çok E vitamini bulunur?	36	24.0	64	42.7	50	33.3	150
Hangisinde en çok demir vitamini vardır?	28	18.7	54	36.0	68	45.3	150
Hangisinde D vitamini en fazladır?	79	52.7	27	18.0	44	29.3	150
Hangisinde en çok posa bulunur?	33	22.0	38	25.3	79	52.7	150
Yağlardan hangisi doymamış diye anılan yağdır?	72	48.0	42	28.0	36	24.0	150
Hangisinde potasyum en fazla bulunur?	47	31.3	55	36.7	48	32.0	150
Kemik ve dişlerin oluşumunda en çok hangi mineral grubu görev yapar?	39	26.0	55	36.7	56	37.3	150

Tablo 6'nın devamı

İnsan kanında oksijeni aşağıdakilerden hangi öge taşır?	84	56.0	17	11.3	49	32.7	150
Vücuttaki iyot eksikliğinde aşağıdaki hastalıklardan hangisi görülür?	72	48.0	27	18.0	51	34.0	150
Dış eti kanaması hangisini eksikliği sonucu görülür?	58	38.7	35	23.3	57	38.0	150
Hangisi hipertansiyonda yasaklanır?	95	63.3	22	14.7	33	22.0	150
Kolesterolü yüksek kişiye hangisi önerilmez?	81	54.0	40	26.7	29	19.3	150
Yetersizliğinde körlük oluşturan vitamin hangisidir?	88	58.7	19	12.7	43	28.7	150
Dış çürütmesinde en etkili olan yiyecek hangisidir?	74	49.3	25	16.7	51	34.0	150
Kilo vermenin en iyi yolu hangisidir?	78	52.0	47	31.3	25	16.7	150
Hangisi en besleyicidir?	54	36.0	71	47.3	25	16.7	150
İnsan kanında şeker ne kadar olmalıdır?	114	76.0	23	15.3	13	8.7	150
İnsan vücudunun mutlaka alması gereken yağ türü hangisidir?	106	70.7	12	8.0	32	21.3	150

Vançelik, üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı bir çalışmada; beslenme dersi alan öğrenciler arasında iyi beslenme bilgi düzeyine sahip olanların oranını, beslenme dersi almayan öğrencilerin oranından fazla olarak saptamıştır.<sup>8</sup> Yiğit, ilkökul çocukları üzerinde yaptığı bir çalışmada öğrencilerin, öğretmenlerini rol model olarak gördüğünü, bu nedenle öğretmenlerin beslenme bilgi düzeyinin yüksek olması gerektiğini belirtmişlerdir.<sup>9</sup>

Öğretmenlerin beslenmeye ilgili olması beslenme bilgileri ile doğru orantılıdır. Son yıllar da oldukça popüler bir konu olan beslenme; televizyon, gazete ve dergiler de sıkça işlenen konulardandır. Sabbağ, ilkökul öğretmenleri üzerinde yaptığı bir çalışmada öğretmenlerin %46.46'sının fırsat buldukça, %29.13'ünün gerektiğinde, %16.20'sinin sürekli olarak beslenme konularına ilgi duyduğunu belirtmiştir.<sup>10</sup> Hasipek ve Örmeci, çalışan evli kadınların beslenme bilgi durumları ve yiyecek hazırlama/pişirme uygulamaları üzerinde yaptıkları bir araştırmada; çalışan kadınların %40'ının radyo ve televizyondan, %36.67'sinin ise gazete ve dergilerden beslenme konusu ile ilgili bilgileri izlediklerini belirlemişlerdir.<sup>11</sup> Koçak, kadınlar üzerinde yaptığı yiyecek hazırlama, pişirme ve saklama uygulamaları konusundaki çalışmasında kadınların %90.7'sinin yazılı ve sözlü basın dışında başka birinden beslenme konuları hakkında bilgi almadıklarını, %9.3'ünün ise bilgi aldıklarını saptamışlardır.<sup>12</sup> Güler ve ark. yaptıkları çalışmada, öğretmenlerin beslenme ile ilgili bilgileri edindikleri kaynaklardan gazetenin %48 ile ilk sırada, daha sonra %40 ile dergi ve % 39 ile televizyon olduğunu belirlemişlerdir. Doktor ve diyetisyenden bilgi aldıklarını belirtenlerin oranı ise sırasıyla %22 ve %29'dur. Çalışmaya katılan öğretmenlerin beslenme ile ilgili haberleri en çok izlediği kaynağın görsel basın olduğu görülmektedir.<sup>13</sup>

İnsanın günde bir veya iki öğünde beslenmesi, alınacak olan toplam enerjiyi de etkileyecektir. Bireyin ihtiyacı olan enerjiyi eşit olarak almaması psikolojik ve metabolik rahatsızlıklara neden olacaktır. Öğün sayısı azaldıkça vücutta azotun kullanılabilirliği azalır, glikoz emilimi ve glikojen sentezi artar. Yağ depolarında ve yağ sentezinde artış olur. Bu da metabolizma bozukluklarına yol açabilir. Bu nedenle yemeklerin en az üç öğünde tüketilmesi önerilmektedir.<sup>14</sup> Özdoğan ve ark. üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları bir çalışmada öğrencilerin %50.1'inin günde üç, %24.2'sinin iki ve %22.7'sinin günde dört ve daha fazla kez yemek yediklerini belirtmişlerdir.<sup>15</sup> Yardımcı ve Özçelik çalışmasında, kadınların günde genellikle üç, %35.5'inin iki, %1.1'inin ise bir ana öğün yediklerini tespit etmiştir.<sup>16</sup> Önay, hemşirelik yüksekokulunda okuyan öğrenciler üzerinde yaptığı çalışmada öğrencilerin yarısından fazlasının (%55) kahvaltı öğünü atladığını saptamıştır.<sup>17</sup> Arslan ve ark. yaptıkları bir çalışmada, öğrencilerin %60.2'sinin üç öğün yemek yediğini, %33.3'ünün öğün atlamadığını belirtmişlerdir.<sup>18</sup> Ünal ve ark. atlanan öğünler içinde %62.9 ile sabah kahvaltısının birinci sırada yer aldığını ifade etmişlerdir.<sup>19</sup> Eser ve ark. yaptıkları çalışmada en çok sabah kahvaltısının (%58.3), en az öğle öğününün (%19.7) atlandığını tespit etmişlerdir.<sup>20</sup> Vançelik ve ark. en çok sabah kahvaltısının (%40.5), en az akşam yemeğinin (%3.1) yenmediğini belirtmişlerdir.<sup>8</sup> Özdoğan, üniversitede öğrenim gören kız öğrenciler üzerine yaptıkları çalışmada her gün kahvaltı yapanların oranını %44.1 olarak bildirmişlerdir.<sup>15</sup> Nnanyelugo ve Okeke'nin Nijerya'da üniversite öğrencilerinde yaptıkları bir çalışmada en fazla atlanan öğünün %73.0 oranıyla kahvaltı olduğu saptanmıştır.<sup>21</sup> Bizim çalışmamızda ise öğretmenlerin günlük öğün sayısı incelendiğinde; öğretmenlerin çoğunlukla günde üç öğün yemek yedikleri belirlenmiştir. Çalışma kapsamındaki



öğretmenler en çok öğle öğününü atladıklarını belirtmiştir. Kadınlar bunun sebebinin büyük oranda zayıflama diyeti amaçlı olduğunu ifade etmişlerdir.

Üretim ve tüketim zincirindeki en önemli araçlardan biri olan ambalaj, sağlıklı tüketimin ve yaşam düzeyinin bir göstergesidir.<sup>13</sup> Ambalajlanmış besinlerin üzerinde besinin miktarı, raf ömrü, enerji ve besin öğeleri içeriği, içerdiği katkı maddeleri gibi açıklayıcı bilgilerin bulunması gereklidir. Güler ve Özçelik, kadınlarda yaptıkları bir araştırmada yiyecek ambalajı üzerindeki etiket bilgilerini okuyan kadınların oranını %93 olarak bulmuşlardır.<sup>13</sup> Sabbağ, öğretmenlerin %81.10'unun ürünlerdeki etiket bilgilerini okuduğunu, %16.54'ünün bazen okuduğunu %2.36'sının ise okumadığını ifade etmiştir.<sup>10</sup> Çalışmamızda ise etiket okuma alışkanlığının büyük bir oranda olmadığı saptanmıştır. Etiket okuma alışkanlığına evet veya bazen diyen öğretmenlerin neredeyse tamamını kadınlar oluşturmaktadır.

Uçar ve Hasipek yaptıkları çalışmalarında, öğün aralarında en yüksek oranda tüketilen besinin şekerli çay (%66.78) olduğunu, çikolata-seker (%50.66), kek vb (%45.39), kolalı içecekler (%36.84), meyveler (%31.91), şekersiz çay (%22.37), meyve suyu (%22.70) ve kuruyemişin (%17.43) bunu izlediğini, süt ile ayanın (%16.12) ise son sırada yer aldığını belirtmişlerdir.<sup>22</sup> Bu çalışmada öğretmenlerin yaklaşık beşte birinin ara öğün tükettiği belirlenmiştir. Öğretmenler ara öğün seçeneği olarak en fazla bisküviyi tercih ettiklerini belirtmişlerdir.

Yeterli ve dengeli beslenmenin sağlanabilmesi için toplumdaki bireylerin beslenme konusunda eğitilmesi gereklidir. Yapılan araştırmalar, beslenme eğitim programlarının beslenme bilgisi üzerinde etkisinin olduğunu belirlediği gibi eğitim seviyesi yükseldikçe beslenme bilgisinin de buna paralel arttığını göstermiştir.<sup>23</sup>

Köksal ve Kırılı, ilköğretim okullarında görevli öğretmenlerin beslenme düzeyini saptamak amacıyla yaptıkları çalışmada; öğretmenlerin %38'inin kendi günlük enerji gereksinimlerini, %90'ının C vitamininden zengin yiyecek grubunu, %66'sının diş eti kanamasına yol açan vitamin yetersizliğinin seçiminde doğru yanıt verdiklerini ortaya koymuşlardır.<sup>7</sup> Taşdemir öğretmenler, ebeler ve öğrenciler ile yaptığı araştırmasında toplam 30 soruda %50'nin üzerinde doğru bilinen soru sayısını öğretmenlerde 22, ebelerde 24, öğrencilerde ise bu sayının toplam 25 soruda bir olduğunu saptamıştır.<sup>24</sup> Bu çalışmada beslenme bilgisi ile ilgili temel sorulara verilen doğru yanıtlarda dikkati çekenin öğretmenlerle ebelerin beslenme bilgi durumlarının çok farklı olmadığını, önemli eksikleri olduğunu belirtmiştir. Hacibeyoğlu, öğretmenler üzerinde yaptığı araştırmasında; öğretmenler arasında en yüksek doğru

cevabı mesleki tecrübesi 21-30 yıl arasında bulunanların verdiğini saptamıştır. Mesleki tecrübe arttıkça bu konularda bilgi durumunun da arttığını belirtmiştir.<sup>5</sup> Taşdemir araştırmasında, hizmet yılı 11-20 yıl olan öğretmenlerin beslenme tutumunun en iyi olduğunu, hizmet yılı 10 yılın altında ve 21 yıldan fazla olanlarda bu olumlu tutumlarının azaldığını saptamıştır. Ayrıca evli öğretmenlerin %68.52'sinin yeterli, %28.6'sının iyi, %2.88'unun yetersiz; bekar öğretmenlerin %77.72'sinin yeterli, %13.21'sinin iyi, %9.07'inin yetersiz beslenme bilgi durumuna sahip oldukları belirlenmiştir.<sup>23</sup>

## SONUÇ

"Beslenme sağlığın temelidir" ilkesi doğrultusunda toplumdaki tüm bireylerin beslenme bilgi durumunu yükseltici çalışmaların yapılması gerekir. Öncelikle toplumun eğitimi ve sağlığı gibi önemli konularda çalışan meslek gruplarındaki kişilerin beslenme bilgi durumları belirlenmeli; daha sonra çeşitli projelerle toplumdaki diğer kesimlere de ulaşılmalıdır. Ülkemizde bu tip araştırmalar için çeşitli gruplara özgü beslenme bilgi soru bankası kurulmalı ve değerlendirme yöntemleri geliştirilmelidir.

## KAYNAKÇA

1. Mahan KL, Escott-Stump S. *Krause's food & nutrition therapy*. 12th ed. St Louis: Saunders Elsevier, 2008.
2. Baysal, A, Aksoy M, Besler T. ve ark. *Diyet El Kitabı*. 2.Baskı. Ankara: Hatipoğlu Yayıncılık; 2008:257-288
3. Ersoy G. Spor ve Sağlık. *Egzersiz ve Spor Yapanlar için Beslenme*. 4.Baskı. Nobel Yayınevi, 2011.
4. Tekgül N, Özer G. ve Aksoy M. İlkokul öğrenci ve öğretmenlerinin beslenme bilgi düzeyleriyle bunun uygulanma durumu. *Beslenme ve Diyet Dergisi*. 1986;16(2):153-170.
5. Hacibeyoğlu G. Ankara merkez ilkokullarında görevli öğretmenlerin beslenme bilgi düzeylerinin saptanması. Hacettepe Üniversitesi Bilim Uzmanlığı Tezi, Ankara,1976.
6. WHO Multicentre Growth Reference Study Group. WHO BMI Standards: weight for height Geneva: WHO, 2011.
7. Köksal, G. Ve Kırılı, N. İlkokul öğretmenlerinin beslenme bilgi düzeyleri ve eğitim durumları. *Beslenme ve Diyet Dergisi*. 1998;17(2):259-266.
8. Vançelik, S, Önal S, Güraksın A, Beyhun E. Üniversite öğrencilerinin beslenme bilgi ve alışkanlıkları ile ilişkili faktörler. *TSK koruyucu hekimlik bülteni*. 2007;6(4):242-248.
9. Yiğit R, Tokgöz E, Esenay F. İlköğretim öğrencilerine verilen beslenme eğitiminin öğrencilerin bilgi düzeylerine etkisi. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*. 2001;4(2):1-6.
10. Sabbağ Ç. İlköğretim okullarında görevli öğretmenlerin beslenme alışkanlıkları ve beslenme bilgi düzeyleri. Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, 2003.

11. Hasipek S, Örmeci Ö. Ankara üniversitesi ziraat fakültesi idari kadrosunda çalışan evli kadınların beslenme bilgi düzeyleri ile yiyecek hazırlama ve pişirme uygulamaları. Ankara Üniversitesi Ziraat Fakültesi Yayınları: 1079, Bilimsel Araştırma ve İncelemeleri: 582, 41 S, 1988, Ankara.
12. Koçak H. Amasya ili merkez ilçesi ve köylerinde yiyecek hazırlama, pişirme ve saklama uygulamaları. Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, 2005.
13. Güler B. ve Özçelik A Ö. Çalışan ve çalışmayan kadınların yiyecek satın alma hazırlama davranışları üzerinde bir araştırma. Ankara Üniversitesi Ev Ekonomisi Mezunlar Derneği Yayınları Bilim Serisi:3, Ankara Üniversitesi Basımevi, 91 s, 2002, Ankara.
14. Sürücüoğlu M, Çakıroğlu F. Ankara üniversitesi öğrencilerinin hızlı hazır yiyecek tercihleri üzerinde bir araştırma. *Tarım Bilimleri Dergisi*. 2000;6(3):116-121.
15. Özdoğan, B. Amasya ili merkez ocağı bölgesinde beslenme alışkanlıkları. Hacettepe Üniversitesi Bilim Uzmanlığı Tezi, 1991.
16. Yardımcı H. Özçelik AÖ. Ankara ili Gölbaşı ilçesinde yetişkin kadınların antropometrik ölçümleri ve beslenme alışkanlıkları üzerine bir araştırma. Ankara Üniversitesi Ev Ekonomisi Yüksekokulu, Yayın no:13. Ankara, 2006.
17. Önay D. Selçuk üniversitesi Akşehir sağlık yüksekokulu hemşirelik öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve besin tüketim sıklıkları. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*. 2010;5(14):127-146.
18. Arslan P, Bozkurt N, Karaağaoğlu N, Mercanlıgil S ve Ergen S. Yeterli ve Dengeli Beslenme ve Zayıflama Rehberi. İstanbul: Özgür Yayınları; 2001.
19. Ünal D, Şenol V, Öztürk A. Erkorkmaz Ü. Meslek yüksekokullarının sağlık ve sosyal programlarında öğrenim gören öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve öz-bakım gücü düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*. 2007; 14(2):101-109.
20. Eser SK, Şahin TK, Demireli O. Konya'da iki yetiştirme yurdunda barınan adölesanların beslenme durumları. *Beslenme ve Diyet Dergisi*. 2000;29(2):25-33.
21. Nnanyelugo D O, Okeke E C. Food habits and nutrient intakes of Nigerian University students in traditional halls of residence. *J Am Coll Nutr*. 1987;6(5):369-374.
22. Uçar A, Hasipek S. Ankara Üniversitesi öğrencilerinin sigara kullanma durumunun beslenme alışkanlıkları ve bazı hematolojik parametreler üzerine etkisi. Ankara Üniversitesi Ev Ekonomisi Yüksekokulu, Bilimsel Araştırma ve İncelemeler, 2006.
23. Taşdemir T. İlkokul öğretmen ve öğrencilerinin birinci basamak sağlık hizmetlerinde görevli ebelerin beslenme konusunda bilgi tutum ve davranışlarının araştırılması. Hacettepe Üniversitesi Bilim Uzmanlığı Tezi, 1990.