

OKUL ÖNCESİ EĞİTİM KURUMLARINDA BESLENME SAATİ UYGULAMASI

Yard. Doç.Dr. Sıdıka BULDUK
Prof.Dr.Suna BAYKAN
Uzm. Saima KÜÇÜKKÖMÜRLER

Giriş

Eğitim her çağda insanın daha iyi yetişmesini ve yaşamasını amaçlayan bir süreçtir.

Toplumlar eğitimlerini kurdukları sistemler aracılığıyla gerçekleştirirler. Türk toplumunda ise eğitim, Türk Milli Eğitim Sistemi içinde yer alan yaygın ve örgün kurumlarından oluşmaktadır.

Örgün eğitimin ilk basamağını oluşturan okul öncesi eğitimi, Milli Eğitim Gençlik ve Spor Bakanlığının kurumlaşmış diğer eğitim dilimlerine kıyasla çok yenidir. Varlığı çok eskilere dayanmasına karşın yaygınlaştırma çabaları ancak 1960 yıllarından sonra hız kazanmıştır. Bütün dünyada yapılan araştırmalar sonucunda yeni eğitim uygulamaları çocukların okul öncesi hayat tecrübelerinin ileriki yıllarda gelişimlerini etkileyen en önemli faktörlerden biri olduğunu ortaya koymaktadır. 1739 sayılı Milli Eğitim temel kanununun 19. maddesinde "Okul Öncesi Eğitimi, mecburi ilk öğretim çağına gelmemiş çocukların eğitimini kapsar". denilmektedir (1).

(*) Gazi Üniversitesi Mesleki Eğitim Fakültesi Öğretim Üyesi ve Görevlisi.

Anaokulları ve ana sınıfları yönetmeliğinin 4. maddesinde, "Anaokulların 4-5 yaş (37-60 ay) çocuklarının, ana sınıfları ise 5 yaş (48-60 ay) çocuklarının, beden, zihin, duygu gelişimlerini ve iyi alışkanlıklar kazanmalarını sağlayan, onları ilkokula hazırlayan okul öncesi eğitimi kurumdur" denilmektedir.

Çalışan annenin çocuğuna daha çok hizmet veren kreş, anaokulu ve ana sınıflarının en önde gelen amaçlarından birisi de çocuğu sokakta ve evdeki tesadüfi kaza ve tehlikelerden korumak, çocuğun temel ihtiyaçlarını karşılamak, aynı zamanda da Türkçe'nin doğru ve güzel konuşulmasını sağlamaktır.

Bu çağdaki çocukların günlük enerji harcamaları ile diğer besin maddelerine olan ihtiyaçları oldukça yüksektir. Bu yaş çocukları, beslenme yönünden ailelerinin ve devam ettikleri okul öncesi eğitim kurumlarının etkisi altında ve oldukça bağımlı durumdadırlar.

Bu araştırma, değişik kurumlara ait okul öncesi eğitim kurumlarında beslenme saatlerinin uygulanma şeklini saptamak amacıyla hazırlanmıştır.

ARAŞTIRMA YÖNTEMİ VE ARAÇLARI

Araştırma, Ankara'da Milli Eğitim Gençlik ve Spor Bakanlığı ile Gazi Üniversitesi Mesleki Eğitim Fakültesi'nin yaptığı özel protokol sonucu ana okulu önlisans tamamlama eğitimi görme amacıyla yurdun çeşitli yörelerinden gelen halen anaokulu öğretmenliği yapan toplam 662 denek üzerinde 1-30 Temmuz 1988 tarihleri arasında anket kullanılarak yapılmıştır. 662 denekten 21 denek yer darlığı nedeniyle kurumlarında, müfredat programında bulunmasına rağmen beslenme saati uygulamadıklarını bildirmişlerdir. Bu nedenle araştırma 641 deneğin ankete verdiği cevaplar üzerinden yapılmıştır.

BULGULAR VE TARTIŞMA

Denekler Hakkında Genel Bilgiler:

Araştırma kapsamına alınan deneklerin %20.4'ü köylerde %29.3'ü ilçelerde, %50.3'ü ise illerde görev yapmaktadır. Öğretmenlerin yaşları medeni durumları Tablo 1-2 de verilmiştir.

Tablo1**Öğretmenlerin Yaşlarına Göre Dağılımı**

Yaşları	Sayı	%
20	65	10,1
21 -24	196	30,6
25 -29	341	53,2
30 -34	27	4,2
35 yaşdan fazla	12	1,9
Toplam	641	100,0

Öğretmenlerin %53,2'si 25-29 yaşları arasındadır. %1,9'u 35 yaştan fazladır.

Kız Meslek Lisesi Çocuk Gelişimi ve Eğitimi bölümlerinden mezun olanlara anaokulu öğretmeni olarak çalışabilme imkânı 1966 yılında verilmiştir. Anaokulu öğretmenleri de bu tarihten itibaren görev almaya başlamışlardır. Halen görev yapan öğretmenlerin yaş ortalamasının 21-29 arasında bulunması bugün okul öncesi eğitim kurumlarında genç bir kadronun hizmet verdiğini göstermektedir.

Tablo 2**Öğretmenlerin Medeni Durumlarına Göre Dağılımı**

Medeni Hali	Sayı	%
Evli	429	66,9
Bekâr	198	30,9
Dul	14	2,2
Toplam	641	100

Deneklerin %66,9'u evli, %7,9'u 2-4 yıl arasında anaokulu öğretmenliği görevini sürdürmektedir. Deneklerin 987,5 gibi büyük bir çoğunluğu ilkokula bağlı anasınıflarında %12,5 ise kız mezlek liselerine bağlı anaokulları ile özel anaokullarında çalışmaktadırlar.

Beslenme saati uygulayan ilkokullara bağlı ikili eğitim veren ana sınıflarında sabah ve öğleden sonra olmak üzere iki ayrı anasınıflı eğitim görmektedir. Sabah eğitim görenlere saat 10.00-11.00,

öğlencilere 14.00-15.00 saatleri arasında beslenme saati uygulaması yapılmaktadır.

Çocukların çoğunda, iki esas öğün arası bir şey yemeden kalmaları sonucu kan şekerinin düşmesine bağlı olarak huzursuzluk görülebildiği, bu nedenle de anaokullarında ve anasınıflarında iki öğün arasında mutlaka meyva suyu, limonata, bisküvi, kraker, meyva v.b. besinlerin verilmesi gerektiğini birçok araştırmalar ortaya koymaktadır. Ancak bu öğün aralarında verilen miktarların çocuğun iştahını kaçırarak kadar kuvvetli ve miktarlarca fazla olmaması önerilmektedir (3,4,5).

Tam gün eğitim veren anasınıfları ve anaokulları Kız Meslek Liselerine bağlı ve özel anaokullarıdır. Bunların beslenme saatleri sabah kuşluk olarak saat 10.00-10.30, öğle yemeği 12.00-13.00 ikindi kahvaltısı ise 15.00 saatleri arasındadır.

Tam gün eğitim veren anaokullarında beslenme saatleri 3 şekilde uygulanmaktadır.

a) kuşluk, öğle yemeği, ikindi kahvaltısı.

b) Kuşluk ve öğle yemeği

c) Öğle yemeği ve ikindi kahvaltısıdır. Araştırmamızda tam gün eğitim veren kurumların %94'ü (78 kurum) a şikkını %6'sı (5 kurum) b şikkını uygulamaktadır.

Kurumlarda uygulanan beslenme saatlerinin kimler tarafından hazırlandığını gösteren veriler tablo 3'de gösterilmiştir.

Tablo 3

Beslenme Listelerini Hazırlayanlar

Kimin Hazırladığı	İkili Eğitim Kurumları		Tam Gün Kurumlar	
	S	%	S	%
Sınıf Öğretmeni	526	94.3	46	55.4
Yönetici	32	5,7	32	38.6
Ahçı	-	-	-	3.6
Beslenme Uzmanı	-	-	2	2.4
Toplam	558	100	83	100

İkili eğitim veren ilkokula bağlı anasınıflarında %94.3 tam gün eğitim veren kurumların anasınıflarında ise %55.4 gibi bir çoğunluğun beslenme saatlerinde verilen yiyeceklerin listelerini sınıf öğretmenleri hazırlamaktadır.

Bu bulgu Poyraz'ın (6) araştırma bulgularıyla da paralellik göstermektedir.

Okul öncesi çağı çocuğun sürekli büyüme ve gelişme döneminde olduğundan yaşına göre yeterli ve dengeli beslenmeye daha çok ihtiyacı vardır.

Türkiye'nin çeşitli yörelerinde yapılmış değişik araştırmalarda 4-6 yaş çocuklarında klinik, antropometrik ve biyokimyasal yöntemlerde çocukların riboflovin yetersizliği, basit guatr, demir eksikliği anemisine sık rastlanmıştır (15). Türkiye 1974 Beslenme Sağlık ve Gıda Tüketimi Araştırmasının verilerine göre ilkokul yaş grubu kız ve erkek çocuklarının %16.4'ünde ağırlık yönünden yetersizlik söz konusudur. Aynı zamanda ilkokul öğrencilerinin %7'si hiçbir şey yemeden okula gitmektedir. (5,7,8,9).

Okul öncesi dönem çocuklarının yeterli ve dengeli beslenmesini sağlayacak yiyecekleri bilinçli olarak seçmesi veya değişik yapıda yiyecekleri yemeğe alışmasında öğretmenin yeterli bir bilgi birikimine sahip olması gereklidir.

İkili eğitim yapan okullara bağlı anasınıflarında çocuklar okula gelirken tabak, peçte, kaşık, çatal, beslenme çantası veya torbası, beslenme saatlerinde tükettikleri besinlerin temin edilme biçimi ise tablo 4 de verilmiştir.

Tablo 4

İkili Eğitim Veren Okullarda Besinlerin Temin Edilmesi

Uygulama	S	%
Anne istediğini Beslenme Çantasına koyar	47	8.4
Haftalık menü verilir çocuk evden getirir	87	15.6
Sıra ile hergün bir veli istediği besini getirir	91	16.3
Daha önceden verilen menüye göre sıra ile bir veli getirir	333	59.7
Toplam	558	100

Bu kurumların %59.7'sinde daha önceden öğretmenler tarafından verilen yiyecek listelerine uygun olarak her gün her veli yiyecekleri beslenme saati için getirmektedir.

Poyraz'ın (6) Anaokulu, anasınıflarının beslenme programları ve öğretmenlerin beslenme eğitimi alanındaki bilgileri üzerine yaptığı araştırmadaki bulguları bizim bulgularımızı desteklemektedir.

Çağımızda hayat şartlarının eskiye göre oldukça çok değişmiş olması annelerin çalışması, evde çocuğa bakacak bir kişinin olmaması ya da daha iyi bir eğitim alması için veya örgün eğitime çocuğun daha iyi hazırlanması için birçok aileler değişik yaşlarda çocuklarını onlar için hazırlanmış olan okul öncesi eğitim kurumlarına götürmektedirler. Okul öncesi eğitim kurumlarının, çocuğun beslenmesiyle fiziksel ve ruhsal gelişimine etkisi oldukça büyüktür (10,11).

İkili eğitim veren bu kurumlardan beslenme saatlerinde besinlerin ve içeceklerin verilme sıklığı tablo 5-6'da gösterilmiştir.

Tablo 5

Beslenme Saatlerinde Verilen Yiyeceklerin Tüketim Sıklığı (n: 558)

Tercih edime Sıklığı	1. Derecede		2. Derecede		3. Derecede	
	S	%	S	%	S	%
Börek	499	89.4	39	7.0	20	3.6
Hazır Bisküvi	161	26.9	306	54.8	91	16.3
Simit	297	53.2	121	21.7	140	25.1
Yumurta-Ekmek	81	14.5	185	33.3	292	52.3
Peynir-Ekmek	10	1.8	214	38.4	334	59.8
Zeytin, zeytin ezmesi ekmek	3	0.6	57	10.2	498	89.2

İkinci derecede tercih edilen besinlere gün aşırı yer verilirken aynı derecede tercih edilen yiyeceklere ise gün aşırı yer verilmeye çalışılmaktadır. III. derecede de çok ender olarak tercih edilen yiyecekler yer almıştır.

Tablo 6

İkili Eğitimde Verilen İçeceklerin Tüketim Sıklığı (n:558)

Tercih edilme Sıklığı	1. Derecede		2. Derecede		3. Derecede	
	S	%	S	%	S	%
İçecekler						
Süt	501	89.8	56	10.0	1	0.2
Oralet	3	0.5	6	1.1	549	98.4
Gazoz	-	-	4	0.7	554	99.3
Meyve Suyu	-	-	-	-	558	100
Ayran	-	-	4	0.7	554	99.3

Sütün birinci derecede hergün tercih edilmesi sevindiricidir. Az da olsa oralet hergün, gūnaşırı verilebilmektedir.

Kız meslek Liseleri ve Özel Anaokullarında öğle yemeğinde ve ara öğünlerde en çok yer alan besinler ve içecekler ise tablo 7 ve 8 de gösterilmiştir.

Tablo 7

Tamgün Eğitim Veren Kurumlarda Öğle Yemeğinde Verilen Besinler (N:83)

Tüketim Sıklığı	Hergün		Gūnaşırı		Haftadabir		Hiç verilmiyor	
	S	%	S	%	S	%	S	%
Besinler								
Pilav Makarna	44	53.0	29	35.0	10	12.0	-	-
Et Yemekleri	62	74.7	21	25.3	-	-	-	-
Etlı Sebze Yemekleri	17	20.5	53	63.9	13	15.7	-	-
Kuru Baklagil	-	-	-	-	12	14.5	71	85.5
Salata	45	54.2	35	42.2	3	3.6	-	-
Taze Meyva	21	25.3	62	74.7	-	-	-	-
Çorba	60	72.3	12	14.5	3	3.6	8	9.6
Sütlü Tatlılar	-	-	-	-	60	72.3	23	27.7
Hamur Tatlılar	-	-	-	-	17	20.5	66	79.5
Börekler	7	8.4	19	22.9	57	68.7	-	-

Tablo 8

**Tam Gün Eğitim Veren Kurumlarda
Ara Öğünlerde Verilen İçecekler (n: 83)**

Tüketim Sıklığı	Hergün		Günaşırı		Haftada bir		Hiçverilmiyor	
	S	%	S	%	S	%	S	%
Besinler								
Süt	62	74.7	19	22.9	2	2.4	-	-
Ayran	-	-	-	-	8	8.6	75	90.4
Limonata	-	-	-	-	9	10.8	74	89.2
İhlamur	8	9.6	8	9.6	3	3.6	67	80.7
Oralet vb.	4	4.8	7	8.4	13	15.7	59	71.1
Gazoz Kola	4	4.8	9	9.6	3	3.6	67	80.7
Çay	25	30.1	11	13.3	-	-	47	56.6

Tablo:9

**Tam Gün Eğitim Veren Kurumlarda
Ara Öğünlerde Verilen Besinler**

Tüketim Sıklığı	Hergün		Günaşırı		Haftadabir		Hiçverilmiyor	
	S	%	S	%	S	%	S	%
Besinler								
Hazır Bisküvi	74	88.2	9	10.8	-	-	-	-
Kek	-	-	-	-	4	4.8	4	4.8
Kurabiye	-	-	-	-	4	4.8	79	95.2
Reçel, Bal, Pekmez, Sarelle vb.								
sürülmüş ekmek	7	8.4	21	21.3	25	30.1	30	36.2
Peynir ekmek	12	15.5	24	28.9	42	50.6	5	6.0
Zeytin ekmek (Zeytin ezme)	16	19.3	8	9.6	37	44.6	22	26.5

Araştırma kapsamına alınan her iki grup anaokullarında ara öğünlerde süt verilmesi yaygın olarak bulunmuştur. Bu yaş çocuklarının süt içme alışkanlığı kazanmaları sevindiricidir. İçeceklerin yanısıra %89.2 si hazır bisküvi %8.4 ü ise sarelle, reçel, bal vb.

sürülmüş ekmeğe vermektedirler.

Tam gün eğitim veren okullarda öğle yemeğinde pilav ve makarnayı %53.0 hergün, %35'i gün aşırı, %12'si haftada bir yer vermektedir. Çocukların bu besinleri severek tüketmeleri ve genellikle bu besinlerde artık bırakılmaları sık verilme nedenidir. Kuru baklagil yemekleri ise hergün ve gün aşırı münide yer almamakta olup, bunların %14.5'i haftada bir kuru baklagil yemeğine münüsünde yer vermektedir.

Çocukların %87'si öğlen yemeğinde tabaklarında artık bırakmaktadır. Öğretmenlerin %92.4'ü tarafından çocukların tabağındaki yemekleri bitirmeleri gerektiği ve bitirmeden masadan kalkamayacakları söylenmektedir.

Çocuğun gelişimine anaokulunun etkisi oldukça büyüktür. Aile yanında önemsiz gibi görülen bazı davranışlar kurumlarda çok daha etkili olur. Bu nedenle okul öncesi kurumları beslenme eğitiminin en etkili bir şekilde uygulandığı yerlerdir.

Okul öncesi çocuğu yemek yerken arkadaşlık ister. Yalnız yemekten hoşlanmaz aynı zamanda kendi bilgi sınırları içinde anlayabileceği şekilde konuşulsun ister. Bu ortamı da okul öncesi kurumunda bulur.

Tam gün eğitim yapan okul öncesi eğitimi kurumu çocuklarının en az severek tükettikleri ve tabaklarında artık bıraktıkları besinler tablo 10'da verilmiştir.

Tablo 10

Öğle Yemeğinde Artık Bırakılan Besinler (n:83)

Besinler	I. Tabak Artığı Olan Besinler		II. Tabak Artığı Olan Besinler	
	S	%	S	%
Kuru Baklagil yemeği	79	95.2	4	4.8
Etlı Sebze yemekleri	41	49.4	42	50.6
Zeytinyağılı sebze yemekleri	73	88.0	10	12.0
Komposto-Hoşaf	67	80.7	16	19.3
Hamur Tatlılar	51	61.4	32	38.6

Çocukların sevmedikleri besinler 1. derecede %95.2'si ile kuru baklagil yemekleri olup bunu %88'le zeytinyağılı sebze yemekleri, izle-

mektedir. II. derecede ise %50.6'sı sebze yemeklerini sevmeden tüketmektedirler.

Çocuklar beslenme saati dışında okula gelirken veya ayrılırken dışardan ve okul kantininden alıp tükettikleri besinler tablo 11'de verilmiştir.

Tablo 11
Beslenme Saati Dışında Tüketilen
Besin Çeşitlerinin Dağılımı.

Besinler	Sayı	%
Şeker, çikolata vb. sakız	561	87.5
Meyva	49	7.7
Bisküvi	25	3.9
Değişik Yiyecekler	6	0.9
Toplam	641	100

Çocukların %87.5'i gibi bir çoğunluğu okula gelirken veya ayrılırken okul kantininde topitop, lolipop, tadelle, bonibon, sakız gibi şekerleme ve çikolata almaktadırlar.

Gelişi güzel zamanlarda yenilen şekerli maddeler iştah keseceğinden ve diş çürüklerine neden olacağından çocukların bu yiyecekleri aşırı tüketmemeleri konusunda öğretmenleri tarafından uyarılmalıdır. (4,12)

ÖZET VE SONUÇ

Okul Öncesi Eğitim Kurumlarında çalışan 662 ana okulu öğretmenine eğitim programı gereği konulan beslenme saatinde ne yaptıkları ve bu saati nasıl değerlendirdikleri üzerine yapılan bu araştırmada, öğretmenlerin %92.8'i sınıflarında beslenme saati uygulamaktadır. İlkokula bağlı anaokullarında çocuklar yarım gün okula devam etmekte ve hergün bir veli öğretmenin istediği besinlerden birini getirmektedir. Tam gün devam edilen okullarda ise iki ara ve öğle yemeğinin münüsü genelde öğretmenler tarafından hazırlanmaktadır. Her iki gruptaki çocukların tabaklarında artık bıraktıkları bildirilmiştir Süt içme yaygın olmakla beraber çocuklar okul kantininden şeker, çikolata, gazoz vb. beslenme eğitiminin yeterince etkili olmadığını göstermektedir.

Anaokulu yöneticilerinin beslenme servis elemanlarını yiyecekleri besin değerini kaybetmeden pişirip hazırlaması için daima eğitmesi

ve yemek liselerinin kendileri tarafından kontrol edilerek çocukların besin gereksinimini karşılayacak şekilde planlamaları gerekir. Anaokulu öğretmenlerinin günlük faaliyet programları içerisinde yeterli ve dengeli beslenmeye yer vermesi ve çocuklara doğru beslenme eğitimi vererek onların iyi alışkanlıklar kazanmasına yardım etmelidir.

Anne, baba, okul yöneticisi ve anaokulu öğretmeni herşeyden önce kendileri beslenme konusunda davranış ve uygulamaları ile çocuklara örnek olmalıdırlar.

KAYNAKLAR

1. Milli Eğitim Temel Kanunu, Kanun No:1739 T.C. Resmi Gazete, 24.6.1973 Say. 14574

2. Ana Okulları ve Ana Sınıfları Yönetmeliği Ankara M.E.Basımevi, 1984.

3. Saner, G.:Okul Öncesi, Okul Çocuğu, Prepuberte ve Çağında Beslenme. Diabet Yıllığı 1986.

4. Bilir, Ş.: Ana ve Çocuk Sağlığı Hacettepe Üniversitesi Yayınlar: A-14, Ankara 1984

5. Pökcan, G.: Anaokulu ve İlkokul Çocuklarının Büyüme ve Gelişmesinde Beslenmenin Etkileri Okul Çağı Çocuklarında Beslenme Roche Bilimsel Yayınlar Serisi 1984

6. Poyraz, H. : Anaokulu-Anasınıflarının Beslenme Programları ve Öğretmenlerin Beslenme Eğitimi Alanındaki Bilgileri Üzerine Bir Araştırma Yüksek Lisans Tezi Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Ankara 1987

7. Beyazova, G. : Ana ve İlkokul Çağı Çocuklarında Beslenme Sorunlarının Nedenleri Okul Çağı Çocuklarında Beslenme. Roche Bilimsel Yayınlar Servisi 1984

8. Arslan, P. İlkokul Beslenme Sistemi ile ilgili Görüş ve Uygulamalar. Okul Çağı Çocuklarında Beslenme

9. Köksal, O. : Türkiye'de Beslenme. Türkiye 1974 Beslenme Sağlık ve Gıda Tüketi Araştırma Raporu, Ankara 1977

10. Baykan, S:Okul Öncesi Kurumlarında Beslenmenin Önemi YA-PA Okul Öncesi Eğitim ve Yaygınlaştırılması Semineri II-III-1985

11. Şakir, A.: Okul Öncesi Çağı Çocuklarında Beslenme Sorunlarının İncelenmesi Mimiyoğraf. Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Gelişim Eğitimi Programı, Ankara 1985

12. Baysal, A. Genel Beslenme Bilgisi Hatiboğlu Yayınevi. Ankara 1987.