



The Journal of Academic Social Science Studies

JASSS

International Journal of Social Science

Doi number: <http://dx.doi.org/10.9761/JASSS2662>

Number: 32 , p. 387-398, Winter III 2015

FEN BİLGİSİ ÖĞRETMEN ADAYLARININ SAĞLIKLI VE DENGELİ BESLENMEYE İLİŞKİN GÖRÜŞLERİ İLE BESLENME ALIŞKANLIKLARI*

PROSPECTIVE SCIENCE TEACHERS' VIEWS ABOUT HEALTHY-BALANCED NUTRITION AND EATING HABITS

Dr. Fatma ÖNEN ÖZTÜRK

Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi İlköğretim Bölümü Fen Bilgisi Öğret. ABD

Dr. Sibel DEMİR

Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi İlköğretim Bölümü Fen Bilgisi Öğret. ABD

Prof. Dr. Fatma ŞAHİN

Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi İlköğretim Bölümü Fen Bilgisi Öğret. ABD

Özet

Günümüzde sağlıklı ve dengeli beslenme üzerine yapılan vurgunun önemli ölçüde arttığı günümüzde; gerek Sağlık Bakanlığı gerekse pek çok medya kurumu konunun önemine dikkat çekmektedir. Çocukların doğru beslenme alışkanlıkları kazanabilmeleri, obezitenin özellikle çocukluk çağında artış gösterdiği günümüzde oldukça önemli bir konu haline gelmiştir. Sıklıkla tüketilen fast-food ve hazır gıda gibi pek çok zararlı yiyecek, çocukların beslenmeleri ile sağlıkları üzerinde olumsuz etkilere neden olmaktadır. Bu nedenle pek çok kamu spotu da halkı, sağlıklı-dengeli beslenme konularında bilinçlendirmeye ve spor gibi çeşitli aktiviteleri yapmaya teşvik etmeyi amaçlamaktadır. Bu bağlamda küçük yaşlarda olan öğrencilerin sağlıklı ve dengeli beslenme ile ilgili doğru alışkanlıklar geliştirilebilmeleri için, okullara ve öğretmenlere düşen görevin oldukça önemli olduğu düşünülmektedir. Bu nedenle araştırmada geleceğin öğretmenleri olan öğretmen adaylarının sağlıklı ve dengeli beslenmeye ilişkin görüşleri ile beslenme alışkanlıklarının tespit edilmesi amaçlanmıştır. Araştırma deneysel olmayan nitel araştırma tasarımına sahip olup; durum çalışmasına uygun olacak nitelikte planlanmıştır. Araştırma 2009-2010 eğitim-öğretim yılında gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya İstanbul ilinde bulunan büyük ölçekli bir üniversitenin 3. sınıfında öğrenim görmekte olan 28 öğretmen adayı katılmıştır. Araştırma verileri, araştırmacılar tarafından hazırlanan 8 açık uçlu soru kullanılarak toplanmıştır. Araştırmada açık uçlu sorulardan elde edilen veriler, nitel araştırma veri analiz yöntemlerinden biri olan içerik analizi kullanılarak değerlendirilmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgular doğrultusunda öneriler getirilmiştir.

Anahtar Sözcükler: Öğretmen Adayı, Fen Eğitimi, Sağlıklı Beslenme, Dengeli Beslenme, Beslenme Alışkanlığı

*Bu çalışma, "22. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı"nda bildiri olarak sunulmuştur.

Abstract

Today, healthy and balanced nutrition is given more importance, and both The Ministry of Health and several media organizations lay stress on this problem. Proper eating habits is one of the important issue especially for these days when the obesity rates of the children are rising. Many harmful foods such as fast-food and convenience food, cause adverse effects on the health and feeding of children. Especially several public information films aim at raising awareness of healthy-balanced nutrition on people and also prompting them to do various activities like sports. In this regard, it is thought that the duty of teachers' and school's is crucial in order to develop the comprehension of the little students regarding the obesity concept and to make them acquire good nutrition habits. Therefore, in this study, it is aimed to determine the views of the teacher candidates, who are going to be the teachers of the future, on healthy-balanced nutrition and eating habits. The study was planned as having qualitative research design that is not experimental and being appropriate for group work. The research was done in 2009-2010 academic year. 28 teacher candidates who were at third grade at a very big university in Istanbul participated in this study. Study data were gathered by using 8 open ended questions prepared by the researchers. The data obtained from the open ended questions were assessed by using content analysis that is among the qualitative research data analysis methods.

Key Words: Teacher Candidate, Science Education, Healthy Nutrition, Balanced Nutrition, Nutrition Habit

GİRİŞ

Günümüzde sağlıklı ve dengeli beslenme üzerine yapılan vurgu önemli ölçüde artmış; gerek sağlık bakanlığı gerekse pek çok medya kuruluşu konunun önemine dikkat çekmek için kamu spotu gibi birçok farklı çalışmalar başlatmıştır. Özellikle kamu spotu olarak yürütülen proje, halkı sağlıklı-dengeli beslenme konularında bilinçlendirmeyi ve spor gibi farklı fiziksel aktivitelere teşvik etmeyi amaçlamaktadır. Beslenme büyüme, yaşamın sürdürülmesi ve sağlığın korunması için besinlerin kullanılmasıdır. Beslenmenin amacı ise bireyin yaşı, cinsiyeti ve içinde bulunduğu fizyolojik ortama göre gerekli olan besin öğelerinin yeterince alınmasıdır. Bu durum, yeterli ve dengeli beslenme olarak açıklanmaktadır (Akşit ve meslektaşları, 1991). Tanır ve meslektaşlarının (2001) belirttiğine göre yaşamın her evresinde bedensel ve zihinsel yönden sağlıklı olmak ve sağlığı devam ettirmek için yeterli ve dengeli beslenmek gerekmektedir (Akt. Yılmaz ve Özkan, 2007).

Sağlıklı bir yaşam sürmenin ön koşullarından biri olan yeterli ve dengeli beslenme üzerine yapılan vurgu bu denli artmış olmasına rağmen, ülkemizde ve birçok dünya ülkesinde yetersiz ve dengesiz beslenme önemli bir sorun haline gelmeye başlamıştır (Aslan ve meslektaşları, 2003; Yalçınkaya, Gök Özer ve Yavuz Karamanoğlu, 2007). Türkiye beslenme durumu yönünden hem gelişmekte olan, hem de gelişmiş ülkelerin sorunlarını birlikte içeren bir görünüme sahiptir (Kutlu ve Çivi, 2009). Beslenme alışkanlığı sağlığımızı çok yakından ilgilendirmekte ve şişmanlık, kalp-damar hastalıkları, hipertansiyon, kanser ve diyabet gibi hastalıklara yakalanma riskini arttırmaktadır (Sayan, 1999).

Beslenme alışkanlıkları küçük yaşlarda edinilen bir davranış olup sonradan bu alışkanlıkları değiştirmek oldukça güç olmaktadır. Güleç, Yabancı, Göçgeldi ve Bakır (2008) özellikle gençlik döneminde yer alan çocukların beslenmeleri üzerine dikkati çekmektedir. Bektaş ve meslektaşları (2010) ile Story, Lytle, Birnbaum ve Perry'nin (2002) belirttiğine göre yanlış beslenme, sıklıkla 6-19 yaş grubundaki gençlerde görülmekte ve yetersiz beslenmeyi temel almaktadır. Rodrigo ve Aranceta (2003) çocukların beslenme alışkanlıklarının, büyüdükleri ve yetiştikleri çevre ile doğrudan ilişkili olduğunu belirtmektedir. Bu bağlamda

çocukların özellikle rol model aldıkları yetişkinlerin alışkanlıklarının önemli olduğu düşünülmektedir. Nitekim Davis, Guthrie ve Shaw'a (1994) göre beslenme uzmanlarının, özellikle yetişkinlere sağlıklı ve sağlıksız besinlerle ilgili rehberlik ederek, onları yönlendirmede bulunmaları gerekmektedir (Akt. Croll, Neumark-Sztainer ve Story, 2001).

Besin öğelerinin vücudun gereksinimi düzeyinde alınmaması durumunda, yeterli ve dengeli beslenme sağlanamadığından, gerekli enerji oluşmamakta ve vücut dokuları yapılanamamakta bu bağlamda da "yetersiz beslenme" ortaya çıkmaktadır (Seçken ve Morgil, 2000). Yetersiz ve dengesiz beslenme, vücut direncini azaltarak enfeksiyonlara zemin hazırlamakta ve hastalığın ağır seyretmesine ve öldürücü komplikasyonların gelişmesine neden olmakta; bununla birlikte fiziksel büyümeyi ve zeka gelişimini de etkilemektedir (Akşit ve meslektaşları, 1991). Oktar ve Şanlıer (1999) ile Sağlık Bakanlığı verilerine göre yetersiz ve dengesiz beslenme öğrencilerin dikkat sürelerini kısaltmakta, algılamalarını azaltmakta, öğrenmede güçlük ve davranış bozuklukları ile okula devamsızlık ve okul başarısında düşmeye neden olmaktadır (Akt. Demirezen ve Coşansu, 2005).

Yeterli ve dengeli beslenemeyen bir toplumun, sağlıklı ve iş görebilir bir güçte yaşaması, ekonomik ve sosyal refahın artması mümkün değildir (Özmen ve meslektaşları, 2007). Nitekim Bayrak ve meslektaşları (2010) da kişilerin kendi sağlıklarının korunması, sürdürülmesi ve sağlıklı yaşam biçiminin benimsenmesinde, bireysel sorumluluğun öncelikli olduğunu belirtmektedir. Türk, Gürsoy ve Ergin'e (2007) göre yetersiz yetişkin çağda kötü beslenme alışkanlığını değiştirmek zor olmakta; bu nedenle de erken yaşlarda sağlıklı beslenme alışkanlığının kazandırılması gerekmektedir. Sağlıklı beslenmenin ana kuralı, vücut için gerekli temel besin unsurlarının dengeli şekilde ve yeterli miktarda alınmasıdır. Günlük aktivitenin gerektirdiği enerjiyi karşılamak büyüme-gelişimde önem taşıyan ek değerleri sağlamak ve ana besin unsurlarını içeren düzenli öğünlere yer vermekle olasıdır (Çalıştır, Dereli, Eksen ve Aktaş, 2005). Bu bağlamda özellikle küçük yaşlarda olan çocuklara, sağlıklı bir beslenme alışkanlığı kazandırılmasının ön koşulunun, ailede ve okulda alacağı eğitimle birebir ilişkili olduğu düşünülmektedir.

Aköz ve meslektaşları (2007) da okul çağı çocuklarında beslenmenin düzenlenmesi ve düzeltilmesinin önemli olduğunu; ayrıca ailenin ve toplumun tüm kesimlerinin bu konuya odaklanarak, bu eğitimin bir ülke politikası haline getirilmesi gerektiğini belirtmektedir (Akt. Mentş, Mentş ve Karacabey, 2011). Nitekim Slovenya'da ki okullar benzeri bir duruma örnek teşkil etmektedir. Buna göre öğrencilerin sağlıklı bir yaşam sürebilmeleri için günlük belli bir miktarda su içmeleri ön görülmekte; bu bağlamda öğretmenler, aileler, okul müfredatı, reklam afişleri, okul ve aile tarafından oluşturulan beslenme alışkanlıkları gibi farklı etmenlerin yer aldığı ortak bir çalışma yürütülmektedir (Golob, 2011).

Literatürde yeterli ve dengeli beslenmenin ön koşulunun eğitimle ilişkili olduğu belirtilmektedir (Dereköy, 2006, Akt. Arslan ve Pekşen Akça, 2012; Çalıştır, Dereli, Eksen ve Aktaş, 2005). Okullar, çocukların aileleri dışında buldukları ilk sosyal ortam olup, psikolojik ve biyolojik gelişimlerle birlikte, kültürel değişimlerin yaşandığı yerlerdir. Çocuklukta kazandırılan sağlıklı beslenme alışkanlıklarının pekiştirilmesinde okul ortamı büyük önem taşımaktadır (Wechsler, Devereaux, Davis ve Collins, 2000; Warren ve meslektaşları, 2003; Cho ve Nadow, 2004; Tokuç ve Berberoğlu, 2007; Kutlu ve Çivi, 2009). Nitekim Güneş, Genç ve Pehlivan (2000) da okulların bol egzersiz ve iyi beslenmeyi içeren sağlıklı hayat şartlarına geçiş için iyi bir fırsat olabileceğini belirtmektedir.

İlköğretim çağına gelen bir çocuğun yaşamının büyük bir bölümü okulda geçmektedir. Çocuk okulda sosyalleşirken, farklı bilgi ve becerileri de kazanmaktadır. Bu süreçteki en mühim görev ise eğitimin her kademesinde olduğu gibi öğretmenlere düşmektedir. Özellikle

ilköğretim kademesinde görev yapan öğretmenler, öğrencilerin hem ebeveynleri hem öğretmenleri hem de rol aldıkları birer modeldir. Bu bağlamda öğrencilerin farklı becerileri kazandığı bu dönemde, hangi konuda olursa olsun öğretmenlerin rolünün yadsınamayacak kadar önemli olduğu açık ve aşikardır. Nitekim konuya katkıda bulunabilecek bir gelişme de Milli Eğitim Bakanlığı tarafından gerçekleştirilmiş olup, ortaöğretim kimya müfredatı kapsamına da, "yaşam kimyası" başlıklı bir bölümle eklenmiştir (Seçken ve Morgil, 2000).

Neyzi ve Ertuğrul (2002) ile Hatipoğlu ve meslektaşlarının (2007) belirttiğine göre, okul çağı çocuklarının beslenme sorunlarının önlenmesinde ve sağlıklı beslenme alışkanlıklarının kazanılmasında öğretmenlere önemli görevler düşmektedir (Akt. Kutlu ve Çivi, 2009). Nitekim Weinstein ve Rosen (2003) de öğrencilerin sağlıklı davranışları edinmesi konusunda, öğretmenleri model alacağını belirtmektedir (Akt. Tuuri ve meslektaşları, 2009). Yine benzer biçimde Gürel, Gemalmaz ve Dişçigil'in (2004) belirttiğine göre öğretmenlerin beslenme konusundaki bilgileri, okulun beslenme üzerindeki etkisini belirleyen önemli etkenlerden biridir.

Ancak beslenme ile ilgili doğru bilgilerin oluşturulmasında eğitime ihtiyaç olduğu da önemli bir gerçek olarak karşımıza çıkmaktadır. Nitekim Gürel, Gemalmaz ve Dişçigil'in (2004) belirttiğine göre medyadan alınan bilgiler yeterli bilgi düzeyi kazandırmamakta, bu bağlamda öğretmenlerin sağlıklı beslenme konusunda eğitime ihtiyaçları bulunmaktadır. Ülkemizde bazı üniversitelerin eğitim fakültelerine bağlı bölümlerinde sağlıklı beslenme ile ilgili dersler bulunmaktadır. Ancak bu durum her bölüm için geçerli olmamaktadır. Fen bilgisi öğretmen adaylarının alanları gereğince özellikle sağlıklı beslenme ve davranış yetileri kazanma konusuyla yakından ilişkili oldukları düşünüldüğünde, araştırmada fen bilgisi öğretmen adaylarıyla çalışılmasının kaçınılmaz olduğu görülmektedir. Ayrıca araştırmada özellikle fen bilgisi öğretmen adaylarının sağlıklı beslenme ile ilgili yeterli bilgi donanımlarının bulunması ve sahip oldukları alışkanlıklarla öğrencilere doğru örnekler teşkil etmesi gerektiği araştırmamızın odak noktasını oluşturmaktadır. Bu bağlamda küçük yaşlarda olan öğrencilerin beslenmeyle ilgili doğru alışkanlıklar edinebilmesi ve kavrama ilişkin algılarının geliştirilmesi için öğretmenlere düşen görevin oldukça önemli olduğu görülmektedir. Bu noktadan hareketle araştırmanın amacı fen bilgisi öğretmen adaylarının sağlıklı ve dengeli beslenmeye ilişkin görüşlerinin ve beslenme alışkanlıklarının tespit edilmesidir.

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Araştırmada nitel araştırma deseninde durum çalışması yapılmıştır. Durum çalışmasında amaç, belirli bir durumun derinlemesine incelenerek, o duruma ilişkin detaylı sonuçların ortaya konmasıdır (Köse, 2010). Araştırmanın, fen bilgisi öğretmen adaylarının sağlıklı ve dengeli beslenmeye ilişkin görüşlerini; ayrıca beslenme alışkanlıklarını ayrıntılı bir şekilde ortaya koyması nedeniyle, durum çalışması şeklinde planlanmasının daha uygun olduğu düşünülmüştür.

Araştırmanın Çalışma Grubu

Araştırma 2009-2010 eğitim-öğretim yılı bahar döneminde gerçekleştirilmiştir. Çalışma grubunu; İstanbul ilinde bulunan büyük ölçekli bir üniversitenin 3. sınıfında okumakta olan 28 öğretmen adayı oluşturmuştur.

Araştırma Verilerinin Toplanması ve Analizi

Araştırmadaki veri toplama aracını, 8 adet açık uçlu soru oluşturmaktadır. Açık uçlu sorular araştırmacılar tarafından hazırlanmış; kapsam geçerliği ve güvenilirliği ise fen eğitimi alanında uzman üç araştırmacının görüşü alınarak sağlanmıştır.

Araştırma verileri nitel analiz yöntemlerinden biri olan “içerik analizi” kullanılarak değerlendirilmiştir. Buna göre elde edilen veriler öncelikle kodlanmış, ardından elde edilen kodlar ortak temalar altında toplanarak veriler betimlenmiştir. Araştırmada elde edilen yanıtlardan bazıları tek bir ifade içerdiği için ortak bir tema altında toplanamamış ve bu nedenle “diğer” kategorisi altında birleştirilmiştir. Açık uçlu sorular ve görüşme sorularından elde edilen veriler, tekrarlanma sıklığına göre (N) tablolar haline getirilerek yorumlanmıştır.

BULGULAR

Araştırmanın birinci sorusunda öğretmen adaylarına “bir kişinin sağlıklı beslendiğini nasıl anlarsınız? Örnek veriniz.” sorusu sorulmuştur. Soruya ilişkin elde edilen bulgulara Tablo 1’de yer verilmiştir.

Tablo 1: 1. Soruya İlişkin Bulgular

TEMA	
Fiziksel görünüşe bakarak	10
Yediği besin türlerinden	6
Sürekli hasta olup olmamasından	4
Harcadığı-aldığı kaloriden	3
Boy-kilo oranından	2
Diğer	7

Tablo 1’de de görüldüğü gibi öğretmen adayları bir kişinin sağlıklı beslendiğini “fiziksel görünüşüne, yediği besin türlerine, sürekli hasta olup olmamasına bakarak” anlayabileceklerini ifade etmişlerdir. Araştırmanın ikinci sorusunda öğretmen adaylarına “dengeli beslenmeyi sağlayan besin gruplarımız hangileridir?” sorusu sorulmuştur. Soruya ilişkin elde edilen bulgulara Tablo 2’de yer verilmiştir.

Tablo 2: 2. Soruya İlişkin Bulgular

TEMA	N
Karbonhidrat	22
Yağ	22
Protein	22
Vitamin	18
Mineral	15

Öğretmen adayları dengeli beslenmeyi sağlayan besin gruplarını karbonhidrat, yağ, protein, vitamin ve mineral olarak ifade etmişlerdir. Bunun yanı sıra öğretmen adaylarının et, yumurta, bal, peynir, sebze, meyve gibi besin çeşitlerini örnekledikleri görülmüştür. Araştırmanın üçüncü sorusunda öğretmen adaylarına “sağlıklı bir insan için dengeli beslenmenin önemi nedir?” sorusu sorulmuştur. Soruya ilişkin elde edilen bulgulara Tablo 3’de yer verilmiştir.

Tablo 3: 3. Soruya İlişkin Bulgular

TEMA	N
Sağlıklı olmayı sağlamak	12
Her besin grubundan yeteri kadar alınması	5
Hastalıklara yakalanma riskini azaltmak için	4
Bağışıklık sisteminin güçlü olması için	2
Günlük karbonhidrat, yağ, proteini almak için	2
Diğer	6

Tablo 3’de de görüldüğü gibi öğretmen adayları dengeli beslenmenin önemini “sağlıklı olmayı sağlaması, her besin grubundan yeteri kadar alınması ve hastalıklara yakalanma riskini azaltması” olarak belirtmişlerdir. Araştırmanın dördüncü sorusunda öğretmen adaylarına “size göre sağlıklı bir insanın bir günlük yaşamı nasıl olmalıdır? (Uyanma-yatma saatleri arası) Örnek veriniz” sorusu sorulmuştur. Soruya ilişkin elde edilen bulgulara Tablo 4’de yer verilmiştir.

Tablo 4: 4. Soruya İlişkin Bulgular

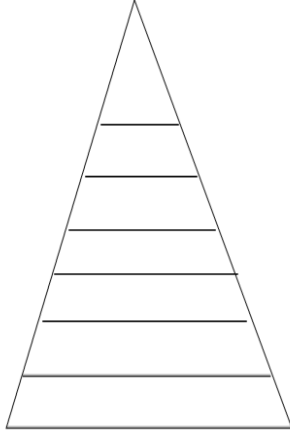
TEMA	N
Sabah kahvaltı yapmak	14
Spor yapmak	14
Ana öğünlerde yemek yeme	11
Yatış-kalkış saatlerine dikkat etmek	10
Yeterli uyku uyuma	7
İki öğün arası atıştırma	4
Hafif akşam yemeği yeme	4
Besin gruplarını yeteri kadar tüketme	4
Akşam yemeği yenmeli	3
Akşam yemeğini geç yememe	2
Altı saatten fazla uyuma	2
Sosyal aktivite	2
Duş alma	2
Diğer	11

Öğretmen adayları sağlıklı bir insanın bir günlük yaşamının “sabah kahvaltı yapma, spor yapma, ana öğünlerde yemek yeme ve yatış-kalkış saatlerine dikkat etme” ile sağlanabileceğini düşünmektedirler. Araştırmanın beşinci sorusunda öğretmen adaylarına “üç öğün yemek yemek dengeli beslenmeyi sağlar mı? Neden?” sorusu sorulmuştur. Soruya ilişkin elde edilen bulgulara Tablo 5’de yer verilmiştir.

Tablo 5: 5. Soruya İlişkin Bulgular

Evet çünkü	N	Hayır çünkü	N
Evet	2	Öğün sayısı değil, içerik önemli	8
Vücut periyodik olarak beslendiği için	2	Ara öğünlere ihtiyaç var	8
Diğer	3	Diğer	5

Tablo 5’de de görüldüğü gibi öğretmen adaylarının çoğunluğu üç öğün yemek yemenin dengeli beslenmeyi sağlamayacağını düşünmektedirler. Neden bu şekilde düşündüklerine ilişkin yapmış oldukları açıklamalarda öğretmen adaylarının özellikle “öğün sayısının değil, içeriğin önemli olduğunu ve ara öğünlere ihtiyaç duyulduğunu” ifade ettikleri tespit edilmiştir. Soruya “evet” yanıtını veren öğretmen adaylarının ise “vücudun periyodik olarak beslenmesi” gerektiği için üç öğün yemek yemenin dengeli beslenmeyi sağlayacağını ifade etmişlerdir. Araştırmanın altıncı sorusu iki şıktan oluşmaktadır. Sorunun (a) şıkında öğretmen adaylarından bir besin piramidi oluşturmaları istenmiştir. Oluşturulan besin piramidi doğrultusunda elde edilen sonuçlara aşağıda yer verilmiştir.



- *Kırmızı- beyaz et (9)
- *Tatlı (7), yumurta (3), peynir (3), süt (3)
- *Kırmızı-beyaz et (6), yumurta (4), sıvı yağ (4)
- *Balık (8), tahıl (4), et-tavuk (3)
- *Tahıl (6), yumurta (5), meyve (3), kuruyemiş (3)
- *Meyve(9), sebze(4), tahıl (4), pilav –makarna(3) -balık(3)
- *Sebze (18), meyve(5), yumurta (4), peynir (4)

Öğretmen adaylarının hazırlamış oldukları besin piramitleri incelendiğinde aşağıdan yukarıya doğru sıklıkla sebze, meyve, tahıl ve yumurta, balık, kırmızı-beyaz et, tatlı ve yine kırmızı-beyaz et tercihinde buldukları görülmüştür. Altıncı sorunun (b) şikkında öğretmen adaylarından araştırmacılar tarafından şablon olarak verilen ve kendi hazırladıkları beslenme piramidini karşılaştırmaları ve hangisinin dengeli beslenme piramidi olduğunu, nedenleriyle birlikte açıklamaları istenmiştir. Soruya ilişkin elde edilen bulgulara Tablo 6’da yer verilmiştir.

Tablo 6: 6. Soruya İlişkin Bulgular

Sizinki dengeli beslenme piramidi çünkü	N	Benimki dengeli beslenme piramidi çünkü	N	İkisi de dengeli beslenme piramidi çünkü	N
Sizinki dengeli beslenme piramidi	4	Benimki dengeli beslenme piramidi	-	İkisi de dengeli beslenme piramidi	6
Daha fazla besin grubu yer aldığı için	4	Az yağlı besinleri tercih ettiği için	2	Diğer	1
Yediklerime dikkat etmediğim için	3	Diğer	4		
Sebze tüketimine yer verildiği için	2				
Et ürünleri tüketmediği için	2				
Diğer	4				

Tablo 6’da da görüldüğü gibi öğretmen adaylarının büyük bir bölümü şablon olarak verilen beslenme piramidinin dengeli beslenmek için daha uygun olduğunu düşünmektedirler. Öğretmen adaylarının bir bölümü neden bu şekilde düşündüklerine ilişkin açıklamada bulunmazken; açıklama yapan öğretmen adaylarının bunun nedenini sıklıkla “daha fazla besin grubunun yer alması” ile ilişkilendirmişlerdir. Ayrıca öğretmen adaylarının bir bölümü de “yediklerine dikkat etmemeleri” nedeniyle verilen beslenme piramidin tercih ettiklerini belirtmişlerdir. Kendi beslenme piramidinin dengeli beslenmeye uygun olduğunu düşünen öğretmen adayları ise “az yağlı besinleri tercih etmeleri” nedeniyle bu şekilde düşündüklerini ifade etmişlerdir. Araştırmanın yedinci sorusu iki şıktan oluşmaktadır. Sorunun (a) şikkında öğretmen adaylarına “bir günlük yaşantınızda tüketmeyi tercih ettiğiniz besin gruplarını belirterek, örnek veriniz” sorusu sorulmuştur. Soruya ilişkin elde edilen bulgulara Tablo 7’de yer verilmiştir.

Tablo 7: 7. Soruya İlişkin Bulgular

TEMA	N	ÖRNEK
Protein	27	Et ürünleri, peynir, yumurta, yoğurt, süt
Karbonhidrat	27	Tahıl, ekmek, patates, makarna, pilav, pirinç, baklagiller, şeker, sütlü tatlı, elma
Vitamin	26	Meyve, sebze, yumurta, balık, meyve suyu
Yağ	25	Zeytin, kuruyemiş, tereyağı, yemeklerde, zeytinyağı, bitkisel yağ, peynir, çikolata
Mineral	23	Maden suyu, meyve, sebze, süt, ıspanak, su, sebze, tuz, baklagiller

Öğretmen adayları et, peynir, yumurta... gibi protein grubu besinlerle; tahıl, ekmek, patates... gibi karbonhidrat grubu besinleri sıklıkla tüketmeyi tercih ettiklerini ifade etmişlerdir. Bunun yanı sıra öğretmen adaylarının vitamin, yağ ve mineral grubu besinleri de tüketmeyi tercih ettikleri görülmüştür. Yedinci sorunun (b) şikkında ise öğretmen adaylarına “İşaretlemiş olduğunuz besin gruplarını neden tercih ettiğinizi açıklayınız?” sorusu sorulmuştur. Soruya ilişkin elde edilen bulgulara Tablo 8’de yer verilmiştir.

Tablo 8: 8. Soruya İlişkin Bulgular

TEMA	N
Dengeli beslenmede hepsinin yeri olduğu için	9
Vücudun ihtiyacını karşılamak için	7
Sağlıklı bir yaşam sürmek için	4
Lezzetli olduğu için	3
Sevdiğim için	2
Diğer	4

Tablo 8’de de görüldüğü gibi öğretmen adayları bu besin gruplarını neden tercih ettiklerini “dengeli beslenmede hepsinin yeri olması ve vücudun ihtiyacını karşılaması” ile açıklamışlardır. Sekizinci soruda öğretmen adaylarına “Bir gün içerisinde tüketmiş olduğunuz besinleri aşağıdaki tabloda belirterek, tüketme sıklığınızı belirtiniz” sorusu sorulmuştur. Soruya ilişkin elde edilen bulgulara Tablo 9’de yer verilmiştir.

Tablo 9: 9. Soruya İlişkin Bulgular

Dilim ekmek(25)	Peynir (23)	Zeytin (22)	Yumurta (19)	Balık (7)	Kırmızı et(14)	Beyaz et(18)	Su (26)	Süt (10)	Kola (12)
Yoğurt (21)	Çikolata (21)	Kızartma (12)	Siyah çay (25)	Kahve (6)	Bitki çayı(6)	Çorba (21)	Sütlü tatlı (9)	Hamur tatlısı (4)	Sebze yemeği(22)
Diyet Yoğurt(1)	Diyet Çikolata (1)	Diyet dilim ekmek(2)	Diyet Peynir(1)	Diyet Zeytin(1)	Diyet süt(1)	Diyet kola(-)	Börek (4)	Bisküvi (11)	Ayranc (14)
Enerji içeceği(-)	Salata (20)	Pizza (2)	Hamburger (3)	Döner (14)	Turşu (2)	Kefir (-)	Şekerleme (4)	Sıkılmış meyve suyu(2)	Hazır meyve suyu(15)
Şeker (13)	Makarna (14)	Pilav (18)	Meyve (21)	Gofret (5)	Kek (2)	Tost (6)	Poğaç (13)	Simit (7)	Maden suyu (7)
Soda (6)									

Öğretmen adayları sıklıkla su, siyah çay, dilim ekmek, peynir, zeytin, sebze yemeği, çorba, çikolata, yoğurt, meyve, salata gibi besin türlerini tüketmeyi tercih ettiklerini belirtmişlerdir. Ayrıca öğretmen adaylarının yumurta, kırmızı ve beyaz et gibi besinleri de daha

az sıklıkta tüketmeyi tercih ettikleri; buna karşın kefir, sıkılmış meyve suyu ve diyet grubu besinleri tüketmeyi hemen hemen hiç tercih etmedikleri de görülmüştür.

SONUÇ VE TARTIŞMA

Sağlığın temeli olan yeterli ve dengeli beslenme, sağlıklı beslenme olarak da tanımlanmaktadır. Bu doğrultuda yaşam boyu tüm bireylerin sağlığının korunması, iyileştirilmesi ve geliştirilmesi, yaşam kalitesinin artırılması ve sağlıklı yaşam (sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite alışkanlığı) biçimlerinin benimsenmesinin amaçlanması gerekmektedir (Pekcan, 2008). Bu çalışmada ise fen bilgisi öğretmen adaylarının sağlıklı beslenme ile ilgili çeşitli görüşleri saptanması amaçlanmıştır. Buna göre öğretmen adayları sağlıklı beslenmenin fiziksel görünüş, yenilen besin türleri ve sürekli hasta olup olmama ile ilişkili olabileceğini düşünmektedirler. Nitekim öğretmen adayları dengeli beslenmenin önemini de sağlıklı olmayı sağlama, her besin grubundan yeteri kadar alma ve hastalıklara yakalanma riskini azaltma olarak açıklamışlardır. Benzer olarak Sayan (1999) da hastalıklardan korunmak, uzun ve sağlıklı bir yaşam şansını arttırmak için mutlaka yeterli ve dengeli beslenebilmesi gerektiğini ifade etmiştir. Ayrıca çalışmada öğretmen adayları dengeli beslenmeyi sağlayan besin gruplarını ise karbonhidrat, yağ, protein, vitamin ve mineral olarak ifade etmişlerdir.

Bu sonuçların yanı sıra fen bilgisi öğretmen adayları sağlıklı bir insanın bir günlük yaşamının ise kahvaltı yapma, spor yapma, ana öğünlerde yemek yeme ve yatış-kalkış saatlerine dikkat etme ile sağlanabileceğini düşünmektedirler. Ayrıca burada öğretmen adayları ana öğünlerde yemek yemenin sağlıklı bir insanın bir günlük yaşamındaki önemine ise vurguda bulunmuşlardır. Aslan ve meslektaşlarının (2003) yapmış oldukları çalışmada da ana öğünlerden biri olan kahvaltının önemi üzerine dikkat çekilmiştir. Nitekim Güleç, Yabancı, Göçgeldi ve Bakır (2008) da özellikle gençlik döneminde enerji ve besin öğelerinin önerilen düzeyde alınması için ana ve ara öğün tüketimine dikkat edilmesi gerektiğini belirtmektedir. Bu çalışmalarda da görüldüğü üzere düzenli beslenme sağlıklı beslenmede önemli bir yer tutmaktadır. Bunun yanı sıra çalışmada yer alan bir başka sorudan elde edilen sonuçta ise öğretmen adayları içeriğinin önemli olması nedeniyle, üç öğün yemek yemenin dengeli beslenmeyi sağlamayacağını düşündüklerini belirtmişlerdir. Oysaki Güleç, Yabancı, Göçgeldi ve Bakır'ın (2008) belirttiğine göre yeterli ve dengeli beslenmede öğün sayısı önemlidir. Bir başka çalışmada ise üniversite öğrencilerin öğün sayısı bakımından yetersiz ve dengesiz beslendiklerini ortaya koyar nitelikte bulunmuştur (Orak, Akgün ve Orhan, 2006).

Öğretmen adaylarına sorulan bir başka soru olan besin piramidi sorusunda ise; hazırlamış oldukları besin piramitlerinde aşağıdan yukarıya doğru sıklıkla sebze, meyve, tahıl ve yumurta, balık, kırmızı-beyaz et, tatlı ve yine kırmızı-beyaz et tercihinde buldukları görülmüştür. Öğretmen adaylarının hazırlamış oldukları besin piramitlerinin, şablon olarak verilen piramitle hemen hemen örtüştüğü görülmekle birlikte; verilen beslenme piramidinin dengeli beslenme için daha uygun olduğunu düşündükleri de görülmüştür. Öğretmen adayları bunun nedenini ise sıklıkla "daha fazla besin grubunun yer alması" ile ilişkilendirmişlerdir. Öğretmen adaylarının kendilerinin hazırladıkları ve sunulan piramit arasında benzerlik olmasına rağmen; sunulan piramidin dengeli beslenme için daha uygun olduğunu belirtmişlerdir. Bu durumun nedeninin öğretmen adaylarının dengeli beslenmeyle ilgili bilgi ve farkındalıkları ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Bunun yanı sıra beslenme ile ilgili bir başka yakın branş olan beden eğitimi öğretmenleri ile ilgili yapılmış bir çalışmada da, bu branş öğretmenlerinin beslenme bilgi düzeyleri yetersiz bulunmuş ve beslenme bilgisi düzeylerini

arttırmak için gerekli eğitim şartlarının oluşturulması gerektiği belirtilmiştir (Çongar ve Özdemir, 2004).

Öğretmen adayları dengeli beslenmede tüm besinlere ihtiyaç duyulması nedeniyle; beslenme tercihlerini çoğunlukla et, peynir, yumurta... gibi protein grubu besinlerle; tahıl, ekme, patates... gibi karbonhidrat grubu; ayrıca vitamin, yağ ve mineral grubu besinlerle yapmayı tercih etmektedirler. Öğretmen adaylarının sıklıkla tükettikleri besin grupları incelendiğinde ise su, siyah çay, dilim ekme, peynir, zeytin, sebze yemeği, çorba, çikolata, yoğurt, meyve, salata gibi besin türlerinin daha fazla; bunun yanı sıra yumurta, kırmızı ve beyaz et gibi besin türlerininse daha az olduğu görülmektedir. Öğretmen adaylarının her iki soruya vermiş oldukları yanıtlar incelendiğinde besin tercih etme ve tüketme alışkanlığı bakımından özellikle yumurta ve et gibi protein gruplarının sıralamasında farklılıklar olduğu dikkat çekmektedir. Ulaş ve Genç 'in (2010) yapmış olduğu araştırma sonucunda ise sağlıklı beslenme seçeneklerinden 'yağ oranının düşük olması' ve 'sebze-meyve ağırlıklı beslenme' önemlidir diye belirten kadınların oranı erkeklerden anlamlı derecede fazla bulunmuştur.

Bu sonuçların yanı sıra araştırmada öğretmen adaylarının tüketmeyi sıklıkla tercih ettikleri besin gruplarının sağlıklı gıdalar olarak nitelenebileceği de görülmektedir. Türk, Gürsoy ve Ergin'in (2007) yapmış olduğu araştırmada da öğrencilerin besinler hakkında yeterli bilgi düzeyine sahip oldukları ve lezzet tercihlerinin çoğunlukla sağlıklı gıdalardan yana olduğu tespit edilmiştir. Her iki araştırmadan ortaya çıkan bu sonuç, ister bilinçli isterse bilinçsiz olsun, bireylerin beslenme tercihlerinin halen sağlıklı gıdaları tüketmeye yönelik olduğunu gösterir niteliktedir. Demir, Önen Öztürk ve Şahin'in (2014) yapmış oldukları araştırmada da öğretmen adaylarının obezitenin önlenmesi adına sağlıklı ve dengeli beslenmeyi öğretmeyi hedefledikleri ve aileyle bilgilendirici toplantılar yapmayı, öğrencilere ise çeşitli örnek olaylar göstererek konuyu önemini kavratmayı düşündükleri görülmüştür. Bu bağlamda bireylerin sağlıksız beslenmesinde katkısı bulunan önemli faktörlerden biri olan hazır gıda ve fast food tarzı yiyeceklerin tüketilmesini önleyici tedbirlerin alınmasının, bu açıdan oldukça önemli olduğu düşünülmektedir.

Aslan ve meslektaşlarının (2003) yapmış oldukları araştırmada lise dönemindeki öğrencilerin temel besin maddelerini ne kadar tükettiklerinin belirlenmesi amaçlanmış ve elde edilen sonuçlarda temel besin maddelerinin tüketiminin düşük olduğu tespit edilmiştir. Nitekim Bayrak ve meslektaşlarının (2010) yapmış olduğu araştırmada da öğrencilerin %63,6'sının günlük beslenmede genellikle yağlı ve kalorili gıdaları, %71,7'sinin ise genellikle et, salam, sosis, sakatat gibi hayvansal ürünleri tükettiklerini tespit edilmiştir. Bu sonuç araştırmadan elde edilen sonuçla çalışmakla birlikte; bu durumun araştırmaların yürütüldüğü örneklem grubu ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Araştırmadan elde edilen sonuçlar doğrultusunda şu önerilere yer verilmiştir;

- Beslenme eğitiminin öncelikli olarak ailede başladığı düşünülerek, ebeveynlerin bu gelişimi sağlayacak nitelikteki davranışlara yer vermesi,
- Okul kantinlerinde yer alan yiyeceklerin, sağlıklı beslenmeyi sağlayacak nitelikte olması,
- Sağlık açısından zararlı olarak nitelendirilen besinlerin, sağlıklı olarak nitelendirilen diğer besin gruplarıyla birlikte tüketilerek daha sağlıklı hale getirilmesi,
- Özellikle öğretmen yetiştiren kurumların müfredatlarında beslenme eğitimine yönelik derslere yer verilmesi önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- AKŞİT, M. A., AKAR, A., GENÇEROĞLU, S., DOĞRUEL, N., DURMUŞ, S. ve EFE, B. (1991). "Beslenmeye Giriş". (Ed) Üstünoğlu, Ü., T.C. Anadolu Üniversitesi Yayınları, no: 491.
- ARSLAN, R. ve PEKŞEN AKÇA, R. (2012). "Çocukların Eğitiminde Rol Model Oluşturacak Olan Eğitimci ve Usta Öğretici Adaylarının Beslenme Alışkanlıkları". Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 4(8): 101-119.
- ASLAN, D., GÜRTAN, E., HACIM, A., KARACA, N., ŞENOL, E. ve YILDIRIM, E. (2003). "Ankara'da Eryaman Sağlık Ocağı Bölgesi'nde Bir Lisenin İkinci Sınıfında Okuyan Kız Öğrencilerin Beslenme Durumlarının ve Bazı Antropometrik Ölçümlerinin Değerlendirmeleri". Cumhuriyet Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi, 25 (2): 55 – 62.
- BAYRAK, U., GRAM, E., MENGEŞ, E., OKUMUŞ, Z. G., SAYAR, H. C., SKRİJELJ, E., AÇIKGÖZ, A., ÇEHRELİ, R. ve ELLİDOKUZ, H. (2010). "Üniversite Öğrencilerinin Sağlıkla İlgili Alışkanlıklar Ve Kansere Konusundaki Bilgi ve Tutumları". Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi. 24(3): 95 – 104.
- BEKTAS, M., TUNA MALAK, A., SAMİ YUMER, A., KORKMAZ, M. ve ÖZKAN, A. (2010). "Turkish University Students' Nutritional Habits Regarding Cancer Prevention and Healthy Lifestyles". Asian Pacific Journal of Cancer Prevention, 11: 1347-1350.
- CHO, H. & NADOW, M. Z. (2004). "Understanding Barriers to Implementing Quality Lunch and Nutrition Education". Journal of Community Health, 29(5): 421-435.
- CROLL, J. K., NEUMARK-SZTAINER, D. & STORY, M. (2001). "Healthy Eating: What Does It Mean to Adolescents?" Journal of Nutrition Education. 33(4): 193-198.
- ÇALIŞTIR, B., DERELİ, F., EKSEN, M. ve AKTAŞ, S. (2005). "Muğla Üniversitesi Öğrencilerinin Beslenme Konusunda Bilgi Düzeylerinin Belirlenmesi". Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 2(2): 1-8.
- ÇONGAR, O. ve ÖZDEMİR, L. (2004). "Sivas İl Merkezinde Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Genel Beslenme ve Sporcu Beslenmesi ile İlgili Bilgi Düzeyleri". Cumhuriyet Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi, 26 (3): 113-118.
- DEMİR, S., ÖNEN ÖZTÜRK, F. & ŞAHİN, F. (2014). "Fen Bilgisi Öğretmen Adaylarının Obezite ve Obezitenin Oluşumuna İlişkin Görüşleri". The Journal of Academic Social Science Studies, 27(1): 363-378.
- DEMİREZEN, E. ve COŞANSU, G. (2005). "Adölesan Çağı Öğrencilerde Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi". STED, 14(8): 174-178.
- GOLOB, N. (2011). "Is Healty Life Style a Science Education Topic? Study of a Healty Way of Life, Beverages and Meal Choices Among Primary School Children". Education and Science, 36(12): 288-300.
- GÜLEÇ, M., YABANCI, N., GÖÇGELDİ, E. ve BAKIR, B. (2008). "Ankara'da İki Kız Öğrenci Yurdunda Kalan Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıkları". Gülhane Tıp Dergisi, 50:102-109
- GÜNEŞ, G., GENÇ, M. ve PEHLİVAN, E., (2000). "Yeşilyurt Sağlık Ocağı Bölgesindeki Erişkin Kadınlarda Obezite". Turgut Özal Tıp Merkezi Dergisi, 7(1): 48-53.
- GÜREL, F. S., GEMALMAZ, A. ve DİŞÇİGİL, G. (2004). "Bir Grup İlköğretim Öğretmeninin Beslenme Hakkındaki Bilgi Düzeyleri, Bilgi Kaynakları ve Fizik Aktivite Durumları". ADÜ Tıp Fakültesi Dergisi, 5(3): 21-26.
- KÖSE, E., 2010. "Bilimsel Araştırma Modelleri". Editör: Kıncal, R. Y., Bilimsel Araştırma Yöntemleri (97-119), Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.

- KUTLU, R. ve ÇİVİ, S. (2009). "Özel Bir İlköğretim Okulu Öğrencilerinde Beslenme Alışkanlıklarının ve Beden Kitle Endekslerinin Değerlendirilmesi". *Fırat Tıp Dergisi*, 14(1): 18-24.
- MENTEŞ, E., MENTEŞ, B. ve KARACABEY, K. (2011). "Adölesan Dönemde Obezite ve Egzersiz". *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(2): 963-977.
- ORAK, S., AKGÜN, S. ve ORHAN, H. (2006). "Süleyman Demirel Üniversitesi Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıklarının Araştırılması". *Süleyman Demirel Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 13(2): 5-11.
- ÖZMEN, D., ÇETİNKAYA, A. Ç., ERGİN, D., ŞEN, N. ve DÜNDAR ERBAY, P. (2007). "Lise Öğrencilerinin Yeme Alışkanlıkları ve Beden Ağırlığını Denetleme Davranışları". *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 6 (2): 98-105.
- PEKCAN, G. (2008). *Beslenme Durumunun Saptanması*. Klasmat Matbaacılık, Ankara.
- RODRIGO, C. P. & ARANCETA, J. (2003). "Nutrition Education in Schools: Experiences and Challenges". *European Journal of Clinical Nutrition*, 57(1): 82-85.
- SAYAN, A. (1999). "Beslenme Alışkanlıkları ve Temel Besin Gereksinimleri". *Atatürk üniversitesi, Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 2(2): 53-65.
- SEÇKEN, N. ve MORGİL, F. İ. (2000). "Ortaöğretim Kurumlarındaki Öğrencilerin Beslenme Sorunları ve Ders Kitaplarında Beslenme Konusunun İncelenmesi". *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18: 123-127.
- STORY, M., LYTLE, L. A., BIRNBAUM, A. S. & PERRY, C. L. (2002). "Peer-led, School-Based Nutrition Education For Young Adolescents: Feasibility and Process Evaluation of the TEENS Study". *Journal of School Health*, 72(3): 121-127.
- TOKUÇ, B. ve BERBEROĞLU, U. (2007). "Edirne Merkez İlçe İlköğretim Okullarında Çalışan Öğretmenlerde Sağlığı Geliştirici Davranışlar". *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 6(6): 421-426.
- TUURI, G., ZANOVEC, M., SILVERMAN, L., GEAGHAN, J., SOLMON, M., HOLSTON, D., GUARINO, A., ROY, H. & MURPHY, E. (2009). "Smart Bodies" School Wellness Program Increased Children's Knowledge of Healthy Nutrition Practices and Self-Efficacy to Consume Fruit and Vegetables". *Appetite*, 52: 445-451.
- TÜRK, M., GÜRSOY, Ş. T. ve ERGİN, I. (2007). "Kentsel bölgede lise birinci sınıf öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları". *Genel Tıp Dergisi*, 17(2): 81-87.
- ULAŞ, B. ve GENÇ, M. F. (2010). "Malatya Asker Hastanesinde 2007 Yılında Görev Yapan Personelin Sağlıklı Beslenme Konusundaki Tutum ve Davranışları". *İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 17 (3): 187-193.
- WARREN, J. M., HENRY, C. J. K., LIGHTOWLER, H. J., BRADSHAW, S. M. and PERWAIZ, S., (2003). "Evaluation of a Pilot School Programme Aimed at The Prevention of Obesity in Children". *Health Promotion International*, 18(4): 287-296.
- WECHSLER, H., DEVEREAUX, R. S., DAVIS, M. & COLLINS, J. (2000). "Using the School Environment to Promote Physical Activity and Healthy Eating". *Preventive Medicine*, 31: 121-137.
- YALÇINKAYA, M., GÖK ÖZER, F. ve YAVUZ KARAMANOĞLU, A. (2007). "Sağlık Çalışanlarında Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Değerlendirilmesi". *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 6(6): 409-420.
- YILMAZ, E. ve ÖZKAN, S. (2007). "Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi". *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 2(6): 87-104.