

Bilecik İlinde Yaşayan İlköğretim, Orta Öğretim ve Üniversite Öğrencilerine Uygulanan Beslenme Eğitiminin Beslenme Bilgileri, Alışkanlıkları ve Yiyecek Tercihleri Üzerine Etkisi

Alev AKPINAR BORAZAN

*Bilecik Şeyh Edebali Üniversitesi, Mühendislik Fakültesi, Kimya ve Süreç Mühendisliği Bölümü, Gülümbe Kampüsü, 11210, BİLECİK
alev.akpinar@bilecik.edu.tr*

Özet: Yapılan çalışma Bilecik ilinde ilköğretim, orta öğretim ve üniversite öğrencileri uygulanan beslenme eğitiminin beslenme bilgileri, alışkanlıkları ve yiyecek tercihleri üzerine etkisini belirlemek için yapılmıştır. Araştırma verileri 263 ilköğretim (145 erkek + 118 kız), 236 orta öğretim (122 erkek + 114 kız), 286 üniversite öğrencisinden (135 erkek + 151 kız) sağlanmıştır. Bu çalışmada basit rastgele örnekleme metodu uygulanmış ve erkek ve kadınların (öğrenci ve yetişkin) mevcut beslenme bilgileri, yeme davranışları, beslenme alışkanlıkları, beslenmeleri ile ilgili bilgi almak için anket yapılmıştır. Beslenme eğitimi verilmeden önce ve beslenme eğitimi verildikten sonra yapılan anket sonuçları, verilen eğitimin onların yeme alışkanlıklarını ve davranışlarını geliştirdiğini göstermiştir. Çalışmaya alınan gruptaki alt sosyoekonomik düzeye sahip öğrencilerde her gün düzenli kahvaltı yapmama daha yüksektir. Yapılan çalışmalarda, ilköğretim döneminde yüksek olan düzenli kahvaltı yapma alışkanlığı oranı üniversite dönemlerine doğru gittikçe düşmektedir. Günün en önemli öğünü olan kahvaltının, yaş ve eğitim düzeyi arttıkça yaşanan yoğunluğa bağlı atlanılan bir öğün haline geldiği söylenebilir. Kız öğrencilerin büyük ölçüde normal ve normalin altında olmalarının nedeni, tam olarak açıklanamamakla birlikte, kısmen, bu yaş grubundaki vücut endişesine ve son yıllarda ülkemizde yaygınlaşan ince olma modasına bağlanabilir. Genç ergenlerin günlük üç öğün düzenli yemek yemediği görülmüştür. Diğer yandan lise öğrencilerinde düzenli egzersiz yapma alışkanlığının bulunmadığı görülmüştür. Erişkinliğe geçiş dönemi olarak bilinen 17–24 yaş grubu üniversite öğrencilerinin ana besin öğelerinden yararlansalar da gelişimlerine olumlu etki edecek sütü ve yumurta türü besinleri az tükettikleri, sebze

yemeklerinde seçici davrandıkları, bilinçsiz bir şekilde eksik öğün ile yetersiz ve dengesiz olarak beslendikleri anlaşılmıştır

Anahtar kelimeler: Beslenme, Beslenme Alışkanlıkları, Beslenme Eğitimi, Gıda

The Effect of Nutrition Education on the Nutrition Knowledge, Eating Habits and Food Preferences of Primary School, Middle School and University Students in Bilecik

Abstract: The present study was conducted to investigate the effect of nutrition education program on nutrition knowledge, eating behaviors, food habit, nutrient intakes Middle School Children, University Students and cross-section of the adult population in who live in Bilecik, Turkey. Researching data were collected from 263 Primary School (145 male + 118 female), 236 high school (122 male + 114 female), 286 university student (135 male + 151 female) in Bilecik. In the present study which was done the method of simple randomized sampling and completed questionnaires to look at knowledge relating to nutrition, sources of nutrients, healthy food choices and, eating habits of male and female students. Applied questionnaires before and after giving nutritional education, the results demonstrated that they improved their eating habits and behaviors. In students with lower socioeconomic levels in the study group was higher than do regular breakfast every day. In the study, the high rate of regular breakfast habits in the primary period decreases gradually towards university period. It can be said that depending on intensity experience by the education level and age increase, the most important meal of the day is breakfast, becoming the omission meal. Although they are not fully explained, the reason for being normal and below normal girl students, , in part, to the body concerned in this age group and is connected to the fine fashion widespread in our country in recent years. Young adolescents are seen regularly eating three meals a day. On the other hand it was observed that high school students have the habit of regular exercise Transition to adulthood known as the 17-24 age group of college students even if they will also benefit from major nutrients,

that will also positively impact on the development of milk and egg type of food consume less that they be selective in vegetable dishes, it was understood that fed inadequate and unbalanced with an unconscious way, missing meals.

Keywords: Nutrition, Eating Habits, Nutrition Education, Food

1. Giriş

Günümüzde kardiyovasküler hastalıklar, pek çok kanser türü, obezite, hipertansiyon, diyabet, alerjik hastalıklar, osteoporoz ve diş çürükleri gibi birçok kronik hastalığın önlenmesinde beslenmenin anahtar rol oynadığı bilinmektedir. Yaşamın her evresinde bedensel ve zihinsel yönden sağlıklı olmak ve sağlığı devam ettirmek yeterli ve dengeli beslenme ile mümkündür (Yurtseven ve ark., 2014). Yapılan araştırmalar, ülkemizde yetersiz ve dengesiz beslenmeye bağlı sağlık sorunların da ekonomik güçlüklerden daha çok bilgi eksikliği ve uygulamada yapılan hataların etken olduğunu ortaya koymaktadır. Kronik hastalıklar genellikle erişkin dönemde ortaya çıkar; ancak temelleri çocukluk ve gençlik yıllarında atılır (Özmen ve ark., 2007). Toplum bilincinin oluşturulması, sağlıklı ve doğru beslenme alışkanlıklarının kazandırılmasında ilk adım için doğru yerin eğitim kurumları olduğu düşünülmüştür. Bir toplumun en önemli ihtiyaçlarından birisi sağlıktır. Sağlık o toplumun gelişmişliğinin huzurunun ve kalkınmasının en önemli unsurlarından biridir. Özellikle hızlı büyüme ve gelişme süreci olan bebeklik, çocukluk ve adölesan dönemlerde kazanılan beslenme alışkanlıkları bireyin yeterli, dengeli ve sağlıklı beslenmelerini sağlanması açısından önem arz etmektedir. Geleceğin önemli insan kaynaklarını oluşturacak bu topluluğun beslenme alışkanlıkları iyi bilinmemektedir(Orak ve ark., 2006).

2. Materyal ve Yöntem

Bu çalışmada ilk, orta ve yükseköğretim okullarının hedef kitle olarak seçildiği proje 2.500YTL bütçe ile 2007- 2008 eğitim-öğretim yılında Bilecik kent merkezindeki 1 fakülte ve 1 yüksekokulda, 4 lise ve 4 ilkokul da kesitsel bir araştırma olarak yapıldı. Proje hedefleri; ilimizde bulunan okul çağı, genç ve ileri ergenlerin beslenme alışkanlıklarını öğrenmek ve yukarıda bahsettiğimiz amaç doğrultusunda yetişmeleri için bilgilendirilmelerini sağlamaktır.

Proje kapsamında yapılan temel çalışmalar;
1-İl Milli Eğitim ve İl Sağlık Müdürlüğü yetkilileri ile toplantılar yapıldı. 2-Hedef gruplar ve eğitimci gruplar belirlendi. 3-Hedef gruplara yönelik eğitim materyalleri; eğitim CD'si, el broşürleri hazırlandı. 4-Eğitim öncesi ve sonrası eğitimlerin yararları olup olmadığını tespit etmek amacıyla tekrar hedef gruplara yönelik anket çalışmaları yapıldı. Hedef 3 gruba ayrıldı; 7-12 yaş grubu ilköğretim,12-17 yaş grubu adölesan, 17-24 yaş üniversite grubu olarak belirlendi. 5-Ayrıca projenin daha büyük kitleye ulaştırılması için Hedef gruplara yönelik ankette esas oluşturan bilgileri içeren3 ayrı grup için hazırlanan 750 adet broşür dağıtıldı.

3. Bulgular ve Tartışma

Farklı düzeyler için hazırlanmış anketler sırasıyla ilköğretim, lise ve üniversite öğrencilerine hem gıda hakkında bilgilendirme sunumları uygulanmadan önce hem de sonrasında yapılmıştır.

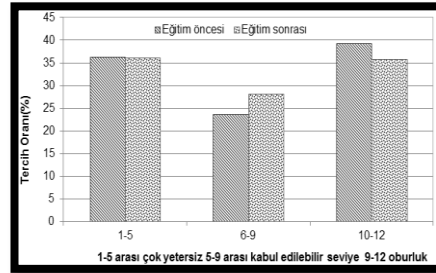
Bu çalışmadan elde edilen bulgu ve sonuçlar aşağıda sunulmuştur.

Şekil 1'de görüldüğü gibi ilköğretimde çoğu öğrenci kahvaltı etmektedir ve verilen eğitimle de bu oranın daha da artması sağlanmıştır. Kahvaltı etmeme sebebinin genelde çok erken saatte okula gidilmesi ve isteksizlikten kaynaklandığı ifade edilmiştir. Öğrencilere okul çantasında bulundurabilecekleri ve normal porsiyondaki gıda maddeleri içinden seçim yapmaları istenmiştir; “Yoğurt, sürülebilir peynir, dilim peynir, haşlanmış yumurta, ekmek veya sandviç ekmeği, tuzsuz kuru yemiş, kuruyemiş çerez, salata, taze meyve, et ürünü, su, süt, meyve suyu”. Seçtikleri alternatiflere bağlı olarak günlük yeterli beslenme durumları anlaşılır. Seçtiği gıdaların sayısına göre. 1-5 arası çok yetersiz 5-9 arası dengeli ve kontrol edilebilir seviye 9-12 oburluk göstergesi olarak belirlenmiştir.

Şekil 2 de görüldüğü gibi çoğu öğrenci oburluk seviyesinde tercih göstermekteydi, verilen eğitimle tercihin azalması sağlanmıştır.

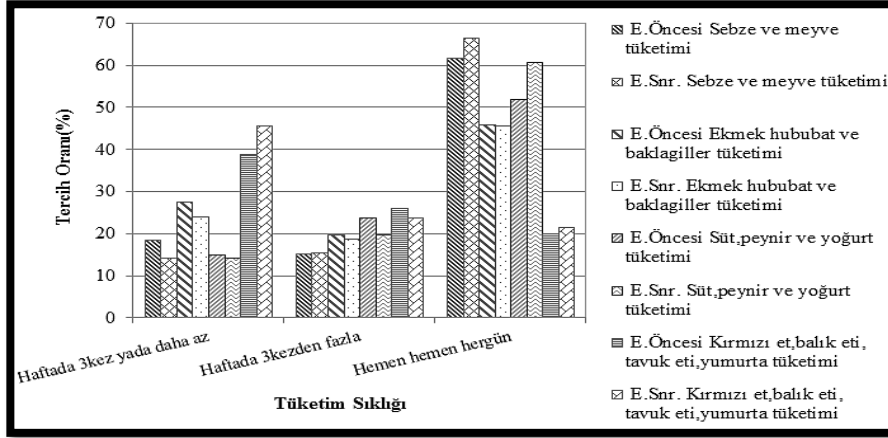


Şekil 1. İlköğretim Öğrencilerinin Kahvaltı tercihi



Şekil 2. İlköğretim Öğrencilerinin atıştırma tercihi

İlkokul çağındaki öğrencilerde zihin ve beden gelişimi için oldukça önemli olan et ve türevlerinin, meyve sebzelerin tüketim oranlarında artış sağlanırken ekmek baklagiller ve hububat tüketimi azaltılmıştır



Şekil 3. Öğrencilerin farklı besin grupları tercihlerinin karşılaştırılması

12-17 yaş aralığında televizyon ve bilgisayarla günlük geçirilen zamanın verilen eğitimle azaltılması mümkün olmuştur. Bu aktivitede 3saatten fazla geçirilen zaman, fiziki aktivite ve sosyalleşmeyi azaltan bir etki gösterip, kişide pasif harekete sebep olacak bu da kilo alımı ve yavaş gelişime yol açacaktır (Şekil 4.).



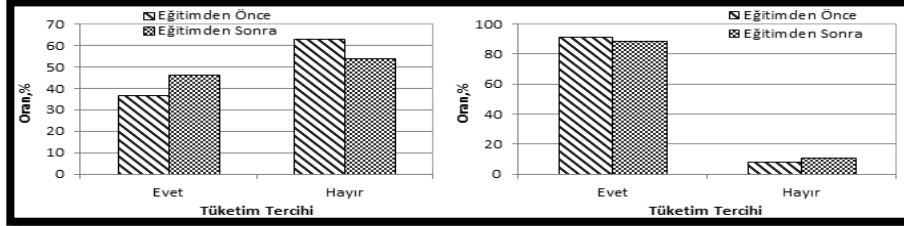
Şekil 4. Adölesanların pasif aktivite durumları

Gıda tüketiminin doğru ve dengeli olması amacıyla verilen eğitim sonrasında hem öğün sayısı hem de doğru kahvaltı tercihi sağlanmış, haftalık et tüketiminin doğru düzeyde gerçekleşmesi için gerekli bilinç geliştirilmiştir (Çizelge 1).

Çizelge 1. Adölesanların öğün ve alternatif seçimleri

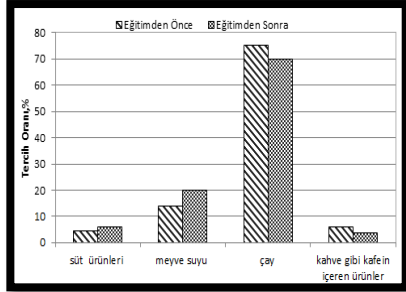
Günlük Öğün Sayısı	Eğitimden Önce	Eğitimden Sonra
1	1,49	-
2	7,92	6,36
3	84,16	80,08
5	11,39	12,29
Kahvaltı tercihi	Eğitimden Önce	Eğitimden Sonra
Peynir, zeytin, domates, süt	52,12	59,90
Yumurta, domates, süt, reçel	23,73	22,28
Tahin, pekmez, süt, portakal suyu	7,20	7,43
Tost, cips, çay	16,10	15,35
Haftalık Etli yemek tüketim sıklığı(gün)	Eğitimden Önce	Eğitimden Sonra
Hiç	8,05	4,46
1gün	17,80	17,33
2gün	52,54	66,83
Her gün	15,25	15,35

Üniversite öğrencilerine verilen sağlıklı beslenme eğitimiyle günlük meyve sebze tüketiminin %36,7'den %46,2'ye yükseldiği şekerli gıda tüketiminin ise % 91,7'den %88,7'ye düştüğü görülmektedir(Şekil 5)

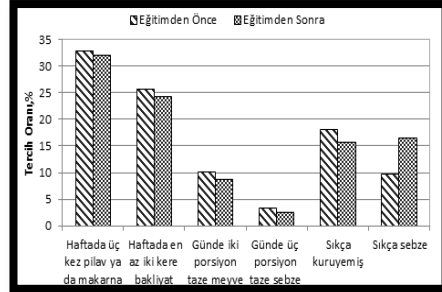


Şekil 5. Üniversite öğrencileri tüketim tercihleri a) Günlük taze meyve sebze b) Şekerleme ve türevleri

Kahvaltıda süt ve meyve- sebze suyu tüketimleri artarken çay ve kafeinli içecek tüketimi verilen eğitim sonrası azaltılmıştır. Öğlen ve akşam yemeklerinde sebze tüketimi yükselmiş atıştırmalık tüketiminde düşüş sağlanmış ve aşırı et tüketimi de azaltılmıştır(Şekil 6 ve 7).



Şekil 6. Üniv.Öğrencilerinin Kahvaltı içecekleri tercihi



Şekil 7. Üniv.Öğrencilerinin sağlıklı sindirim için tercihi

4. Sonuç

Bu çalışmada basit rastgele örnekleme metodu uygulanmış, erkek ve kız öğrencilerin mevcut beslenme bilgileri, yeme davranışları, beslenme alışkanlıkları ile ilgili bilgi almak için anket yapılmıştır. Önder ve ark. tarafından 2000 yılında yapılan çalışmada, beslenme alışkanlıklarını bilmek ve bunların ekonomik, sosyo-demografik faktörler ve sağlık ile olan ilişkilerini belirlenmesinin, beslenme alışkanlıklarının neden ve sonuçlarını anlamada yol gösterici olduğu ifade edilmiştir. Çalışmaya alınan gruptaki alt sosyoekonomik düzeye sahip öğrencilerde her gün düzenli kahvaltı yapmama daha yüksektir. Yapılan çalışmalarda, ilkökul döneminde yüksek olan düzenli kahvaltı yapma alışkanlığı oranı üniversite dönemlerine doğru gittikçe düşmektedir (Mazıcioğlu ve ark., 2003, Önder ve ark., 2007). Günün en önemli öğünü olan kahvaltının, yaş ve eğitim düzeyi arttıkça yaşanan yoğunluğa bağlı atlanılan bir öğün haline geldiği söylenebilir. Aileden ayrı okuyan üniversite öğrencilerinin çoğunluğu ilk defa kendi öğünlerini hazırlama ve satın alma sorumluluğuna sahip olduğunda doğru tercihleri yapmakta zorlanmıştır (Papadaki ve ark., 2007). Ancak ilköğretim ve liselerde fast food beslenmeye yönelik okul kantinlerinin düzenlenmesi, kantinlerde bu besinlerin satışının yasaklanması önemli tedbirlerden biri olmuştur (Ceylan ve ark., 2008). Sağlıklı ve doğru beslenme alışkanlığı adölesan ve üniversite öğrencilerinin tv., bilgisayara ayırdıkları zamanın, alkol kullanımının artmasıyla olumsuz değişim gösterirken; kendilerine daha biçimli ve kuvvetli bir vücut sağlamak amacını edinmeleriyle daha bilinçli beslenmeye ve spor yapmaya başlamışlardır (Tanrıverdi ve ark., 2011). Genç ergenlerin günlük üç öğün düzenli yemek yemediği görülmüştür. Diğer yandan lise öğrencilerinde düzenli egzersiz yapma alışkanlığının bulunmadığı görülmüştür (Orak ve ark., 2006). Erişkinliğe geçiş dönemi olarak bilinen 17–24 yaş grubu üniversite öğrencilerinin ana besin

öğelerinden yararlınsalar da gelişimlerine olumlu etki edecek sütlü ve yumurta türü besinleri az tükettikleri, sebze yemeklerinde seçici davrandıkları, bilinçsiz bir şekilde eksik oğn ile yetersiz ve dengesiz olarak beslendikleri anlaşılmıştır(Turconi ve ark., 2008).

Beslenme eğitimi verilmeden önce ve beslenme eğitimi verildikten sonra yapılan anket sonuçları, verilen eğitimin onların yeme alışkanlıklarını ve davranışlarını geliştirdiğini göstermiştir.

Kaynaklar

- Ceylan, S.S., Turan, T., 2008, Bir ilköğretim okulunda 11-14 yaş arasındaki oğrencilerde obesite sıklığı ve etkileyen etmenler, Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi, 11(4): 76-84
- Mazıcıoğlu, M., ztrk, A., 2003, niversite 3. ve 4. Sınıf oğrencilerinde beslenme alışkanlıkları ve bunu etkileyen faktörler, Erciyes Tıp Dergisi, 25 (4): 172-178.
- Orak, S., Akgün, S., Orhan, H., 2006, Süleyman Demirel niversitesi oğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının araştırılması , S.D.. Tıp Fak. Dergisi, 13(2), 5-11
- nder, F.O., Kurdoğlu, M., Oğuz G, zben, B., Atilla, S., Oral, S.N., 2000, Gülveren Lisesi son sınıf oğrencilerinin bazı beslenme alışkanlıklarının saptanması ve bunun malnütrisyon prevalansı ile olan ilişkisi, Hacettepe Toplum Hekimliği Bülteni, 21 (1), http://www.thb.hacettepe.edu.tr/arsiv/2000/sayi_1/baslik1.pdf (Erişim Tarihi: 10.04. 2015)
- zmen, D., etinkaya, A.., Ergin, D., şen, N., Dündar Erbay, P., 2007, Lise oğrencilerinin yeme alışkanlıkları ve beden ağırlığını denetleme davranışları, TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni, 6 (2): 98-105.
- Papadakis, A., Hondros, G., Scotta, J.A., Kapsokefalou, M., 2007, Eating habits of University students living at, or away from home in Greece Appetite 49; 169–176
- Tanrıverdi, D., Savaş, E., Gnlloğlu, N., Kurdal, E., Balık, G., 2011, Lise oğrencilerinin yeme tutumları, yeme davranışları ve benlik saygılarının incelenmesi, Gaziantep Tıp Dergisi, 2011;17(1):33-39
- Turconi, G., Guarcello, M., Maccarini ,L., Cignoli, F., Setti, S., Bazzano, R. and Roggi, C., 2008, Eating habits and behaviors, physical activity, nutritional and food safety knowledge and beliefs in an adolescent Italian population, JACN, 27(1), 31-43
- Yurtseven, E., Eren, F., Vehid, S., Kksal, S., Erginz, E., Erdoğan, M.S., 2014, Beyaz Yakalı alışanların Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi, Kocatepe Tıp Dergisi, 15(1):20-26.