

Kadın ve Erkek İlköğretim Öğretmenlerinin Beslenme Alışkanlıkları ve Bilgi Düzeylerinin Karşılaştırılması

The Comparison of Nutrition Habits and Knowledge Levels of Female and Male Teachers in Primary Schools

Fatma ÇELİK KAYAPINAR^a

^aBeden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Burdur

Geliş Tarihi/Received: 20.05.2010
Kabul Tarihi/Accepted: 07.11.2010

Çalışma 11. Uluslararası Sağlık, Beden Eğitimi, Rekreasyon, Spor ve Dans Konseyi Avrupa Kongresi ve Fuarı (22-24 Nisan 2009 Antalya) Sergisi'nde poster bildiri olarak sunulmuştur.

Yazışma Adresi/Correspondence:
Fatma ÇELİK KAYAPINAR
Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, Burdur, TÜRKİYE/TURKEY
fatmailayda@gmail.com

ÖZET Amaç: Bu çalışmada Burdur ili İlköğretim Okullarında görev yapan kadın ve erkek öğretmenlerin beslenme alışkanlıkları ve bilgi düzeylerini karşılaştırmak amaçlanmıştır. **Gereç ve Yöntemler:** Çalışma evrenini Burdur İl merkezinde 2007-2008 bahar yarıyılında görev yapan tüm öğretmenler oluşturmaktadır. Araştırma evreninden 54 kadın, 80 erkek olmak üzere toplam 134 öğretmene ulaşılmıştır. Çalışmada veri toplamak için kullanılan anket iki bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde; temel beslenme alışkanlıklarını sınavan 3 adet ikili dereceleme, 3 adet dört seçenekli toplam 6 adet madde; ikinci bölümde ise gıdalarda bulunan besin maddelerini test eden dört seçenekli 14 adet sorudan oluşmaktadır. Araştırma anketini uygulamak için Üniversite ve İl Millî Eğitim Müdürlüğü'nden gerekli izinler alındıktan sonra, veriler öğretmenlerin çalıştıkları okullarda anketlerin öğretmenler tarafından doldurulması sonucu elde edilmiştir. Verilerin değerlendirilmesinde Frekans, Yüzde, Aritmetik Ortalama, Standart Sapma, Ki kare Testi kullanılmıştır. **Bulgular:** Araştırmaya dahil olan kadın öğretmenlerin %73.6'sı erkeklerin %92.4'ü kahvaltı yaptığını, %88.7 kadın- %71.8 erkek öğretmen eğitim sürecinde beslenme konusunda bilgi aldığını ve %93.2 kadın-%78.7 erkek öğretmen de bu bilgileri besin seçiminde kullandığını belirtmiştir. İlköğretim öğretmenlerinden kadınlar temel beslenme bilgileri içeren soruların 7 maddesine erkeklere göre yüksek oranda doğru cevaplar vermişlerdir. Erkek öğretmenler ise 3 madde de kadınlara göre daha yüksek oranda doğru cevap vermişlerdir. Diğer maddelerde kadın ve erkek öğretmenlerin cevapları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. **Sonuç:** Burdur ilinde İlköğretim okullarında çalışan öğretmenlerin temel beslenme bilgileri yeterli değildir. Burdur ilinde ilköğretimde çalışan öğretmenlerin hizmet içi eğitim yolu ile beslenme bilgi düzeylerinin artırılması, onların öğrencilerinde doğru beslenme davranışı geliştirme ve öğrencilerinin beslenme bilgi düzeylerini artırmada daha faydalı olacaklardır.

Anahtar Kelimeler: İlköğretim öğretmenleri; beslenme alışkanlığı; beslenme bilgi düzeyi

ABSTRACT Objective: The compare of nutrition habits and the knowledge levels of female and male teachers who are working in elementary schools in the province of Burdur. **Material and Methods:** The study universe is working all teachers in the center of Burdur Province in the spring semester of 2007-2008. 54 women and 80 men for a total of 134 teachers were reached as research universe. The questionnaire that was used to collect data in this study consists of two parts. The first chapter was composed of total 6 questions that is binary grading tests of 3 and 3 questions of four-choice about the basic nutrition habits. The second section was consisted with four-choices of 14 questions. Questions were about nutrients items found in foods. After obtaining the necessary permissions from The University and the Provincial Directorate of National Education to implement the research questionnaire, as a result of; the data have been obtained from teachers in their schools. Frequency, Percentage, Mean, Standard Deviation, Chi Square Test were used to evaluation of the data. **Results:** 73.6% female, 92.4% male teachers who was included in this research was breakfast, 88.7% of female and 71.8% of male received information about nutrition in their education process. 93.2% of female, and 78.7% of male teachers stated that using this information to the selection of food. Women teachers gave higher rate correct answers in 7 questions than men to basic nutrition knowledge questions. Male teachers gave the correct answer a higher rate than women in the 3 items. Between the male and female teachers' responses were not found statistically significant to another items. **Conclusion:** Teachers' basic nutrition knowledge of working in primary schools in the province of Burdur were not enough. In this case, teachers who are working in primary education in Burdur should increase the levels of nutrition knowledge by in-service training, And thus they will be more useful to development of proper nutrition behavior and to increasing nutrition knowledge level of their students

Key Words: Primary school teachers; nourishment habits; knowledge level of nutrition

Organizmamız, fonksiyonlarını yerine getirebilmek için, her türlü besin öğesinden yeterli kadar yararlanmak zorundadır. Yetersiz ve dengesiz beslenme, vücudun direncini azaltıp kişinin hastalıklara yakalanma olasılığını artırdığından, hastalıklar daha şiddetli geçmekte, büyüme ve gelişme yavaşlamakta, okul ve spor başarısı ile iş verimi azalmaktadır.

Beslenme, vücutta metabolik fonksiyonların devamı için gerekli enerjinin sağlanmasında önemli bir yeri olan fizyolojik olgudur. Beslenme, tüm canlıların en temel gereksinimlerinden biri olup gıda ile sağlık arasındaki köprüdür.¹ Beslenmede amaç; bireyin yaşı, cinsiyeti ve içinde bulunduğu fizyolojik durumuna göre gereksinimi olan bütün besin öğelerini yeterli miktarda sağlayabilmesidir. Yeterli beslenme, genellikle vücudun yaşamı ve çalışmasını sürdürebilmesi için gerekli enerjinin sağlanması anlamına gelmektedir. Karbonhidratlar, yağlar ve proteinler enerji sağlayan öğelerdir. Dengeli beslenme ise, enerji yanında bütün besin öğelerinin gereksinim kadar sağlanmasıdır.²

Beslenme, günümüzde üzerinde durulan önemli konuların başında gelmektedir. Bugün, dünyada milyonlarca insan sürekli açlık ve yetersiz beslenmenin yol açtığı bozukluklar yüzünden yaşamlarını erken yaşta yitirmekte veya çalışamaz duruma gelmektedir. Bu şekilde yetersiz ve dengesiz beslenme sorunları insanların sağlığını bozan en önemli etmenlerden biridir. Bu etmen, özellikle yetersiz ve dengesiz beslenme sorunlarından en çok etkilenen büyüme çağındaki çocukların beslenmesi yönünden önemlidir. Yeterli ve dengeli beslenme konusunda bilgi sahibi olma, kişilerinin sağlık ve başarılarını etkilemesi açısından ve gelecekte kuşaklara iyi bir beslenme alışkanlığı kazandırması açısından önem taşımaktadır. Bu nedenle, yetersiz ve dengesiz beslenme sorunlarının önlenmesinde araçlardan biri, okullar ve dolayısı ile öğretmenlerdir.

Okul temelli çalışmaların olumlu etkilerinin olması bize okulun kendi programının içeriğinde beslenme konusunda verilecek eğitimin önemini göstermektedir. Ayrıca ilköğretimin zorunlu olması, tüm çocukların bu eğitimi sosyo-ekonomik dü-

zeyden bağımsız olarak almalarını sağlamaktadır. Okulda geçen zaman içinde beslenme öğünleri yerine getirilmektedir. Bu nedenle okullar, toplum sağlığına etki eden beslenme konularında topluma ulaşmada kullanılması gereken kurumlardır. Dolayısı ile; detaylı beslenme bilgileri normal eğitim programı içinde yer almalıdır.³⁻⁷

Her eğitim kademesinde beslenme bilgisi ve önemi detaylı bir şekilde konu uzmanları tarafından verilmelidir. Ancak ülkemizdeki yapılanma gereği uzmanlardan yararlanma yeterince yapılmadığından eğitim programlarında bu konulara yer verilerek, öğretmenler tarafından geniş bir şekilde işlenmesi bir gerekliliktir.

Bu çalışmada, öğrencilere eğitim veren ve rol-model olan Burdur İli İlköğretim öğretmenlerinin beslenme ile ilgili alışkanlık ve bilgi düzeylerinin belirlenmesi amaçlanmıştır.

GEREÇ VE YÖNTEMLER

Çalışma Burdur merkez ilçe İlköğretim okullarında görev yapan öğretmenlerin beslenme alışkanlıkları ve bilgi düzeylerinin belirlenmesi amacıyla planlanmış betimsel bir çalışmadır.

Çalışmanın evrenini Burdur İli merkez ilçe İlköğretim okullarında 2007-2008 bahar yarıyılında görev yapan 411 öğretmen oluşturmaktadır. Anket 134 öğretmen (80 erkek, 54 kadın) tarafından yanıtlanmıştır. Bunun sonucunda evrenin yaklaşık %33'üne ulaşılmıştır.

Çalışma için etik kurallar çerçevesinde Üniversite Rektörlüğü'nden Milli Eğitim İl Müdürlüğü'ne "Milli Eğitim Bakanlığına Bağlı Okul ve Kurumlarda Yapılacak Araştırma ve Araştırma Desteğine Yönelik İzin ve Uygulama Yönergesine" uygun olarak yazışmalar yapılarak izin alınmıştır. Anket uygulanmadan önce öğretmenlere çalışmanın amacı açıklanmış ardından gönüllü olanların yanıtlamaları istenmiştir.

Çalışmada veri toplamak için ilköğretim ders programlarında yer alan beslenme bilgilerinin sorgulandığı Seçken ve Morgil⁷ tarafından kullanılmış olan anket tercih edilmiştir. İki bölümden oluşan ankette birinci bölümde; temel beslenme alışkanlıklarını belirlemeye yönelik 6 madde yer almak-

tadır. Bu 6 maddenin ilk 3'ü için; sabahları kahvaltı yapıyor musunuz, beslenme konusunda bilgi aldınız mı ve almış olduğunuz bilgiyi besin seçiminde kullanıyor musunuz soruları evet-hayır seçeneklerini içerirken, 4-5 ve 6. Maddelerde; kahvaltıda neler tükettikleri, öğle yemeği yeme durumları ile neler tükettikleri, meyve yeme durumları ve neler tükettiklerini belirlemeye yönelik dört seçenekli sorular yöneltilmiştir. İkinci bölüm ise; 14 maddelik evet-hayır seçenekli sorular yer alan toplam 21 maddeden oluşmuştur. Bu 14 maddede; 1- besin öğelerinin insan vücudunda %10'unu yitirmesi durumunda yaşam tehlikesi olacağı, 2- suyun görevleri, 3- minerallerin vücutta bulunma şekli, 4- minerallerin görevleri, 5- proteince zengin besinlerin asit sebze ve meyvelerin vücutta baz oluşturmaları, 6- yemek tuzunun klor ihtiyacını karşılaması, 7- kandaki kalsiyum oranının düşmesinin sonuçları, 8- kalsiyum kaynakları, 9- fosfor kaynakları, 10- kolesterol ihtiyacının karşılandığı gıdalar, 11- glikoz ve sakarozun meyvelerde bulunması, 12- selülozun polisakkarit olması, 13- proteinin en çok bulunduğu gıdalar ve 14- balıkta bulunan vitaminlerin sıralandığı evet-hayır seçenekleri olan sorulardan oluşmaktadır. Sorular değerlendirilirken boş bırakılan maddeler yanlış yanıt olarak değerlendirilmiştir.

Anket 28-30.04.2008/01-16.05.2008 tarihleri arasında uygulanmıştır. Çalışma verileri SPSS 17 bilgisayar programına aktarılarak değerlendiril-

miştir. Verilerin analizinde; Frekans, Yüzde, Aritmetik Ortalama, Standart Sapma, Ki kare ve T Testi kullanılmıştır.

BULGULAR

Çalışmaya katılan 80 erkek ve 34 kadın ilköğretim öğretmeninin; Cinsiyetlere göre sabah kahvaltısı yapma durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur (Tablo 1).

Cinsiyetlere göre beslenme eğitimi alma durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur (Tablo 1).

Cinsiyetler arasında, aldıkları beslenme eğitime göre besin seçimi yapma durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur (Tablo 1).

Cinsiyetler arası kahvaltıda tüketilenler arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır. Elde edilen bulgulara göre kadın ve erkeklerin atıştırma oranları birbirleri ile aynı değerlerde (Tablo 2).

Cinsiyetlere göre öğle yemeği yeme durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Cinsiyetler arası karşılaştırmada kadın öğretmenlerin yemekhanede yemek yeme oranları daha yüksek olmasına rağmen istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (Tablo 3).

Cinsiyetler arası meyve tüketme durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptan-

TABLO 1: Cinsiyete göre sabah kahvaltısı yapma, beslenme bilgisi alma ve alınan bilgiyi besin seçiminde kullanma durumları.

Madde	Cins		Evet	Hayır	Toplam	X ²
1 Sabahları kahvaltı yapıyor musunuz?	Kadın	N	39	14	53	X ² = 8.739 sd= 1 p= 0.003
		%	73.6	26.4	100	
	Erkek	N	73	6	79	
		%	92.4	7.6	100	
2 Eğitim süresince beslenme konusunda bilgilendirildiniz mi?	Kadın	N	47	6	53	X ² = 5.353 sd= 1 p= 0.021
		%	88.7	11.3	100	
	Erkek	N	56	22	78	
		%	71.8	28.2	100	
3 Besin seçiminde alınan bilgileri kullanıyor musunuz?	Kadın	N	41	3	44	X ² = 4.157 sd= 1 p= 0.041
		%	93.2	6.8	100	
	Erkek	N	48	13	61	
		%	78.7	21.3	100	

TABLO 2: Cinsiyete göre kahvaltıda tüketilen besinler.

Cinsiyet	Kahvaltıda Tüketilen Besinler				Toplam
	Bir Bardak İçecek	Tam Kahvaltı	Atıştırma		
Kadın	N	1	29	12	42
	%	2.4	69	28.6	100
Erkek	N	9	44	21	74
	%	12.2	59.5	28.4	100

$X^2= 3.365$ $sd= 2$ $p= 0.186$

mamıştır. Özellikle göze çarpan her iki cinsiyette de mevsimine uygun meyve tüketimi oranıdır. Erkek öğretmenlerden meyve yemeyenlerin oranı kadınlara göre daha yüksek iken ara sıra meyve yiyorum seçeneğinde kadınların oranı erkeklere göre daha yüksektir (Tablo 4).

Tablo 5'den elde edilen bulgulara göre; suyun görevleri sorularında kadınlar lehine anlamlı farklılık saptanmıştır. 1-2-4-7-11-12- ve 13. maddelerde kadın öğretmenler lehine anlamlı farklılık tespit edilirken, 3-8 ve 9.maddelerde erkek öğretmenler lehine anlamlı farklılık elde edilmiştir. Beş-6 ve 10'uncu maddelerde erkek öğretmenler 14'üncü maddede kadın öğretmenler daha fazla oranda doğru cevap vermelerine rağmen istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmamıştır.

TARTIŞMA

Araştırma verilerinden elde edilen bulgulara göre; cinsiyetler arası sabah kahvaltısı yapma durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur.

Vücudumuz uyurken bile çalışmaya devam eder. Akşam yemeği ile sabah arasında yaklaşık 12 saatlik bir süre geçer. Sabah kahvaltısı yapılmazsa uzun süreli açlık nedeni ile; yorgunluk, baş ağrısı, dikkat ve algılama azlığı gibi sıkıntılar yaşanabilir. Kahvaltısı yapılmadığında vücut kendi depolarından kullanır ve hastalıklar karşısında direnci düşer. Yorgunluk, bitkinlik genellikle duyulan açlık hissi ile beraber görülmektedir. Dengeli bir kahvaltıda günlük enerjinin 1/4'ü ya da en az 1/5'inin karşılanması gerekmektedir.⁸ Düzenli öğün tüketim sıklığı ve öğün örüntüsü besin ögesi alımının yeterli olmasını sağlamaktadır. Günlük enerjinin 1/4'ünün kahvaltıda, 1/3'ünün öğle, 1/3'ünün akşam yemeğinden, geri kalanının ise ara öğünlerden sağlanması önerilmektedir.⁹ Diğer bir ifade ile enerjinin %20-25'i kahvaltıda, %25-35'i öğle ve akşam yemeklerinden, geri kalanı ise 2 veya 3 öğünden oluşan ara öğünlerden gelmelidir.¹⁰

TABLO 3: Cinsiyete göre öğle yemeği yeme durumu.

Cinsiyet	Öğle Yemeği Yeme Durumu			Toplam	
	Yemiyorum	Yemekhaneden Yiyorum	Okul Kantininden Atıştırıyorum		
Kadın	N	0	22	19	41
	%	0	53.7	46.3	100
Erkek	N	5	27	26	58
	%	8.6	46.6	44.8	100

$X^2= 3.792$ $sd= 2$ $p= 0.150$

TABLO 4: Cinsiyete göre meyve tüketme durumu.

Cinsiyet	Meyve Tüketme Durumu			Toplam	
	Yemiyorum	Mevsime Uygun Yiyorum	Ara Sıra Yiyorum		
Kadın	N	1	35	16	52
	%	1.9	67.3	30.8	100
Erkek	N	8	53	17	78
	%	10.3	67.9	21.8	100

$X^2= 4.121$ $sd= 2$ $p= 0.127$

TABLO 5: Cinsiyetlere göre beslenme bilgi düzeyleri.

Madde	Cins		Evet	Hayır	Toplam	X ²		
1 İnsan vücudundaki karbonhidrat ve yağın tümünü, proteinlerin yarısını ve vücut suyunun %10'unu yitirdiğinde yaşamı tehlikeye girer.	Kadın	N	39	6	45	x ² = 0.617 sd= 1 p= 0.432		
		%	86.7	13.3	100			
	Erkek	N	51	12	63			
		%	81	19	100			
	2 Vücut ısısının denetimi, elektrolitlerin taşınması, besinlerin sindirimi suyun görevleri arasındadır.	Kadın	N	43	0		43	x ² = 4.011 sd= 1 p= 0.045
			%	100	0		100	
Erkek		N	62	6	68			
		%	91.2	8.8	100			
3 İnsan vücudunda kalsiyum, potasyum, sodyum, fosfor, klor iyon olarak bulunur.		Kadın	N	30	5	35	x ² = 1.496 sd= 1 p= 0.221	
			%	85.7	14.3	100		
	Erkek	N	56	4	60			
		%	93.3	6.7	100			
	4 Mineraller vücudun kemik ve diş gibi sert dokularının yapı taşıdır.	Kadın	N	43	0	43		x ² = 4.011 sd= 1 p= 0.045
			%	100	0	100		
Erkek		N	62	6	68			
		%	91.2	8.8	100			
5 Proteince zengin besinler asit oluşturur, sebze ve meyve baz oluşturur.		Kadın	N	16	18	34	x ² = 0.359 sd= 1 p= 0.549	
			%	47.1	52.9	100		
	Erkek	N	30	26	56			
		%	53.6	46.4	100			
	6 Yemek tuzu klor ihtiyacını karşılar.	Kadın	N	29	12	41		x ² = 0.141 sd= 1 p= 0.708
			%	70.7	29.3	100		
Erkek		N	43	15	58			
		%	74.1	25.9	100			
7 Kandaki kalsiyum oranının düşmesi sinir ve kas çalışmasının bozulmasına neden olur.		Kadın	N	31	3	34	x ² = 3.915 sd= 1 p= 0.048	
			%	91.2	8.8	100		
	Erkek	N	40	14	54			
		%	74.1	25.9	100			
	8 Süt ve türevleri, pekmez, susam, fındık, kurutulmuş meyveler kalsiyum kaynağıdır.	Kadın	N	35	7	42		x ² = 1.253 sd= 1 p= 0.263
			%	83.3	16.7	100		
Erkek		N	58	6	64			
		%	90.6	9.4	100			
9 Organ etleri, balık, yumurta, süt fosfor kaynağıdır.		Kadın	N	32	7	39	x ² = 1.309 sd= 1 p= 0.253	
			%	82.1	17.9	100		
	Erkek	N	54	6	60			
		%	90	10	100			
	10 Kolesterol ihtiyacı sadece hayvansal gıdalardan karşılanır.	Kadın	N	15	24	39		x ² = 0.065 sd= 1 p= 0.798
			%	38.5	61.5	100		
Erkek		N	23	33	56			
		%	41.1	58.9	100			
11 Glikoz ve sakaroz meyvelerde bulunur.		Kadın	N	35	6	41	x ² = 0.861 sd= 1 p= 0.354	
			%	85.4	14.6	100		
	Erkek	N	46	13	59			
		%	78	22	100			
	12 Selüloz polisakkarittir.	Kadın	N	19	7	26		x ² = 0.567 sd= 1 p= 0.451
			%	73.1	26.9	100		
Erkek		N	27	15	42			
		%	64.3	35.7	100			
13 Protein en fazla soya, beyaz peynir, mercimek, kuru fasulye, ette bulunur.		Kadın	N	37	3	40	x ² = 0.785 sd= 1 p= 0.376	
			%	92.5	7.5	100		
	Erkek	N	53	8	61			
		%	86.9	13.1	100			
	14 Balıkta A, E, D, B2, B6, B12 vitaminleri bulunur.	Kadın	N	42	0	42		x ² = 3.745 sd= 1 p= 0.053
			%	100	0.0	100		
Erkek		N	54	5	59			
		%	91.5	8.5	100			

Yapılan çeşitli araştırmalarda da en çok atlanan öğünün sabah kahvaltısı olduğu bildirilmiştir.¹¹⁻¹³ Günün en önemli öğünü kahvaltı ve en kötü beslenme alışkanlıklarından birisi ise sabah kahvaltısını atlamaktır. Kahvaltı yapmayanlarda verimliliğin kahvaltıyı yapanlara göre daha düşük olduğunu işaret edilmektedir.¹⁴ Çalışma verilerinden elde edilen bulgulara göre kadın öğretmenlerin kahvaltı yapma durumları ulaşılan literatürler ile paralellik göstermektedir. Bu sonuç, kadınların kilo alma kaygılarının erkeklere göre daha fazla olmasından veya evde çocukları ile ilgili daha çok sorumluluk almalarından dolayı zamanlarının kalmamasından da kaynaklanabilir.

Cinsiyetler arası beslenme eğitimi alma durumları karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur (Tablo 1). Elde edilen bulgu; geleneksel olarak yaşamımızda kadınların yemek yapma durumundan erkeklere göre daha fazla sorumlu tutulması bu konudaki bilgilere karşı daha farkında olmaları ile açıklanabilir. Ancak kadın öğretmenlerin beslenme eğitimi alma durumları ile erkek öğretmenlerin beslenme eğitimi alma durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark saptanması, kadın öğretmenlerin almış oldukları eğitimin farkında olmalarına rağmen sabah kahvaltısı yapma durumlarının erkeklere göre daha düşük oranlarda olması beslenme alışkanlıklarına yansıtamadıklarını göstermektedir şeklinde açıklanabilir.

Cinsiyetler arası aldıkları beslenme eğitimine göre besin seçimi yapma durumları karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Bu farkın nedeni yemekleri ağırlıklı olarak kadınların organize etmelerine bağlı olarak erkeklere göre beslenme konusunda farkındalıklarının daha yüksek olmasından kaynaklanabilir.

Cinsiyetler arası kahvaltıda tüketilenler karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır (Tablo 2). Elde edilen verilere göre hem erkek hem de kadın öğretmenler atlatılmaması gereken sabah kahvaltısını yeterince yapmadıkları tespit edilmiştir. Hem erkek hem de kadınların sabah kahvaltısını atıştırarak geçiştirme oranları aynı düzeyde iken erkeklerin %12.2

oranında bir bardak içecek tüketerek tam kahvaltı yapmamları bu konuda kadınlara toplumun yüklemiş olduğu beslenme konusundaki ve çocuklarla ilgili ev içi sorumlulukların ortadan kalkması ve erkeklerin de masa hazırlamaya katkılarının olması durumunda düzenli kahvaltı yapma oranlarının artacağını düşündürmüştür.

Cinsiyetlere göre öğle yemeği yeme durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Sürücüoğlu ve Kocadereli yaptıkları çalışmada günde üç öğün yemek yiyen bireylerin oranını %80.2, iki öğün yemek yiyenlerin oranını ise %11.0 olarak saptamışlardır.¹⁵ Şensoy öğün atlamak bazal metabolizmayı yavaşlatacağından, öğün atlamak yerine en az üç, hatta altı öğünde önerilen miktardaki besinleri tüketmek, organizmanın sindirim ve metabolizma faaliyetlerinin belirli bir düzeyde tutulmasına yardımcı olduğunu belirtmiştir.¹⁶ Yeterli ve dengeli beslenmede öğün sayısı kadar içeriği de önemlidir. Öğünlerde besin öğelerinin dağılımı ne kadar dengeli olursa metabolizmanın da o kadar düzenli çalıştığı bilinmektedir.¹⁶ Çalışma verilerinden elde edilen değerlere göre; erkek ve kadın öğretmenler arasında öğle yemeği yeme durumları arasında farklılık olmamasına rağmen erkek öğretmenlerin kadınlara göre daha düşük oranlarda düzenli öğle yemeği yedikleri görülmektedir. Bu durumda, erkek öğretmenlerin almış oldukları beslenme bilgilerini öğle yemeği için alışkanlık haline getiremedikleri düşünülebilir, veya eşlerin çalışıyor olması öğle yemeklerinin geçiştirilmesini sağlıyor olabilir. Ancak bu konuda ayrı bir çalışma konusu olarak araştırılmalıdır.

Cinsiyetler arası meyve tüketme durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmamıştır (Tablo 4). Özellikle göze çarpan her iki cinsiyette de mevsimine uygun meyve tüketimi oranıdır. Erkek öğretmenlerden meyve yemeyenlerin oranı %10.3 ile kadınlara göre daha yüksek iken ara sıra meyve yiyorum seçeneğinde kadınların oranı erkeklere göre daha yüksektir. Çalışma verilerine göre; kadın öğretmenler erkek öğretmenlere göre daha iyi oranlarda ideal beslenme şekline yakın cevaplar vermişlerdir. Ancak bilgilerini günlük yaşamlarına aktarmada sorunlar yaşa-

maktadırlar. Bunun nedeni geleneksel olarak aileden gelen beslenme alışkanlıkları veya toplumun kadın ve erkeklere yüklemiş olduğu farklı sorumluluklar olabilir.

Çalışmaya katılan ilköğretim öğretmenlerinin beslenme bilgi düzeylerini sorgulayan bu bölümde; 1.(Besin öğelerinin %10 azalması ile yaşam tehlikeye girer), 2.(suyun görevleri), 4.(minerallerin vücudumuzdaki işlevleri), 7.(kandaki kalsiyum azlığında neler olur), 11.(Glikoz ve sakaroz meyvelerde bulunur), 12. (Selüloz polisakkarittir), 13. (Protein en fazla soya, beyaz peynir, mercimek, kuru fasulye, ette bulunur) maddelere kadın öğretmenler daha fazla oranlarda doğru cevap verirlerken, 3.(İnsan vücudunda kalsiyum, potasyum, sodyum, fosfor, klor iyon olarak bulunur), 8.(Süt ve türevleri, pekmez, susam, fındık, kurutulmuş meyveler kalsiyum kaynağıdır), 9.(Organ etleri, balık, yumurta, süt fosfor kaynağıdır) maddelerde erkek öğretmenler lehine anlamlı fark saptanmıştır (Tablo 5). Kadınlar lehine anlamlı farklılık tespit edilen maddelerin su, kalsiyum ve minerallerle ilgili sorular olması, daha fazla kemik erimesi (osteoporoz) yaşamaları ve buna mineral eksikliğinin sebep olması olabilir. Bu durum kadınların, minerallerin vücuttaki işlevleri hakkında erkeklere oranla daha fazla farkında olmaları ile açıklanabilir.

Benzer bir çalışmada Gürel ve arkadaşları, 15 farklı ilde 143 ilköğretim öğretmenin beslenme bilgi düzeylerini araştırdıkları çalışmalarında öğretmenlerin bilgilerinin %80.9 unda yetersiz olduğunu bulmuşlardır.¹⁷ Çalışma gruplarının sayısı her iki çalışmada birbirine benzerdir. Gürel ve arkadaşlarının çalışmasının 15 farklı ilde yapılmış olması çalışmamızın sadece bir ilde olması nedeni ile oranlar arası farklılık çıkmış olabilir.¹⁷

Seçken yapmış olduğu çalışmasında lise çağındaki öğrencilerin beslenme eğitimi konusunda yeterli kadar bilgilendirilmedikleri hatta dengeli beslenmenin ne olduğu konusunda bile yeterli kadar bilgiye sahip olmadıklarını bunun onları yetiştiren öğretmenlerin bilgilendirilmesi ve konulara müfredatta yer verilmesi ile aşılabileceğini vurgulamıştır.⁷ Yapılan bu çalışmada; öğretmenlerimizin beslenme alışkanlıklarının iyi olduğu ancak beslenme bilgilerinde yarıdan fazlasının yeterli bilgileri-

nin olmaması öğrencilerin gelecekte daha fazla ek-sik bilgilerle üst sınıflara gideceğini ve yukarıdaki literatürde belirtilen durumun aynı öğrenciler için söz konusu olacağını düşündürmektedir.

Çongar ve Özdemir yapmış oldukları çalışmaları sonucunda Sivas İli beden eğitimi öğretmenlerinin beslenme bilgisi düzeylerini yetersiz olarak bulmuşlardır.¹⁸ Çalışma bulgularına göre, araştırma grubu öğretmenlerin beslenme bilgi düzeyleri ulaşılan literatür ile farklılık göstermektedir. Bu fark yapılan çalışmanın branş öğretmeni olan beden eğitimi öğretmenlerine yapılmış olmasından olabilir. Çünkü ilköğretimde çalışmakta olan sınıf öğretmenleri bu konuları üniteler içinde işlemektedirler ama beden eğitimi öğretmenleri bu konuyu bireysel olarak ilgilendiklerinde veya takım çalışmaları ile ilgilendikleri takdirde öğrenmektedirler. Bu durumda temel eğitim çağındaki çocukların beslenme ile ilgili detaylı bilgilendirilmeleri; öğretmenlerin konu hakkında uzman kişiler tarafından eksikliklerinin giderilmesi veya öğretmen yetiştiren kurumların bu konuda uzman kişilerden destek almaları ile mümkün olabilir.

Dünya Sağlık Deklarasyonu'nda belirtildiği gibi erişilebilen en yüksek sağlık standardında yaşamak her insanın en temel haklarından biridir. Sağlık açısından her birey aynı değere, eşit haklara, eşit görev ve sorumluluklara sahiptir. Ulusal sağlık politikalarının temel hedefi sağlıklı bir topluma ulaşmaktır. Sağlıklı bireylere ve dolayısıyla sağlıklı topluma sadece sağlık sektörünün sunduğu hizmetlerle ulaşmak yeterli değildir. Sektörler arası eşgüdümle bireyin sağlık konusunda bilgilendirilmesi ve o bireyde davranış değişikliği oluşturmakla sağlanabilir.¹⁹

SONUÇ

Yeterli ve dengeli beslenme ancak besleyici ve güvenilir besinlerin tüketilmesi ile sağlanabilir. Bu da eğitim yoluyla gerçekleştirilebilir. Beslenme eğitimi ile bireylere doğru ve gerçek bilgiler vererek, daha iyi beslenme alışkanlıkları kazandırmak, yanlış beslenme alışkanlıklarını ve uygulamalarını değiştirip olumlu uygulamaları yaşam biçimi haline dönüştürülmesi sağlamak, onların yeterli ve dengeli beslenmeleri dolayısıyla daha sağlıklı olmaları amaçlanmalıdır.²⁰ Sonuç olarak Burdur ilinde İlk-

öğretim okullarında çalışan öğretmenlerin temel beslenme bilgilerinin yeterli olmadığı düşünülmektedir. Bu durumda Burdur ilinde ilköğretimde çalışan öğretmenlerin hizmet içi eğitimler yolu ile beslenme bilgi düzeylerinin artırılması, onların öğrencilerinde doğru beslenme davranışı geliştirme ve öğrencilerinin beslenme bilgi düzeylerini artırma daha faydalı olabileceklerdir.

ÇALIŞMANIN SINIRLILIKLARI

1- Çalışmada; evrene ulaşımındaki zorluklar nedeni ile tek il sınırları içindeki sınıf öğretmenlerinin durumu saptanmıştır.

2- Çalışma; öğretmenlerin anketi cevaplama-ya istekli olmamaları nedeni ile evrenin %33'ü ile sınırlı kalmıştır.

KAYNAKLAR

- Güneş Z. Spor ve Beslenme Antrenör ve Sporcu El Kitabı. 2. Baskı. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım; 2000. p.17.
- Ersoy G, Sorular ve Cevapları, Egzersiz ve Spor Yapanlar İçin Beslenme. Geliştirilmiş 3. Baskı. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım; 2004. p.14.
- Basdevant A, Boute D, Borys JM. Who should be educated? Education strategies: Could children educate their parents? *Int J Obes* 1993;23(4):10-14.
- Gortmaker SL, Peterson K, Wiecha J, Sobol AM, Dixit S, Fox MK, et al. Reducing obesity via a school-based interdisciplinary intervention among youth. *Arch Pediatr Adolesc Med* 1999;153(4):409-18.
- Sahota P, Rudolf MCJ, Dixey R, Hill AJ, Barth JH, Cade J. Randomised Controlled Trial of Primary School Based Intervention to Reduce Risk Factors for Obesity. *BMJ* 2001;323(7320):1029-32.
- World Health Organization. Preventing and Managing The Global Epidemic. Report of a WHO Consultation on Obesity. Geneva, 3-5 June 1997.
- Seçken N, Morgil Fİ. [The problems of nutrition in secondary students and the analyzes of nutritional issues in textbooks]. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 2000;(18):123-7.
- Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü. Anon, Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi. Ankara: T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü Gıda Güvenliği Daire Başkanlığı; 2004. p.15-31.
- Ross E, Prättälä R. Meal pattern and nutrient intake among adult Finn. *Appetite* 1997;(29):11-24.
- Matthys C, Henauwt SD, Devos, CT, Backert GD. Estimated energy intake, macronutrient intake and meal pattern of Flemish adolescents. *Eur J Clin Nutr* 2003;(57):366-75.
- Açık Y, Çelik, G, Ozan, AT, Oğuzöncül AF, Deveci SE, Gülbayrak, C. [Nutrition habits of university students]. *Sağlık ve Toplum* 2003;13(4):74-80.
- Özçelik, AÖ. [A research on nutrition habits of health personal] *Gıda* 2000;25(2): 93-9.
- Sağlam F, Yürükçü S. [The determination of state of consumption of nutrition of High School Student of Educational Faculty in Ankara University, nutrition habits and nutrition knowledge levels]. *Beslenme ve Diyet Dergisi* 1996;25(2):16-23.
- Kutluay Merdol, T, Sütçü S. [Attitudes and behaviors of related to nutrition of 100 taxi drivers' working in Ankara]. *Beslenme ve Diyet Dergisi* 1991;(20):83-100.
- Sürücüoğlu, MS, Kocadereli İ. [The effect of nutrition habits on health of teeth]. *Beslenme ve Diyet Dergisi* 1994;23(19):37-50.
- Şensoy F. [How should nutrition in school aged children?] *Act Med* 2001;9(4):6470.
- Gürel FS, Gemalmaz A, Dişçiğil G [A group of primary school teachers' nutrition knowledge level, information resources, and physical activity status]. *ADÜ Tıp Fakültesi Dergisi* 2004;5(3):21-6.
- Çongar O, Özdemir L. [The knowledge levels about general and athletics' nutrition of physical education teachers in province of Sivas]. *CÜ Tıp Fakültesi Dergisi* 2004;26(3):113-8.
- Çelik, Ş. Türkiye'de [The problems of nutritional deficiency in Turkey, food and nutrition policies]. *Beslenme ve Diyet Dergisi* 2001;27(2):1-4.
- Baysal A, Beslenme. Yenilenmiş 9. Baskı. Ankara: Hatiboğlu Yayınevi; 2002. s.12.