

OKUL ÖNCESİ KURUMLARA DEVAM EDEN ÇOCUKLARIN BESLENME ALIŞKANLIKLARI

Dr. F. Özgün ÖRMECİ x
Dr. A. Özfer ÖZÇELİK xx

ÖZET:

Bu araştırma 3-6 yaş grubu 100 çocuğun devam ettiği bir anaokulunda, çocukların beslenme alışkanlıklarını incelemek amacıyla yapılmıştır. Araştırma sonucunda çocukların % 50'sinin iştahının iyi olduğu, % 60'ının günde 3 öğün yemek yediği, % 42'sinin bazen öğün atladığı, % 40'ının aileden farklı bir şey yemek istediği, % 53'ünün her zaman, % 45'inin bazen temel öğünler dışında yemek yediği, çocukların % 37'sinin her zaman, % 35'inin bazen yemek seçtiği ve sebzelerin sevilmeyen yiyeceklerin başında geldiği (% 58) bulunmuştur.

GİRİŞ:

Beslenme insanlarn yaşamını devam ettirmesinin yanı sıra büyüme ve gelişmenin sürdürülmesi için gerekli etmenlerden biridir (1,2,3). Dünyadaki tüm ülkelerde sağlık sorunlarının artmasına sebep olan etmenlerin başında yetersiz ve dengesiz beslenme gelmektedir (4). İyi bir beslenme bebeklikten erişkinliğe kadar sağlıklı bir yaşantının temel unsurunu oluşturmaktadır (5). Çocukların yetişkinlik çağındaki davranışlarını etkileyecek alışkanlıkların edinilmesi genellikle okul öncesi döneme rastlamakta ve bu yaşlarda kazandığı yeme alışkanlığı hayatının daha sonraki dönemlerinde de etkili olmaktadır (6). Bu yaş grubundaki çocuklara iyi beslenme alışkanlıklarının kazandırılacağı en önemli kurumlar anaokulları ve ana sınıflarıdır (7). 3-6 yaş grubu çocuklara anaokullarında verilen beslenme eğitimi ile yeme ve beslenme davranışları ve tutumları üzerinde olumlu alışkanlıkları kazandırılabilceği vurgulanmıştır.(1)

Biz de; 3-6 yaş grubu çocukların devam ettiği bir anaokulunda çocukların beslenme alışkanlıklarını incelemek amacı ile bu çalışmayı planladık.

x Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sağlık ve Rehberlik Merkezi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı

xx Ankara Üniversitesi Ziraat Fakültesi Ev Ekonomisi YüksekOkulu Beslenme Anabilimdalı, Araştırma Görevlisi

MATERYAL VE METOD:

Bu araştırma 1992 yılı Ekim ve Kasım aylarında, Orta Doğu Teknik Üniversitesi çocuk yuvasına devam eden 100 çocuk üzerinde yapılmıştır. Araştırma verileri çocuklar ve aileleri ile ilgili bilgileri ve çocukların beslenme alışkanlıklarını öğrenmek için hazırlanan anket formu ile araştırmacı tarafından toplanmış ve istatistiki analizleri yapılmıştır.

BULGULAR VE TARTIŞMA:

Tablo I'de annelere ait kişisel bilgilerin dağılımı görülmektedir (% olarak).

Tablo I: Annelere Ait Kişisel Bilgilerin Dağılımı:

<u>Öğrenim Durumu</u>	<u>%</u>
İlkokul	5
Orta ve lise	46
Yüksek okul	49
<u>Annenin Yaşı</u>	
20-24	3
25-29	30
30-34	47
35-39	16
40 ve üstü	4
<u>Annelerin Çalışma Durumu</u>	
Çalışıyor	90
Çalışmıyor	10

Ebeveyn ve çocuklar arasındaki beslenme ilişkisi bir çok karmaşık ve karşılıklı etkileri kapsar. Çocukların çoğunda yeme probleminin adölesan döneminden önce başladığı tahmin edilmektedir. Ebeveynlerin çoğu çocuğa gerekli ve kaliteli yiyeceği sağlamakla kalmaz, çocuğun dengeli beslenmesini ve iyi beslenme alışkanlıklarına sahip olmasını arzular. Bu da eğitilmiş ebeveynleri gerektirir (8,9,10). Genellikle kadının çalışma hayatına girmesi, çocuğuna bakım ve beslenme için ayırdığı zamanın azalmasına sebep olmaktadır. Tablo I'den de görüldüğü gibi annelerin % 90'ının çalıştığı bu araştırmada, % 49'u yüksek öğrenim görmüş, % 47'si 30-34 yaş arasındadır.

Tablo II: Çocuklara Ait Genel Bilgiler:

<u>Çocukların Cinsiyeti</u>	<u>%</u>
Kız	49
Erkek	51
<u>Çocukların Yaşı</u>	
3	23
4	23
5	30
6	24
<u>Ailenin Kaçınıcı Çocuğu Olduğu</u>	
1	77
2	22
3	1

Tablo II'de araştırmaya alınan çocukların %49'unun kız, % 51'inin erkek olduğu, %23'ünün 3, % 23'ünün 4, %30'unun 5, % 24'ünün 6 yaş grubunda olduğu belirtilmiştir. Çocukların % 77'sinin ailenin 1. % 22'sinin 2. ve % 1'inin de 4. çocuğu olduğu saptanmıştır.

Tablo III: Çocukların Beslenme Alışkanlıkları:

<u>Öğrenim Durumu</u>	<u>%</u>
İyi	50
Orta	31
Kötü	19
<u>Öğün Sayısı</u>	
2	12
3	60
4 ve üstü	28
<u>Öğün Atlama Durumu</u>	
Evet	7
Hayır	51
Bazen	42
<u>Atlanan Öğünler</u>	
Sabah	29
Öğle	12
Akşam	8

Öğün Atlama Nedenleri

İştahı yok	10
Canı istemiyor	20
Geç kalkıyor	20
Kreşten sıkılıyor	1
Kardeşini kıskanıyor	2
Sokaktan gelmiyor	1
Yemeği beğenmiyor	2

Aile Bireylerinden Farklı Bir Şey Yemi

Evet	5
Hayır	56
Bazen	40

Cocuğun Farklı Olarak Yediği Besinler

Patates kızartması	14
Köfte	13
Pilav	10
Süt	6
Makarna	5
Çorba	5
Meyve	4
Bisküvi-çikolata	4
Balık	3
Yoğurt	2
Yumurta	2
Tavuk	2
Diğer	

Temel Öğünler Dışında Yeme Durumu

Evet	53
Hayır	2
Bazen	45

Temel Öğünler Dışında Yenilen Yiyecek

Meyve	81
Süt	58
Bisküvi	49
Kuruyemiş	40
Yoğurt	33
Ekmek-peynir	19
Çikolata	13
Tatlı, şeker	8
Cips	5
Börek	3

Çocuğun Yemek Seçme Durumu

Evet	37
Hayır	28
Bazen	35

Seçilen Yemekler

Sebze	58
Et	14
Peynir	2
Balık	2
Kuru baklagil	2
Çorba	2
Tatlı, reçel	2
Sakatat	1

Araştırmaya dahil edilen çocukların iştah durumları incelendiğinde; % 50'sinin iştahının iyi % 31'inin orta, % 19'unun kötü olduğu belirtilmiş olup, bunun daha çok hastalanma durumlarında ve sabahları zamanında uyanamamaya bağlı olduğu ifade edilmiştir. Güneşli ve arkadaşlarının yaptıkları bir çalışmada da iştahsız olma durumunun genellikle hastalık dönemlerinde olduğu vurgulanmıştır (6).

Çocukların % 12'sinin günde 2, %60'ının 3 ve % 28'inin de günde 4 ve üstünde öğün sayısına sahip olduğu görülmüş, % 51'inin hiç öğün atlamadığı, % 42'sinin bazen, % 74'sinin de her zaman öğün atladığı belirtilmiştir. Atlanan öğünlerin başında % 29 ile sabah öğünü gelmekte olup, bunu % 12 ile öğle, % 8 ile akşam öğünü takip etmektedir. Bunlara sebep olarak en fazla canı istemiyor (% 20), geç kalkıyor (% 20), iştahı yok (%10) gösterildiği belirlenmiştir. Ailelerin öğün atlamaya sebep olarak gösterdikleri diğer etmenler arasında, kreşten sıkılma (% 1),kardeşini kıskanma (% 1), sokaktan gelmeme (% 1) ve yemeği beğenmeme (% 1) mevcuttur.

Çocuklardan % 56'sının öğünlerde aile bireylerinden farklı bir şey yemediği, % 40'ının bazen farklı şeyler yediği, % 4'ünün de her zaman aile bireylerinden farklı şeyler yemek istediği öğrenilmiştir. Farklı yiyecekler arasında en fazla tercih edilenler patates kızartması (% 5), meyve (% 4), bisküvi-çikolata (%4)'dür. Bunlar dışında beyin, yumurta , böbrek, muhallebi, sebze, et, tavuk, hamburger, yoğurt, kuruyemiş daha az tercih edilen yiyeceklerdir.

Tablo III'de de görüldüğü gibi çocuklardan % 2'sinin temel öğünler dışında bir şey yemediği, % 53'ünün her zaman, % 45'inin de bazen temel öğünler dışında bir şeyler yemek istediği tesbit edilmiştir. Temel öğünler dışında yenilen yiyeceklerin meyve % 81, süt, % 58, bisküvi % 49, kuruyemiş % 40, yoğurt % 33, ekmek-peynir % 19, çikolata % 13, şeker- tatlı % 5, cips 94, pasta-börek %3 olduğu görülmüştür.

İki öğün arasında yenilen yiyecekler, takip eden ana öğünde çocuğun yemeği bırakmasına sebep olmakta ve bu da sevilmeyen yiyecek olarak değerlendirilmektedir. Baykan'da yaptığı çalışmada aynı durumu vurgulamıştır (11).

Çocukların % 28'inin yemek seçmediği, % 37'sinin her zaman, % 35'inin bazen yemek seçtiği ifade edilmiştir. Sevilmeyen yiyeceklerin başında % 58 ile sebzeler gelmektedir. Bunu et, peynir, balık, kuru baklagil, çorba, tatlı, bal, reçel ve sakatatın takip ettiği görülmüştür. Güneyli ve arkadaşlarının yaptıkları bir çalışmada da sevilmeyen yiyecekler arasında sebzelerin ilk sırayı almakta oldukları görülmüştür (6). Yine aynı şekilde Turgay ve arkadaşları aynı yaş grubunda yaptıkları bir çalışmada sebzenin sevilmediğin belirlemiş ve bunu anne ve babanın beslenme bilgilerinin yetersizliği ve umursamazlığına bağlamışlardır. Bu durum daha ileriki yaşlarda da devam etmekte ve sebze tüketim alışkanlığının kazanılmamasına yol açmaktadır (12).

Sonuç olarak denilebilir ki, sağlıklı bir toplum yetiştirmek isteniyorsa, çocukların yeterli ve dengeli beslenmeleri sağlanmalıdır. Bu nedenle hem anne ve babaların, hem de anaokulu öğretmenlerinin beslenme konusunda dikkatli bir şekilde eğitilmeleri gerekmektedir. Unutulmamalıdır ki sağlık sorunlarının artmasına neden etmenlerin başında yetersiz ve dengesiz beslenme gelmektedir.

SUMMARY

NUTRITIONAL HABITUS OF PRESCHOOL CHILDREN

This study was performed on 100 children aged 3-6 years in a nursery to investigate their nutritional habitus. It was observed that 50 % the children had good appetite while 60 % of the whole children had meals three times a day. 42 % of them skipped a meal sometimes, 40 % them wanted to eat different foods from which were given. 53 % of them wanted always, 45 % of them sometimes wanted to eat except meals 37% of them wanted always, 35 % of them were sometimes fastidious about food and vegetables took the first place among unfavourable foods (58%).

KAYNAKLAR

- 1- Özyürek, M., Yemek yeme davranışlarının kontrolü, YA-PA 6. Okul öncesi eğitimi ve yaygınlaştırılması semineri, YA-PA Yayınları, İstanbul, 1989, 142-151
- 2- Bulduk, S., Küçükkömürler, S., Yaman, M., Okul öncesi kurumlarına devam etmekte olan 6 yaş grubu çocukların antropometrik ölçümleri üzerinde bir araştırma. YA-PA Okul öncesi eğitim ve yaygınlaştırılması semineri, Bursa, Mayıs, 1992; 126-151.
- 3- Bulduk, S., Yaman, M., Küçükkömürler, S.: Okul öncesi kurumlarına devam eden 6 yaş grubu çocukların beslenme durumlarının değerlendirilmesi. YA-PA Okul öncesi eğitimi ve yaygınlaştırılması semineri, Bursa, Mayıs, 1992, 105-109.

4- Akman, M., Demireli, O.,Çivi,S.: Konya'da farklı sosyo-ekonomik düzeylere sahip iki ilkokuldaki öğrencilerin beslenme durumu ve fiziksel gelişmelerinin etkileri üzerine bir araştırma. Bes. ve Diyet Dergisi, 17: 47-57, 1988

5- Tunçdoğan. İ., Tuncdoğan C., Çocuk ve Beslenme, Ayyıldız Matbaası, Ankara, 1985.

6- Güneyli, U.: 4-6 yaş grubu çocuklarında beslenme alışkanlıkları ve bunu etkileyen etmenler konusunda bir araştırma. Beslenme ve Diyet Dergisi. 17: 37-45, 1988.

7- Poyraz H.: Anaokulu sınıflarının beslenme programları ve öğretmenlerinin beslenme eğitimi alanındaki bilgileri üzerine bir araştırma. YA-PA 6. Okul öncesi eğitimi ve yaygınlaştırılması semineri, YA-PA Yayınları, İstanbul, 1989; 136-141

8- Stanek, K., Abbot, D, Cromer. S.: Diet quality and the eating environment of preschool children. Journal of The American Diet. Ass. 90 (11): 1582-1584, 1990

9- Dierks, E.C., Morse. L.M.: Food habits and nutrient intakes of preschool children. Journal of the American Diet. Ass. 47: 292-96, 1965

10- Ökçün. F.: Okul öncesi çocuklarda beslenme alışkanlıklar ve iştah sorunu, 8. YA-PA Okul öncesi eğitimi ve yaygınlaştırılması semineri, YA-PA Yayınları,Bursa, Mayıs-1989; 121-125

11- Baykan. S.: Okul öncesi eğitim kurumlarında artık yiyecek bırakma alışkanlığı. YA-PA 6. Okul öncesi eğitimi ve yaygınlaştırılması semineri, YA-PA Yayınları, İstanbul, 1989; 126-135

12-Turgay, A.: Çocuklarda beslenme alışkanlıklarının gelişmesi ve beslenme sorunları, Beslenme ve Diyet Dergisi. 3: 166, 1974.