

Okul Öncesi Eğitim Kurumlarında Uygulanan Beslenme Menülerinin Sağlıklı Beslenme Açısından Değerlendirilmesi*

Sibel ATLI** ve Nurşen OSMANOĞLU***

Öz: Okul Öncesi dönemde sağlıklı beslenme alışkanlığı çocuğun gelişimi açısından ve daha sonraki aşamalarda ortaya çıkabilecek beslenme sorunlarının önlenmesi açısından temel teşkil etmektedir. Bu nedenle araştırmanın amacı okul öncesi eğitim kurumlarında uygulanan beslenme menülerinin okul öncesi dönem çocukların sağlıklı beslenmesi açısından değerlendirilmesidir. Bu araştırmada doküman/belge inceleme yöntemi kullanılmıştır. Araştırmada beslenme menüleri betimsel analiz tekniği ile değerlendirilmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu Van ilinde bulunan 18 okul öncesi eğitim kurumu oluşturmaktadır. Kurumların menüleri alt, orta ve üst sosyo-ekonomik düzeyde olan bölgelerden yarım gün eğitim yapan her bölgenin 2 anaokulu ve 4 anasınıfından Mayıs 2019'da toplanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre beslenme menülerinin okulun bulunduğu sosyo-ekonomik bölgeye göre alt sosyo-ekonomik grup açısından farklılık gösterdiği görülmüştür. Okullar genel olarak bütün sosyo-ekonomik gruplarda haftanın günlerine göre besin gruplarına kısmen dengeli olarak yer vermişlerdir. Beslenme menülerinde bütün sosyo-ekonomik gruplarda ağırlıklı olarak tahıl grubu besinlerine yer verildiği görülmektedir.

Anahtar kelimeler: çocuk, sağlıklı beslenme, menü, okul öncesi dönem, besin grupları

Evaluation of Menus Served up at Preschool Institutions in terms of Healthy Nutrition

Abstract: Gaining healthy nutritional habits at preschool period is of utmost importance and basis for healthy development of the child, and prevention of possible future nutritional problems. In this direction, the aim of this study is to evaluate the nutrition menus served up at preschool institutions in terms of healthy nutrition of preschool children. Current research was conducted through document analysis research methodology and descriptive analysis technique was used. The study group was consisted of 18 pre-school education institutions in Van. The menus were taken from 2 kindergartens and 4 nursery classes located at lower, middle and upper socio-economic levels and providing half-day education. The data were collected during

* Bu çalışma 6. Okul Öncesi Eğitimi Kongresi (IECEC/UOEK-2019)'de sözlü bildiri olarak sunulmuştur.

** Dr. Öğr. Üyesi, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Çocuk Gelişimi Bölümü, Email: sibel.atl@gmail.com Orcid No:0000-0002-4938-4530.

*** Öğr. Gör. Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Temel Eğitim Bölümü. Email: nursenosmanoglu@hotmail.com, Orcid No: 0000-0002-6354-2363.

May 2019. Result of the study was showed that nutrition menus were differing according to the location of the school in terms of the socio-economic level. Additionally, in all groups, it was observed that schools were generally arranging menus by taking daily balance of food groups into account. Moreover, another result indicated that cereals was the mostly preferred food group which was included in all groups.

Key words: child, healthy eating, menu, preschool period, food groups

Giriş

Okul öncesi dönem, çocuğun doğru davranışları edindiği bir dönemdir. Dolayısıyla bu dönemde beslenme eğitimine başlanmalı ve çocuğun doğru beslenme alışkanlığı kazanması sağlanmalıdır. “Beslenme insanın sağlıklı olarak büyüme ve gelişmesi için gerekli olan öğeleri vücuduna alıp kullanabilmesi olarak tanımlanmaktadır. Beslenme insan yaşamının her döneminde önemli bir yer tutmaktadır” (Milli Eğitim Bakanlığı [MEB], 2013). Okul çağı çocuklarının büyüme, gelişme ve beslenme sorunları okul öncesi dönemden başlamaktadır. Çocukların çevresinde bulunan birçok etmen beslenme alışkanlıklarını etkilemektedir. Çocuğun iyi beslenme alışkanlığı ve yemek yeme davranışlarını elde edebilmesinde okul öncesi eğitim kurumlarının önemli etkileri bulunmaktadır. Erken çocukluk dönemi beslenme alışkanlıkları açısından temel kazanımların elde edildiği kritik bir dönemdir. Bu dönemde çocuk edindiği beslenme alışkanlıklarını yetişkinlik yıllarında da devam ettirebilmektedir. Bu nedenle çocuklara okul öncesi eğitim döneminde doğru uygulamalar yoluyla sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazandırılmalıdır (Oldstad, Raine ve Nykiforuk, 2014).

Yeterli ve dengeli beslenme dokuların, yenilenmesi ve büyüme için tüm besin öğelerinin yeterli miktarda alınarak vücutta uygun şekilde kullanılmasıdır. Yeterli ve dengeli beslenme bireyin fizyolojik olarak sağlıklı olma durumunun yanı sıra insan psikolojisi üzerinde de olumlu etkileri olmaktadır (Turan, Ceylan, Çetinkaya ve Altundağ, 2009; Yabancı, Şimşek, İstanbulluoğlu ve Bakır, 2009). Yetersiz beslenme ise belirli besinlerin veya gıdaların aşırı tüketilmesi veya gıdaların ve besin öğelerinin yetersiz alınması, vücudun besin maddelerini kullanma ve emme yetersizliği olarak tanımlanmaktadır (Koyuncu Şahin, Esen Çoban ve Güney Karaman, 2018). Çocuğun sosyal-duygusal davranışlarını ve fiziksel gelişimini doğrudan etkileyen en önemli faktörlerden biri, çocuğun gelişimsel dönemine uygun yeterli ve dengeli beslenme düzeninin olmasıdır (United Nations High Commissioner for Refugees [UNHCR], 2002). Büyüme ve gelişim açısından oldukça kritik bir dönem olan 0-6 yaş dönemi çocuklarının bütün gelişim alanları (motor, bilişsel, sosyal, duygusal ve dil) desteklenmelidir.

Bu desteklenme ise kurumsal noktada dengeli besin öğelerini içeren beslenme menüleri ile sağlanabilir. Okul öncesi eğitim kurumlarında çocuklara sağlıklı beslenme alışkanlıkları öz bakım becerileri kapsamında kazandırılmaya çalışılmaktadır. Okullarda çocukların beslenme saatleri bulunmakta bu saatte çatal, kaşık, bıçağı ve peçeteyi doğru kullanma, temizlik ve hijyen kurallarına dikkat etme ve menüde yer alan yiyecekleri sofraya adabına dikkat ederek yeme ve sofrayı (beslenmeyi) toplama aşamalarından oluşmaktadır (Osmanoğlu, 2018). Okul öncesi dönemde çocuklar ev dışında arkadaşlarıyla yemek yemeye başladıkları için beslenme konusunda sorumlulukları artmaktadır (Şanlıer ve Köksal, 2015). Ebeveyn ve öğretmenlerin okul öncesi dönemde oluşan beslenme alışkanlıklarının daha sonraki süreçlerde devam edeceğinin farkında olmaları gerekmektedir (Austin ve Sciarra, 2013).

Menü; tüketicilerin gereksinim ve talepleri doğrultusunda, öğünlik veya günlük olarak hazırlanan içecek ve yiyecekleri kapsayan bir plandır. Menü geliştirme veya planlamanın ihmal edilmemesi gerekmektedir (Sağlık Bakanlığı, 2013). Beslenme menülerinde beslenmenin yeterli ve dengeli olabilmesi için günlük olarak alınacak besin grupları çocukların enerji ihtiyacına göre düzenlenmelidir. Besinler içerdikleri besin öğeleri açısından farklılık gösterebilmektedir. Bu nedenle besin gruplarından günlük tüketilecek gruplar belirlenerek günlük beslenme menülerinde aynı besin gruplarını içeren gıdalara yer verilmemiş olacaktır. Böylelikle çocukların sağlıklı beslenmesi desteklenecektir (MEB, 2013). Menü planlanırken; *“dikkat edilecek hususlardan biri çocukların ihtiyaç duyduğu enerjiyi karşılayabilmektir. Özellikle de protein kaynağının kaliteli olması önemlidir”* (Sağlık Bakanlığı, 2013). Organların korunması ve vücudun fizyolojik dengesinin sağlanmasında her öğün için besin öğelerinin birbirlerine olan oranı, miktarı ve yiyeceklerin tüketim sıklığı etkili olmaktadır. Sağlıklı ve bireye uygun öğün ve menü planlama bireyin sağlıklı düşünmesini sağlama, günlük yaşamın yoğunluklarına hazırlama, hastalıklara karşı direnci artırma ve yorgunluğu azaltma açısından oldukça önemlidir (MEB, 2013; Osmanoğlu, 2018; Shakhnoza Mirsaidovna, 2020). Yapılan araştırmalarda okul başarısı yüksek olan çocukların okul öncesi dönemde (0-7 yaş) sağlıklı beslendikleri (diğer etkenlerin dışında) ortaya konmuştur (Acar, 2015).

Okul öncesi dönemde çocukların çeşitli faaliyetleri yapabilmeleri için enerji harcamaları gerekmektedir. Kısaca günlük yaşam becerileri ve sağlıklı gelişim için enerjiye ihtiyaçları vardır. Çünkü bu dönem büyüme açısından en hızlı dönemdir büyüme hızlı olduğu için daha fazla enerjiye ihtiyaç duyulmaktadır (Akyıldız, 2000). Gıdalar çocukların günlük ihtiyaçlarını karşılayacak şekilde verilmelidir. Bu nedenle diyet oluştururken yiyeceklerin kimyasal bileşimini ve kalorilerini bilmek önemlidir (Shakhnoza Mirsaidovna, 2020). Aynı çocuğun

günlük kalori ihtiyacı değişmekle beraber çocukların enerji tüketimleri yetişkinlerden farklılık gösterebilmektedir. Günlük harcanan enerjinin %50-55'nin karbonhidratlardan, %10-15'nin proteinden ve %30-35'nin yağlardan alınması önerilmektedir (Acar, 2015). Bu nedenle beslenme menüleri besin grupları açısından çeşitli olmalıdır. Et ve et ürünleri, süt ve süt ürünleri, yumurta, sebzeler (havuç, lahana, pancar, domates, salatalık, kavun, karpuz, balkabağı vb.) tercih edilmesi gereken gıdalara örnek gösterilebilir. Mümkün olduğunca günlük diyetlerindeki şeker ise bal veya kuru üzüm gibi doğal gıdalardan karşılanmalıdır (Shakhnoza Mirsaidovna, 2020).

Okul öncesi eğitim kurumlarında beslenmeyle ilgili yapılan araştırmalara bakıldığında; Ünver (2004) tarafından 5-6 yaş grubundaki çocuklara besin gruplarına yönelik beslenme eğitimi verilmiş ve bu eğitimin çocukların beslenme davranışları üzerindeki etkiler incelenmiş ve beslenme eğitiminin çocukların yeterli-dengeli beslenme alışkanlıkları üzerinde etkili olduğu belirlenmiştir. Myszkowska-Ryciak ve Harton (2019) Polonya'da 3-6 yaş aralığındaki çocukların eğitim aldıkları anaokulları ve bakım merkezlerinde beslenme kalitesini arttırmak için personele yönelik çok bileşenli sağlıklı beslenme programları uygulamışlardır. Araştırmanın sonucunda okul öncesi dönemde menülerin kalitesinin artırılmasında eğitim programlarının potansiyel olarak faydalı olduğunu belirlemişlerdir. Duvinage, Ibrügger, Kreichauf vd., (2014) tarafından araştırmalarında uyguladıkları sağlıklı beslenmeye yönelik Toy-Box müdahale programının çocuklar ve aileler açısından olumlu sonuçları olduğunu ortaya koymuşlardır. Avrupa'da 3-5 yaş aralığındaki çocukların fiziksel aktivitelerini arttırmayı ve sağlıklı beslenmeyi teşvik eden CATCH (Coordinated Approach to Child Health for Early Childhood) okul öncesi tabanlı sağlıklı beslenme programıdır. Programa katılan katılımcıların %39'un fazla kilolu olması nedeniyle günümüzde okul öncesi eğitim gruplarında obeziteyi önlemeye yönelik eğitim programlarına ihtiyaç duyulduğu ortaya konmuştur (Sharma, Chuang ve Hedberg, 2011).

Araştırmanın önemine bakıldığında, modern dünyada hem kurumlarda hem de ailede sağlıklı beslenme kurallarına uyulmaması, beslenme kalitesinin düşmesine neden olmakta buda çocukların gelişimi üzerinde olumsuz etkiler olarak ortaya çıkmaktadır (Pishcheeva ve Denisova, 2007). Bu etkiler; bozulmuş bağışıklık durumu, demir eksikliği anemisi, tiroid bezi hastalıkları, kas-iskelet sistemi problemleri, ateroskleroz, kalp hastalığı, diabetes mellitus, vb. çeşitli hastalıklar şeklinde sıralanabilir (Shakhnoza Mirsaidovna, 2014). Koyuncu Şahin vd., (2018) yaptıkları araştırmalarında çocuklarda sağlıklı beslenme alışkanlıklarının geliştirilmesi için sağlıklı beslenmeye yönelik proje ve eğitim çalışmalarının yapılması gerektiğini ortaya

koymuştur. Türkmen, Hüyük, Erdem vd., (2016) tarafından yapılan araştırmada öğretmenlerin menü hazırlamaya yönelik görüşleri alınmıştır. Katılımcıların okul öncesinde menü hazırlamaya yönelik yeterliliklerinin hizmet öncesi eğitimde aldıkları eğitimlerle sınırlı olduğunu belirtmişlerdir. Menü hazırlarken besin değerlerine ve çocukların gelişim özelliklerine dikkat ettiklerini ifade etmişlerdir. Kalfa Çetin (2019) Ankara ilinde yaptığı araştırmasında kreş menülerini değerlendirmiştir. Değerlendirmeye göre menülerin ortalama enerji dağılımına göre karbonhidrattan gelen enerjinin düşük (%37), proteinden gelen enerjinin ideal (%14,16) ve yağdan gelen enerji (%48,84) miktarının ise yüksek olduğu bulunmuştur. Kreş menülerinin enerji ve besin ögeleri ile çocukların vücut ağırlığı, boy uzunluğu, yaşa göre boy uzunluğu, yaşa göre BKİ, üst orta kol çevresi (ÜOKÇ) ve baş çevresi ölçümleri arasında anlamlı pozitif ilişki bulunmuştur.

Okul öncesi eğitim kurumlarında beslenme menülerinin incelendiği araştırmaların daha çok tam gün eğitim veren ve yemeklerin okul tarafından hazırlandığı kurumlar olduğu görülmektedir (Frampton, Sisson, Horm, Campbell, Lora ve Ladner, 2014; Turner-McGrievy, Hales ve Baum, 2014). Türkiye’de okul öncesi eğitimi yaygınlaştırma çalışmaları kapsamında çocuk sayısının fazla kurum sayısının az olduğu bölgelerde okul öncesi eğitim yarım gün olarak yürütülmektedir. Bu nedenle genel olarak MEB’e bağlı anaokulları ve anasınıfları kurum tarafından hazırlanan beslenme menülerine uyulması koşuluyla çocukların evden beslenme getirmeleri sağlanmaktadır. Bu araştırma yarım günlük eğitim veren, mevcut sistemde okul öncesi eğitim kurumlarında evden getirilen beslenme menülerini değerlendirdiği için önemlidir. Çünkü alan yazında yarım gün eğitim veren okul öncesi eğitim kurumlarında uygulanan beslenme menülerine yönelik bir araştırmaya ulaşılmamıştır. Bu nedenle araştırmanın amacı “farklı sosyo-ekonomik gruptaki çocuklara eğitim veren okul öncesi eğitim kurumlarında uygulanan beslenme menülerinin okul öncesi dönem çocukların sağlıklı beslenmesi açısından değerlendirilmesi” dir.

Yöntem

Bu araştırmada doküman/belge analizi yöntemi kullanılmıştır. “Araştırmada incelenen olgu veya olaylarla ilintili bilgiler içeren yazılı belgeleri ayrıntılı olarak taranması ve bu bilgilerden yeni bir bütünlük oluşturulması, doküman/metin analizi olarak adlandırılır (Creswell, 2002)”. Bu araştırmada beslenme menüleri incelenerek okul öncesi dönem çocukların sağlıklı beslenme durumu beslenme menüleri doğrultusunda değerlendirilmeye çalışılmıştır.

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu Van ilinde bulunan 18 okul öncesi eğitim kurumu oluşturmaktadır. Araştırmada beslenme menüleri incelenen okullar amaçlı örnekleme yöntemine göre seçilmiştir. Amaçlı örnekleme, zengin bilgiye sahip olan durumların derinlemesine çalışılmasını sağlamaktadır (Patton, 2014).

Van birçok sosyo-ekonomik gelişmişlik endeksinde Türkiye’de alt sıralarda yer alan iller arasında yer almaktadır (Acar, Meydan, Bilen, Kazancık ve Işık, 2019). Türkiye İstatistik Kurumu (TİK) Van iline ilişkin yerleşim bölgelerine göre sosyo-ekonomik gruplama listesi istenmiştir. Bu veriler doğrultusunda Van ili çerçevesinde bu sosyo-ekonomik grupları temsil eden anaokulu ve ilköğretim bünyesindeki anasınıfları belirlenmiştir. Alt, orta ve üst sosyo-ekonomik gruplardan 6’şar olmak üzere Van ili İpekyolu, Tuşba ve Edremit ilçelerindeki 12’si ilkokul ve 6’sı anaokulu olmak üzere 18 okul öncesi eğitim kurumu ve kurumların bünyesindeki 52 sınıfın takip ettiği beslenme menüleri araştırmanın çalışma grubunu oluşturmaktadır. Kurumlar alt soyo-ekonomik grup A1, A2..A6 şeklinde belirtilirken orta grup O1, O2...O6; üst grup ise Ü1, Ü2...Ü6 şeklinde kodlanmıştır.

Tablo 1. Okullardaki Okul Öncesi Dönemi Çocuk ve Öğretmeni Sayısı

Okul	Çocuk	Öğretmen	Okul	Çocuk	Öğretmen	Kurum	Çocuk	Öğretmen
A1	55	2	O1	40	2	Ü1	63	3
A2	40	2	O2	48	2	Ü2	42	2
A3	87	4	O3	78	4	Ü3	82	4
A4	74	4	O4	82	4	Ü4	90	5
A5	48	2	O5	60	3	Ü5	59	2
A6	62	3	O6	38	2	Ü6	46	2
Toplam	366	17	Toplam	346	17	Toplam	399	18

Tablo 1’de görüldüğü üzere alt sosyo-ekonomik grupta 366 çocuk, 17 öğretmen, orta sosyo-ekonomik grupta 346 çocuk 17 öğretmen ve üst sosyo-ekonomik gruptan 399 çocuk ve 18 öğretmen menülerin toplandığı okullarda yer almaktadır.

Alt (n=17), orta (n=17) ve üst (n=18) sosyo-ekonomik gruplarda çalışan öğretmenler hizmetiçi eğitimde okul öncesi dönemde beslenmeye yönelik herhangi bir eğitim alamadıklarını beslenmeye yönelik bilgilerin üniversite eğitimleri ve kişisel edindikleri bilgilerle (n=20) sınırlı olduğunu belirtmişlerdir. Üç sosyo-ekonomik grupta yer alan okullar okul öncesi beslenme

menülerini okul zümre kararları sonucunda belirlediklerini dönem boyunca belirlenen beslenme menülerinin çocuklar tarafından takip edildiğini ifade etmişlerdir. Bu nedenle araştırma toplamda 18 menü üzerinden yürütülmüştür.

Veri Toplama Süreci

Çalışmanın verileri, 2019 yılı Nisan ve Mayıs aylarında Van ilinde toplanmıştır. Veriler okul öncesi öğretmenliği uygulama ve deneyim derslerinde öğrencilerin eğitim aldıkları anaokulu ve anasınıfları arasından seçilmiştir. Öğrenci gözlemlerinin yapıldığı günlerde araştırmacılar okul idareleriyle görüşerek beslenme menüleri talep edilmiştir. Ayrıca menülerin uygulanması sürecine ilişkin bilgi okul idarecilerinden alınmıştır. Araştırmanın geçerlik-güvenirliği açısından okul yöneticilerinden alınan beslenme menüleri okulun beslenme listelerini hazırlayan öğretmen veya komisyon üyelerine teyit ettirilmiştir.

Araştırmanın etik kurallara uygun yürütülmesi için okul müdürlerine çalışmanın amaçları açıklanarak bu menülerin araştırma dışında kullanılmayacağını, okul isimlerinin araştırmada yer almayacağı ve üçüncü kişilerle paylaşılmayacağı belirtilmiştir. Çalışmaya katılmayı kabul eden okulların menüleri araştırmaya dahil edilmiştir.

Veri Analizi

Araştırma okullardan ailelere verilen beslenme menülerinin günlük besin gruplarına göre analiz edilmesiyle yapılmıştır. Beslenme menüleri betimsel analiz ile değerlendirilmiştir. Çünkü betimsel analizde toplanan verileri tematik çerçeveye göre işlemek, tanımlamak ve yorumlamak gerekmektedir. Böylece verileri açıklayabilecek ilişkilere ve kavramlara ulaşılabilmektedir (Yıldırım ve Şimşek, 2008). Bu araştırmada ise beslenme menülerinden elde edilen veriler alt, orta ve üst gruplardan toplanarak, her grup için menüler iki alt tematik çerçevede değerlendirilmiştir. Belirlenen başlıklar;

1. Menülerin besin gruplarına göre değerlendirilmesi,
2. Menülerde dikkat edilmesi gereken hususlar şeklindedir.

Menülerin besin grupları olarak; süt ve süt ürünleri, et, yumurta ve kuru baklagiller, sebze ve meyveler ve tahıllar grubu olarak dört besin grubunda ele alınmıştır. Bu alt gruplarda tekrar eden besinlerin hangi okullarda haftanın hangi günlerinde alındığı belirtilmiştir. Belirlenen besin grubundan hiç yer almayanlar “yok” şeklinde kodlanmıştır. Araştırmanın güvenilirliği için menüler iki araştırmacı tarafından incelenip besin grupları kodlanmıştır daha sonra analizlerin tutarlılığı karşılaştırılmıştır. Alt başlıklar üç sosyo-ekonomik gruba göre analiz edilmiştir. Menüler alt soyo-ekonomik grup A1, A2..A6 şeklinde belirtilirken orta grup O1, O2...O6; üst grup ise Ü1, Ü2...Ü6 şeklinde kodlanmıştır.

Bulgular

Okul öncesi eğitim kurumlarından edinilen bir haftalık beslenme menüleri alt, orta ve üst sosyo-ekonomik gruplara göre besin öğeleri ve dikkat edilmesi gereken hususlar açısından değerlendirilmiştir.

Tablo 2: Alt Sosyo-Ekonomik Düzeydeki Okulların Beslenme Menülerinin Besin Gruplarına Göre Değerlendirilmesi

Besin Grupları	Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma
Süt ve Süt Ürünleri Grubu	Süt (A2, A5) Yoğurt (A4) Ayran (A1, A6) Yok (A3)	Süt (A1, A5) Yok (A2, A3, A4, A6)	Süt (A1, A2, A5) Ayran (A4) Yok (A3, A6)	Ayran (A1, A3, A4) Peynir (A2, A5) Yok (A6)	Süt (A1, A2, A3, A5) Ayran (A4) Yok (A6)
Et, Yumurta ve Kurubaklagil Grubu	Kuruyemiş (A1) Yok (A12, A3, A4, A5, A6)	Yok (A1...A6)	Yumurta (A3) Kuruyemiş (A1, A2) Yok (A4, A5, A6)	Kuruyemiş (A2) Yumurta (A3) Yok (A1, A4, A5, A6)	Kuruyemiş (A1, A3) Et (A4) Yok (A2, A5, A6)
Sebze ve Meyve Grubu	Meyve (A1, A3, A4, A5, A6) Sebze (A2)	Meyve (A1, A2) Sebze (A1, A2) Meyve Suyu (A3, A4, A5, A6)	Sebze (A4) Meyve (A1, A6) Yok (A2, A3, A5)	Meyve (A1, A4) Sebze (A6) Meyve suyu (A2, A5, A6) Yok (A3)	Meyve (A1, A2, A4, A5) Meyve suyu (A6) Yok (A3)
Tahıllar Grubu	Hamur işi (A1, A2, A3, A5, A6) Makarna (A4) Patates (A6)	Ekmek (A1, A2, A4, A5, A6) Hamur işi (A3) Patates (A2, A4)	Makarna/Pilav (A1, A4) Ekmek (A2, A3, A5) Hamur işi (A6)	Ekmek (A3, A4, A5) Patates (A1) Hamur işi (A2, A6)	Ekmek (A1, A2, A3) Makarna/Pilav (A4) Hamur işi (A5, A6)

Tablo 2’de görüldüğü üzere alt sosyo-ekonomik grubu oluşturan iki anaokulu ve dört anasınının bir haftalık beslenme menüsü besin öğeleri açısından değerlendirildiğinde; süt ve süt ürünlerine haftalık menüde hergün yer veren üç (A1, A2, A5) okulun bulunduğu görülmektedir. Süt ve süt ürünlerine A6 okulunun haftada sadece bir gün yer vermiştir.

Beslenme menüsünde A3 okulu haftada üç gün, A4 okulunun ise haftada dört gün süt ve süt ürünlerine yer verdiği görülmektedir. Altı okulun tümünün bir haftalık beslenme listelerinde süt ve süt ürünü besin grubundan en fazla süt (n=10) ve ayran (n=7) yer verildiği peynir (n=2) ve yoğurda (n=1) ise çok az yer verildiği görülmektedir.

Belirlenen altı okulun beslenme menülerinde et, yumurta ve kurubaklagil besin grubuna çok az yer verildiği salı hiçbir listede bu besin grubunun yer almadığı, pazartesi ise sadece bir listede yer aldığı görülmektedir. Et, yumurta ve kurubaklagil besin grubuna haftanın üç günü yer veren iki (A1, A3), iki gün yer veren bir (A2) ve bir gün yer veren bir (A4) okulun olduğu görülmektedir. Aynı zamanda bir haftalık beslenme listelerinde et, yumurta ve kurubaklagil besin grubuna yer vermeyen iki (A5, A6) okul da bulunmaktadır. Altı okulun tümünün bir haftalık beslenme listelerinde et, yumurta ve kurubaklagil besin grubundan en fazla kuruyemiş (n=6) en az ise sırasıyla yumurta (n=2) ve et (n=1) yer almaktadır.

Sebze ve meyve besin grubuna haftanın beş günü yer veren üç (A1, A4, A6) okul bulunmaktadır. Sebze ve meyve besin grubuna dört gün iki (A2, A5) okul ve iki gün bir (A3) okul yer vermiştir. Altı okulun tümünün bir haftalık beslenme listelerinde sebze ve meyve besin grubundan en fazla meyvenin (n=15) yer aldığı bunu meyve suyunun (n=8) takip ettiği görülmektedir. Sebzelere de çok az da olsa (n=5) beslenme menülerinde yer verilmiştir.

Tahıllar besin grubunun bütün okulların beslenme menülerinde haftanın beş günü günde en az bir defa olmak üzere yer verildiği iki okulun ise (A4, A2) gün içerisinde beslenme listesinde iki tahıl grubu besine yer verdiği görülmektedir. Altı okulun tümünün bir haftalık beslenme listelerinde tahıllar besin grubundan en fazla ekme (n=13) ve hamur işine (n=11) yer verildiği bunu patates kızartması (n=4) ve makarna/pilavın (n=4) takip ettiği görülmektedir.

Tablo 3: Orta Sosyo-Ekonomik Düzeydeki Okulların Beslenme Menülerinin Besin Gruplarına Göre Değerlendirilmesi

Besin Grupları	Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma
Süt ve Süt Ürünleri Grubu	Süt (O5) Yoğurt (O3) Ayran (O6) Yok (O1, O2, O4)	Süt (O6) Yoğurt (O1, O2) Ayran (O3, O4, O5)	Yoğurt (O1, O3) Ayran (O4, O5, O6) Yok (O2)	Süt (O4) Yoğurt (O1,O5) Ayran (O3) Yok (O2, O6)	Süt (O2) Yoğurt (O4, O5) Ayran (O3, O6) Yok (O1)

Et, Yumurta ve Kurubaklagil Grubu	Et (O3) Kuruyemiş (O3, O4, O6) Yok (O1, O2, O5)	Et (O3) Kuruyemiş (O3, O6) Yok (O1, O2, O5)	Kuruyemiş (O3) Yok (O1, O2, O4, O5, O6)	Et (O2, O3) Kuruyemiş (O3) Yok (O1, O4, O5, O6)	Kuruyemiş (O3, O4) Yok (O1, O2, O5, O6)
Sebze ve Meyve Grubu	Meyve (O3, O4, O5, O6) Sebze (O1, O4) Meyve suyu (O1, O2)	Meyve (O1, O2, O3, O4, O5, O6)	Meyve (O1, O4, O5) Sebze (O3, O6) Meyve suyu (O2)	Meyve (O1, O3, O4, O5) Sebze (O1, O3) Meyve suyu (O2, O6)	Meyve (O1, O2, O3, O4, O5, O6) Meyve suyu (O1)
Tahıllar Grubu	Ekmek (O2, O3, O6) Hamur işi (O1, O4, O5)	Ekmek (O3) Hamur işi (O2) Patates (O5) Makarna/pilav (O1, O3, O4)	Ekmek (O2, O5, O6) Patates (O1, O2, O6) Makarna/pilav (O3, O4)	Ekmek (O4, O6) Makarna/pilav (O3, O5) Yok (O1, O2)	Hamur işi (O1, O2, O3, O5) Makarna/pilav (O6) Yok (O4)

Tablo 3’de görüldüğü üzere orta sosyo-ekonomik grubu oluşturan iki anaokulu ve dört anasının bir haftalık beslenme menüsü besin öğeleri açısından değerlendirildiğinde; süt ve süt ürünlerine haftalık menüde hergün yer veren üç (O3, O5, O6) okulun bulunduğu görülmektedir. O4 okulunun ise haftada dört gün süt ve süt ürünlerine yer verdiği, iki okul (O2, O1) ise haftanın üç günü yer vermiştir. Bütün okullar haftada en az üç gün süt ve süt ürünlerine yer verdiği görülmektedir. Altı okulun tümünün bir haftalık beslenme listelerinde süt ve süt ürünü besin grubundan en fazla ayran (n=10) ve yoğurda (n=9) yer verilmiştir. Menülerde süt (n=6) de yer almıştır fakat peynirin hiçbir menüde yer almadığı görülmektedir.

Belirlenen altı okulun beslenme menülerinde et, yumurta ve kurubaklagil besin grubuna üç okulun (O1, O2, O5) haftanın hiçbir günü yer vermediği bir okulun (O3) ise haftanın hergünü yer verdiği görülmektedir. İki okul (O4, O6) ise haftanın iki günü et, yumurta ve kurubaklagil besin grubuna menüde yer vermiştir. Altı okulun tümünün bir haftalık beslenme listelerinde et, yumurta ve kurubaklagil besin grubundan en fazla kuruyemiş (n=9) ve et (n=4)’e yer verilmiştir. Hiçbir menüde yumurta yer almamaktadır.

Sebze ve meyve besin grubuna haftanın beş günü bütün okulların (O1...O6) yer verdiği görülmektedir. Haftanın bir gününde aynı besin grubundan iki tanesine yer veren okullar (O1, O3, O4) bulunmaktadır. Altı okulun tümünün bir haftalık beslenme listelerinde sebze ve meyve besin grubundan en fazla meyve (n=23) yer aldığı, meyve suyu ve sebzeye (n=6)’de yer verildiği görülmektedir.

Tahıllar besin grubunun bütün okulların beslenme menülerinde haftanın beş günü günde en az bir defa olmak üzere yer veren beş okul (O3, O5, O6) bulunmakta, üç okul (O1, O2, O4) ise haftanın bir günü bu besin grubuna yer vermemiştir. Haftanın bir günü beslenme listesinde iki tahıl grubu besine yer veren iki okul (O2, O3) görülmektedir. Altı okulun tümünün bir haftalık beslenme listelerinde tahıllar besin grubundan en fazla ekmek (n=9) ve hamur işine (n=8) ve makarna/pilava yer verildiği bunu patates kızartması (n=4)'nın takip ettiği görülmektedir.

Tablo 4: Üst Sosyo-Ekonomik Düzeydeki Okulların Beslenme Menülerinin Besin Gruplarına Göre Değerlendirilmesi

Besin Grupları	Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma
Süt ve Süt Ürünleri Grubu	Süt (Ü3) Ayran (Ü2, Ü4, Ü6) Peynir (Ü5) Yok (Ü1)	Süt (Ü1, Ü4) Ayran (Ü2, Ü6) Peynir (Ü3, Ü5)	Süt (Ü1, Ü2, Ü5) Yoğurt (Ü6) Ayran (Ü4) Serbest (Ü3)	Süt (Ü1, Ü3, Ü5) Yoğurt (Ü4, Ü6) Ayran (Ü2)	Yoğurt (Ü6) Peynir (Ü3) Serbest (Ü1, Ü2, Ü4) Yok (Ü5)
Et, Yumurta ve Kurubaklagil Grubu	Et (Ü2, Ü6) Yumurta (Ü3) Kuruyemiş (Ü1, Ü6) Yok (Ü4, Ü5)	Et (Ü2) Yumurta (Ü3) Kuruyemiş (Ü1, Ü4, Ü6) Yok (Ü5)	Et (Ü2, Ü6) Kuruyemiş (Ü1) Yok (Ü4, Ü5) Serbest (Ü3)	Et (Ü6) Yumurta (Ü4) Kuruyemiş (Ü1, Ü3, Ü5) Yok (Ü2)	Yumurta (Ü2, Ü5) Kuruyemiş (Ü3, Ü4, Ü6) Serbest (Ü1)
Sebze ve Meyve Grubu	Meyve (Ü2, Ü3, Ü4) Sebze (Ü6) Meyve suyu (Ü1, Ü5)	Meyve (Ü1, Ü2) Sebze (Ü4, Ü6) Meyve suyu (Ü3, Ü5)	Meyve (Ü1, Ü2, Ü4) Sebze (Ü6) Meyve suyu (Ü5) Serbest (Ü3)	Meyve (Ü1, Ü2, Ü3) Sebze (Ü6) Meyve suyu (Ü5) Yok (Ü4)	Meyve (Ü2) Sebze (Ü6) Meyve suyu (Ü3, Ü4, Ü5) Serbest (Ü1)
Tahıllar Grubu	Ekmek (Ü6) Hamur işi (Ü1, Ü3, Ü4, Ü5) Makarna/pilav (Ü2)	Ekmek (Ü4) Hamur işi (Ü1, Ü3, Ü5, Ü6) Makarna/pilav (Ü2)	Ekmek (Ü4, Ü5, Ü6) Hamur işi (Ü2) Patates (Ü1) Serbest (Ü3)	Ekmek (Ü3, Ü5, Ü6) Hamur işi (Ü1, Ü2) Yok (Ü4)	Ekmek (Ü6) Hamur işi (Ü5, Ü4) Serbest (Ü1, Ü2)

Tablo 4’de görüldüğü üzere üst sosyo-ekonomik grubu oluşturan iki anaokulu ve dört anasının bir haftalık beslenme menüsü besin öğeleri açısından değerlendirildiğinde; süt ve süt ürünlerine haftalık menüde hergün yer veren üç (Ü2, Ü4, Ü6) okulun bulunduğu görülmektedir. İki (Ü3, Ü5) okulunun ise haftada dört gün süt ve süt ürünlerine yer verdiği bir

okul (Ü1) ise haftanın üç günü yer vermiştir. İki okulun (Ü1, Ü3) haftanın bir günü serbest menü uyguladıkları için ailenin çocukları için menüde yer verdikleri bilinmemektedir. Altı okulun tümünün bir haftalık beslenme listelerinde süt ve süt ürünü besin grubundan en fazla süt (n=9) ve ayrana (n=7) yer verilmiştir. Menülerde peynir (n=4) ve yoğurt (n=3) da bulunmaktadır.

Belirlenen altı okulun beslenme menülerinde et, yumurta ve kurubaklagil besin grubuna bir (Ü6) okulun her gün yer verdiği, iki okulun (Ü2, Ü3) haftanın dört günü, bir okulun (Ü4) haftanın üç günü, iki okulun (Ü1, Ü5) ise haftanın iki günü bu beslenme grubuna menülerinde yer vermişlerdir. İki okul (Ü1, Ü3) haftanın iki günü serbest menü kullandıkları görülmektedir. Altı okulun tümünün bir haftalık beslenme listelerinde et, yumurta ve kurubaklagil besin grubundan en fazla kuruyemiş (n=12) ve et (n=6)'e yer verilmiştir. Menülerde yumurta (n=5) yer almaktadır.

Sebze ve meyve besin grubuna haftanın her günü üç okulun (Ü2, Ü5, Ü6) yer verdiği, üç okulun (Ü1, Ü3, Ü4), ise haftanın dört günü yer verdiği görülmektedir. Haftanın bir gününde iki okulun (Ü1, Ü3) serbest menüye verdikleri görülmektedir. Altı okulun tümünün bir haftalık beslenme listelerinde sebze ve meyve besin grubundan en fazla meyve (n=12) yer aldığı, meyve suyu (n=9) ve sebze (n=6)'de yer verildiği görülmektedir.

Tahıllar besin grubunun bütün okulların beslenme menülerinde haftanın dört günü günde en az bir defa olmak üzere yer veren üç okul (Ü2, Ü5, Ü6) bulunmakta, üç okul (Ü1, Ü3, Ü4) ise haftanın dört günü bu besin grubuna yer vermişlerdir. Haftanın bir günü iki okul (Ü1, Ü3) serbest beslenme menüsü istemektedirler. Altı okulun tümünün bir haftalık beslenme listelerinde tahıllar besin grubundan en fazla hamur işi (n=13) ve ekmeğe (n=9) yer verdikleri görülmektedir. Makarna/pilava (n=2) ve patatese (n=1) de azda olsa menülerde az da olsa yer verilmiştir.

Tablo 5: Menülerde Dikkat Edilmesi Gereken Hususlar

Sosyo-Ekonomik Grup	Menüye Uyma	Öz-bakım	Doğal gıda	Miktar	Yok
Alt	A1, A4	A1, A2, A3, A4, A5, A6	A1, A2, A3, A4, A5, A6		
Orta	O2, O3, O4, O6	O2, O3, O4, O5, O6	O3, O4, O6	O2, O3, O4, O6	O1

Üst	Ü1	Ü1, Ü3, Ü4, Ü5, Ü6	Ü2, Ü4, Ü5, Ü6	Ü1, Ü3, Ü4
-----	----	-----------------------	-------------------	------------

Tablo 5’de görüldüğü üzere 18 okuldan sadece bir okul (O1) beslenme menülerinde dikkat edilmesi gereken hususlara yer vermediği görülmektedir. Hazırlanan menüye uyma alt sosyo-ekonomik grupta iki (A1, A4), orta grupta dört (O2,O3,O4,O6), üst sosyo-ekonomik grupta bir (Ü1) okul yer vermiştir. Özbakım becerileri başlığı altında çatal, kaşık, bıçak, peçete kullanmaya yönelik alt sosyo-ekonomik grupta altı (A1, A2, A3, A4, A5,A6), orta grupta beş (O2, O3, O4, O5, O6) ve üst sosyo-ekonomik grupta beş (Ü1, Ü3, Ü4, Ü5, Ü6) okul bilgi verilmiştir. Doğal gıdaların beslenme menülerinde bulundurulmasını alt sosyo-ekonomik gruptaki okulların tümü (A1..A6), orta gruptan üç (O3, O4, O6) ve üst sosyo-ekonomik gruptan dört okul (Ü2, Ü4, Ü5, Ü6) dikkat çekmiştir. Beslenme menülerinde yiyecek ve içeceklerin miktarını alt sosyo-ekonomik gruptaki okullar belirtmezken, orta grupta dört okul (O2, O3, O4, O6) ve üst sosyo-ekonomik grupta üç okul (Ü1, Ü2, Ü3) belirtmiştir.

Sonuç Tartışma ve Öneriler

Araştırmada okul öncesi eğitim kurumlarında uygulanan beslenme menüleri çocukların sağlıklı beslenmesi açısından değerlendirilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre beslenme menülerinin okulun bulunduğu sosyo-ekonomik bölgeye göre alt sosyo- ekonomik grup açısından farklılık gösterdiği görülmüştür. Kobak ve Pek (2015) ailenin sosyo-ekonomik durumunun çocuğun beslenmesi üzerinde etkisi olsa bile çocuğa beslenme alışkanlıkları kazandıran ebeveyn, öğretmen, bakıcı ve toplumun beslenme bilgisinin uygulamalar üzerinde önemli etkilerinin olduğunu belirtmektedirler. Yapılan pekçok araştırma ebeveynlerin beslenme bilgi düzeyinin iyi olması çocuğun sağlıklı beslenme alışkanlıklarını arttırdığını belirtmektedir (Lohse, Rifkin, Arnold ve Least 2011; Lioret, McNaughton, Spence, Crawford ve Campbell, 2013; Şanlıer ve Yabancı, 2005). Bu araştırmanın sonuçlarına göre beslenme menülerinin ailenin sosyo-ekonomik durumundan etkilendiği görülmektedir. Özellikle alt sosyo-ekonomik gruptaki okullarda et, kurubaklagil ve yumurta grubuna çok az yer verilmesi dikkat çekicidir. Tahıl grubundaki yiyeceklere menülerde ağırlık verilmesi çocuklar için sağlıklı ve dengeli beslenmesi açısından risk oluşturmaktadır. Üst sosyo-ekonomik gruplardaki beslenme menülerinin de besin grupları açısından daha dengeli hazırlandığı görülmektedir.

Haftanın günlerine göre beslenme menüleri değerlendirildiğinde bütün besin gruplarına göre dengeli menü hazırlayan okul sayısının az olduğu görülmektedir. Genel olarak bütün

menülerde tahıl grubu besinleri yer almaktadır Terzi (2005) bir ile üç yaş aralığındaki çocuklarla yaptığı araştırmasında, çocukların % 64.4' ü mineral, vitamin, mineral veya ek takviye besin zenginleştirici modüller kullandıkları görülmektedir. Bu araştırma sonucuna göre günlük olarak çocukların alması gereken besin gruplarından ya yeterli oranda almadıkları ya da daha çok belli besin gruplarına ağırlık verdikleri yorumu yapılabilir. Çalışmamızda yer alan beslenme menüleri bulgularına göre bütün besin gruplarına haftanın her günü yer veren okulların sayısının çok az olduğu görülmektedir. Ünver (2004) 5-6 yaş okul öncesi çocuklarına besin gruplarına göre verdiği eğitimden sonra çocuklarda yeterli-dengeli beslenme alışkanlıklarında kazanımların olduğunu ifade etmiştir. Sharma vd., (2011) araştırmalarında çocukların beslenme alışkanlıklarının ebeveynlerin besin seçimlerine bağlı olduğunu belirtmişlerdir. Yukarıdaki araştırmalardan görüldüğü üzere yetişkinlerin dengeli ve sağlıklı beslenme bilgileri ve alışkanlıkları ve çocuklara bu konularda verilen eğitim beslenme alışkanlıkları üzerinde etkili olmaktadır. Okullarda uygulanan beslenme menüleri de şüphesiz çocukların sağlıklı beslenme alışkanlıkları üzerinde etkili olacaktır. Beslenme menülerinden elde edilen bulgularda besin grupları arasında dengesiz bir dağılım olduğu görülmektedir. Bu durum da çocukların sağlıklı beslenme alışkanlıkları üzerinde olumsuz etkiler oluşturabilir.

Alt sosyo-ekonomik gruptaki beslenme menülerine haftanın belirli günlerinde meyve-sebze konulduğu ve isim belirtilmediği görülmektedir. Üst ve orta sosyo-ekonomik düzeydeki okullarda ise haftanın beş günü sebze-meyve ismi belirtilerek beslenme listelerine yazıldığı görülmüştür. Üst ve orta sosyo-ekonomik grupta yer alan okulların çoğu süt ve süt ürünlerine haftanın beş günü yer verirken alt sosyo-ekonomik grupta yer alan bazı okulların bu besin grubuna da çok az yer verdikleri görülmektedir. Bu bulgulara göre öğretmenler menüleri hazırlarken ailelerin alım güçlerini dikkate aldıklarını ve ailenin beslenmeye koyabileceği besin gruplarını seçtikleri yorumu yapılabilir.

Et, yumurta ve kuru baklagiller besin grubunun beslenme menülerinde çok az yer aldığı görülmüştür. Özellikle alt sosyo-ekonomik düzeydeki okulların bu besin grubuna neredeyse hiç yer vermedikleri görülmektedir. Rossiter, Glanville, Taylor ve Blum (2007) araştırmalarında okul öncesi öğretmenlerinin bireysel beslenme alışkanlıklarının iyi olması ve beslenmeye ilişkin bilgi düzeylerinin üst seviyelerde olması gerektiği üzerinde durmuşlardır. Friedman-Krauss ve Barnett'ın (2013) erken çocukluk döneminde uygulanan beslenme programlarının uzun ve kısa sürede sağlık koşulları üzerinde etkili olduğunu belirtmektedirler. Öğretmenlerin hazırladığı beslenme menülerinde et, yumurta ve kurubaklagil besin grubuna hiç yer

verilmemesi hem öğretmenlerin beslenme bilgileri hem de çocukların sağlık koşulları açısından değerlendirilmesi gereken bir konudur.

Bütün gruplarda çocuğun gelişimsel ihtiyacını karşılamak açısından birinci derece kalitede protein içeren yumurtanın (Osmanoğlu, 2018; Sağlık Bakanlığı, 2013) beslenme menülerinde neredeyse hiç yer almaması dikkat çekicidir. Aynı menüde gün içerisinde aynı besin grubundaki özellikle tahıl grubu yiyeceklere ikişer defa yer verildiği ve bir hafta içerisindeki tüketim miktarının da fazla olduğu görülmektedir. Üst sosyo-ekonomik gruptaki bazı okullarda serbest menü uygulamasının olduğu görülmektedir. Serbest menü uygulamasının alt ve orta sosyo-ekonomik gruplarda yer almaması dikkat çekmektedir. Serbest menü uygulamasının sağlıklı olarak yürütülebilmesi için ailelerin sağlıklı beslenme bilgisine sahip olması ve çocukların getireceği yiyeceklerin diğer çocukları özendirecek şekilde olmamasına dikkat edilmesi gerekmektedir. Üst sosyo-ekonomik gruptaki belli okullarda bu dengenin kurulabildiği yorumu yapılabilir.

Bu araştırma sadece beslenme menülerinde yer alan bilgilerle sınırlıdır. Çocuğun sağlıklı beslenme durumları ailelerin gün içerisinde okul dışında öğünleri hangi besin gruplarından oluşturdukları, okuldaki beslenme dışında çocuğun günde kaç öğün beslendiği, öğretmenlerden okuldaki beslenme menüsünün bir öğünü karşılayıp karşılamadığı bilgisinin alınması gerekmektedir.

Araştırmada yer alan menülerin neredeyse tamamı “dikkat edilmesi gereken hususlar” kısmına yer vermiştir. Fakat aileyi çocukların sağlıklı beslenmesine yönelik bilgilendirme konusunda oldukça yetersiz olduğu söylenebilir. Menülerde yer alan bilgilerin, çatal, bıçak, peçete bulundurma, doğal gıdaya dikkat çekme ve orta üst sosyo-ekonomik gruplarda yiyeceklerin miktarını belirlemeden oluştuğu görülmektedir.

Okul öncesi dönemdeki çocukların sağlıklı beslenmeleri kritik bir öneme sahip olduğu için menü hazırlamadan sorumlu bireylerin (öğretmen, idareci, okul beslenme komisyonları) çocukların içinde buldukları sosyo-ekonomik şartları dikkate alarak bütün besin gruplarına dengeli şekilde menülerde yer vermeleri gerekir. Milli Eğitim Bakanlığı tarafından okul öncesi öğretmenlerine “okul öncesi dönemde çocuk beslenmesi” ne yönelik hizmet-içi kurslar veya seminerler verilebilir. Bu kursları alan öğretmenlerin aileleri sağlıklı beslenme konusunda bilgilendirecek toplantılar yapmaları sağlanabilir. Uzmanlar tarafından veya ilgili bakanlıklar tarafından sağlıklı beslenmeyle ilgili hazırlanan kitapçıklar veya bilgilendirme notları çocukların beslenmelerinden sorumlu bireylere dağıtılabilir. Okul öncesi eğitim kurumlarında öğretmen ve çocuklara yönelik sağlıklı beslenme programlarının uygulanması faydalı olacaktır.

Araştırmacılar tarafından özellikle yarım günlük eğitim yapan okul öncesi eğitim gruplarında menü hazırlama ve sağlıklı beslenmeye yönelik aile ve öğretmenlerle görüşmeler yaparak daha ayrıntılı sonuçlar ortaya konabilir.

Makalenin Bilimdeki Konumu

Çocuk Gelişimi/Okul Öncesi Dönem Gelişimi ve Eğitimi

Makalenin Bilimdeki Özgünlüğü

Okul öncesi dönem bütün gelişim alanları açıdan kritik bir öneme sahiptir. Sağlıklı gelişim üzerinde sağlıklı beslenmenin etkileri önemlidir. Günün uzun bir zamanını okul öncesi eğitim kurumlarında geçiren farklı sosyo-ekonomik gruplardaki çocukların beslenme durumu beslenme menüleri çerçevesinde ortaya konulmuştur. Böylelikle öğretmenler tarafından hazırlanan beslenme menüleri besin öğeleri açısından incelenerek eksikler ve mevcut durum değerlendirilmiştir. Yarım gün eğitim yapan okul öncesi eğitim kurumları, menü hazırlayan öğretmenler, okul öncesi eğitim, çocuk gelişimi ve beslenme diyetetik alanlarında çalışma yapan araştırmacılar için özgün bir araştırma olduğu söylenebilir.

Kaynakça

- Acar, S., Meydan, M.C., Bilen Kazancık, L. ve Işık, M. (2019). *İllerin ve bölgelerin sosyo-ekonomik gelişmişlik sıralaması araştırması SEGE-2017*. Ankara: Kalkınma Ajansları Genel Müdürlüğü Yayını.
- Acar, A. (2015). *Sağlıklı anne ve çocuk beslenmesi*. Ankara: Eğiten Kitap.
- Austin, V.L. ve Sciarra, D.T. (2013). *Çocuk ve ergenlerde duygusal ve davranışsal bozukluklar*. Ankara: Nobel Yayınevi.
- Akyıldız, N. (2000). *Çocuk beslenmesi 2*. Ankara: Yapa Yayın Pazarlama San. Ve Tic. A.Ş.
- Creswell, J.W. (2002). *Educational research: Planning, conducting, and evaluating quantitative*. NJ: Prentice Hall Upper Saddle River.
- Duvinage, K., Ibrügger, S., Kreichauf, S., Wildgruber, A., De Craemer, M., De Decker, E., Androutsos, O., Lateva, M., Iotova, V., Socha, P., Zych, K., Mouratidou, T., Mesana Graffe, M.I., Manios, Y., Koletzko, B. (2014). Developing the intervention material to increase physical activity levels of European preschool children: the ToyBox-study. *Obesity Prevention*, 15(3), 27-39. <https://doi.org/10.1111/obr.12176>
- Frampton, A.M., Sisson, S.B., Horm, D., Campbell, J.E., Lora, K., Ladner, J.L. (2014). What's for lunch an analysis of lunch menus in 83 urban and rural Oklahoma child care centers

- providing all day care to preschool children. *J Acad Nutr Diet.* 14(9), 1367-1374. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2013.09.025>
- Friedman-Krauss, A. ve Barnett, W.S. (2013). Brief. early childhood education, early childhood education: Pathways to better health. preschool policy brief issue 25. *National Institute for Early Education Research*, ED556248, 32. <https://eric.ed.gov/?id=ED556248>.
- Lioret, S., McNaughton, S.A., Spence, A.C., Crawford, D. ve Campbell, K.J. (2013). Tracking of dietary intakes in early childhood: The Melbourne InFANT Program. *European Journal of Clinical Nutrition*, 67(3), 275-281.
- Lohse, B., Rifkin, R., Arnold, K., ve Least, C. (2012). A digital program informs low-income caregivers of preschool-age children about family meals. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 44(3), 256-261.
- Oldstad, D.L., Raine, K.D. ve Nykiforuk, C.I.J. (2014). Development report card on healthy food environments and nutrition for children in Canada. *Preventive Medicine*, (69), 287-295.
- Osmanoğlu, N. (2018). *Anne ve çocuk beslenmesi*. Ankara: Vize Yayıncılık.
- Kalfa Çetin, N. (2019). *Kreşlerde uygulanan menüler ve çocukların beslenme durumunun değerlendirilmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Kobak, C. ve Pek, H. (2015). Okul öncesi dönemde (3-6 Yaş) ana çocuk sağlığı ve anaokulundaki çocukların beslenme özelliklerinin karşılaştırılması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 30(2), 42-55.
- Koyuncu Şahin, M., Esen Çoban, A. ve Güney Karaman, N. (2018). Okul öncesi öğretmenlerinin medyanın çocukların beslenme alışkanlıkları ve bozuklukları üzerindeki etkisine yönelik bakış açıları. *Elementary Education Online*, 17(1), 125-142. <https://doi.org/10.17051/ilkonline.2018.413749>
- Milli Eğitim Bakanlığı [MEB], (2013). *Milli Eğitim Bakanlığı Okul Öncesi Eğitim Programı*. Ankara: MEB-UNICEF. <https://tegm.meb.gov.tr/dosya/okuloncesi/ooproram.pdf>.
- Myszkowska-Ryciak, J. ve Harton, A. (2019). Eating healthy, growing healthy: Outcome evaluation of the nutrition education program optimizing the nutritional value of preschool menus. *Poland Nutrients*, 11(10), 24-38. <https://doi.org/10.3390/nu11102438>.
- Rossiter, M., Glanville, T., Taylor, J. ve Blum, I. (2007). School food practices of prospective teachers. *The Journal of School Health*, 77 (10), 694-700.

- Sağlık Bakanlığı (2013). Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu. Okul öncesi ve okul çağı çocuklara yönelik beslenme önerileri ve menü programları. <https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-hareketli-hayat-db/Yayinlar/kitaplar/diger-kitaplar/okul-oncesi-ve-okul-cagi-cocuklara-yonelik-beslenme-onerileri-ve-menu-programlar.pdf> Erişim Tarihi: 02.02.2019.
- Shakhnoza Mirsaidovna, R. (2014). Nutrition of children during the period of adaptation to preschool. *Buryat State University Bulletin*, 1(13), 6-9. <https://cyberleninka.ru/article/n/nutrition-of-children-during-the-period-of-adaptation-to-preschool> .
- Shakhnoza Mirsaidovna, R. (2020). Modern methods of organizing healthy nutrition in preschool education institutions. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences*. 8(9), 69-73.
- Sharma, S., Chuang, R. ve Hedberg, A.M. (2011). Pilot-testing CATCH Early Childhood: A Preschool-based Healthy Nutrition and Physical Activity Program. *American Journal of Health Education*, 42 (1), 12-23. [https://DOI:10.1080/19325037.2011.10599169](https://doi.org/10.1080/19325037.2011.10599169).
- Patton, M.Q. (2014). *Nitel araştırma ve değerlendirme yöntemleri*. (Çev. Ed. M. Bütün & S. B. Demir). Ankara: Pegem Akademi.
- Pishcheeva, M.V. ve Denisova, S.V.(2007). *Health-saving education of preschoolers: textbook*. Arzamas: A.P. Gaidar State Pedagogical Institute.
- Pishcheeva M.V. ve Denisova S.V. (2007). *Health-Saving Education of Preschoolers: Textbook*. Arzamas: Gaidar State Pedagogical Institute: AGPI.
- Şanlıer, N. ve Köksal, E. (2015). Okul çağı çocuklarda beslenmenin önemi. https://diyarbakir.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2015_01/05114107_10okulaiocuklardabeslenmennemprof.dr.nevinanlierdo.dr.edakksal.pdf
- Şanlıer, N. ve Yabancı, N. (2005). *Okul çağında beslenme*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Terzi A.Ö. (2005). *Bir-üç yaş grubu sağlıklı çocuklarda beslenme alışkanlıkları ve günlük posalaım düzeyleri* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Turan, T., Ceylan, S. S., Çetinkaya ve B., Altundağ, S. (2009). Meslek lisesi öğrencilerinin obezite sıklığının ve beslenme alışkanlıklarının incelenmesi. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 8 (1), 5-12.
- Turner-McGrievy, G.M., Hales, S.B. ve Baum, A.C. (2014). Transitioning to new child care nutrition policies: Nutrient content of preschool menus differs by presence of vegetarian main entre. *J Acad Nutr Diet*. 14, 117-123. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2013.07.036>



Türkmen, A.B., Hüyük, A., Erdem, A.G., Gezgör, C.K., Uysal, E., Demirci, G. Sarıgül, M.D. ve Soylu, S. (2016). Okul öncesi öğretmenlerinin menü hazırlamaya yönelik görüşleri. *International Journal Of Education Technology and Scientific Researches*, 1,13-33.

United Nations High Commissioner for Refugees [UNHCR], (2002). Food and Nutrition Needs in Emergencies. WFP. <https://www.unhcr.org/uk/45fa745b2.pdf> Erişim Tarihi: 03.01.2019.

Ünver, Y. (2004). *5-6 yaş okul öncesi dönemi çocukları için geliştirilecek besin gruplarına yönelik beslenme eğitimi programlarının çocukların beslenme bilgileri ve davranışlarına etkisi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.

Yabancı, N., Şimşek I., İstanbulluoğlu, H. ve Bakır, B. (2009). Ankara'da bir anaokulunda şişmanlık prevalansı ve etkileyen etmenler. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 8 (5), 397-404.

Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2008). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Ankara: Seçkin.

Summary

Statement of Problem

Healthy nutrition means that energy and nutritional elements are taken in the required amount and at regular intervals to ensure the regular functioning of the body and organs. Healthy nutritional habits in preschool period form a basis for the development of the child and prevention of nutritional problems that may arise in later stages. Children who receive institution-centred education during preschool period spend a significant period of time at the school. Therefore, the nutrition menus prepared for children are very important for the healthy nutrition of children. In this direction, the aim of this study is to evaluate the nutrition menus served up at preschool institutions in terms of healthy nutrition of preschool children.

Method

This study was evaluated through qualitative research method and document analysis technique was used in this research. The study group was consisted of 18 pre-school education institutions in Van. The menus were obtained from 2 kindergartens and 4 nursery classes at lower, middle and upper socio-economic levels and providing half-day education. Purposeful sampling method was used to determine the menus. The data were collected from school administrations during May 2019. In order to ensure validity and reliability of the research, the

menus were examined by both researchers and their accuracy confirmed by the teachers who prepared the menus. In addition, a short feeding time was observed on the day the menu was taken in order to ensure that the menus were effectively served up at schools. The data were been evaluated with descriptive analysis technique.

Findings

Data obtained from nutritional menus were evaluated under two categories. The identified headings were “the points that should be evaluated according to the food groups and the matters that should be considered in the menus”. Menus have been addressed under four food group which were milk and dairy products; meat, eggs and legumes; vegetables and fruits; and cereals. The subtitles were analysed according to three socio-economic levels. For example, under the heading of issues to be considered in the nutrition menu, almost all schools in the lower socio-economical level ($n = 5$) were included issues to be considered in the nutrition menu. They stated that there should be no ready-to-eat food ($n = 4$) in those menus; parents should only send the seasonal fruit ($n = 2$); enough food, a fork, a spoon and a napkin should be put at the child’s lunch box ($n = 1$); the menus should be clean and tidy ($n = 1$); and instant juice should not be put on the lunch box ($n = 1$).

Conclusion and Recommendations

According to the results of the study, it was observed that the nutrition menus were differing according to the socio-economic level of the school. In all groups, it was seen that the schools were preparing daily nutritional menus which were included balanced food groups. In the nutritional menus, cereals was the most popular group of foods regardless of socio-economic levels. It was noteworthy that vegetables and fruits were put on all days of the week by specifying their names in the schools located at the upper and middle economic levels; on the contrary, fruit’s name was not specified at lower socio-economic level and additionally, fruits and vegetables were not included at the all days of the week’s menu. It was seen that the food group consisting of meat, eggs and legumes was almost absent in the menus especially at the schools from lower socio-economic level and this necessary nutritional group took few place in the menus of the schools from upper and middle levels. It was determined that milk and dairy products were included in all schools’ menus throughout the week. It is noteworthy that no snacks were specified separately in any menu. It can be concluded from the results that although the part of the issues to be considered takes place in the whole of the menus included in the research, the issues to be considered is quite found to be insufficient in terms of informing the family. In order to ensure children about healthy nutrition, teachers should include all food



groups in the menus in accordance with the socio-economic level of the children. Teachers should take in-service courses for healthy child nutrition. Moreover, they should arrange meetings to inform parents about healthy nutrition. Furthermore, including mini notes to the nutritional menus not only will be an effective way to inform families about healthy nutrition but also can make important contributions to healthy nutrition awareness.

Key words: healthy eating, preschool period, food groups