

Okul Çağı Çocuklarının Beslenme Çantalarının Değerlendirilmesi

- Prof. Dr. Işıl ŞİMŞEK*
- Yrd. Doç. Dr. Nurcan YABANCI*
- Şemsi TURAN**

Öz

Okul çağı çocuklarının yeterli ve dengeli beslenmesi, okul başarısı, büyüme ve gelişme açısından önemlidir. Okul çağı çocuklarının, beslenme çantalarını değerlendirmek amacıyla yürütülen bu pilot çalışma bir ilköğretim okulunda eğitim gören 90 erkek, 83 kız toplam 173 öğrenci üzerinde yürütülmüştür. Öğrencilerin %56.0'sının bazen, %16.8'inin düzenli olarak beslenme çantası getirdiği saptanmıştır. Günlük olarak sebze, meyve, süt, ayran gibi sağlıklı besinlerinin getirilme oranı düşük; kolalı içecek, cips, şeker, çikolata, salam, sucuk gibi besinlerin oranı ise yüksektir. Okula getirilen beslenme çantaları 1-2 besin grubu ağırlıklıdır. Sonuç olarak, ilköğretim çağı çocukları arasında okula beslenme çantası getirme alışkanlığı yaygındır. Ancak, beslenme çantalarının dengeli bir şekilde hazırlanmadığı saptanmıştır. Okula beslenme çantası getirme konusunda öğretmen, veli ve öğrenciler işbirliği içinde olmalı, mümkünse menüler diyetisyenler tarafından hazırlanmalı, veliler beslenme çantasına konulacak besin türü ve miktarı konusunda eğitilmelidir.

Anahtar kelimeler: Okul çağı çocukları, beslenme çantası, beslenme.

Abstract

Evaluation of the Lunch Boxes of School Children

Adequate and balanced nutrition is essential for growth, development and school success in school children. The current pilot study carried out to evaluate lunch box of school children was conducted over 173 students (90 boys and 83 girls) attending to a primary school. It was found that 56.0% of the students sometimes took their lunch box while 16.8% took it regularly. The rate of such healthy food as vegetables, fruit, milk and ayran they had in their lunch boxes daily was low, while the rate of such nutrients as coke, chips, candy, chocolate, salami and sausages were high. The lunch boxes dominantly had 1-2 food groups. As a conclusion, the habit of bringing lunch box to school among the children at the age of primary school is widespread. However, it was found that lunch boxes cannot be prepared in right way. It is recommended that teachers, parents and students should be in cooperation over bringing lunch box to school, the menus should be prepared by dieticians if possible and that parents should be trained over the type and amount of food to be put in lunch boxes.

Key words: School age children, lunch box, nutrition.

(*) Gazi Üniversitesi, Mesleki Eğitim Fakültesi, Gıda ve Beslenme Eğitim AD.

(**) Şehit Adem Canpolat İlköğretim Okulu, Yozgat.

Giriş

Yaşamın her döneminde sağlıklı ve kaliteli bir yaşam için yeterli ve dengeli beslenmek temel koşul iken, büyüme ve gelişmenin hızlandığı, öğrenme ve kavrama işlevlerinin önem kazandığı okul çağında beslenmenin önemi daha da artmaktadır. Okul çocuklarında enerji ve besin öğelerinin yetersiz alımı, büyüme, gelişme ve okul başarısını olumsuz yönde etkiler (Şanlıer ve Yabancı, 2005). Yetersiz ve dengesiz beslenme malnutrisyon, şişmanlık, kalp damar hastalıkları, diyabet gibi birçok hastalığa ve ayrıca besin ögesi yetersizliklerine zemin hazırlar (Baker et al, 2007; Sun et al, 2008; Mascarenhas et al, 1999; Uauy et al, 2008). Bu dönemde kazanılan beslenme alışkanlıkları yetişkin döneme yansıtacağından, okul çağı çocuklarının beslenme durumları değerlendirilmeli, çocuklara yeterli ve dengeli beslenme alışkanlığı kazandırılmalıdır (Lytel, 2002; Stang and Bayerl, 2003).

Okul çağında beslenme öğrenme ile de yakından ilişkilidir. İyi beslenen çocukların, yetersiz ve dengesiz beslenenlere göre okul başarıları daha yüksektir. Okul sağlığı programlarının kalite ve sayısı arttıkça çocukların bilişsel gelişimleri ve akademik başarılarının arttığı, iyot, demir gibi mikrobeyin öğelerinin yeterli miktarda alımlarının ise problem ve test çözme ile dikkat puanlarını arttırdığı bildirilmiştir (Yehuda et al, 2006).

Tayland'da 1990'da yapılan Herkes için Eğitim Kongresi'nde, eğitimde okul, öğretmen, öğrenme yöntemleri kadar, sağlık ve beslenmenin de başarı için çok önemli olduğu belirtilmiştir. Okullar çocukların büyük bir kısmına ulaşılabilmesi nedeniyle, beslenme eğitimi için en ideal yerlerdir. Okullarda verilen beslenme eğitimi programları çocuklara doğru beslenme alışkanlığı kazandırmak açısından önemli bir yer tutar. Amerika'da çocukların yarısından çoğu üç ana öğünden birini, on çocuktan biri de, üç ana öğünden ikisini okulda tüketmektedirler (Vince-Whitman et al, 2000). Ülkemizde özel

okullar hariç okulların çoğunda öğrencilere yemek servisi yapılmamakta, evden getirilen ya da okul kantinlerinden satın alınan besinler tüketilmektedir (Gökçay ve Garipağaoğlu, 2002).

Okul çağı çocuklarının beslenme çantası getirme durumlarının ve beslenme çantalarının değerlendirilmesi amacıyla planlanan bu pilot çalışma, bir grup ilköğrencisi üzerinde yürütülmüştür.

Yöntem

Yapılan çalışma kesitsel tipte bir araştırma olup, Kocaeli ili Gebze ilçesinde Milli Eğitim Bakanlığına bağlı bir ilköğretim okulunda bulunan ve dört şubeden oluşan 5. sınıf öğrencileri üzerinde yürütülmüştür. Çalışmaya, 90 erkek, 83 kız toplam 173 öğrenci alınmış, verilerinin toplanması ve gözlemlerin yapılması 2006-2007 eğitim öğretim yılının birinci döneminde (1 Aralık-20 Ocak) gerçekleştirilmiştir.

Araştırma verileri iki aşamada toplanmıştır. Birinci aşamada, çocuklara konu ile ilgili kaynaklardan ve uzman kişilerin görüşlerinden yararlanılarak hazırlanan ve ön uygulaması yapılan anket formu verilmiştir. Anket formunda, öğrenciler ile ailelerine ait kişisel bilgiler ve beslenme çantası ile ilgili sorular yer almaktadır. İkinci aşamada ise, öğrencilerin 5 gün süre ile beslenme çantalarında getirdikleri yiyecek ve içecekler gözlem formu ile değerlendirilmiştir. Beslenme çantalarının günlük olarak değerlendirilmesi için günlük besin grubu puanı hesaplanmıştır. Yeterli ve dengeli beslenmek için her gün ve her öğünde dört besin grubundan alınması gerekir. Bu dört besin grubunu süt ve türevleri (ayran, yoğurt, sütlü tatlı, peynir vb); et (kırmızı et, balık, tavuk eti), yumurta, kuru baklagiller (kuru fasulye, nohut, vb); sebze ve meyveler ile tahıllar (ekmek, pirinç, bulgur, makarna, un ve undan yapılan besinler) oluşturmaktadır. Bu çalışmada, beslenme çantasında her besin grubundan bir besinin olması gerektiği düşünülerek, beslen-

me çantasında bulunan her besin grubu için 2'şer puan verilmiştir. Bu durumda olması gereken günlük besin grubu puanı 8'dir.

Elde edilen veriler Statistical Program for Social Science (SPSS 11.5 for Windows) istatistik programı ile değerlendirilerek cinsiyete göre dağılım tabloları yapılmıştır. İstatistiksel önemlilik sınırı

$p < 0.05$ olarak kabul edilmiştir. Ayrıca, çocukların günlere göre besin grubu puanlarının ortalama ve standart sapmaları verilmiştir.

Bulgular

Öğrencilerin ailelerine ait kişisel bilgiler Tablo 1'de gösterilmiştir.

Tablo 1. Öğrencilerin Ailelerine ait Kişisel Bilgiler

	Erkek		Kız		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Annenin eğitim düzeyi						
İlkokul mezunu	37	41.1	44	53.0	81	46.8
Ortaokul mezunu	26	28.9	22	26.5	48	27.8
Lise/dengi okul mezunu	21	23.3	14	16.9	35	20.2
Üniversite mezunu	6	6.7	3	3.6	9	5.2
Babanın eğitim düzeyi						
İlkokul mezunu	14	15.6	21	25.3	35	20.2
Ortaokul mezunu	21	23.3	15	18.1	36	20.8
Lise/dengi okul mezunu	40	44.4	31	37.3	71	41.1
Üniversite mezunu	15	16.7	16	19.3	31	17.9
Annenin mesleği						
Ev hanımı	77	85.6	69	83.1	146	84.4
İşçi	4	4.4	8	9.6	12	6.9
Serbest meslek	6	6.7	3	3.6	9	5.2
Memur	3	3.3	3	3.6	6	3.5
Babanın mesleği						
Serbest meslek	43	47.8	35	42.2	78	45.1
İşçi	26	28.9	22	26.5	48	27.7
Memur	12	13.3	14	16.9	26	15.0
Emekli	9	10.0	12	14.5	21	12.2
Kardeş sayısı						
1	10	11.1	11	13.3	21	12.1
2	48	53.3	39	47.0	87	50.3
3 ve üzeri	32	35.6	33	39.8	65	37.6
Toplam	90	100.0	83	100.0	173	100.0

Okula getirilen beslenme çantalarının değerlendirildiği bu çalışma kapsamına alınan 5. sınıf öğrencilerinin %89.0'u 11, %11.0'i 12 yaşındadır. Öğrencilerin annelerinin %46.8'i ilkökul mezunu,

%84.4'ü ev hanımı olup, babalarının %41.1'i lise ve dengi okul mezunu, %45.1'i serbest meslek sahibidir. Öğrencilerin %50.3'ü 2 kardeş, %12.1'i tek çocuktur (Tablo 1).

Tablo 2. Öğrencilerin Okula Beslenme Çantası Getirme Durumlarının Değerlendirilmesi

	Erkek		Kız		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Beslenme çantası getirme durumu (n:173)						
Düzenli olarak getiren	14	15.6	15	18.1	29	16.8
Bazen getiren	46	51.1	51	61.4	97	56.1
Hiç getirmeyen	30	33.3	17	20.5	47	27.2
Toplam	90	100.0	83	100.0	173	100.0
	$\chi^2=3.61, p=0.16$					
Getirmeme sebebi (n:144)*						
Kantinden alan	57	75.0	51	75.0	108	75.0
Annesi hazırlamayan	19	25.0	17	25.0	36	25.0
Toplam	76	100.0	68	100.0	144	100.0
	$\chi^2=0.0, p=1.0$					
Sevilen besinlerin konulma durumu(n:126)**						
Her zaman	48	80.0	55	83.3	103	81.7
Bazen	10	16.7	11	16.7	21	16.7
Hiç	2	3.3	-	-	2	1.6
Toplam	60	100.0	66	100.0	126	100.0
	$\chi^2=2.24, p=0.33$					
Besinlerin planlanma durumu (n:126)**						
Her zaman	34	56.7	43	65.2	77	61.1
Bazen	21	35.0	19	28.8	40	31.7
Hiç	5	8.3	4	6.0	9	7.2
Toplam	60	100.0	66	100.0	126	100.0
	$\chi^2=0.98, p=0.61$					
Planlamayı yapan kişiler (n:117)***						
Annesi ile beraber	28	50.9	43	69.3	71	60.7
Kendisi	12	21.8	13	21.0	25	21.4
Annesi	15	27.3	6	9.7	21	17.9
Toplam	55	100.0	62	100.0	117	100.0
	$\chi^2=6.67, p=0.036^a$					

^ap<0.05

*Hiç getirmeyen ve bazen getirenler göre değerlendirilmiştir.

** Düzenli olarak ve bazen getirenler göre değerlendirilmiştir.

***Beslenme çantasını her zaman ve bazen planlayanlara göre değerlendirilmiştir.

Okul saatleri içerisinde, öğrencilerin %61.3'ü bazen, %17.9'u da sürekli acıktıklarını, %20.8'i ise hiç acıkmadıklarını; acıkan öğrencilerin ise %56.9'u beslenme çantasında getirdikleri ile, %43.1'i de kantinden aldığı yiyecek ve içecekler ile ders aralarında karınlarını doyurduklarını bildirmişlerdir. Okula düzenli olarak beslenme çantası getirme sıklığı erkekler de %15.6, kızlarda %18.1'dir. Çocukların %56.1'i okula bazen beslenme çantası getirdiğini, %27.2'si de hiç getirmediğini bildirmişlerdir. Okula beslenme çantası getirmeme nedenleri arasında kantinden satın almak (%75.0) ve

annenin evde hazırlamaması (%25.0) yer almaktadır. Beslenme çantası getiren çocukların genelde sevdikleri besinler çantalarına konmakta (%81.7), %61.1'inin her zaman, %31.7'sinin de bazen çantaya koydukları besinleri planladıkları ve bu planın %60.7'sinin çocuk ve annesi tarafından yapıldığı, öğretmenin bu plana karışmadığı tespit edilmiştir. Beslenme çantasına koyulacak besinlerin planlanmasında, erkek ve kız öğrencilerin uygulamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$) (Tablo 2).

Tablo 3. Beslenme Çantasında Yer Alan Besinlerin Günlere göre Dağılımı

	Pazartesi (n:92)		Salı (n:116)		Çarşamba (n:117)		Perşembe (n:124)		Cuma (n:125)	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Süt grubu										
Süt	6	6.5	5	4.3	7	6.0	7	5.7	6	4.8
Ayran	8	8.7	17	14.7	17	14.5	20	16.1	16	12.8
Yoğurt	-	-	1	0.9	1	0.9	0	0	0	0
Peynir	21	22.8	38	32.8	28	23.9	35	28.2	24	19.2
Et grubu							0	0	0	0
Kırmızı et	19	20.7	20	17.2	24	20.5	29	23.4	18	14.4
Salam, sucuk vb	18	19.6	20	17.2	13	11.1	17	13.7	17	13.6
Sebze ve meyve grubu										
Taze sebze	3	3.3	3	2.6	6	5.1	5	4.0	2	1.6
Meyveler	30	32.6	27	23.3	37	31.6	41	33.1	39	31.2
Tahıl grubu									0	0
Ekmek	58	63.0	74	63.8	59	50.4	73	58.9	53	42.4
Börek, poğaç	27	29.4	11	9.5	25	21.4	18	14.5	27	21.6
Kek, kurabiye	17	18.5	17	14.7	22	18.8	23	18.5	20	16
Bisküvi, kraker	10	10.9	6	5.17	9	7.7	12	9.7	10	8
Diğer besinler										
Patates kızartması	5	5.4	7	6.0	5	4.3	7	5.7	4	3.2
Cips	19	20.7	13	11.2	14	12	13	10.5	18	14.4
Su	58	63.0	50	43.1	47	40.2	58	46.8	54	43.2
Kolalı içecekler	7	7.6	2	1.7	3	2.6	4	3.2	6	4.8
Hazır meyve suyu	67	72.8	46	39.7	65	55.6	67	54.0	68	54.4
Çikolata-şeker	13	14.1	11	9.5	14	12	15	12.1	12	9.6
Günlük Besin Grubu Puanı* $\bar{x} \pm SD$	3.4±2.2		3.8±1.9		3.9±2.0		4.3±2.0		3.8±1.9	

*4 besin grubundan her birine 2 puan verilerek değerlendirme yapılmıştır. Beslenme çantasının yeterli ve dengeli olması için öğrencinin bir günde toplam 8 puan alması gerekmektedir.

Öğrencilerin bir hafta boyunca beslenme çantalarında getirdikleri yiyecek ve içecekler gözlemlenmiştir. Pazartesi günü 92 öğrenci beslenme çantası getirirken, öğretmenin kontrolüyle bu sayı düzenli olarak artmış, Cuma günü 125 öğrencinin beslenme çantası getirdiği saptanmıştır. Bir haftalık gözlem sonucunda beslenme çantalarında en çok getirilen yiyecek ve içecekler arasında hazır

meyve suyu, ekmek, börek-poğaçaya yer almaktadır. Günlük olarak sebze, meyve, süt, ayran gibi sağlıklı besinlerin getirilme oranı düşük, kolalı içecek, cips, şeker, çikolata, salam, sucuk gibi besinlerin ise yüksek bulunmuştur. Günlük besin grubu puanları 3.4±2.2 (Pazartesi), 3.8±1.9 (Salı), 3.9±2.0 (Çarşamba), 4.3±2.0 (Perşembe), 3.8±1.9 (Cuma) olarak hesaplanmıştır (Tablo 3).

Tablo 4. Öğrencilerin Beslenme Çantalarının Temizlenme Durumu Dağılımı

	Erkek		Kız		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Beslenme çantasının temizliğinin yapılma durumu (n:126)*						
Her zaman temizlenen	41	32.5	45	68.2	86	68.2
Bazen temizlenen	14	11.1	20	30.3	34	27.0
Temizlenmeyen	5	3.9	1	1.5	6	4.8
Toplam	60	100.0	66	100.0	126	100.0
$\chi^2=3.63, p=0.16$						
Beslenme çantasının temizliğini yapan bireyler (n:120)**						
Kendisi	28	50.9	28	43.0	56	46.7
Annesi	23	41.8	20	30.8	43	35.8
Annesiyle beraber	4	7.3	17	26.2	21	17.5
Toplam	55	100.0	65	100.0	120	100.0
$\chi^2=7.48, p=0.024^a$						

^ap<0.05

* Beslenme çantası getiren öğrencilere göre değerlendirilmiştir.

** Beslenme çantasını temizlemeyen öğrencilere göre değerlendirilmiştir.

Beslenme çantası getiren öğrencilerin %68.2'si her zaman, %27.0'si de bazen beslenme çantalarını temizlediklerini, beslenme çantası temizliği yapan öğrencilerin ise %46.7'si bu temizliği kendilerinin yaptıklarını bildirmişlerdir. Kız öğrencilerin

erkek öğrencilere göre beslenme çantalarının temizliğini daha çok kendilerinin yaptıkları ve aradaki bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır ($p<0.05$) (Tablo 4).

Tablo 5. Öğrencilerin Kantinden Bazı Yiyecek ve İçecekleri Alma Durumları (n:173)

	Sık sık		Bazen		Hiç	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Süt	11	6.4	41	23.7	121	69.9
Ayran	34	19.7	70	40.5	69	39.8
Meyve suları	74	42.8	68	39.3	31	17.9
Kola, gazoz vb	20	11.6	60	34.7	93	53.7
Hamburger, köfte ekmek vb	28	16.2	82	47.4	63	36.4
Kek, bisküvi, kraker vb	17	9.8	94	54.3	62	35.9
Tost, sandviç vb	52	30.1	78	45.0	43	24.9
Simit, poğaç vb	57	32.9	88	50.9	28	16.2
Çikolata, gofret, şekerleme vb	9	5.2	86	49.7	78	45.1
Cips	36	20.8	56	32.4	81	46.8

Beslenme çantası getiren ve getirmeyen öğrenciler kantinden de bazı besinler almaktadırlar. Sık sık alınan besinler sırasıyla hazır meyve suları (%42.8), simit, poğaç vb (%32.9), tost, sandviç (%30.1), cips (%20.8)'tir; süt hiç alınmayan besinlerin başında gelmektedir (%69.9). Kek, bisküvi, kraker (%54.3), simit, poğaç vb (%50.9), çikolata, gofret, şekerleme (%49.7) bazen alınan besinler arasındadır (Tablo 5).

Tartışma

Okul beslenme programları halk sağlığı için önemli kavramlardır. Okul çağında çocukların ye-

terli ve dengeli beslenmesi, büyüme gelişme ve okul başarısı açısından çok önemlidir. Türkiye'de ilköğretim çağı çocuklarının büyük kısmı okul saatlerinde beslenme gereksinimlerini evden getirdikleri ya da kantinden satın aldıkları besinler ile karşılamaktadırlar. Bu çalışmada, okul saatleri içerisinde, öğrencilerin %79.2'si acıktıklarını bildirmiş, acıkan öğrencilerin %56.9'u beslenme çantasında getirdikleri ile %43.1'i de kantinden aldıkları besinler ile karınlarını doyurduklarını belirtmişlerdir. Bu çalışmada, ilkokula devam eden çocukların %16.8'inin her zaman, %56.1'inin bazen beslenme çantası getirdikleri; erkek öğrencilerin

%33.3'ünün, kız öğrencilerinde %20.5'inin okula hiç beslenme çantası getirmediği saptanmıştır. Okula beslenme çantası getirme konusunda, kız öğrencilerin, daha duyarlı oldukları görülmektedir. Ayrıca, araştırmanın gözlem aşamasının beslenme çantası getiren öğrencilerin sayısında artışa neden olduğu saptanmıştır. Beslenme saatlerinin öğretmen kontrolünde yapılması çocukların bu konuda daha dikkatli olmasına katkıda bulunacaktır. İlköğretim çağında beslenme çantasının yaygın olduğu, sonraları ise çocukların dışarıdan istedikleri besinleri aldıkları bilinmektedir. Okula beslenme çantası getirmeme sebepleri olarak çocukların kantinden satın almayı tercih etmeleri (%75.0) ve annelerinin hazırlamamasını bildirmişlerdir. Oktar ve Şanlıer (1999) yaptıkları bir çalışmada, okula beslenme çantası getirmeme nedenleri arasında, çocukların canlarının istememesi, annelerinin beslenme çantası hazırlamaması ve çocukların çantalarını getirmeyi unutmaları gibi açıklamaların yer aldığını bildirmişlerdir.

Okula beslenme çantası getirmeyen çocuklar, kantinden veya okulun çevresinden satın aldıkları besinler ile karınlarını doyurmaktadırlar. Amerika'da yapılan bir çalışmada, fast food restoranların büyük kısmının okulun yakın çevresinde bulunduğu bildirilmiştir (Austin et al, 2005). Kantinde veya fast food restoranlarda satılan tost, hamburger, kola, hazır meyve suyu gibi besinlerin enerjileri yüksek olmasına rağmen, protein, vitamin ve mineral içerikleri düşüktür. Amerika'da yapılan diğer bir çalışmada, fast food menülerinin sadece %3'ünün sağlıklı beslenme önerilerini karşıladığı, bu menülerin şeker, yağ ve enerji içeriklerinin yüksek olduğu belirlenmiştir (O'Donnell et al, 2008). Bu tür besinlerin tüketim sıklıklarının artması ile şişmanlık yakından ilişkilidir (Davis and Carpenter, 2009). Bu nedenle kantinlerin ve okul çevresinin iyi bir şekilde planlanması ve kantinlerde satılan besinlerin denetlenmesi, kantinde çalışan personelin eğitilmesi gerekmektedir.

Beslenme çantasına konulacak besinlerin seçimi de önemlidir. Bu çalışmada, erkeklerin %50.9'u, kızların ise %69.3'ü beslenme çantalarına konulacak besinlere anneleri ile beraber karar verdiklerini, yani beslenme çantasına konulacak besinleri anneleri ile beraber planladıklarını belirtmişlerdir. Beslenme çantasına konulacak besinleri sadece annesi planlayanlar, erkek öğrencilerde daha yüksektir. Bu çalışmada, çocukların beslenme çantasının planlamasına öğretmenlerin katılmadığı saptanmıştır. Okulda beslenme saatlerinde, uzmanlar tarafından hazırlanmış, süt, et, sebze-meyve ve tahıl grubundan bir besin içeren, evde hazırlaması kolay ve ekonomik menülere uyulması, bu menülerin sınıf öğretmenleri tarafından kontrol edilmesi çocuklara doğru beslenme alışkanlığı kazandırmak açısından önemlidir. Örneğin beslenme çantasına konulan sosis ekmek-hazır meyve suyu ve çikolata yerine, peynir, domates, ekmekten hazırlanmış bir sandviç, süt ve taze meyve suyu daha sağlıklı ve ekonomiktir. Tat, besin alımını etkileyen etmenlerin başında gelmektedir. Bu çalışmada, beslenme çantası getiren çocukların %81.7'si her zaman beslenme çantasına sevdikleri besinlerin konduğunu bildirmişlerdir. Bu nedenle, beslenme çantasına konulacak besinler planlanırken, çocuğun sevdiği besinlerin tercih edilmesi de önemlidir. Örneğin süt sevmeyen bir çocuğa ayran veya tatlı yemek isteyen bir çocuğa tahin-pekmez sürülmüş 1 dilim kepekli ekmek önerilebilir. Beslenme çantası hazırlarken, çocukların tercihlerini göz önüne almak, çocukların beslenme saatlerinin daha zevkli geçmesine ve çocukların beslenme çantası getirerek dışarıdan hazır besin satın almalarının önlenmesine katkı sağlar. Ayrıca, tüm sınıfın aynı menüye uyması, sınıf ortamında birlik sağlanarak, arkadaşlar arasında ayırmacılığı da azaltır. Bu nedenle Milli Eğitim Bakanlığı'nın okullarda uygulanan beslenme saatlerinde evden getirilen beslenme çantaları için uzman kişiler tarafından hazırlanmış menüleri uygulaması gerektiği, bu ko-

nuda yöresel ve kültürel etmenlerin de göz önünde bulundurulması gerektiği düşünülmektedir.

Beslenme çantalarında genellikle 1 ya da 2 besin grubundan besinlerin yer aldığı; süt, sebze ve meyve grubundan yetersiz, daha çok tahıl grubu (beyaz ekmek, kek, simit ve poğaçça) içerikli olduğu saptanmıştır. Beslenme çantalarında tahıl grubunun yanı sıra et grubundan köfte, salam, sucuk, sosis gibi besinlerin bulunduğu gözlenmiştir. Beslenme çantalarında çinko, demir ve posa yönünden zengin olan yağlı tohumların hiç bulunmadığı, kola, hazır meyve suyu, cips, şeker, çikolata gibi besleyici değeri olmayan, enerji ve şeker içeriği yüksek besinlerin daha çok yer aldığı saptanmıştır. Bu besinlerin zararlı olduğu, şişmanlık, şeker hastalığı gibi kronik hastalıklara neden olacağı, ebeveynlere, öğretmenlere ve çocuklara anlatılmalı, bu besinlerin tamamen yasaklanmasından çok ayda bir kaç kere tüketilmesi gerektiği öğretilmelidir. Beslenme çantalarında 4 besin grubundan da bulunmasına önem vermek gereklidir. Bu durumda öğrencilerin beslenme çantalarının yeterli ve dengeli hazırlanmadığı, yani dört temel besin grubuna ait besinlerin çantada düzenli olarak yer almadığı, öğrencilerin çoğunlukla tek taraflı beslendiği düşünülmektedir.

İngiltere’de yapılan bir çalışmada, evden getirilen besinlerin potasyum, çinko içerikleri düşük; şeker ve doymuş yağ içerikleri yüksek bulunmuştur. Evden sebze ve meyve getirenlerin sayısının da düşük olduğu bildirilmiştir. Beslenme çantalarının içerikleri annenin eğitim düzeyiyle ilişkilidir. Bu nedenle ailelere çocuklarının beslenmesi, beslenme çantası hazırlarken dikkat etmeleri gereken hususlar konusunda eğitim verilmesi önerilmiştir (Rogers et al, 2007).

Clark and Fox (2009), Okul Beslenme ve Diyet Değerlendirmesi Çalışması’nda 287 okulda, 1-12 sınıfta okuyan 2314 çocuğun enerji ve besin öğeleri alımlarını değerlendirmiş, okulda verilen öğün-

lerin beslenme durumu üzerine etkisini incelemişlerdir. Sonuç olarak öğrencilerin %92.0’sinin aşırı sodyum, %80.0’inin de fazla doymuş yağ aldığı; okulda verilen öğünlerin çocuklarda besin ögesi yetersizliklerini önlediği, ancak fazla sodyum alınmasına neden olduğu ve bu nedenle okulda verilen öğünlerin mutlaka uzman kontrolünde verilmesi gerektiğini bildirmişlerdir.

Okulda yemek için evden getirilen besinlerin, yani beslenme çantalarının içermesi gereken besinler ve besin öğeleri ile ilgili olarak geliştirilmiş bir standart yoktur. Okulda öğrencilere verilen öğünler için ise, her ülke kendine özgü standartlar geliştirmiştir. İngiltere’de Eylül 2007’den itibaren uygulanan okul öğünleri standardına göre, okulda çıkan öğünler çocukların enerji ihtiyacının %30±5’ini, protein ihtiyacının en az %30.0’ünü, vitamin A, vitamin C, folat, kalsiyum, demir ve çinko ihtiyaçlarının da en az %35.0’ini karşılamalıdır. Öğünlerin yağ ve şeker içeriği sırasıyla enerjinin %30.0 ve %11.0’ini geçmemelidir (School Food Trust, 2007).

İngiltere’de çocukların okula evden besin getirmeleri yaygındır. Rees et al (2008), okullarda verilen öğünler ile çocukların evden getirdikleri besinlerin enerji ve besin ögesi içeriklerini karşılaştırmışlardır. Araştırmaya alınan 120 çocuğun 62’si okulda verilen öğünler ile 58’i de evden getirdiği besinler ile beslenmektedir. Okuldaki öğünler ile beslenme çantalarının enerji ve protein değerleri birbirine benzer iken, beslenme çantalarında doymuş yağ, şeker, sodyum, kalsiyum, demir ve vitamin C miktarları okulda verilen öğünlere göre yüksektir. Beslenme çantaları, okul öğünlerinin 2 katı kadar şeker içermektedir. Beslenme çantaları meyve, okul öğünleri de sebze yönünden zengindir. Beslenme çantalarında kraker, cips gibi atıştırma malımlar (%56.0), en az 1 porsiyon meyve (%58.0), çikolata, kek, bisküvi (%50.0) gibi besinler bulunmaktadır. Evden okula en çok getirilen besin jam-

bon ve/veya peynirle yapılmış sandviçtir, beslenme çantaları genelde yeterli ve dengeli değildir.

Sebze ve meyve tüketimi, kalp damar hastalıkları, kanser, gibi kronik hastalıkların önlenmesinde etkilidir (Maynard et al, 2003; Ness et al, 2005). Bu nedenle vitamin, mineral ve posadan zengin olan sebze ve meyvelerin en az 1 porsiyon olacak şekilde beslenme çantasında yer almaları sağlanmalıdır (Horne et al 2008). Bir okulda 4-11 yaş arası çocukların okulda beslenme saatlerinde, 16 gün boyunca, sebze ve meyve tüketimini artırmak amacıyla "Kahraman Yiyecek Adam"ın maceralarını içeren videolar seyrettirmişler ve çocuklara küçük ödülleri vermişlerdir. Bir yıl sonunda çocukların beslenme çantasına konan sebze ve meyve miktarlarında başlangıca göre artış görülürken, uygulamaya katılmayan öğrencilerin beslenme çantasındaki sebze ve meyve miktarının azaldığı saptanmıştır.

Beslenme çantalarının temizliği de önemli bir konudur. Bu çalışmada, beslenme çantası getiren erkek öğrencilerin %32.5'inin, kız öğrencilerin ise %68.2'sinin düzenli olarak beslenme çantalarını temizledikleri belirlenmiştir. Beslenme çantasının temizliği ve yapıldığı malzemeler de, içerisine konan besinlerin enerji ve besin içerikleri kadar önemlidir. Beslenme çantaları değişik malzemelerden yapılabilir. Türkiye'de ise, genellikle naylon kumaşlardan üretilen, yumuşak özellikte ve üzerine çizgi film kahramanlarının yerleştirildiği beslenme çantaları bulunmaktadır. Beslenme çantalarının temizliği ve gıda güvenliği konusunda anne babaların ilgili olduğu, beslenme çantalarının rutin olarak temizlendiği, konan besinlerin ısısına dikkat edildiği bildirilmiştir (Hudson and Walley 2009). Çocuklara besinlerini koymaları için, ısı yalıtımlı, ergonomik, temizlemesi kolay malzemelerden yapılan beslenme çantaları önerilebilir.

Çocuklar okulda yemek çıkarsa da, beslenme çantası getirirse de, okul kantinlerinden yiyecek ve

içecek satın almaktadırlar. Özellikle ilköğretim çağında, çocuklara verilen harçlıkların okulda yiyecek ve içecek olarak harcandığı ve bunun çocuğun hoşuna gittiği bilinmektedir. Bu çalışmada, öğrenciler hazır meyve suyu, tost, sandviç, simit, poğaçaya gibi besinleri her zaman; kek, bisküvi, kraker, çikolata, gofret, şekerleme, ayran, hamburger, köfte-ekmek gibi besinleri bazen aldıklarını bildirmişlerdir. Kantinden hiç satın alınmayan besin ise, kalsiyumdan zengin ve özellikle adölesan dönemde önemi daha da artan sütteür.

Sonuç ve öneriler

Sonuç olarak, ilköğretim çağı çocukları arasında okula beslenme çantası getirme alışkanlığı yaygındır. Ancak, bu beslenme çantalarının besin grupları açısından değerlendirme yapıldığında, tahıla dayalı olduğu, hazır meyve suyu, şeker, çips gibi sağlıklı olmayan besinleri içerdiği gözlenmiştir. Bu nedenle beslenme çantalarının hazırlanması konusunda anne ve sınıf öğretmenleri bilinçlendirilmeli, öğün aralarında seçilen besinler konusunda ilköğretim çocuklarına eğitim verilmeli, bu konuda Milli Eğitim ve Sağlık Bakanlığı'ndan destek alınmalıdır. Okula beslenme çantası getirme konusunda öğretmen, veli ve öğrenciler işbirliği içinde olmalı, mümkünse menülerin beslenme uzmanları tarafından hazırlanması sağlanmalıdır. Gerek öğretmen, gerekse veliler çocukların beslenme çantasına konulacak besin türü kadar, miktarları ayarlarken onların enerji ve besin ögesi ihtiyacını da göz önüne almalıdır, bu konuda da diyetisyenlerden yardım alınması önerilmektedir. Beslenme saatinde öğretmenlerin öğrencilerle birlik olarak, onları beslenme konusunda bilgilendirmesi, beslenme saatinin zevkli ve neşeli hale getirilmesi ve böylece öğrencinin okula beslenme çantası getirme isteğinin artırılması sağlanmalıdır. Ayrıca, beslenme saatlerinin öğretmen kontrolünde yapılması, çocukların bu konuda daha dikkatli olmasını da sağlayacaktır. Beslenme çantalarının üretildiği

malzemelerin sık sık kontrol edilmesi ve üretimde kullanılan malzemelerin zararsız olmasına ve beslenme çantalarının temizliğine dikkat edilmesi de beslenme kadar önemli bir konudur.

Beslenme çantaları için Milli Eğitim Bakanlığı, Sağlık Bakanlığı ve üniversitelerin ilgili

bölgülerinin işbirliği ile beslenme çantalarına konulan besinler için bir standart geliştirilmesinin ve bu standartlara uyulmasının, çocukların sağlığını, okul başarılarını, büyüme ve gelişmelerini olumlu yönde etkileyeceği düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

AUSTIN, S.B., MELLY, S.J., SANCHEZ, B.N., PATEL, A., BUKA, S. & GORTMAKER, S.L., "Clustering of fast-food restaurants around schools: A novel application of spatial statistics to the study of food environments", **American Journal of Public Health**, 2005, sayı: 95, Ss.: 1575-1581.

BAKER, J.L., OLSEN, L.W. & SØRENSEN, T.I., **New England Journal of Medicine**, 2007, sayı: 357, Ss.: 2329-2337.

CLARK, M.A. & FOX, M.K., "Nutritional Quality of the Diets of US Public School Children and the Role of the School Meal Programs, **Journal of American Dietetic Association**, 2009, sayı: 109(2 Suppl), Ss.: 44-56.

DAVIS, B., & CARPENTER, C. (2009). **Proximity of Fast-Food Restaurants to Schools and Adolescent Obesity, American Journal of Public Health**, 2009, sayı: 99, Ss.: 505 -510.

GÖKÇAY, G. VE GARİPAĞAOĞLU, M., **Çocukluk ve Ergenlik Döneminde Beslenme**, Saga Yayınları, İstanbul 2002.

HORNE, P.J., HARDMAN, C.A., LOWE, C.F., TAPPER, K., LE NOURY, J., MADDEN, P., PATEL, P. & DOODY, M., Increasing Parental Provision and Children's Consumption of Lunchbox Fruit and Vegetables in Ireland: The Food Dudes Intervention, **European Journal of Clinical Nutrition**, 2009, sayı: 63, Ss.: 613-618.

HUDSON, P.K. & WALLEY, H., Food Safety Issues and Children's Lunchboxes, **Perspectives in Public Health**, 2009, sayı: 129, Ss.: 77-84.

LYTLE, L.A., Nutritional Issues for Adolescents, **Journal of American Dietetic Association**, 2002, sayı: 102 (3S), Ss.: S8-S12.

MASCARENHAS, M.R., TERSHAKOVEC, A.M., & STETTLER, N. (1999). Nutrition interventions in

- childhood for the prevention of chronic diseases in adulthood. *Current Opinion in Pediatrics* sayı: 11(6), Ss.: 598-604.
- MAYNARD, M., GUNNELL, D., EMMETT, P., FRANKEL, S. & DAVEY SMITH, G., Fruit, Vegetables, and Antioxidants in Childhood and Risk of Adult Cancer the Boyd Orr Cohort, *Journal of Epidemiology and Community Health*, 2003, sayı: 57, Ss.: 218-225.
- NESS, A.R., MAYNARD, M., FRANKEL, S., DAVEY SMITH, G., FROBISHER, C., LEARY, S.D., EMMETT, P.M. & GUNNELL, D., **Diet in Childhood and Adult Cardiovascular and all Cause Mortality: the Boyd Orr Cohort. Heart**, 2005, sayı: 91, Ss.: 894-898. makale ismi ise dergi ismi nerede
- O'DONNELL, S.I., HOERR, S.L., MENDOZA, J.A., TSUEI, GOH, E., Nutrient Quality of Fast Food Kids Meals, **American Journal of Clinical Nutrition**, 2008, sayı: 88, Ss.: 1388-1395.
- OKTAR İ. VE ŞANLIER N., "İlköğretim Okullarında Uygulanan Beslenme Programları ve Öğrencilerin Beslenme Davranışları İle İlgili Öğretmen ve Yöneticilerin Görüşleri", **Mesleki Eğitim Dergisi**, 1999, sayı: 1(2), Ss.: 57-65.
- REES, G.A., RICHARDS, C.J. & GREGORY, J., Food and Nutrient Intakes of Primary School Children: A Comparison of School Meals And Packed Lunches, **Journal of Human Nutrition and Dietetics**, 2008, sayı: 21, Ss.: 420-427.
- ROGERS, I.S., NESS, A.R., HEBDITCH, K., JONES, L.R. & EMMETT, P.M., Quality of Food Eaten in English Primary Schools: School Dinners vs Packed Lunches, **European Journal of Clinical Nutrition**, 2007, sayı: 61, Ss.: 856-864.
- School Food Trust, "Children's Lunchtime Choices Following the Introduction of Food-Based Standards for School Lunch; Observations from Six Primary Schools in Sheffield", 12.09.2007, at URL: http://www.schoolfoodtrust.org.uk/UploadDocs/Contents/Documents/childrens_lunchtime_choices.pdf
- STANG, J. & BAYERL, C.T., "Position of the American Dietetic association: child and adolescent food and nutrition programs", **Journal of American Dietetic Association**, 2003, sayı: 103(7), Ss.: 887-893.
- SUN, S.S., LIANG, R., HUANG, T.T., DANIELS, S.R., ARSLANIAN, S., LIU, K., et al., "Childhood Obesity Predicts Adult Metabolic Syndrome: the Fels Longitudinal Study", **Journal of Pediatrics**, 2008, sayı: 152, Ss.: 191-200.
- ŞANLIER,, N. VE YABANCI, N., **Okul Çağında Beslenme, 7-14 Yaş Çocuk Gelişimi Eğitimi**, İstanbul 2005, Morpa Kültür Yayınları.
- UAUY, R., KAIN, J., MERICQ, V., ROJAS, J., & CORVALÁN, C., Nutrition, Child Growth, and Chronic Disease Prevention, **Annals of Medicine**, 2008, sayı: 40, Ss.: 11-20.
- VİNCE-WHITMAN, C., ALDİNGER, C., LEVİNGER, B. & BİRDHİSTLE, I. (2000). Thematic Studies. School Health and Nutrition, UNESCO, World Education Forum, Dekar, Senegal.
- YEHUDA, S., RABINOVITZ, S., & MOSTOFKY, D.I., Nutritional deficiencies in learning and cognition. *Journal of Padiatric Gastroenterology and Nutrition*, 2006, sayı: 43, Ss.: 22-25.

