İLKOKUL DÖNEMİNDE SAĞLIKLI BESLENME DAVRANIŞI KAZANDIRILMASI ÜZERİNE ÇALIŞMA: ZAFER İLKOKULU ÖRNEĞİ

Nuray Kalkan Çakıcı sınıf öğret

Asiye Aksoy sınıf öğret

 Halime Beyza Kaya sınıf öğret

Beslenme: sağlığımızı korumak, geliştirmek ve yaşam kalitesini yükseltmek için vücudun gerekli olan besin öğelerinin yeterli miktarda alınmasıdır. Sağlıklı, dengeli ve yeterli beslenme alışkanlığı çocukluk döneminde kazanıldığı ve bu dönemin yaşam boyu sürdürme algısının oluşması için kritik dönem olarak bilinmektedir. İlkokul çağındaki çocukların sağlıklı yiyeceklerden çok lezzetli yiyeceğe, ev yapımı yiyecekten çok paketli ürünlere yönelimleri günümüzde oldukça sık rastlanmaktadır.

Araştırmamız ilkokul dönemi çocuklarda sağlıklı, dengeli ve yeterli beslenme bilgilerinin verilerek sağlıklı beslenme alışkanlığı kazanmasındaki değişiklerin incelenmesi üzerinedir. Araştırmadaki amaç, evren üzerinde araştırma yapmaktan ziyade yedi yaş öğrenci grubunda sağlıklı beslenme bilinci oluşturup sürdürülebildiğini gözlemlemektir. Projemiz Ankara ili Mamak ilçesi Zafer İlkokulu 2. Sınıf öğrencilerinden oluşan 22 öğrenci ile yürütülmüştür. Araştırmada veri toplama aracı olarak öğrenci görüşmeleri, çocuk ürünlerini kapsayan dokumanlar (portfolyolar), etkinlik değerlendirme formları ve web2 aracı olarak kullanılan ölçme araçları ön ve son anket olarak kullanılmıştır.

Sağlıklı beslenme etkinlikleri kapsamında öğrencilerin proje tanıtımında afiş hazırlanması, sağlık yiyecek secimi, sağlıklı besin tabağı hazırlanması sağlıklı atıştırmalık tarifleri( bu tariflerin dijital kitap haline getirilmesi), doğru etiket okuma bilgisi, besin piramidi hazırlanması, okul bahçesinin düzenlenip doğru ürünün toprağa ekilmesi ve bu ürünlerin yetiştirme şartlarına uygun olarak bakımı ve sulamasının yapılması, öğrencilerin projede öğrendikleri bilgilerle broşür hazırlaması ve son olarak sağlıklı yiyecek defilesi yapılmıştır. Bu çalışmalar yapılırken web2 araçları ile yapay zekâ araçlarından yararlanılmıştır. İlkokul çocukları ile yapılan çalışmada bilgisayarlı ve bilgisayarsız kodlama çalışmasına başvurulmuştur.

Proje süresi boyunca doğru, yeterli ve dengeli beslenme bilgileri için diyetisyen desteği alınmıştır ve bu doğrultuda iş birliği yapılmıştır. Ürün yetiştirme uygulaması için de okul bahçesinin hazırlanması hususunda Mamak Belediyesi ile ortak çalışmalar gerçekleştirilmiştir.

Araştırmamız sonucunda değerlendirmeye katılan öğrencilerin sonuçları karşılaştırıldığında; doğru beslenme bilgilerini uygulamalı olarak edindiği takdirde doğru yiyeceği tercih ettiği görülmüştür. Doğru yiyeceğin miktarı hakkında bilgi sahibi oldukları yiyeceklerin de porsiyon kontrolü yaptıkları, paketlenmiş ürünleri tercih ettiklerinde ürün etiketi hakkında bilgileri ile tercihlerinin değiştiği tespit edilmiştir. Ürünleri kendileri yetiştiren çocukların daha mutlu, üretken ve girişken oldukları gözlemlenmiştir. Bu çalışma çocukların doğru beslenme sürecini öğrenci merkezli olarak geliştirilmiş olup, benzer yaş grubundaki öğrenci ve okullarda uygulanabilir nitelikte olduğu düşünülmektedir.

Anahtar kelime:sağlık,beslenme, davranış