

OKULÖNCESİ DÖNEMDE OBEZİTENİN EĞİTİM ÜZERİNE ETKİSİ

THE EFFECT OF OBESITY ON EDUCATION IN THE PRESCHOOL PERIOD

Semran KAYA

Mimar Sinan Anaokulu, skaya0726@hotmail.com

Antalya / Türkiye

ORCID: 0009-0002-5957-7990

Bülent ULUDAĞ

Kepez İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü, bulentuludag91@gmail.com

Antalya / Türkiye

ORCID: 0009-0005-8037-4268

ÖZET

Bu araştırma günümüzün en önemli sorunlarından biri de sağlıksız beslenme ve hareketsiz bir yaşam yarattığı bir sorunu yani obezitenin okulöncesi eğitim üzerindeki etkisinin araştırılması amacıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırma, 2023-2024 eğitim yılında Antalya İli Milli Eğitim Müdürlüğü'ne bağlı resmi anaokullarında görev yapmakta olan 20 öğretmenin katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Nitel araştırma yönteminin kullanıldığı çalışmada veriler obezite sorunu bulunan öğrencilerin öğretmenleri ile yapılandırılmış görüşmelerle toplanmıştır. Görüşmede öğretmenlerin anektotları da yer almaktadır. Görüşmelerin analizi sonucunda öğretmenlerin özellikle okulöncesi dönemde obezitenin yeterince tanılanamadığı ailelerin ve öğretmenlerin konu ile ilgili yeterli bilgiye sahip olmadığı görülmüştür. Okulöncesi dönem kişinin hayatının yapı taşı oluşturmaktadır. Bu dönemde kazanılmış alışkanlıklar hayati önem taşımaktadır. Araştırma sonucunda bize gösterdiği gibi; ortaya çıkan durum obezite sorunu yaşayan öğrencilerin sağlık sorunu nedeni ile değil yanlış beslenme şekli ve hareketsiz yaşam nedeni ile obezite sorunu yaşadıkları ortaya çıkmıştır. Teknolojik aletler nedeni ile hareketsiz kalan çocuklar hazır yiyecekler ve çikolata ağırlıklı düzensiz beslenme nedeni ile obezite sorunu ile karşı karşıya oldukları görülmüştür. Okulöncesi dönemde obezitenin eğitim üzerinde en önemli etkisi Erik Erikson'un temel güvene karşı güvensizlik, özerkliğe karşı kuşku ve utanç, girişimciliğe karşı suçluluk dönemlerine rastlamakta ve öğrencinin kişilik gelişimini olumsuz etkilemektedir. Arkadaşları arasında yeterince kabul göremeyen öğrenci hareketli oyunlara ve yarışma içeren etkinliklere katılmada isteksiz davrandığı görülmüştür. Bilişsel beceri gerektiren etkinliklerde barı göstermekle birlikte çabuk yorulup sık terledikleri için okul devamsızlığının çok olduğu bu nedenle akranlarından zaman zaman geri olduğu durumlara rastlanmıştır. Çalışmanın bulgularına dayanarak hayatın en önemli döneminde obezitenin ilerleyen yıllardaki olumsuzların önüne geçebilmek için çeşitli öneriler sunulmuştur.

Anahtar kelimeler: Okulöncesi dönem, obezite, obezitenin nedenleri, obezitenin eğitim üzerindeki etkisi

ABSTRACT

This research was carried out in order to investigate the effect of obesity on preschool education, one of the most important problems of today, unhealthy diet and an inactive life. The research was carried out with the participation of 20 teachers working in official kindergartens affiliated to the Directorate of National Education of Konyaaltı District of Antalya Province in the 2023-2024 academic year. In the study, in which the qualitative research method was used, the data were collected through structured interviews with the teachers of the students with obesity problems. Teachers' anecdotes are also included in the interview. As a result of the analysis of the interviews, it was seen that the teachers, especially in the preschool period, could not adequately diagnose obesity and the families and teachers did not have enough information about the subject. Preschool period constitutes the building block of a person's life. Habits acquired during this period are of vital importance. As the result of the research showed us; It has been revealed that the students who have obesity problems have obesity problems not because of their health problems, but because of the wrong diet and sedentary lifestyle. It has been observed that children who are sedentary due to technological devices are faced with the problem of obesity due to an irregular diet with ready-to-eat foods and chocolate. The most important effect of obesity on education in the preschool period coincides with Erik Erikson's periods of basic trust versus distrust, autonomy versus doubt and shame, entrepreneurship versus guilt, and negatively affects the student's personality development. It was observed that the student, who was not accepted enough among his friends, was reluctant to participate in active games and activities involving competition. In activities that require cognitive skills, although they show the bar, there are cases where there is a lot of absenteeism from school because they get tired quickly and sweat often, and therefore they are behind their peers from time to time. Based on the findings of the study, various suggestions have been presented in order to prevent the negative effects of obesity in the following years in the most important period of life.

Keywords: Preschool period, obesity, causes of obesity, the effect of obesity on education

1.GİRİŞ

Obezite, dünya sağlık örgütü tarafından “yağ dokusunun, sağlıkla ilgili olumsuz sonuçlara yol açacak şekilde artması” olarak tanımlanmaktadır. Köksal ve Gökmen Özel’e göre obezitenin tanımı ise ; şişmanlık (obezite) vücuttaki yağ miktarının artması olarak tanımlanmaktadır. Şişmanlık yaşam boyu süren kronik bir enerji metabolizması bozukluğudur. Vücuda harcanandan fazla enerji alınmasıdır. Çocuk ve gençlik döneminde ortaya çıkan şişmanlığın, gelecekte bu bireylerde birçok sağlık sorununun ortaya çıkmasına neden olacağı düşünülmektedir. Çocukluk çağı şişman bireylerin yaklaşık %30’unun ileride şişman yetişkinler olacağı rapor edilmektedir.

Turner; Obezite ile Depresyon ve Benlik Saygısı Durumunun İlişkinin Değerlendirilmesi araştırmasında belirtildiği gibi obezite, çocukluk çağında meydana gelen ve ileriki hayatı da etkileyen bir rahatsızlıktır. Bu dönemde yapılan görüşme de görüldüğü üzere aileler durumu kabullenmemekte konu ile ilgili aile eğitimi, uzman desteği ihtiyacı duymamaktadır. Okulöncesi dönemde obezitenin kişilik ve sınıf için eğitimde de olumsuzluklara yol açtığı görülmüştür. Genellikle bu öğrenciler içe kapanık ve akranlarına göre daha az hareket ettiği görülmüştür. Bedenini rahat kullanamamasının verdiği dezavantajlar nedeni ile arkadaşları arasında alay konusu olduğu durumlar da meydana gelmiştir. Bunun yanı sıra obezite sınırında olan öğrencilerin ise güç gerektiren sınıf içi aktivitelerde daha istekli ve başarılı olduğu görülmüştür. Ancak özgüven sorunu yaşadıkları için aktivitelerde yeterince ön planda bulunmamaktadırlar. Obezitenin okulöncesi eğitimde gösterdiği etkilerini araştırmak amaçlanmıştır.

Milli Eğitim Bakanlığı Dergisinde (Sayı 151 Temmuz, Ağustos, Eylül 2001) görüldüğü üzere; Okul öncesi eğitim kurumları çocukların bedensel, psiko-motor, sosyal, duygusal, zihinsel ve dil gelişimlerine yardımcı olan, onları ilkökula ve gelecekteki toplumsal yaşama hazırlayan bunu da anne-babaların desteğiyle ve gerektiğinde onları da eğiterek yapan, eğitim kurumları olarak işlevlerini yerine getirmektedirler.

Okul Öncesi Eğitimi, insanın doğduğu andan ilköğretime başladığı ana kadar geçen yılları kapsar. Bu yıllar insanın yaşamı boyunca kazanacağı bedensel, psikomotor, sosyal, duygusal, zihin ve dil gelişimlerinin olduğu dönemdir. Kişilik ve zihin gelişiminin etkileyen bu dönemde yapılan yanlış uygulamalar olumsuz bir yaşantısı oluşmasına yol açabilir. Kişinin yaşamında en temel ihtiyaç beslenmedir.

Beslenme çocukluk döneminde model olarak öğrenilmektedir. Çocuk ailesini görerek beslenme alışkanlığı geliştirmektedir. Anne Baba tutumları da beslenme davranışının kazanılmasında oldukça önemlidir. Anne babanın beslenme tarzı ya da anne babanın gevşek tutumları nedeni ile yanlış beslenme alışkanlığı geliştiren çocuklarda obezite sorunu meydana gelmektedir. Ancak aile bu sorunu kabul fark etmemekte ya da kabul etmemektedir. Bu durum problemi ve meydana getirdiği durumları çözmekte güçlük yaratmaktadır. Aile çocuğunun biraz toplu olduğunu hatta aile büyüklüklerine benzeterek durumu normal göstermektedirler. Bu da eğitim üzerindeki etkilerini araştırma ve hatta çözüm bulmada engel olmaktadır. Ailelerin çocuklarının beslenme ve yemek yeme alışkanlıkları konusunda yapılan bir araştırmada aile ortamı, yaş, ebeveyn, akran, öğretmenler ve programların yemek alışkanlıklarına etkisi araştırılmıştır. Okul öncesi çocuklarda ve günlük beslenme rutinleri için hazırlanan programda yeni yemeklerin denenmesine yönelik etkinliklerle ilgi çekici hale getirmeleri konusunda önerilerde bulunulmuştur (Ramana, 1993). Yemek yeme davranışının geliştirilirken ebeveynin yanlış tutumu yemek sorunu oluşturmaktadır. Örneğin tablet ya da televizyon seyredirken yemek yediren, baskı ya da ilgisizlik davranışı gösteren ebeveynler yemek yeme bozukluklarının oluşmasına neden olmaktadır. Bu davranışların sonucunda ise; bazı çocuklar da yemek yememe ya da fazla yeme görülmektedir.

Yemek yeme davranışlarının geliştirilmesi konusunda yapılan başka bir çalışmada, anaokullarında beslenme bilgisi, yemek seçimleri ve yeme alışkanlıklarında televizyon programlarının etkileri araştırılmıştır. Sonuçlara göre çocuklar uygulamadan sonra, yemek seçimlerini değiştirememiş ancak bazı yiyeceklerin tüketiminde değişiklik yaptığı bulunmuştur (Crews, 1989). Okulöncesi kurumları beslenme eğitiminin geliştiği ikinci bir öğrenme ortamıdır.

Okul öncesi eğitim kurumlarında uygulanan beslenme eğitiminin başarılı olması öncelikle sağlıklı öğrencilerin varlığıyla mümkündür. Beslenmesi yetersiz ya da yanlış yiyeceklerle beslenen çocuk, gelişimi yavaşlayan, huzursuz ve isteksiz çocuklarla ya da yeterince hareket edemeyen çocukla istenilen eğitim yapılamamaktadır. Çocuğa verilen eğitimin diğer destekçisi ailedir.

Aileler, çocukların fiziksel ve zihinsel gelişim sürecinde rol oynayan en etkili kişilerdir. Aile ortamının etkileri dikkate alınmadan verilen eğitim, yeterince başarılı olmamaktadır (Oktay, 1993, Shade, 1989). Bunun için ailelere verilecek olan eğitim oldukça önemlidir. Beslenme eğitiminin ilk basamağı aile ile oluşturulacak işbirliği olmaktadır. Öğretmen ve ailenin oluşturacağı doğru planlama ve etkinliklerle beslenme sorunu büyük ölçüde azalacaktır. Ailenin bilinçli şekilde beslenme ve okul öncesi eğitime yaklaşması çocuğun bilişsel becerisinin gelişiminde de etkilidir. Okulöncesi sınıflarında öğrencinin aktif katılacağı çalışmalar etkili ve kalıcı öğrenmesini sağlarken, aile de çocuğuna ilgili hikâyeler okuyarak ya da kendisi oluşturarak, çocuğuyla oyun oynayarak, doğru beslenme ile ilgili sohbet ederek problemin çözümüne yardımcı olabilir. Beslenme sorunlarının nasıl algılandığı konusu problemin tespiti açısından oldukça önemlidir. Problem tespit edildikten sonra oluşturulacak olan planlama doğru hedefe varacaktır.

Çocukların yemek ve diyet hakkındaki bilgilerinin araştırılması amacıyla yapılan çalışmada ise; çocuklara yemek resimleri gösterilmiştir. Yemeklerin gruplanması için et, meyve, sebze, bisküvi gibi çocukların kolayca tanıyacakları resimlerden oluşan kartlar kullanılmıştır.

Turner (1997) besinlerle ilgili bilgiler bölümünde çocuklar vitamin nedir sorusuna ağızdan kullanılan tablet olarak cevap vermiştir. Genellikle lifli yiyecekler ve proteinler çocuklar tarafından tanınmıştır. Neden yemek yeriz? sorusuna, büyüme, kuvvet, yaşamak, sağlık, enerji, açlığı giderme gibi cevaplar verilmiştir. Sonuçlara göre. 5-6 yaştaki çocuklarda bile yemek ve beslenme konusunda azımsanmayacak düzeyde bilinç gelişmiştir. Ayrıca evdeki ortamın önemi açıkça ortaya çıkmıştır.

Birçok küçük çocuk neden bazı yemekleri yediklerini açıklarken anne babalarının bu yiyeceklerin onlar için iyi olduğunu söylemeleri olarak belirtmişlerdir. Sağlıklı beslenmenin yanı sıra okulöncesi dönemde fiziksel aktivite de oldukça önemlidir. Hareketsiz bir yaşantı ve tablet, tv'nin çok kullanılması hatta televizyon karşısında yemek yemek obeziteyi arttırmaktadır. Ayrıca eğitim kurumlarında uygulanmakta olan eğitim amaçları obeziteyi önlemek için yetersizdir. Milli Eğitim Bakanlığı okulöncesi eğitim kurumlarında uygulanmakta olan beslenme eğitimi kazanım ve göstergeleri:

Okulöncesi eğitim programında yer aldığı gibi; Kazanım 16. Yeterli ve dengeli beslenir. Göstergeler Besinleri yeterli miktarda yer/içer. Acıktığını/susadığını söyler. Öğün zamanlarında beslenmeye özen gösterir. Yeni tatları dener. Sağlıklı besinleri yemeye/içmeye özen gösterir. Beslenme sırasında uygun araç gereçleri kullanır. Ancak alınan eğitim süresinin ve eğitim ortamlarının yetersizliği nedeni ile beslenme eğitimi yeterince uygulanamamaktadır. Yapılan araştırma okulöncesi dönemde obezitenin eğitim üzerindeki etkilerini göstermektedir.

Okulöncesi dönemde obezitenin eğitim üzerindeki etkisini gözlemlemek amacıyla obez öğrencileri bulunan anaokulu öğretmenleri ile görüşmeler yapılmıştır. Bu görüşmelerin ve yapılan araştırmanın amacı Okulöncesinde Obeziteyle ilgili yeterince veri olmaması ve kişilik gelişiminin en önemli dönemi olan çağda beslenme alışkanlıklarının ilerleyen yıllardaki etkisini ortaya çıkarmaktır. Araştırma sonucunda çağımızın rahatsızlığı olarak nitelendirilen obezitenin zararlarının eğitim üzerinde olumsuz etkileri görülmektedir. Okul öncesi eğitim tüm eğitimin yapı taşıdır. Eğitim hayatının başlangıcı olan bu dönemin obezite ya da sağlıksız beslenme nedeninin sınıf içi eğitim ortamına etkisi öğrencilerin akran zorbalığına maruz kalması ve içe kapanması ve daha az hareket nedeniyle yaparak yaşayarak öğrenme aktivitelerinde yeterince aktif olamaması olarak nitelendirilebilir.

Okulöncesi eğitim ortamı aileden sonra ilk tanıştığı ortam olan eğitim kurumlarındaki beslenme etkinliklerinin obezite sorunu yaşanan öğrenci üzerinde etkisi ve eğitim kurumlarındaki beslenme çalışmalarının yeterlilik düzeyi de araştırılmaktadır. Ayrıca obezite çocukluk çağında önlem alınarak dikkat edilmesi gereken bu sorunun öğrencinin öğrenme ortamındaki verimliliği, kazanımları araştırılmaktadır. Küçük yaşta olumlu öğrenmeler ilerleyen yıllardaki öğrenmelere ışık tutmaktadır. Bu nedenle fiziksel özelliklerinin olumsuzluğu eğitimde ne tür öğrenmelere ortam hazırlandığı gözlemlemektedir.

Sonuç olarak; okulöncesi eğitim döneminde bulunan çocuğun sağlıklı fiziksel, bilişsel ve sosyal öğrenme ortamında obezitenin etkileri ve çözüm önerileri araştırılmıştır. Obezite sorunu olan bireylerin sınıf içi etkinliklerindeki katılımı, Arkadaş ilişkileri, Beslenme alışkanlıkları, Okulöncesi öğretmenin Beslenme konusunda yeterli sahibi olma durumu, Öğrencinin spor aktivitelerine katılım durumu, Okul öncesi döneminde okullarda verilen beslenme etkinliğini yeterliliği, çocuk yaşantısında değişikliği araştırılmaktadır.

2. YÖNTEM

Bu bölümde araştırma modeli, veri toplama araçları ve verilerin değerlendirilmesine yer verilmiştir.

2.1. Araştırma Modeli

Araştırmada tarama modelinin kullanılmıştır. Antalya ilinde yaşayan 4-6 yaş döneminde okulöncesi eğitimi kurumuna devam eden obezite sorunu bulunan öğrencilerin obezitenin eğitime etkisinin yapılandırılmış görüşme yaparak araştırılması amaçlanmıştır.

2.2. Veri Toplama Yöntemi

Antalya'da İlde görev yapan 20 Okulöncesi öğretmeni ile obezite sorunu bulunan öğrencilerin bu durumlarının eğitime etkisi araştırılmıştır.

2.3. Görüşme Formu

1. Bölüm: Genel Bilgiler

1. Öğrencinin Yaşı: Kilosu: Boyu:
2. Ebeveyleerin Yaşı: Anne: Baba:
3. Öğrenim durumunuz nedir?
4. Mesleğinizde kaçınıcı yıldasınız?
0-5 yıl () 5-10 yıl () 11-15 yıl () 20 ve yukarısı ()
5. Seçilen ailenizin gelir durumu nedir?
Gelirimiz yok ()
Düşük gelir (Asgari Ücret ve Altı)
Orta Gelir (1 asgari ücret ile 2 asgari ücret arası)
Yüksek Gelir(2 asgari ücret ve üzerinde)

2. Bölüm: Beslenme Alışkanlıkları ve Sınıf İçi Durum

1. Öğrenciniz genellikle okulda ne tür yiyeceklere ilgi duyar?
2. Öğrenciniz beslenme esnasında yemek seçer mi?
3. Öğrencinizin beslenme alışkanlığı ile ilgili aile ile herhangi bir görüşme yaptınız mı?
4. Öğrencinizin etkinliklere katılım düzeyi nedir?
5. Öğrencinizin oyun etkinliği ya da serbest zaman etkinliği gibi hareketli etkinliklerdeki gözlemlerinizi nelerdir?
6. 4-6 yaş grubu beslenme hastalıkları ile ilgili herhangi bir rahatsızlığı var mıdır?
7. Cevabınız evet ise;
Hastalığın adı nedir?
Sınıf içerisindeki etkinliklere etkisi nedir?
8. Öğrencinizde obezite var mıdır? Cevabınız evet ise;
Kilosunun eğitim çalışmalarındaki olumlu ya da olumsuz etkileri nelerdir?
9. Öğrencinizin zayıf ya da kilolu olmasının eğitim çalışmaları açısından kısaca değerlendirir misiniz?
10. Öğrenciniz herhangi bir spor ile uğraşılıyor mu?
11. Beslenme konusunda yeterli bilginiz var mı? Eğitim çalışmalarında bu konulara nasıl yer veriyorsunuz?
12. Okul öncesi döneminde okullarda verilen beslenme etkinliğini yeterli buluyor musunuz? Bu etkinliğin çocuk yaşantısında herhangi bir değişikliğe yol açıyor mu?
Yapılan ve üstte sunulmuş olan görüşme formu ile veri toplanmıştır. Öğrencilerin yaşadığı obezite sorununun genellikle yanlış beslenme ve hareketsiz yaşam olduğu görülmektedir. Bunun sonucunda ise okulöncesi dönem çocuğunun hareket gerektiren ve öğrenmenin en kalıcı yöntemi olarak bilinen oyun ile öğretim etkinliğinde yeterince aktif olamadığı görülmektedir. Ayrıca sınıf içi bedensel farklılığın öğrencinin özgüven gelişmesinin kritik dönemi olan bu dönemde akranlarının zaman zaman akranlarının alay konusu ya da dışlanması ile karşı karşıya kaldığı ve içe kapanıklık ya da saldırganlık davranışı geliştirdiği görülmüştür.

3. BULGULAR ve YORUM

Araştırma sonucunda elde edilen bulgular aşağıda tablo ve grafikler şeklinde verilmiştir.

Görüşme Formunda Elde Edilen Bulgular

Tablo 1.

4-6 Yaş Arası Öğrencilerin Boy ve Kilosu

Çocuğun Yaşı	Boy	Kilosu
4 yaş= 5 öğrenci	98-110 cm	26-32 kg arasında
5 yaş= 7 öğrenci	110-120 cm arasında	28-36 kg arasında
6 yaş= 8 öğrenci	120-140 cm arasında	30-38 kg arasında

Tablo 1’de görüldüğü gibi yaş büyüdükçe obezite sorunu büyümektedir.

Tablo 2.

Ebeveynlerin Yaşı

	27-30	31-36	37-42	43-48	49-55	Toplam
Anne	4	7	7	2	0	20
Baba	2	5	7	4	2	20

Tablo 2’de görüldüğü gibi annelerin % 80’i 30’lu yaşlarda ancak babaların %70’i 40’lı yaşlardadır.

Tablo 3.

Sınıf Öğretmeninin Eğitim Durumu ve Meslekteki Çalışma Yılları

	0-5 yıl	5-10 yıl	11-15 yıl	20 yıl ve yukarısı
Üniversite	0	6	9	4
Önlisans	1	0	0	0

Tablo 3’de araştırmaya katılan öğretmenlerin %99’u üniversite mezunu % 85’i 10 yıl üstü deneyime sahiptir.

Tablo 4.

Obezite Sorunu Yaşayan Çocukların Ailesinin Gelir Durumu

Geliri Yok	Düşük Gelir (Asgari Ücret Altında)	Orta Gelir (1 asgari ücret ile 2 asgari ücret arası)	Yüksek Gelir (2 asgari ücret ve üzeri)
0	0	2	16

Tablo 4’te görüldüğü gibi Obezite sorunu yaşayan çocukların ailelerinin gelir durumu %85 il yüksek gelir durumuna sahiptir.

Çocuğun beslenmesi ve eğitime etkilerine ilişkin bulguların da ise tüm çocukların hamur işi, kızartma, hazır yiyecekler, kek ve çikolata yemeği tercih ettikleri belirtilmiştir. Obezite sorunu yaşayan öğrencilerin %90’u yemek seçmezken %10 ise çorba, sebze gibi yemekleri yemedikleri belirtilmiştir. Okulöncesi tüm gün etkinlikleri katılım düzeyine bakıldığında genel olarak aktif katılım sağlandığı ancak hareket ve yarışma gerektiren aktivitelerde geri planda ya da kısmen aktif oldukları belirtilmiştir. Obezite sorunu yaşayan öğrencilerin kiloya bağlı hastalıkları 19 öğrencide görülmezken 1 öğrencide şeker hastalığı mevcuttur.

İnsan yaşamında daha fazla yer alan teknolojinin artması ve fiziksel aktivite oranı azalması obeziteyi artıran en önemli etken olduğu görülmektedir. (<http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/facts/obesity/en/>)

Akdoğan ve Balcı’ya göre erken çocukluk döneminde beslenme etkinliklerinin hedefi; ihtiyacı olan tüm besin çeşitliliğine yeterince ulaşabilmesi bireyin büyüme ve gelişmesinin olumlu gelişmesi ve kazanılan davranışların hayat boyu pozitif sürmesi hedeflenmelidir. Okul öncesi dönemde edinilen beslenme alışkanlıkları yetişkinlik yıllarında da devam ettirilebilmektedir.

Bu doğrultuda okul öncesi eğitim döneminde sağlıklı beslenme alışkanlıkları çocuklara doğru uygulamalar ile aşılmalıdır (Oldstad, Raine ve Nykiforuk, 2014).

Eğitim çalışmalarında etkisi sorulduğunda öğrencilerin anlama algılama etkinliklerinde sorun yaşamadığı görülmüştür. Bunun yanı sıra çabuk yorulma, çok terleme ve akranları arasında geri planda kalma ve yorulmaya bağlı dalgınlık yaşadığı bu nedenle zaman zaman geri kaldığı söylenmiştir. Obezite yaşayan öğrencilerde en çok görülen bir başka sıkıntı ise sınıflarda kullanılan sandalyelerdir. Zaman zaman sandalyeye sığmama ve sandalyenin kırılması çocuğu etkinliklerde biraz daha sıkıntılı durumlar yaşamasına sebep olmaktadır.

20 okulöncesi öğretmenine beslenme ile ilgili yeterli bilgisi olup olmadığı sorulduğunda yeterli bilgilerinin olduğu ancak okulöncesi kurumlarında ya da anasınıflarında uygulanan beslenme etkinliğini yeterli bulmamaktadır. Anasınıflarında ailelerin çalışıyor olması nedeni ile beslenme etkinliğinde kolayca kaçılıp hazır meyve suları börek ve pasta ağırlıklı yiyeceklerinin getirildiği belirtilmiştir. Bunun yanı sıra anaokullarında alınan aidatlarının yetersizliği daha basit, az seçenekli beslenme menüleri hazırlanmaktadır. Bunun sonucunda öğrenciye yeterince bilgi verilememekte olduğu söylenmiştir.

4. SONUÇ, TARTIŞMA ve ÖNERİLER

Çocuklarda obezite sorunu günümüzde hızla artan bir seyir izlemektedir. Dünya Sağlık Örgütü 5 yaş altında fazla tartılı çocuk sayısının tüm dünyada 22 milyona ulaştığını bildirmektedir. Ülkemizde genelinde okul öncesi dönemde obezite ve etkileyen faktörleri araştıran yeterince çalışma olmasa da il bazında yapılan çalışmalar göstermektedir ki; çocukluk çağında fazla kilolu çocuk oranının %4-13 arası, obez çocuk oranının ise %9-27 arası olduğu görülmektedir. Gelişmekte olan ülkelerde okul öncesi çocuklar üzerinde 50 ülkenin incelendiği geniş çaplı bir çalışmada Türkiye'deki obezite oranı %2,2 olarak belirlenmiştir.

Antalya ilinde yapılmış olan araştırma da öğretmenlerin %100'ün beslenme bilgisine sahip olduklarını düşünmektedirler. Ancak anaokullarında ve anasınıflarında uygulanan beslenme etkinliği ve programlarının yetersiz olduğunu düşünmektedirler. Bu da gösteriyor ki bir insanın hayatındaki en önemli yapı taşlarının olduğu bir dönemde beslenme çalışmalarının eksikliği mevcuttur. Bu nedenle küçük yaşlarda obezite görülmektedir. Öğretmenlerle yapılan görüşmede okul içi AB tarafından desteklenen bir çalışma yürütüldüğü belirtilmiştir. Bu çalışma kapsamında 20 şubesi bulunan anaokulunun 6 şubesi çalışmada yer almaktadır. Çalışma konusu olan "Sağlıkla Sağlıcakla" projesinde değişik beslenme ve spor etkinliklerinin yer aldığı belirtilmiştir. Uygulama yapılan sınıflarda etkinlikler yapılmaktadır. Bunlardan birkaç tanesi; sağlıklı yiyecekler, mutlu mutsuz çocuk, diş dostu yiyecekler, besin piramidi, yiyecek yoncası gibi sanat etkinlikleridir. Proje kapsamında sebze yetiştirdikleri ve sebzelerin yararları incelenmiştir.

Bir diğer çalışma ise spor yapıyorum doğada yürüyorum çalışmasıdır. Proje sınıflarında uygulamaya konulan sağlıklı yaşam çalışmalarının obezite sorunu yaşayan öğrenci ve velilerindeki etkilerinin olumlu değişimlere yol açtığı belirtilmektedir. Bu sebeple bu tarz çalışmalara ağırlık verecek şekilde okulöncesi okullarındaki günlük aktivitelerde uygulanabilir alan ve program yapılmasının obeziteyi de önlemesi açısından oldukça faydalı olacağı belirtilmiştir.

Günümüz çocukluk çağındaki en önemli gelişmelerden biri de teknolojidir. Giderek yaygınlaşan televizyon, telefon ve tablet bağımlılığı nedeni ile hareketsiz bir yaşam obeziteyi ilerletmektedir. Okulöncesi dönemde en önemli model olan anne ve babanın teknoloji bağımlılığı ve çalışma şartları nedenleri ile çocuklarına tablet ve telefonda olumsuz örnekler oluşturmaktadırlar. Ancak okullar tarafından geliştirilecek değişik projeler ile obeziteyi önleme çalışmaları yapılmalıdır. Antalya ilinde bir anaokulunda uygulanan babalar futbol müsabakaları bu çalışmalara en iyi örneklerden biridir. Çocuklar ve babalar birlikte spor yapma fırsatı bulmaktadır.

Okulöncesi dönemde bir diğer yanlış uygulama ise yemek yeme alışkanlıklarıdır. Küçük yaşta kazanılan beslenme alışkanlıklarının yanlış yönlendirilmesi nedeni ile obezite oluşmaktadır.

Örneğin küçük yaşta yemek yemeği istemediği için televizyon karşısında yeme ya da 4-5 yaşındaki çocuğa anne ya da babanın yemek yedirmesidir. Ne yediğini ya da ne kadar yediğini anlamayan çocuk doyduğunu fark etmemektedir. Bunun yanı sıra tatlı, şekerli ve hazır gıdaların hızla yaygınlaşmasıdır. Hazırlaması ve teminini pratik olduğu gıdalar 2 yaşlarında bile görülebilen obeziteye neden olmaktadır.

Obezitenin oluşmasındaki bir diğer neden spor bilincinin oluşmamasıdır. Kilolu olan çocuk spora yönlendirildiğinde öncelikle reddetmektedir. Yapılan görüşmelerde de belirtildiği gibi çocuk çabuk terlemekte ve yorulmaktadır. Hemen oturmayı ya da oyun dışı kalmayı istemektedir. Öğrenmenin en kalıcı yöntemlerinden olan oyun etkinliğine katılmayı reddetmektedir. Sporda da yorulmakta terlemektedir. Aile bu konuda yeterli duyarlılığa sahip olmadığı için yorulan çocuğuna yanlış yönlendirmelerde bulunmaktadır. Çocukluk çağının en doğal ihtiyacı olan oyuna bile katılamamaktadır. Yanlış aile tutumları obeziteyi tetiklemektedir. Yorulan çocuk anne ya da babasına “ben yapamıyorum sen yap” ya da “ben zaten beceriksizim” gibi şikayetlerle yaklaşmaktadır. Bu durum karşısında çocuğa teslim olan aile bireyleri obeziteye destek vermektedir.

Yıldız Kaplan Koçak tarafından yapılan Çocukluk Çağındaki İlkokul Öğrencilerinde Obezite Yaygınlığı , Beslenme Alışkanlıklarının Obeziteye Etkileri yüksek lisans tezinde de çocukluk çağı obezitenin bir çok etkene dayalı olduğu ancak en önemli gerekçesinin hareketsiz yaşam ve yanlış beslenme yöntemleri olduğu anlaşılmaktadır.

Ayrıca ilerleyen yaşlarda anne ve babaların çocuğunda meydana gelen obeziteyi fark etme konusunda yeterli bilgiye sahip olmamaları ve obeziteyi kabul etmemektedirler. Sınıf öğretmeni tarafından yapılan görüşmeler esnasında ailenin genel tutumu “dayısına benzemiş o da kilolu, babasına benzemiş...” şeklinde savunma yaptıkları görülmektedir. Bu aile tutumu obezite sorununun artışı sağlamaktadır. Obez olan öğrenciyi beslenme esnasında da gözlemleyen sınıf öğretmeni porsiyonların çok büyük ve fazla olduğunu belirtmiştir. Arkadaşları ile beslenme yapan öğrencinin diğer çocukların zaman zaman alay konusu olduğunu da söylemektedir.

Obezite sorunu yaşayan ailelerinin ebeveynleri genellikle ileri yaşlarda çocuk sahibi olana bireyler olduğu görülmüştür. Aileler ile sınıf öğretmenin yaptığı görüşmelerde çocuğunda görülen obeziteyi kabullenmektedirler. Ayrıca gelir durumunun obezite ile ilişkisine bakıldığında 2.000 ve yukarısında olan kazancı olan ailelerde obezite sorunu mevcuttur.

Çocukluk çağında görülen obezitenin sınıf içi aktivitelerdeki etkisine bakıldığında sınıf içinde masa çalışmaları ya da bilişsel beceri ve dikkat gerektiren etkinlikleri olumsuz etkilemediği belirtilmiştir. Aksine masa çalışmalarında ve sanat faaliyetlerinde zaman zaman akranlarından öne bile geçtiği görülmektedir. Ancak dikkat gerektiren etkinlikler de çabuk yoruldukları için dalgınlık yaşadıkları gözlemlenmiştir.

Görüşmeye katılan okulöncesi öğretmenleri beslenme konusunda yeterli bilgiye sahip olduklarını belirtmektedir. Sınıf çalışmalarında değişik etkinliklerle beslenme ve spor faaliyetlerine yer vermektedirler. Ancak eğitim ortamında sınıf sayılarının kalabalık olması, okulların ve sınıfların fiziksel yetersizliği, anasınıfı ve anaokullarında farklı beslenme yaklaşımları beslenme eğitimleri olumsuz etkilemektedir. Doğru beslenme şeklini öğrenmiş ve spor bilinci oluşan çocuk ilerleyen yıllarda ortaya çıkacak olan dengesiz, yetersiz beslenmeden ve hareketsizlikten kaynaklanacak olan hastalıklardan da korunmuş olacaktır.

Çocuklara eğitim hayatlarında önemli bir rol model de öğretmenidir. Bu nedenle doğru beslenme alışkanlığı kazandırmada aile ile işbirliği yaparak doğru planlama yapmak oldukça önemlidir. Öğretmenin doğru beslenme alışkanlıkları kazandırmada ki bilgi düzeyi etkinliklere de yansıtacağı için oldukça önemlidir. Okulöncesi dönemde yapılan çalışmalar bireyin ilerleyen yıllarında da oldukça etkilidir. Sınıf içinde ve okulda yapılacak beslenme içerikleri doğru ve yeterli olmalıdır. Bunun yanı sıra beslenme kadar çocuğun hareketi de oldukça önemlidir. Ailenin çocuğunu küçük yaşlarda bir spora yönlendirmesi oldukça önemlidir.

Okulöncesi kurumunda ise her gün açık alan etkinlikleri ve hareket etkinliklerine yer vermek çocuğun fiziksel gelişiminin olumlu yönde etkileyecektir. Rossiter ve arkadaşları (2007) yaptıkları çalışmada okul öncesi öğretmenlerinin birey olarak beslenme alışkanlıklarının ve bilgi donanımlarının iyi düzeyde olması gerektiğine vurgu yapmışlardır.

Obeziteyi tetikleyen bir diğer unsur ise hareketsiz bir yaşantıdır. Obezite sorunu yaşayan çocukların herhangi bir sporla uğraşmadıkları görülmüştür. Hareket ortamı sınıf ile sınırlıdır. Ancak okulöncesi çağında olan çocuk anaokuluna ya da anasınıfına geldiğinde etkinlikler daha az hareket gerektirmektedir. Günün en az beş saatini kurumda geçirmektedir. Okul bahçesi kullanımının veli tarafından sık sık eleştirilmesi ya da bahçenin fiziki şartlarının yetersiz olması nedeni ile öğrenciler rahat hareket edecekleri ortamdaki mahrum kalmaktadırlar. Anaokulu ve anasınıfında uygulanan programın daha çok bahçe etkinliklerini ve hareket etkinliklerini destekleyecek şekilde revize edilmesi gerekmektedir. Bu sayede obezitenin oluşmasına küçük yaşlarda önlem alınabilir. Ayrıca obez olan öğrenciye hareket imkânı tanınmaz ise ilerleyen yaşlarda hem eğitim hayatını olumsuz yönde etkileyecek hem de sağlığını olumsuz etkileyecektir.

Obezitenin eğitim ortamına yansıyan en önemli etkisinin hareket üzerinde olduğu görülmektedir. Rahat hareket etmeyen çocuk öğrenmenin en önemli yapı taşı yaparak yaşayarak öğrenmeden kısmen mahrum kalmaktadır. Obezite sorunu yaşayan çocukta sık terleme oluşması sık sık hastalığa yakalanmasına neden olmaktadır. Bununla birlikte devamsızlık artmaktadır. Bu sorunun çözümünde anne babalar ve öğretmenlerin iş birliği yaparak öğrenciye yardım edilmesi gerekmektedir. Doğru beslenme yöntemleri geliştirilmelidir. Anne ve babalar çocuğun hareket geliştirebileceği ortamlar yaratmalı örnek davranışlar sergilemelidir. Sınıf öğretmeni ise arkadaş ortamlarında beslenme ile ilgili bilgiler verecek etkinlikler planlamalıdır. Böylece obezite ile mücadele eden çocuğa destek olunabilir.

Öğrencinin zayıf ya da kilolu oluşunun sınıf ortamına etkileri araştırılmıştır. Zayıf olan öğrenci dikkat çekmez iken kilolu olan öğrenci dikkat çekmektedir. Obezite sorunu yaşayan öğrenci en çok sosyal ortamda sıkıntı yaşamaktadır. Örneğin evcilik oynayan arkadaşlarının yanına katılmak isteyen kız çocuğu hep anne olmak zorunda kalmıştır. Evcilik köşesinde bulunan evlere ya da koltuklara sığmadığı için arkadaşları tarafından dışlanmaktadırlar. Buda kişilik gelişiminin olumsuz etkilemektedir. Bu tepkiler ile karşılaşan çocuk anne olmak istememekte ya oyundan çıkarılmakta ya da dışlanmaktadır. Bunun sonucunda içe kapanma ya da saldırgan davranışlar geliştirmektedir.

Bu araştırma doğrultusunda ailelere öneriler;

1. Çocuk beslenmesi konusunda çocuk gelişimi uzmanı tarafından vücut kitle endeksi ölçülmesi ve dengeli beslenme konusunda önerilerin alınması
2. Beslenmede sağlıklı gıdaların tercih edilmesi
3. Erken çocukluktan itibaren hareketli aktivitelere yönlendirilmesi(Yüzme,jimlastik, basketbol vb.)

Öğretmene öneriler;

1. Öğretmenlere sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazandırabilmek için aile eğitimi düzenlenmesi
2. Sınıf aktivitelerinin daha hareketli içeriklere uygun düzenlenmesi
3. Milli Eğitim Bakanlığı tarafından okullardaki eğitim müfredatında sağlıklı beslenme konusuna geniş ölçüde yer verilmesi hususunda gereken başvurunun yapılması

Erken Çocukluk Dönemi beslenme alışkanlıklarının kazanılması için kritik dönemlerdir. Öğretmenlerin eğitim ortamlarında hazırlayacağı aktiviteler öğrencilerin motivasyonu ve ilgisini çekecek nitelikte hazırlanması oldukça önemlidir.

KAYNAKLAR

Akar, S. (2006). Özel ve resmi okul öncesi eğitim kurumlarına devam eden dört altı yaş grubu çocuklarının beslenme alışkanlıklarının karşılaştırılması (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Akbulut, G., Özmen, M., & Besler, T. (2007). Çağın hastalığı obezite. TÜBİTAK Bilim ve Teknik Dergisi, 2-15.
- Demirezen, E., & Coşansu, G., (2005). Adölesan çağı öğrencilerinde beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi. STED, 14(8), 174-178.
- Gökçay, G., & Garipağaoğlu, M. (2002). Çocukluk ve ergenlik döneminde beslenme. Saga Yayınları: İstanbul.
- Hasbay, S. A. (2004). Okul çağı çocuklarında beslenme ve fiziksel aktivitenin önemi. Klinik Çocuk Forumu, 4 (1), 32-37.
- Kandır, A. (2004). Gelişimde 3-6 yaş. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Kaya, M. (1999). Ana-baba eğitimi destekli beslenme eğitiminin 3-6 yaş grubu çocukların beslenme bilgisi ve davranışlarına etkisi (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kırkıncıoğlu, M. (2003). Çocuk beslenmesi. Ya-Pa Yayınları: İstanbul.
- Montessori, M. (1997). Çocuk eğitimi / montessori metodu (G. Yücel, Çev.). İstanbul: Özgür Yayınları.
- Oktar, İ., & Şanlıer N. (1999). İlköğretim okullarında uygulanan beslenme programları ve öğrencilerin beslenme davranışları ile ilgili öğretmen ve yöneticilerin görüşleri, Mesleki Eğitim Dergisi, 1 (2), 55-66.
- Oktay, A. (2002). Yaşamın sihirli yılları: okulöncesi dönem. Epsilon Yayıncılık: İstanbul.
- Ömeroğlu, E. & Can Yaflar, M. (2002). Ev merkezli aile-çocuk eğitim programının ev ortamına etkisi. Erken Çocukluk Eğitimi ve Gelişimi Sempozyumu Bildiri Kitabı (s. 34-51). Ankara: Kök Yayınları.
- Öztor, S., Hatipoğlu, S., Barutçugil, M. B., Salihoğlu, B., Yıldırım R., & Şevketoğlu E. (2006). İlköğretim çağındaki çocuklarda obezite prevalansının belirlenmesi ve risk faktörlerinin araştırılması. Bakırköy Tıp Dergisi, 2 (1), 11-14.
- Parlak, A., & Çetinkaya, Ş., (2008). Oyun çocukluğu dönemi obez çocuğun ve ailelerinin beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi. Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi, 11 (3), 59-68.
- Şahin, F., & Filiz, S. (1999). Okulöncesi dönemde beslenme kavramının gelişimi üzerine ailenin etkisi. M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 11, 321-334.
- Şahin, O., & Önal Derin, D. (2013). Okulöncesi eğitim kurumlarına devam etmekte olan 60-72 aylık çocukların beslenme alışkanlıkları: öğretmen görüşlerinin değerlendirilmesi. Tünav Bilim Dergisi, 6(1), 1-10.
- Şanlıer, N., & Ersoy, Y. (2004). Çocuk ve beslenme. Morpa Kültür Yayınları: İstanbul.
- T.C. Sağlık Bakanlığı Türkiye Obezite ile Mücadele Programı ve Ulusal Eylem Planı Taslağı. 3. Taslak (2008-2012).
- Uğur, Ö (2023) 2-5 Yaş Arası Çocukların Beslenme Durumunun Saptanması Ve Şekerli İçecek Tüketim Sıklığı İle Obezite Parametrelerinin İlişkisi Yayınlanmamış Yüksek lisans Tezi. İstanbul: Bahçeşehir Üniversitesi