

# Exploring Students' Views about Healthy Nutrition by Using Draw and Write Technique

<sup>1</sup>Murat ÖZARSLAN, <sup>2</sup>Gülcan ÇETİN

<sup>1</sup>Minister of National Education, <sup>1</sup>Balıkesir University

## Abstract:

The study aimed to explore ninth grade students' views about healthy nutrition by using draw and write technique. Study group consisted of 94 female students enrolled in a Vocational and Technical Anatolian High School in Marmara Region in Turkey. Data were collected by using draw and write technique. Data were analyzed by using content and descriptive analyses techniques. Study results revealed that the students described that healthy nutrition as consuming various nutrients in a balanced way and adequately, eating food three times a day regularly, eating healthy food and abstaining from unhealthy food. However, some students had incorrect information about healthy and unhealthy food, and also healthy and unhealthy beverages. While some students defined processed meat products, fried potatoes, margarine, and ready raw meatball as healthy food, some students regarded meatballs, onions, bean meals and rice as unhealthy foods.

**Keywords:** Healthy nutrition, Draw and write technique, Secondary education

## Suggested Citation

Özarıslan, M., & Çetin, G. (2018). Exploring students' views about healthy nutrition by using draw and write technique, *Inonu University Journal of the Faculty of Education*, 19(1), 101-118. DOI: 10.17679/inuefd.293283



Inönü University  
Journal of the Faculty of Education  
Vol 19, No 1, 2018  
pp. 101-118  
DOI: 10.17679/inuefd.293283

Received : 21.02.2017  
Accepted : 27.02.2018

## EXTENDED ABSTRACT

### **Introduction**

Healthy nutrition is to protect health, maintain body functions and improve them; and get all of the nutrients in sufficient amount and use them appropriately in the body in order to increase the quality of life (Pekcan, 2008; Turan, Ceylan, Çetinkaya and Altundağ, 2009). Through gaining the habit of healthy nutrition at the very early age, it can be possible for young ones not to confront with health problems and with this way they will be capable of leading healthy and successful life (Turan et al., 2009). Unhealthy nutrition effects not only individuals' health negatively but also their achievements and study performances at school (Durukan, 2001; Güleç, Yabancı, Göçgeldi and Bakır, 2008; Parlak and Çetinkaya, 2007). Draw and write technique is one of the techniques in order to explore students' views any subject or concept (Atasoy, 2004; Çetin, Özarlan, Işık and Eser, 2013; Dikmenli, 2010; White and Gunstone, 1998). It is really vital to determine the views of students about healthy nutrition. The indication students' views towards health nutrition with qualitative research techniques provide educators and researchers detailed information. Therefore, it can be provided that healthy nutrition training that is fulfilled in formal education will be reconstructed. In related literature, there are not any encountered researches which put forward the views of the students about nutrition. It is thought that this study will be beneficial to literature.

### **Purpose**

This study aimed to explore ninth grade students' views about healthy nutrition by using draw and write technique.

### **Method**

In this study qualitative methodology was used (Büyüköztürk, Kılıç Çakmak, Akgün, Karadeniz and Demirel, 2013). Study group included 94 female students enrolled a Vocational and Technical Anatolian High School in the Marmara Region in Turkey. It was selected according to convenience sampling method. Draw and write technique was used to determine the students' views about healthy nutrition (White and Gunstone, 1998). The students were asked to respond the question of 'What is healthy nutrition?', 'How can it be supplied?' and 'Explain them by writing and drawing.' Data were collected by using draw and write technique. They were analyzed by using descriptive and content analyses techniques (Yıldırım and Şimşek, 2006).

### **Findings and Discussion**

According to study results, the students describe that healthy nutrition as consuming various nutrients in a balanced way and adequately, eating food three times a day regularly, eating healthy food and abstaining from unhealthy food. These results overlapped the definitions of healthy nutrition results in the field literature (Berker, 2015; Boyraz Topaloğlu, 2013; Croll, Neumark-Sztainer and Story, 2001; Martinez-Gonzalez et al., 1998; Thomas, 2004; Paquette, 2005; Winter Falk, Sobal, Bisogni, Connors and Devine, 2001). It can be said that the explanations and drawings of the students on the definition of healthy nutrition were compatible with each other in general. The students stated their opinions by drawing more, but they were unwilling to write their explanations by writing. Drawing and writing techniques presented opportunities for students to be able to explain their opinion in different ways (Atasoy, 2004; White and Gunstone, 1998). Furthermore, some students had incorrect information about healthy and unhealthy food, and also healthy and unhealthy beverages. While some students defined processed meat products, fried potatoes, margarine, and ready raw meatball as healthy food, some students regarded meatballs, onions, bean meals and rice are unhealthy foods. In addition, some students mentioned coke was healthy beverage. In related literature, consuming fresh foods, and abstaining from excessive sodium, excessive sugars, agricultural medicine residues, food with antibiotics and GMO were considered in healthy nutrition (Berker, 2015; Boyraz Topaloğlu, 2013; Dülger and Mayda, 2016; Kocatepe and Tırlı, 2015; Winter Falk et al., 2001). However, some students did not stress enough their opinions about these healthy nutrition topics according to the results of the present study. Therefore, in Biology and Chemistry courses, teachers should inform students more often about healthy and unhealthy food and beverages related to medical

knowledge as well as the amount and frequency of using healthy and unhealthy food and beverages. Furthermore, in these courses, daily news and scientific studies should be utilized during instruction about these topics and also some projects could be fulfilled. Teachers also apply the experts' help. In the scope of school, nutrition trainings should be carried out and not only students but also school management, teachers, families, and the staff of the canteen need to be included. Similar research can be repeated by larger sample.

# Öğrencilerin Sağlıklı Beslenme Hakkındaki Düşüncelerinin Çizme-Yazma Tekniği ile Belirlenmesi

<sup>1</sup>Murat ÖZARSLAN, <sup>2</sup>Gülcan ÇETİN  
<sup>1</sup>Millî Eğitim Bakanlığı, <sup>2</sup>Balikesir Üniversitesi

## Öz

Bu çalışmanın amacı, dokuzuncu sınıf öğrencilerinin sağlıklı beslenme hakkındaki düşüncelerinin belirlenmesidir. Çalışma grubu, Türkiye’de Marmara Bölgesinde bulunan bir Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi’nde öğrenim gören 94 dokuzuncu sınıf kız öğrencisinden oluşmaktadır. Veriler, çizme-yazma tekniği ile toplanmıştır. Veriler, betimsel ve içerik analizi teknikleri kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırma sonuçları, öğrencilerin sağlıklı beslenmeyi çeşitli besinlerin dengeli bir şekilde tüketilmesi, yiyeceklerin aşırıya kaçılmadan ve yeterli miktarda tüketilmesi, düzenli olarak üç öğün yemek yenilmesi, sağlıklı besinlerin yenilip, sağlıksız besinlerden uzak durulması şeklinde tanımladıklarını ortaya koymaktadır. Öte yandan, bazı öğrencilerin sağlıklı ve sağlıksız besinler ile sağlıklı ve sağlıksız içecekler hakkında yanlış bilgilere sahip oldukları gözlenmiştir. Öğrencilerden bazıları işlenmiş et ürünleri patates kızartması, margarin ve hazır çığ köfteyi sağlıklı besin olarak tanımlarken, köfte, soğan, fasulye yemeği ve pilavı sağlıksız besin olarak tanımlamışlardır.

**Anahtar Kelimeler:** Sağlıklı beslenme, Çizme-yazma tekniği, Ortaöğretim



İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ  
EĞİTİM FAKÜLTESİ DERGİSİ  
Cilt 19, Sayı 1, 2018  
ss. 101-118  
DOI: 10.17679/inuefd.293283

Gönderim Tarihi : 21.02.2017  
Kabul Tarihi : 27.02.2018

## Önerilen Atıf

Özarslan, M., & Çetin, G., (2018). Öğrencilerin sağlıklı beslenme hakkındaki düşüncelerinin çizme-yazma tekniği ile belirlenmesi. *İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ EĞİTİM FAKÜLTESİ DERGİSİ*, 19(1), 101-118. DOI: 10.17679/inuefd.293283

## GİRİŞ

Sağlıklı ve başarılı bir yaşamın temeli olan sağlıklı beslenme; sağlığın korunması, vücut fonksiyonlarının sürdürülmesi, geliştirilmesi, yaşam kalitesinin artırılması için gerekli olan tüm besinlerin yeterli miktarda alınması ve vücutta uygun şekilde kullanılmasıdır (Pekcan, 2008; Turan vd., 2009). Bu durumda bireylerin sağlık problemleri ile karşılaşmaması ve gelecekte başarılı birer yetişkin olmaları onların sağlıklı beslenmesi ile mümkün olacaktır (Turan vd., 2009).

Sağlıklı beslenme; vitaminli, lifli, kepekli ve mineralli besinleri ve taze yiyecekleri tüketme; günlük düzenli yemek yeme; bir şeyler atıştırmama; yüksek karbonhidratlı yiyecekleri sınırlandırma, tarım ilacı bulaşmış besinlere dikkat etme ile şeklinde olabilir (Thomas, 2004; Winter Falk vd., 2001). Bireylerin sağlıklı beslenmesi için ev yapımı (Paquette, 2005), işlenmemiş, az tuzlu ve az şekerli yiyeceklerin tüketilmesi gerektiği önerilmektedir (Paquette, 2005; Thomas, 2004; Winter Falk vd., 2001). Diğer taraftan, sağlıklı beslenmek için günlük besin gereksinimi bireyin gelişim dönemlerine göre değişmektedir. Bu nedenle, sağlıklı beslenme için bireyler gelişim dönemlerine göre gerekli maddeleri yeterli miktarda ve dengeli bir şekilde almalıdırlar. Vücut kütlesine uygun miktarda su da içilmelidir (Berker, 2015; Boyraz Topaloğlu, 2013; Winter Falk vd., 2001).

İlgili alanyazında, öğrencilerin sağlıklı beslenmeleri konusundaki açıklamalarda sağlıklı ve sağlıksız besinler önemli bir yer tutmaktadır. Örneğin, sağlıklı besinler; salatalar, meyveler, yoğurt, yüksek karbonhidratlı besinler (pirinç ve unlu yiyecekler) (Croll vd., 2001), tavuk ve hindi eti (Croll vd., 2001, Thomas, 2004) ve sağlıksız besinler; cips, şeker, gazlı içecekler, pizza, şekerli gıdalar, hamburger, pestisit ve antibiyotik kalıntıları, GDO'lu yiyecekler, monosodyum glutamat, yüksek kalorili yiyecekler (Croll vd., 2001; Kocatepe ve Tırıl, 2015), fast food, abur cuburlar, çikolata, yüksek kolesterolü yiyecekler (Croll vd., 2001; Thomas, 2004) şeklindedir. Bu durumda öğrencilerin sağlıklı beslenmeyi, sağlıklı besinlerin kullanımı ve sağlıksız besinlerin tüketiminin azaltılması olarak da ifade ettikleri belirlenmiştir (Winter Falk vd., 2001).

Öte yandan, bazı öğrenciler sağlıklı beslenme ile ilgili yanlış veya yetersiz bilgilere de sahiptir (Arslan, Daşkapan ve Çakır, 2016). Örneğin, Noble, Corney, Eves, Kipps ve Lumbers (2000) öğrencilerin yağ ve şeker içeren besinleri sağlıksız besin olarak gördüklerini belirtmişlerdir. Öğrenciler haşlanmış patates, pilav, fasulye, meyve karışımı, lahana ve elmalı turta gibi besinleri 'sağlıklı besin' olarak görmekte, ancak günlük tüketimlerinde en az tercih etmektedir. Öğrenciler sosis, pizza, cips, makarna, çikolata sosu ve dondurma gibi besinleri ise 'sağlıksız besin' olarak görmekte, fakat günlük olarak fazla tüketmektedir (Noble vd., 2000).

Beslenme insanlar için bir ihtiyaç olduğu kadar, aynı zamanda birçok sorunun kaynağı da olabilmektedir. Örneğin, sağlıksız beslenme alışkanlıkları sonucu oluşan sorunlardan biri olan obezitenin temelleri çocukluk ve gençlik yıllarında atılmaktadır (Durukan, 2001; Parlak ve Çetinkaya, 2007). Günümüzde bireylere sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazandırılmaya çalışılsa da çocuk ve gençlerde fast food ve işlem görmüş besinlerin tüketiminin gittikçe artması da endişe vericidir (Eroğlu, Şentürk ve Karacabey, 2012; Öztürk, Demir ve Şahin, 2015). Sağlıksız beslenme, bireylerin sadece sağlığını olumsuz etkilemekle kalmayıp, onların okul başarısı ve çalışma performanslarını da olumsuz etkilemektedir (Güleç vd., 2008). Sağlıksız beslenmenin bireylerin sağlığı üzerindeki olumsuz etkilerinin ancak doğru bir sağlıklı beslenme bilgisi ve bu bilginin davranışa ve alışkanlıklara dönüşümüyle giderilebileceği düşünülmektedir. Ayrıca, bireylere verilecek beslenme eğitiminin günümüzün gereksinim ve özelliklerine uygun şekilde düzenlenmesi de gereklidir (Merdol, 2012; Şanlıer vd., 2017).

Bireyler, sağlıklı beslenme ile ilgili bilgileri birçok kaynaktan elde etmesine rağmen, sağlıklı beslenme alışkanlıkları konusunda günümüzde birçok sorunla karşılaşmaktadır. Bu sorunların

temelinde; bireylerin sahip olduğu bilgi, medya, yaşam biçimi, stres, çalışma şartları, ekonomik, sosyal, psikolojik, çevresel ve kültürel etmenler (Kabaran Mercanlıgil, 2013; Kortzinger, Neale ve Tilston, 1994; Martinez-Gonzalez vd., 1998; Patrick ve Nicklas, 2005; Pekcan, 2008), sağlıklı beslenme ile ilgili doğru bilgi, beceri, düşünce, tutum (Fancovicova, Prokop ve Uşak, 2010; Garipağaoğlu ve Özgüneş, 2008), besinlerin sağlıklı ve sağlıksız olarak sınıflandırması ve sağlıklı beslenme ile ilgili inanışları yer almaktadır (Winter Falk vd., 2001). Görüldüğü gibi bireylerin beslenme alışkanlıkları birçok faktör tarafından etkilenmektedir. Öğrencilerin sağlıklı beslenmeye ilişkin bilgi, anlama, inanış ve düşünceleri bu faktörlerin en önemlileri arasında sayılabilir. Bu nedenle, öğrencilerin sağlıklı beslenme ile ilgili düşünceleri araştırılmalıdır (Winter Falk vd., 2001).

Alanyazında sağlıklı beslenme ile ilgili yapılan diğer çalışmalar incelendiğinde; araştırmaların genellikle bireylerin beslenme tercih ve alışkanlıkları üzerine odaklandığı görülmektedir (Ceylan ve Turan, 2008; Cooke ve Wardle, 2005; Dülger ve Mayda, 2016; Erdoğan ve Akın, 2017; Garipağaoğlu, Budak, Öner, Sağlam ve Nişli, 2006; Hassapidou, Fotiadou, Maglara ve Papadopoulou, 2006; Kabaran ve Mercanlıgil, 2013; Karadağ vd., 2016; Özyazıcıoğlu, Gökdere Çınar, Buran ve Ayverdi, 2009; Sürücüoğlu ve Çakıroğlu, 2000; Şanlıer vd., 2017). Beslenme ile ilgili çalışmaların genellikle nicel ağırlıklı çalışmalar olduğu belirlenmiştir. Bu nedenle, öğrencilerin düşüncelerini derinlemesine ve ayrıntılı şekilde ortaya koymayı amaçlayan beslenme ve özellikle sağlıklı beslenme konusunda yapılacak çalışmalarda nitel araştırma yöntemlerine de yer verilmesinin önemli olduğu düşünülmektedir.

Bu doğrultuda öğrencilerin sağlıklı beslenmeye yönelik düşüncelerinin nitel araştırma yaklaşımı ile belirlenmesi, öğrencilere örgün eğitimleri süresince verilecek sağlıklı beslenme eğitimlerinin yeniden yapılandırılmasına katkı sağlayabilir. Ayrıca, bu çalışma öğrencilerin sağlıklı beslenme, sağlıklı ve sağlıksız besinlerle ilgili bilgi ve düşüncelerinin açığa çıkartılması noktasında da önemlidir. Çünkü bireylerin bir kavram ya da bir konu hakkındaki düşünceleri onların o konu ya da kavrama yönelik tutum ve davranışlarını da etkilemektedir (Boruchovitch ve Mednick, 2002).

Çalışmada, dokuzuncu sınıf öğrencilerinin çizme-yazma tekniğine göre sağlıklı beslenme ile ilgili düşüncelerinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda, aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır:

1. Öğrencilerin sağlıklı beslenme tanımına ilişkin görüşleri nelerdir?
2. Öğrencilerin sağlıklı beslenme tanımına ilişkin görüşleri, onların açıklama ve çizimlerine göre farklılık göstermekte midir?
3. Öğrencilerin sağlıklı ve sağlıksız besinler ile sağlıklı ve sağlıksız içeceklere ilişkin görüşleri nelerdir?
4. Öğrencilerin sağlıklı ve sağlıksız besinler ile sağlıklı ve sağlıksız içecekler ile ilgili görüşleri, onların açıklama ve çizimlerine göre farklılık göstermekte midir?

## YÖNTEM

Bu çalışmada nitel araştırma yaklaşımı benimsenmiştir (Büyüköztürk vd., 2013). Çalışmada, öğrencilerin sağlıklı beslenme ile ilgili düşüncelerinin belirlenmesi için çizme-yazma tekniği kullanılmıştır (Çetin vd., 2013; White ve Gunstone, 1998; Yılmaz ve Güven, 2015) Çizme-yazma tekniği, öğrencilerin belirli bir konuya ya da kavrama ait bilgileri, düşünceleri ve duyuşsal özelliklerinin ortaya çıkarılması amacıyla kullanılmaktadır (Atasoy, 2004; Çetin vd., 2013; Dikmenli, 2010). Bu teknik sayesinde bireylerin sağlıklı beslenme konusunda iç dünyasında gizli kalmış duygu ve düşünceleri ortaya çıkarmaya çalışılmaktadır (Yalçın ve Erginer, 2014). Çizme-yazma tekniği, ayrıntılı bilgi edinme, kolay uygulanabilir olması, kısa zamanda tamamlanabilmesi,

tüm yaş grubu öğrencilere uygulanabilmesi, eğlenceli olması gibi sebeplerle tercih edilmektedir (Atasoy, Kadayıfçı ve Akkuş, 2007; Backett-Milburn ve McKie, 1999).

### **Çalışma Grubu**

Araştırma, Türkiye’de Marmara Bölgesinde bulunan bir Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi’nde (Kız Meslek Lisesi) öğrenim gören toplam 94 dokuzuncu sınıf kız öğrencisiyle gerçekleştirilmiştir. Şehir merkezinde yer alan okul, düşük veya orta sosyo-ekonomik düzeye sahip öğrencilerden oluşmaktadır. Çalışma grubu, bu çalışmanın birinci araştırmacısının öğretmen olarak görev yaptığı Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesinde gerçekleştirdiğinden, kız öğrencilerden oluşmuştur. Çalışma grubu, kolay ulaşılabilir durum örnekleme yöntemine göre seçilmiştir. Bu örnekleme yöntemi, çalışmada maddi kaynak, zaman ve işgücü kayıplarını önlemek vb. amacıyla tercih edilmiştir (Büyüköztürk vd., 2013). Çalışmanın amacına bağlı olarak, zengin veriye sahip olduğu düşünülen durumların seçilerek derinlemesine çalışılmasına imkân sunması açısından amaçlı örnekleme yöntemi tercih edilmiştir (Büyüköztürk vd., 2013; Yıldırım ve Şimşek, 2006). Ankete katılım gönüllülük esasına dayalıdır.

### **Veri Toplama ve Veri Analizi**

Çalışmada öğrencilerin sağlıklı beslenme ile ilgili düşüncelerini belirlemek amacıyla çizme-yazma tekniği kullanılmıştır (Atasoy, 2004; White ve Gunstone, 1998).

Çalışmada öncelikle katılımcılara araştırmacılar tarafından çizme-yazma tekniği hakkında bilgi verilmiştir. Öğrencilere yapılan uygulamanın bir sınav olmadığı, bunun sadece araştırma amaçlı yapıldığı açıklanmıştır. Öğrencilere bu uygulamayı birbirlerine bakmadan yapmalarının önemli olduğu belirtilmiş ve böyle bir durumu önlemek amacıyla çizme-yazma ölçeğinin tamamlanması için öğrencilere 5 dakika süre verilmiştir. Ölçek doldurulurken, öğrencilere sağlıklı ilgili fikirlerini özgürce ifade etmeleri ve bu konuda kendilerini sınırlandırmamaları gerektiği ifade edilmiştir. Çalışmada öğrencilerden *‘Sağlıklı beslenme nedir? Nasıl sağlanır? Çizerek ve yazarak açıklayınız’* sorusuna cevap vermeleri istenmiştir. Soruların geliştirilmesinde, Biyoloji Eğitimsi ve Eğitim Bilimci iki akademisyenin görüşleri alınmıştır. Ayrıca, soruların geçerliliğini artırmak için Milli Eğitim Bakanlığında öğretmen olarak görev yapan iki Yiyecek ve İçecek Hizmetleri dersi öğretmenin de görüşlerine başvurulmuştur.

Veri analizi için öncelikle her öğrenciye ait cevap kâğıtları 1’den 94’e kadar numaralandırılmıştır. Daha sonra, her öğrencinin sağlıklı beslenme ilgili çizim ve açıklamaları ayrı ayrı değerlendirilmiştir. Çizme-yazma tekniği ile toplanan veriler, betimsel ve içerik analiz teknikleri kullanılarak analiz edilmiştir (Yıldırım ve Şimşek, 2006).

Araştırmacılar, içerik analizi yöntemiyle çalışma verilerini açıklayabilecek kavramlara ve ilişkilere ulaşmayı amaçlamıştır. Öğrencilerin verdiği cevaplar araştırmacılar tarafından ayrı ayrı kodlanmış, sonrasında kodlamalar birleştirilerek benzerlikler ve farklılıklar tartışılmış, kodlayıcılar arasında görüş ayrılığı yaşanan noktalar tekrar gözden geçirmiş ve görüş birliğine ulaşmaya çalışmıştır. Kodlamaların güvenilirliği için her iki kodlayıcı tarafından yapılan kodlamalar üzerinden Güvenirlik = Görüş Birliği / (Görüş Birliği + Görüş Ayrılığı) X 100 formülüne göre değerlendirilmiştir (Miles ve Huberman, 2002). Kodlayıcılar tarafından yapılan kodlamalar arasında benzerlik yüzdesi %90 olarak hesaplanmıştır. Bu oran veri analizi açısından güvenirlüğün sağlandığı şeklinde düşünülmüştür.

Ayrıca, katılımcıların her soruya verdiği cevaplar bazen birden fazla kategoride ele alınmıştır. Bu nedenle, tema frekansları bazen toplam katılımcı sayısından (94) fazla olabilmektedir. Analiz sonucunda, birbirine benzeyen veriler belirli tema ve alt temalar çerçevesinde bir araya getirilmiş ve bunlar okuyucunun anlayabileceği şekilde düzenlenerek yorumlanmıştır (Yıldırım ve Şimşek,

2006). Daha sonra, bunlara ait frekanslar hesaplanmıştır. Öğrenci açıklamaları ve çizimleri ile ilgili tablolar oluşturulmuş ve bulgular Tablo 3.1. ve Tablo 3.2.'de özetlenmiştir. Ayrıca, makale içinde katılımcıların ilginç cevaplarına bazı örnekler öğrenci numarası verilerek, (Ö11) gibi aynen alıntı yapılarak belirtilmiştir (Yıldırım ve Şimşek, 2006).

Çalışma sonuçlarının güvenilirliğini sağlamak amacıyla, verilerin kodlanması ve analizi detaylı olarak anlatılmıştır (Hruschka, Schwartz, St. John, Picone-Decaro, Jenkins ve Carey, 2004). Öğrencilerin cevaplarından bazı örnekler seçilerek orijinal hali ile bulgular kısmında sunulmuştur (Yıldırım ve Şimşek, 2006). Araştırmanın güvenilirliğini sağlamak için, araştırmada ulaşılan tema ve alt temaların söz konusu kavramsal kategorileri temsil edip etmediğinin onayı için, verilerin analizi makale yazarları tarafından karşılaştırılmıştır. Ayrıca, veri analizi esnasında, tema ve alt tema kategorilerinin doğruluğu için Milli Eğitim Bakanlığının (MEB) bir Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi'nde ders veren 2 Yiyecek ve İçecek Hizmetleri dersi öğretmeninden görüş alınmıştır. Yiyecek ve İçecek Hizmetleri dersi öğretmenleri, araştırmacıların oluşturduğu tema ve alt tema tablolarından sonra, bulguları incelemişlerdir. Temalar ve kodlamalarla ilgili olarak öğretmenlerin görüşleri alındıktan sonra, tema ve alt temalara son şekli verilmiştir. Öğretmenler, bulguların analizi aşamasında öğrencilerin ifade ettiği çizim ve yazdıkları açıklamalarda öğrencilerin sahip olduğu yanlış bilgi ve düşüncelerin belirlenmesinde de katkı sağlamışlardır. Çalışmada ham veriler, analiz aşamasında yapılan kodlamalar ve konuyla ilgili gerekli tüm dokümanlar uzman incelemesi amacıyla saklanmaktadır.

## BULGULAR

### Sağlıklı Beslenme Tanımı

Bu çalışmada öğrencilere '*Sağlıklı beslenme nedir? Nasıl sağlanır? Çizerek ve yazarak açıklayınız*' sorusu yöneltilmiştir. Öğrencilerin sağlıklı beslenme tanımına ilişkin açıklama ve çizimlerinden elde edilen bulgular Tablo 1'de özetlenmiştir.

Tablo 1.

*Öğrencilerin sağlıklı beslenme tanımına ilişkin açıklama ve çizimlerinin tema ve alt temalara dağılımı*

Tema	Alt Tema	Açıklama f	Çizim f
Beslenme	Sağlıklı besinler tüketip, sağlıksız besinlerden uzak durulması	38	10
	Düzenli olarak kahvaltı, öğle ve akşam yemeği yenilmesi	31	17
	Yiyeceklerde aşırıya kaçmadan, yeterince yenilmesi	31	3
	Meyve ve sebze tüketilmesi	23	8
	Çeşitli besinlerin tüketilmesi	11	48
	Vitaminli besinler tüketilmesi	10	-
	Süt ve süt ürünleri tüketilmesi	5	1
	Bol su tüketilmesi	4	-
	İşlenmiş besinlerin tüketilmemesi	4	-
	Yemek seçilmemesi	2	-
	Et ve et ürünlerinin fazla tüketilmesi	2	-
	Son kullanma tarihi geçmiş besinlerin tüketilmemesi	1	-
	Fazla yağlı yiyeceklerden kaçınılması	1	-
	Akşamları enerji verici besinlerin tüketilmesi	1	-
	Aşırı tuz kullanımının önlenmesi	-	1



<b>Diğer</b>	Temizliğe dikkat edilmesi	5	2
	Spor yapılması	5	-
	Sigara ve alkolden kaçınılması	2	-
	Temiz hava ve yeşil ortamda vakit geçirilmesi	1	-

Tablo 1’de öğrencilerin sağlıklı beslenme tanımına ilişkin açıklama ve çizimlerinin 2 tema altında toplandığı görülmektedir: Beslenme ve diğer. Öğrencilerin sağlıklı beslenme tanımına ilişkin açıklamaları ve çizimlerinin birbirleriyle genel olarak uyum içinde oldukları söylenebilir. Tablo 1’de görüldüğü gibi, beslenme temasında öğrencilerin sağlıklı beslenmeyi tanımlarken ve çizerken daha çok “Farklı (her çeşit) besinlerin tüketilmesi” (11/48), “Sağlıklı besinler tüketip, sağlıksız besinlerden uzak durulması” (38/10), “Düzenli olarak kahvaltı, öğle ve akşam yemeği yenilmesi” (31/17) ve “Meyve ve sebze tüketilmesi” (23/8) ile ilişkilendirdikleri tespit edilmiştir. Öğrencilerin sağlıklı beslenmeyi tanımlarken “Yiyeceklerde aşırıya kaçmadan, yeterince yenilmesi” (31/3) ile ilişkili cümlelere fazla yer verdikleri gözlenmiştir. Ancak tabloda sağlıklı beslenme tanımı için “Akşamları enerji verici besinlerin tüketilmesi” (1) ifadesi yanlış bilginin varlığını göstermektedir.

Diğer temasında ise, öğrenciler sağlıklı beslenmeyi “Temizliğe dikkat edilmesi”(5) ve “Spor yapılması”(5) ile ilişkilendirirken, çizimlerinde sadece “Temizliğe dikkat edilmesi”(2) ile ilişkilendirmişlerdir.

Öğrencilerin sağlıklı beslenme tanımına ilişkin açıklamalarına şu örnekler verilebilir:

*Sağlıklı besinler tüketmeliyiz, kola gibi sağlıksız içecekleri tüketmemeliyiz. (Ö50)*

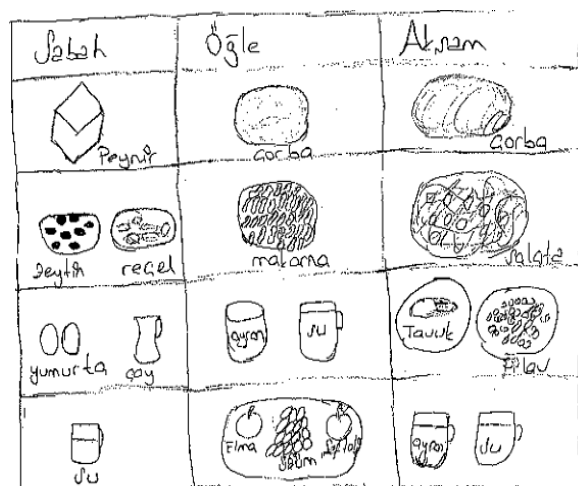
*Her öğün yemeğini düzenli olarak yemektir. (Ö23)*

*İnsanın her besin grubundan yiyecekler tüketmesi gerekir. (Ö71)*

Öğrencilerin sağlıklı beslenme tanımına ilişkin çizimlerinde sağlıklı beslenmenin farklı besinler tüketme, düzenli olarak öğünlere dikkat etme, sağlıklı besinlerin yenilmesi ve sağlıksız besinlerden uzak durulması şeklinde çizimleri dikkati çekmektedir. Öğrencilerin sağlıklı beslenmeye ilişkin çizimlerine örnekler Şekil 1-3’te verilmiştir.



Şekil 1. Farklı besinlerin tüketimi (Ö32)



Şekil 2. Düzenli olarak öğünlere dikkat etme (Ö21)



Şekil 3. Sağlıklı besinleri tüketip, sağlıksız besinlerden uzak durma (Ö51)

### Sağlıklı ve Sağlıksız Besinler ile Sağlıklı ve Sağlıksız İçecekler

Öğrencilerin sağlıklı beslenme tanımına ilişkin açıklamaları ve çizimleri; sağlıklı ve sağlıksız besinler ile sağlıklı ve sağlıksız içecekler olarak dört tema altında toplanmıştır. Ayrıca, öğrencilerin sağlıklı veya sağlıksız olarak gördüğü ancak yanlış bilgiye sahip olduğu besin ve içecekler ise, doğru bilinen ve yanlış bilinen olmak üzere iki temada düzenlenmiştir. Öğrencilerin bu konudaki düşüncelerinin tema ve alt temalara dağılımı Tablo 2.'de sunulmuştur.

Tablo 2.

Öğrencilerin sağlıklı ve sağlıksız besinler ile sağlıklı ve sağlıksız içeceklere ilişkin açıklama ve çizimlerinin tema ve alt temalara dağılımı

Tema	Alt Tema	Açıklama	Çizim	
		f	f	
Sağlıklı Besinler	Doğru bilinenler	Meyve ve sebze	32	80
		Süt ve süt ürünleri	21	75
		Karbonhidratlar, pilav, simit, ekme ve diğer unlu	12	48
		Yumurta	10	34
		Bal	6	9
		Balık	5	16
		Et ve et ürünleri (köfte, kuşbaşı vb.)	5	10
		Çorba	4	17
		Zeytin	3	23
		Proteinler	2	2
		Baklagiller	2	-
		Ceviz	1	1
		Tost	1	-
		Yaprak sarması	-	3
		Yağlar	-	3
		Tereyağı	-	2
		Trans olmayan yağlar	-	1
		Mantar	-	1
Yanlış Bilinenler	Yanlış Bilinenler	İşlenmiş et ürünleri (sucuk, salam, sosis vb.)	4	10
		Hazır reçel ve pekmez	1	9
		Çikolata	1	-
		Patates kızartması	-	5

		Margarin	-	1	
		Hazır çiğ köfte	-	1	
<b>Sağlıksız Besinler</b>	<b>Doğru bilinenler</b>	Abur cubur	7	-	
		Patates kızartması, cips	3	7	
		Aşırı yağlı yiyecekler	2	3	
		Aşırı tuzlu besinler	1	-	
		İşlenmiş besinler	1	-	
			Çikolata, şeker	-	8
			Hamburger, fast food	-	5
			Tarihi geçmiş ürünler	-	1
	<b>Yanlış Bilinenler</b>		Tost	1	1
			Kavurma, köfte	-	2
		Soğan	-	1	
		Fasulye yemeği	-	1	
		Pilav	-	1	
<b>Sağlıklı İçecekler</b>	<b>Doğru bilinenler</b>	Su	4	13	
		Meyve suyu	2	5	
		Ayran	2	3	
		Çay	-	8	
		Kahve	-	3	
		Bitkisel çay	-	1	
	<b>Yanlış Bilinenler</b>	Kola	-	1	
<b>Sağlıksız İçecekler</b>	<b>Doğru Bilinenler</b>	Kola	3	6	
	<b>Yanlış Bilinenler</b>	Çay	-	2	

Tablo 2'ye göre, öğrencilerin sağlıklı ve sağlıksız besinler ile sağlıklı ve sağlıksız içeceklere ilişkin açıklama ve çizimlerinin birbirleriyle tam bir uyum içinde olmadıkları gözlenmiştir. Öğrenciler açıklama ve çizimlerinde; sağlıklı besin olarak genellikle meyve ve sebze (32/80), süt ve süt ürünleri (21/75), karbonhidratlar, pilav, simit, ekme ve diğer unlu mamuller ve makarna (12/48) ve yumurta (10/34) dan bahsetmektedirler. Ancak öğrenciler işlenmiş et ürünleri (sucuk, salam, sosis vb.) (4/10), hazır reçel ve pekmez (1/9), patates kızartması (-/5), margarin (-/1), çikolata (1/-) ve hazır çiğ köfte (-/1) besinlerinin sağlıklı olduğu gibi yanlış bilgilere sahiptirler.

Öğrencilerin sağlıklı besinlerle ilgili düşüncelerine ilişkin açıklamalarına örnekler şunlardır:

*Sağlıklı besinler olan sebze ve meyveyi bol tüketmeliyiz. (Ö61)*

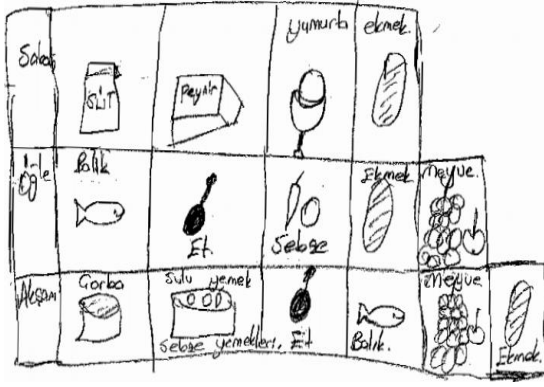
*Süt ve süt ürünleri sağlıklı olduğu için yemeliyiz. (Ö65)*

*Sağlıklı olduğu için iki dilim ekme tüketilmelidir. (Ö66)*

*Sosis ve sucuk gibi sağlıklı yiyecekler. (Ö43)*

*Kızartmalar yemeliyiz. (Ö22)*

Öğrenciler sağlıklı besinlerle ilgili çizimlerinde; sağlıklı besinlerle ilgili olarak meyve ve sebze, süt ve süt ürünleri ve zeytin (23), çorba (17) ve balık (16) gibi çizimler yapmışlardır. Öğrencilerin sağlıklı besinleri gösteren çizimlerine örnekler Şekil 4 ve 5'te verilmiştir.



Şekil 4. Sağlıklı besin örnekleri (Ö80)



Şekil 5. Sağlıklı besin örnekleri (Ö86)

Öğrenciler sağlıksız besinleri çoğunlukla abur cubur (7/-), patates kızartması ve cips (3/7), çikolata ve şekerler (-/8) olarak düşünmektedir. Ancak öğrencilerin sağlıksız besin olarak gördüğü kavurma ve köfte (-/2), soğan (-/1), fasulye yemeği (-/1) ve pilav (-/1) ile ilgili yanlış bilgilere sahip oldukları görülmektedir.

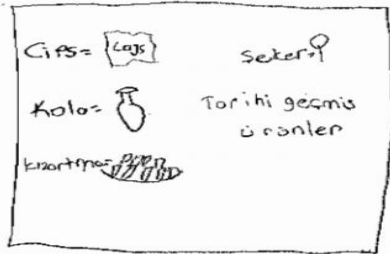
Öğrencilerin sağlıksız besinlerle ilgili düşüncelerine ilişkin örnek olarak Ö71 ve Ö82 şöyle söylemektedirler:

*Cips, kola ve kızartmalardan olabildiğince uzak durmak lazımdır. (Ö71)*

*Abur cuburdan uzak durulmalıdır. (Ö82)*

Öğrenciler sağlıksız besinler ile ilgili çizimlerinde cips, şeker, kızartma, köfte gibi örnekleri ortaya koymuşlardır. Öğrencilerin sağlıksız besinlerle ilgili çizimlerine örnekler Şekil 6 ve 7'de görülmektedir.

Sağlığı Bozan Yiyecekler



Şekil 6. Sağlıksız besin örnekleri (Ö53)

Zararlı Yiyecekler

Kofie  
Soğan  
Pilav  
Kavurma  
Suwuk tost  
Fasulye yemeği

Şekil 7. Sağlıksız besin örnekleri (Ö90)

Öğrenciler açıklama ve çizimlerinde; sağlıklı içeceklerin çoğunlukla su (4/13), meyve suyu (2/5) ve çay (-/8) olduğunu belirtmişlerdir. Öte yandan, bir öğrencinin kolayı (-/1) sağlıklı içeceklerden biri olarak görmesi de ilginç bir bulgudur. Öğrencilerin sağlıklı içeceklerle ilgili düşüncelerine ilişkin açıklama ve çizimlerine örnekler şu şekildedir:

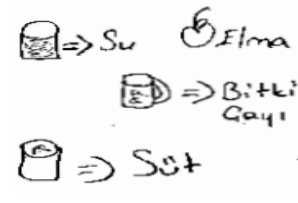
*Bol su içilmeli ... (Ö77)*

*Sağlıklı olduğu için çay içilebilir. (Ö11)*

Öğrenciler sağlıklı içeceklerle ilgili çizimlerinde süt, su ve bitki çayı gibi içecek örneklerini ortaya koymuşlardır. Öğrencilerin sağlıklı içeceklerle ilgili çizimlerine örnekler Şekil 8-10'da görülmektedir.



Şekil 8. Sağlıklı içecek örnekleri (Ö54)



Şekil 9. Sağlıklı içecek örnekleri (Ö33)

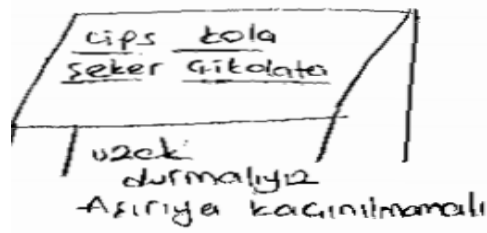


Şekil 10. Sağlıklı içecek örnekleri (Ö89)

Öğrenciler açıklama ve çizimlerinde; sağlıksız içecek olarak en çok kolayı (3/6) tanımlayıp çizmiştir. Öğrencilerin sağlıksız içeceklerle ilgili düşüncelerine ilişkin açıklama ve çizimlerine örnekler şu şekildedir: Örneğin,

*Kola gibi içecekleri tüketmemeliyiz.* (Ö50)

Öğrencilerin sağlıksız içeceklerle ilgili çizimlerine örnek Şekil 11’de görülmektedir.



Şekil 11. Sağlıksız içecek örnekleri (Ö66)

## TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Dokuzuncu sınıf öğrencilerinin sağlıklı beslenme ile ilgili düşüncelerinin çizme yazma tekniği ile belirlenmesini amaçlayan bu çalışmada aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır:

Araştırma sonuçlarına göre, öğrenciler sağlıklı beslenmeyi her çeşit besinin tüketilmesi, düzenli olarak kahvaltı, öğle ve akşam yemeği yenilmesi, yiyeceklerin aşırıya kaçılmadan ve yeterli miktarda tüketilmesi şeklinde tanımlamaktadırlar. Bu sonuç, alanyazında yer alan sağlıklı beslenmenin kahvaltı yapma, ana öğünlerde yemek yeme ve çeşitli besinler tüketme şeklindeki olabileceği şeklindeki araştırma sonuçları ile örtüşmektedir (Güleç vd., 2008; Karadağ vd., 2016; Öztürk vd., 2015). Buna göre, öğrencilerin sağlıklı beslenme tanımına ilişkin açıklamaları ve çizimlerinin birbirleriyle uyum içinde olduğu ifade edilebilir. Öte yandan, öğrencilerin sağlıklı beslenme, sağlıklı ve sağlıksız besinler ile sağlıklı ve sağlıksız içeceklerle ilişkin açıklamaları ve çizimlerinin birbirleriyle tam bir uyum içinde olmadığı belirlenmiştir. Sonuçta öğrencilerin genelde düşüncelerini çizimlerle ifade ettiği ve açıklama noktasında isteksiz davrandıkları

gözlenmiştir. Bu durumda, çizme tekniği yazma tekniğine göre öğrencilere düşüncelerini farklı bir şekilde ifade edebilme fırsatı sunmaktadır (Atasoy, 2004; White ve Gunstone, 1998).

Alanyazında sağlıklı beslenmenin kontrollü, dengeli ve çeşitli besinlerle beslenme şeklinde olması gerektiği düşünceleri ile araştırma sonuçlarının benzerlik gösterdiği görülmektedir (Berker, 2015; Boyraz Topaloğlu, 2013; Croll vd., 2001; Martinez-Gonzalez vd., 1998; Paquette, 2005; Thomas, 2004; Winter Falk vd., 2001). Öğrencilerin sağlıklı beslenmeyi; sağlıklı besinler tüketip, sağlıksız besinlerden uzak durulması şeklinde tanımlaması da dikkat çekicidir. Bu sonuç, alanyazında sağlıklı beslenmenin sağlıklı besinlerin kullanımı (salatalar, meyveler, yoğurt, az yağlı vb.) ve sağlıksız besinlerin tüketiminin azaltılması (cips, şeker, gazlı içecekler, pizza, şekerli gıdalar vb.) şeklindeki araştırma sonuçları ile benzerlik göstermektedir (Pekcan, 2008; Winter Falk vd., 2001). Alanyazına göre, sağlıklı beslenme sağlığın korunması ve sürdürülmesi için sağlıklı besinlerin yeterli miktarda ve uygun şekilde kullanılması ve sağlıksız besinlerden kaçınılması şeklindedir (Pekcan, 2008; Turan vd., 2009; Winter Falk vd., 2001). Buna göre, öğrencilerin sağlıklı beslenme ile ilgili genelde doğru bilgilere sahip oldukları söylenebilir. Ancak bazı öğrencilerin sağlıklı beslenmenin tanımlanmasında akşamları enerji verici besinler tüketilmesi gerektiği düşüncesi yer almaktadır. Bu sonuç, alanyazında da belirtildiği gibi öğrencilerin yağ ve şeker içeren besinleri sağlıksız besin olarak gördükleri, yağların en kolay enerji verici besin olması ve proteinlerin öncelikli enerji kaynağı olduğu araştırma sonuçlarında görüldüğü gibi besinler hakkındaki yanlış veya yetersiz bilgilerinin varlığını ortaya koymaktadır (Arslan vd., 2016; Noble vd., 2000; Sinan, Yıldırım, Kocakulahve ve Aydın, 2006). Çünkü akşam saatlerinde enerji verici besinlerin fazla olarak tüketilmesi öğrencilerde kilo artışlarına neden olacaktır.

Diğer taraftan, alanyazında sağlıklı beslenme ile ilgili olarak; taze yiyecekler tüketme, bol su içme; aşırı sodyum ve şeker içeren, tarım ilacı kalıntısı/antibiyotik içeren ve GDO'lu besinlerden kaçınma; karbonhidratlı yiyecekleri sınırlandırma, işlenmemiş yiyecekleri tercih etme gibi sağlıklı beslenme için oldukça önemli konular yer almaktadır (Berker, 2015; Boyraz Topaloğlu, 2013; Dülger ve Mayda, 2016; Kocatepe ve Tırıl, 2015; Paquette, 2005; Thomas, 2004; Winter Falk vd., 2001). Bu çalışma sonuçlarına göre, öğrencilerin sağlıklı beslenme açısından önemli bu konularda yeterince düşünce ortaya koymadığı görülmüştür. Bu sonuç, öğrencilerin özellikle tarım ilaçları/antibiyotik kalıntılarının zararları, işlenmiş besinlerdeki katkı maddeleri, GDO'lu besinler, aşırı tuzlu ve şekerli yiyeceklerin etkileri gibi konularında yeterli düzeyde bilgi sahibi olmadığını düşündürmektedir. Bu nedenle, öğrencilerin sağlıklı beslenme açısından oldukça önemli olan tarım ilaçları ve antibiyotik kalıntılarının, GDO'lu veya işlenmiş besinler ve bu besinlerdeki katkı maddelerinin insan sağlığına etkisi gibi konularda sağlık bilgisi, biyoloji ve kimya gibi derslerde öğretmenler tarafından bilgilendirilmesinin faydalı olacağı düşünülmektedir.

Mevcut çalışmada, öğrenciler sağlıklı beslenmeyi tanımlarken besinleri sağlıklı ve sağlıksız besinler olarak ikiye ayırmışlardır. Öğrenciler sağlıklı besinleri; meyve ve sebze, süt ve süt ürünleri, karbonhidratlar, pilav, simit, ekmek ve diğer unlu mamuller, makarna ve yumurta olarak belirtmişlerdir. Sağlıksız besinleri ise, patates kızartması, cips, çikolata, şekerler ve abur cubur olarak belirtmişlerdir. Bu sonuçlar; alanyazında yer alan sağlıklı besinler; proteinler, yağlar, vitaminler, mineraller, salatalar, meyveler, yoğurt, karbonhidratlı besinler (pirinç ve unlu yiyecekler) ve sağlıksız besinler; cips, pizza, şekerli gıdalar, hamburger, börek, kek, kurabiye, yüksek kalorili, fast food, abur cuburlar, çikolata gibi besinler ile benzerlik göstermektedir (Berker, 2015; Boyraz Topaloğlu, 2013; Croll vd., 2001, Thomas, 2004). Ancak burada sağlıklı besin olarak görülen karbonhidratlı besinler (pilav, makarna, simit, ekmek vb.) tüketilirken dikkatli olunmalıdır. Çünkü bu besinler sağlıklı besinlerden görülmesine rağmen, yüksek kalori içerdikleri için dengeli ve dikkatli tüketilmelidir. Öte yandan, bazı öğrencilerin bu besinleri sağlıklı besin olarak görmekle birlikte bu duruma dikkat etmedikleri belirlenmiştir. Bu nedenle,

öğrenciler derslerde besinlerin kalori değerleri ve kullanımları konusunda daha fazla bilgilendirilmelidir.

Öğrencilerin genellikle sağlıklı besinler arasında yazdıkları yumurta, zeytin, bal gibi besinlerin aynı zamanda kahvaltıda yenilmesi ile ilgili çizim yapmaları dikkat çekicidir. Bu sonuçlar, öğrencilerin kahvaltı yapma ile ilgili bilgi ve olumlu düşüncelerinden kaynaklanabilir. Yani öğrencilerin sağlıklı beslenme de kahvaltının önemi konusunda duyarlı olduklarını ortaya koyduğu düşünülmüştür. Ayrıca öğrenciler çoğunlukla çizimlerinde az da olsa yazdığı açıklamalarında balık eti ve çorbaların sağlıklı olduğunu belirtmişlerdir. Bu sonuç, öğrencilerin sağlıklı beslenme de balık eti ve çorbaların önemi ve faydaları noktasındaki farkındalığını ortaya koymaktadır.

Bazı öğrenciler işlenmiş et ürünleri (sucuk, salam, sosis vb.), patates kızartması, margarin, çikolata, hazır çığ köfte gibi besinleri sağlıklı besin olarak görürken, kavurma, köfte, soğan, fasulye yemeği ve pilav gibi besinleri ise sağlıksız besin olarak görmektedir. Bu bilgiler, öğrencilerin yanlış bilgilerine işaret etmektedir. Bu sonuçlarla, alanyazındaki yağların ve karbonhidratların sağlıksız besinlerden olduğu araştırma sonuçları ile örtüşmektedir (Noble vd., 2000; Sinan vd., 2006). Bu durumda birkaç önemli noktadan bahsedilebilir. Örneğin, çalışmada öğrencilerin sucuk, salam gibi işlem görmüş besinlerin sağlıksız olduğu ve bu besinlerin içerisinde bulunan katkı maddeleri konusunda yeterli bilgiye sahip olmadığı görülmektedir. Diğer taraftan, bazı öğrencilerin fasulye yemeği, köfte ve soğan gibi sevmedikleri ve tüketmek istemediği besinleri ise sağlıksız besin olarak gördüğü düşülmektedir. Bu nedenle, sağlık bilgisi ve diğer derslerde bu konular üzerine daha fazla vurgu yapılabilir.

Bir öğrencinin asitli içeceklerden kolayı sağlıklı içecek olarak belirttiği gözlenmiştir. Kolanın sağlıklı içecek olması bilgisi yanlıştır. Çay ve kahve, uyarıcı ve rahatlatıcı etkiye sahip olması nedeniyle sağlıklıdır. Ancak çay ve kahve çok fazla tüketildiğinde, zararlı olabilecek uyarıcı maddelerdir. Diğer taraftan, öğrencilerin çay ve kahve gibi içecekleri belirtirken, bu içeceklerin kullanımı hakkında herhangi bir miktar belirtmemiş olması da dikkat çekicidir. Çünkü bazı sağlıklı besin ve içeceklerin uygun miktarlarda kullanımı sağlık açısından bir sorun oluşturmazken, aşırı kullanımları sağlık açısından sorun oluşturabilmektedir. Bu nedenle, eğitimciler öğrencilere sağlıklı beslenme ile ilgili eğitim verirken hangi besinlerin ve içeceklerin hangi miktar ve sıklıkta kullanılması gerektiği hakkında daha fazla bilgi vermelidir. Ayrıca öğrencilerin sağlıklı ve sağlıksız içecekler konusunda daha çok çizimlerle düşüncelerini ifade ettikleri görülmüştür. Ancak öğrencilerin su, kola ve meyve suyu gibi içecekler ile ilgili düşüncelerini hem çizim hem de yazdığı düşüncelerle ortaya koydukları belirlenmiştir.

Bazı öğrencilerin tost, hamburger ve meyve suyu gibi besin ve içeceklerin evde hazırlanması ile ilgili düşünce paylaşmamış olması dikkat çekicidir. Çünkü alanyazında ev yapımı yiyeceklerin sağlıklı beslenme için önemli olduğu vurgulanmaktadır (Paquette, 2005). Bu nedenle, öğrenciler tost ve meyve suyu gibi besinlerin hazır olarak alınmasının sağlıklı beslenme açısından bazı sorunlara yol açabileceği, bu besinleri öğrencilerin kendi evlerinde daha hijyenik koşullarda, doğal ve taze şekilde hazırlanmasının daha sağlıklı olduğu öğretmenler tarafından eğitimlerde ifade edilmelidir.

Öğretimde sağlıklı ve sağlıksız besinler, besinlerin tüketilmesi ve kullanım miktarları, besinlere bulaşan tarım ilaçları/antibiyotiklerin zararları, besinlere katılan katkı maddeleri ve bu maddelerin etkisi, besinlerin içeriğinin önemi ve nasıl bilinebileceği gibi konulara derslerde daha fazla vurgu yapılabilir. Veli toplantılarında bu konularda ailelere de bilgi verilmesi çok önemlidir. Özellikle ailelerin sağlıklı beslenme konusundaki bilgi ve farkındalık düzeyleri çocuklarının sağlıklı beslenmesi açısından oldukça etkilidir. Çünkü alanyazındaki çalışmalarda, ailelerin bilgi düzeyleri

artıkça çocuklarının sağlıklı beslenme davranışlarının geliştiği ifade edilmektedir (Lioret, McNaughton, Spence, Crawford ve Campbell, 2013; Zembat vd., 2015).

Ayrıca, okul kantinlerinde sağlıklı beslenmeye uygun yiyecek ve içecekler satılmalıdır. Besinlerin ambalajlarına besinlerin fayda ve zararlarını belirten görsellerle destekli ifadeler eklenebilir. Okul idaresi tarafından sağlıklı beslenme uzmanları okula davet edilebilir ve okul yönetimi, öğretmenler, öğrenciler, aileler ve kantin çalışanlarına günümüze uygun şekilde çeşitli eğitimler verilebilir. Bu sayede öğrencilerin sağlıklı beslenmeye yönelik düşünce ve davranışları olumlu yönde gelişecektir. Böylece öğrencilerin gelecekte sağlıklı bir yetişkin olması yolunda adım atılmış olacaktır (Yıldırım, Uskun ve Kurnaz, 2017).

Bu çalışma, kolay ulaşılabilir örneklem grubuna göre seçilen sadece dokuzuncu sınıf kız öğrencilerle sınırlıdır. Benzer araştırmalar, daha geniş çalışma grupları ile anket ve görüşme gibi farklı yöntemlerinde çalışmaya dâhil edilmesiyle tekrarlanabilir.

### TEŞEKKÜR

Çalışmaya katkı sağlayan MEB Yiyecek ve İçecek Hizmetleri öğretmenleri Fatma ALTINKAYA ve Züleyha ERDOĞAN'a, ayrıca çalışmaya gönüllü olarak katılan tüm 9. sınıf öğrencilerine teşekkür ederiz.

### KAYNAKÇA/REFERENCES

- Arslan, S. A., Daşkapan, A., & Çakır, B. (2016). Üniversite öğrencilerinin beslenme ve fiziksel aktivite alışkanlıklarının belirlenmesi. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 15(3), 171-180.
- Atasoy, B. (2004). *Fen öğrenimi ve öğretim*. Ankara: Gündüz Eğitim ve Yayıncılık.
- Atasoy, B., Kadayfçı, H., & Akkuş, H. (2007). Öğrencilerin çizimlerinden ve açıklamalarından yaratıcı düşüncelerinin ortaya konulması, *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 5(4), 679-700.
- Backett-Milburn, K., & McKie, L. (1999). A critical appraisal of the draw and write technique. *Health Education Research Theory & Practice*, 14, 387-398. doi:10.1093/her/14.3.387
- Berker, H. N. (2015). *Ortaöğretim sağlık bilgisi 9. sınıf ders kitabı*. Ankara: Mega Yayıncılık.
- Boruchovitch, E., & Mednick B. R. (2002). The meaning of health and illness: Some considerations for health psychology, *Evely Boruchovitch Birgitte R. Psico-USF*, 7(2), 175-183.
- Boyraz Topaloğlu, Ş. (2013). *Ortaöğretim sağlık bilgisi 9. sınıf ders kitabı*. Ankara: Altındal Yayıncılık.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2013). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. 14. Baskı, Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Ceylan, S. S., & Turan, T. (2008). Bir ilköğretim okulunda 11-14 yaş arasındaki öğrencilerde obezite sıklığı ve etkileyen etmenler. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 11(4), 76-84.
- Cooke, L. J., & Wardle, J. (2005). Age and gender differences in children's food preferences. *British Journal Nutrition*, 93, 741-746.
- Croll, J. K., Neumark-Sztainer, D., & Story, M. (2001). Healthy eating: What does it mean to adolescents? *Journal of Nutrition Education*, 33(4), 193-198.
- Çetin, G., Özarslan, M., Işık, E., & Eser, H. (2013). Students' views about health concept by drawing and writing technique. *Energy Education Science and Technology Part B*, 5(1), 597-606.
- Dikmenli, M. (2010). Misconceptions of cell division held by student teachers in biology: A drawing analysis. *Scientific Research and Essay*, 5(2), 235-247.



- Durukan, P. (2001) Fiziksel aktivite ve psikososyal faktörlerin obezite üzerine etkisinin değerlendirilmesi. *Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi*, Ankara.
- Dülger, H., & Mayda, A. S. (2016). Bartın üniversitesi sağlık hizmetleri meslek yüksekokulu öğrencilerinde beslenme alışkanlıkları ve obezite prevalansı. *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi* 6(3), 173-177.
- Erdoğan, E. G., & Akın, B. (2017). Lise öğrencilerinde beden kütle indeksi durumunun sosyodemografik ve beslenme özellikleri ile ilişkisi. *Journal of Human Sciences*, 14(2) 1571-1589. doi:10.14687/jhs.v14i2.4475.
- Eroğlu, Y., Şentürk, H. E., & Karacabey K. (2012). Gaziantep Üniversitesi akademik ve idari personelin beslenme alışkanlıklarının karşılaştırılması. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 9(1), 131-141.
- Fancovicova, J., Prokop, P., & Uşak, M. (2010). Biyoloji eğitiminde bir öğretim aracı olarak web sayfaları: Beslenme konusu örneği. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 10(2), 893-921.
- Garibağaoğlu, M., Budak, N., Öner, N., Sağlam, Ö., & Nişli, K. (2006). The evaluation of nutritional status and body weights of female university students attending three different universities. *Sağlık Bilimleri Dergisi (Journal of Health Sciences)* 15(3), 173-180.
- Garipağaoğlu, M., & Özgüneş, N. (2008). Okullarda beslenme uygulamaları. *Çocuk Dergisi*, 8(3), 152-159.
- Güleç, M., Yabancı, N., Göçgeldi, E., & Bakır, B. (2008). Ankara'da iki kız öğrenci yurdunda kalan öğrencilerin beslenme alışkanlıkları. *Gülhane Tıp Dergisi*, 50, 102-109.
- Hassapidou, M., Fotiadou, E., Maglara, E., & Papadopoulou, S. K. (2006). Energy intake, diet composition, energy expenditure, and body fatness of adolescents in northern Greece. *Obesity*, 14(5), 855-862.
- Hruschka, D. J., Schwartz, D., St. John, D. C., Picone-Decaro, E., Jenkins, R. A., & Carey, J. W. (2004). Reliability in coding open-ended data: Lessons learned from HIV behavioral research. *Field Methods*, 16(3), 307-331.
- Kabaran, S., & Mercanligil, S. M. (2013). Adolesan dönem besin seçimlerini hangi faktörler etkiliyor? *Güncel Pediatri Dergisi*, 11, 121-127.
- Karadağ, M. G., Elibol, E., Yıldırım, H., Akbulut, G., Çelik, M. G., Değirmenci, M., & Dinler, M. F. (2016). Sağlıklı yetişkin bireylerde yeme tutum ve ortorektik davranışlar ile obezite arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi. *Gazi Medical Journal*, 27(3), 107-114.
- Kocatepe, D., & Tırıl, A. (2015). Sağlıklı beslenme ve geleneksel gıdalar. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 3(1), 55-63.
- Kortzinger, I., Neale, R. J., & Tilston, C. H. (1994). Children's snack food consumption patterns in Germany and England. *British Food Journal*, 96, 10-15.
- Lioret, S., McNaughton, S. A., Spence, A. C., Crawford, D., & Campbell, K. J. (2013). Tracking of dietary intakes in early childhood: The Melbourne infant program. *European Journal of Clinical Nutrition*, 67(3), 275-281.
- Martinez-Gonzalez, M. A., Lopez-Azpiazu, I., Kearney, J., Kearney, M., Gibney, M., & Martinez, J. A. (1998). Definition of healthy eating in the Spanish adult population: A national sample in a pan-European survey. *Public Health*, 112(2), 95-101.
- Merdol, T. K. (2012). *Beslenme eğitimi ve danışmanlığı*. 2. Basım, Ankara: Reklam Kurdu Ajansı.
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (2002). *The qualitative researcher's companion*. Sage, Thousand Oaks.
- Noble, C., Corney, M., Eves, A., Kipps, M., & Lumbers, M. (2000). Food choice and school meals: primary schoolchildren's perceptions of the healthiness of foods and the nutritional implications of food choices. *Hospitality Management*, 19, 413-432
- Öztürk, F. Ö., Demir, S., & Şahin, F. (2015). Fen bilgisi öğretmen adaylarının sağlıklı ve dengeli beslenmeye ilişkin görüşleri ile beslenme alışkanlıkları. *International Journal of Social Science*, 32, 387-398.

- Özyazıcıoğlu, N., Gökdere Çınar, H., Buran, G., & Ayverdi, D. (2009). Uludağ üniversitesi sağlık yüksekokulu öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 12(2), 34-40.
- Paquette, M. C. (2005). Perceptions of healthy eating state of knowledge and research gaps. *Canadian Journal of Public Health*, 96(3), 515-519.
- Parlak, A., & Çetinkaya, Ş. (2007). Çocuklarda obezitenin oluşumunu etkileyen faktörler. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 2(5), 24-35.
- Patrick, H., & Nicklas, T. A. (2005). A review of family and social determinants of children's eating patterns and diet quality. *Journal of the American College of Nutrition*, 24(2), 83-92.
- Pekcan, G. (2008). *Beslenme Durumunun Saptanması*. Ankara: Klasmat Matbaacılık.
- Sinan, O., Yıldırım, O., Kocakülâh, M. S., & Aydın, H. (2006). Fen bilgisi öğretmen adaylarının proteinler, enzimler ve protein sentezi ile ilgili kavram yanılgıları. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(26), 1-16.
- Sürücüoğlu, M. S., & Çakıroğlu, F. P. (2000). Ankara üniversitesi öğrencilerinin hızlı hazır yiyecek tercihleri üzerinde bir araştırma. *Tarım Bilimleri Dergisi*, 6(3), 116-121.
- Şanlıer, N., Adanur, E., Uyar, G. Ö., Elibol, E., Coşkun, A. B., Erdoğan, R., & Bozbaş, E. (2017). Gençlerin beslenme ve gıda güvenliğine ilişkin bilgi ve davranışlarının değerlendirilmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 25(3), 941-956.
- Thomas, M. (2004). Post-16 students' perceptions to health and healthy eating in Welsh secondary schools. *Health Education*, 105(2), 89-102.
- Turan T., Ceylan S. S., Çetinkaya B., & Altundağ S. (2009). Meslek lisesi öğrencilerinin obesite durumlarının ve beslenme alışkanlıklarının incelenmesi. *TAF Prev. Med. Bull*, 8(1), 5-12.
- White, R., & Gunstone, R. (1998). *Probing understanding*. The Falmer Press.
- Winter Falk, L. W., Sobal, J., Bisogni, C. A., Connors, M., & Devine, C. M. (2001). Managing healthy eating: Definitions, classifications, and strategies. *Health Education & Behavior*, 28(4), 425-439.
- Yalçın, M., & Erginer, A. (2014). İlköğretim okulu öğrencilerinin okul müdürü kavramına ilişkin yaptıkları çizimler. *Eğitim ve Bilim*, 39(171), 270-285.
- Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2006). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Yıldırım, S., Uskun, E., & Kurnaz, M. (2017). Bir il merkezinde liselerde eğitim gören öğrencilerin yeme tutumları ve ilişkili faktörler. *The Journal Pediatr Research*, 4(3), 149-155.
- Yılmaz, A., & Güven, Ö. (2015). Üstün yetenekli öğrencilerin beden eğitimi dersi ve beden eğitimi öğretmeni kavramlarına yönelik algılarının çizme yazma tekniği ile incelenmesi. *Journal of Qualitative Research in Education*, 3(3), 55-77.
- Zembat, R., Kılıç, Z., Ünlüer, E., Çobanoğlu, A., Usbaş, H., & Bardak, M. (2015). Çocuğun beslenme alışkanlığını kazanmasında okul öncesi eğitim kurumlarının yeri. *Hacettepe University Faculty of Health Sciences Journal*, 1(2), 417-422.

**İletişim/Correspondence**

Dr. Murat ÖZARSLAN  
muratozarslan14@gmail.com

Associate Prof. Dr. Gülcan ÇETİN  
gulcan\_cetin@hotmail.com