

ÖZEL EĞİTİM ÖĞRENCİLERİ İÇİN

SAĞLIKLI BESLENME SÜRECİ

ÖĞRETMEN VE AİLELERE
YÖNELİK KILAVUZ



T.C. MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI
ÖZEL EĞİTİM VE REHBERLİK HİZMETLERİ
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ



T.C. MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI
ÖZEL EĞİTİM VE REHBERLİK HİZMETLERİ
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

ÖZEL EĞİTİM ÖĞRENCİLERİ İÇİN

SAĞLIKLI BESLENME

SÜRECİ

ÖĞRETMEN VE AİLELERE

YÖNELİK KILAVUZ

ANKARA, 2026

Yayın Kurulu

Genel Yayın Yönetmeni:

Doç. Dr. Mustafa OTRAR

Editör:

Meryem KABATAŞ

Hazırlayanlar:

Merve ENGİN

Esin ÇAVGA

Dizgi ve Tasarım:

Celalettin ŞİŞMAN

Aysima ATEŞLİ

İÇİNDEKİLER

GİRİŞ	9
1. Özel Eğitim Kavramı	9
2. Özel Eğitimde Beslenmenin Rolü.....	10
3. Türkiye Yüzyılı Maarif Modeli Kapamında Hazırlanan Özel Eğitim Öğretim Programlarında Beslenme	10
4. Özel Gereksinim Türleri ve Beslenme Süreci.....	11
4.1 Bedensel Yetersizlik	11
4.1.1 Davranış Şekilleri	11
4.1.2 Beslenme Eğilimleri	12
4.1.3 Yeme ve Beslenme Problemleri	12
4.1.4 Öneriler	12
4.2 Görme Yetersizliği	13
4.2.1 Davranış Özellikleri.....	13
4.2.2 Beslenme Eğilimleri	14
4.2.3 Yeme ve Beslenme Problemleri	14
4.2.4 Öneriler	15
4.3 İşitme Yetersizliği.....	15
4.3.1 Davranış Şekilleri	16
4.3.2 Beslenme Eğilimleri	16
4.3.3 Yeme ve Beslenme Problemleri	17
4.3.4 Öneriler	17
4.4 Otizm Spektrum Bozukluğu (OSB)	17
4.4.1 Davranış Şekilleri	20
4.4.2 Beslenme Eğilimleri	20
4.4.3 Yeme ve Beslenme Problemleri	20

4.4.4	Öneriler	21
4.5	Down Sendromu	21
4.5.1	Davranış Şekilleri	22
4.5.2	Beslenme Eğilimleri	22
4.5.3	Yeme ve Beslenme Problemleri	22
4.5.4	Öneriler	23
4.6	Zihinsel Yetersizlik.....	23
4.6.1	Davranış Şekilleri	24
4.6.2	Beslenme Eğilimleri	24
4.6.3	Yeme ve Beslenme Problemleri	24
4.6.4	Öneriler	25
4.7	Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB).....	25
4.7.1	Davranış Şekilleri	26
4.7.2	Beslenme Eğilimleri	26
4.7.3	Yeme ve Beslenme Problemleri	27
4.7.4	Öneriler	27
4.8	Karşıt Gelme Bozukluğu	28
4.8.1	Davranış Şekilleri	28
4.8.2	Beslenme Eğilimleri	28
4.8.3	Yeme ve Beslenme Problemleri	28
4.8.4	Öneriler	29
4.9	Süreçten Hastalık.....	29
4.9.1	Davranış Şekilleri	30
4.9.2	Beslenme Eğilimleri	30
4.9.3	Yeme ve Beslenme Problemleri	30
4.9.4	Öneriler	30

5.	Beslenme Davranışlarının Gelişimsel Boyutu.....	31
5.1	Beslenme ve Bilişsel Gelişim İlişkisi:	31
5.2	Beslenme ve Sosyal-Duygusal Gelişim İlişkisi:	32
5.3	Beslenme ve Motor Gelişim İlişkisi:	32
6.	Duyusal Hassasiyetlerin Beslenme Üzerindeki Etkisi	32
7.	Özel Eğitimde Ebeveyn Rolü	33
7.1	Bireyselleştirilmiş Eğitim Programı Sürecinde Ebeveyn Rolü	34
8.	Özel Eğitimde Ebeveynler ve Beslenme	34
8.1	Ebeveynlerin Model Olma Davranışı.....	35
8.2	Beslenme Rutinlerinin Yapılandırılması	35
8.3	Ebeveynin Duygusal Durumunun Çocuk Davranışlarına Etkisi	36
8.4	Gözlem Yoluyla Öğrenme	37
8.5	Ev Ortamının Düzenlenmesi	38
9.	Ebeveyn Beslenme Alışkanlıklarının Özel Eğitim Öğrencilerine Etkisi.	39
10.	Özel Eğitimde Öğretmen-Ebeveyn İş Birliği.....	40
10.1	İletişim	41
10.2	Katılım.....	41
10.3	Ebeveynlerin Bilgi ve Becerilerle Donatılması.....	42
10.4	Ailelerin Çocuklarının Eğitim Sürecine Bilinçli ve Sorumlu Katılım Göstermesi.....	43
11.	Okul ve Ev Ortamında Tutarlılığın Sağlanması	43
12.	Özel Eğitimde Beslenme Ortamının Düzenlenmesi ve Uygun Araç Gereç Kullanımı.....	44
12.1	Beslenme Ortamında Rahatlık ve Destek.....	44
12.2	Beslenme Ortamında Duyarlılığa Dayalı Yaklaşım.....	44
12.3	Beslenme Araç ve Gereçlerinde Uygun Seçim ve Düzenleme.....	44
13.	Bağımsız Yaşam Becerileri Kazandırma Yolunda Beslenme	45

14.	Yiyecek ve İçecek Hizmetleri Alanı: Bağımsız Yaşam ve Mesleki Becerilerin Kesişim Noktası.....	45
15.	Pansiyonlu Okullar İçin Beslenme Hizmeti.....	47
16.	İyi Uygulama Örnekleri	47
16.1	İyi Uygulama Örnekleri: Ulusal Deneyimler.....	48
16.1.1	Türkiye’de Ücretsiz Öğle Yemeği.....	48
16.1.2	İyi Uygulama Örnekleri: Uluslararası Deneyimler	48
17.	Değerlendirme/Ölçme İçerikleri.....	50
18.	Gıda Alerjileri ve İntoleranslar	51
19.	KAYNAKÇA	53

GİRİŞ

Özel gereksinimli öğrencilerin eğitsel süreçlerinde beslenme, hem sağlık hem de gelişim açısından kritik bir değişken olarak öne çıkmaktadır. Beslenme davranışları, bilişsel süreçlerden sosyal-duygusal gelişime, duyuşal hassasiyetlerden motor becerilere kadar pek çok alanla doğrudan ilişkili olup, özel gereksinimli bireylerde bu alanların her biri farklı düzeylerde etkilenebilmektedir. Bu nedenle, beslenme yalnızca fiziksel büyümeyi destekleyen biyolojik bir süreç değil, aynı zamanda çocuğun eğitim performansını, dikkat süresini, davranış örüntülerini, öğrenmeye katılımını ve günlük yaşam becerilerini doğrudan etkileyen çok boyutlu bir gelişim alanı olarak ele alınmaktadır.

Özel gereksinimli öğrencilerde görülen beslenme güçlükleri birden fazla alanda ortaya çıkmakta ve önlem alınmadığı durumda bireyin tüm yaşamını çeşitli yönleriyle sınırlandırmakta ve bireyi ilerlerleyen dönemlerde daha ciddi bir tabloyla karşı karşıya bırakmaktadır. Bu durum, öğretmenler ve ebeveynler için beslenme sürecinin bilinçli şekilde yönetilmesini zorunlu hâle getirmektedir. Yemek zamanı düzenlemeleri, beslenme ortamının uygunluğu, ebeveyn-okul iş birliği, uyarlanmış araç-gereç kullanımı ve destekleyici öğretim yöntemleri, özel eğitim öğrencilerinin bağımsız yaşam becerileri açısından önemli katkılar sağlamaktadır.

Bu kılavuzda, özel gereksinimli öğrencilerin beslenme alışkanlıklarını anlamaya, beslenme sürecindeki güçlükleri doğru biçimde tanımlamaya ve öğretmen–ebeveyn iş birliği ile uygulanabilecek destekleyici yöntemleri ortaya koymaya yönelik bilgiler derlenmiştir. Ayrıca, özel gereksinim türlerine göre beslenme davranışları, beslenme eğilimleri ve karşılaşılan beslenme problemleri kılavuzda yer almakta olup; ulusal ve uluslararası iyi uygulama örnekleri okuyucuların istifadesine sunulmuştur.

1. Özel Eğitim Kavramı

Millî Eğitim Bakanlığı (2018), özel eğitimi "bireysel ve gelişim özellikleri ile eğitim yeterlilikleri açısından akranlarından anlamlı düzeyde farklılık gösteren bireylerin eğitim ve sosyal ihtiyaçlarını karşılamak üzere geliştirilmiş eğitim programları ve özel olarak yetiştirilmiş personel ile uygun ortamlarda sürdürülen eğitim" olarak tanımlamaktadır. Bu bireysel farklılıklar, kişinin öğrenme sürecini, çevresel etkileşim biçimini ve ihtiyaç duyduğu eğitsel desteği belirleyici hâle getirir. Özel gereksinimler doğuştan kaynaklanabileceği gibi yaşamın ilerleyen dönemlerinde de gelişebilir ve bireyin günlük yaşantısını çeşitli yönlerden etkileyebilir. Bu etkiler özellikle eğitim alanında daha görünür olur ve bireye özgü yaklaşımların gerekliliğini ortaya koyar.

Millî Eğitim Bakanlığı (2018), özel eğitimin amacını "özel eğitim ihtiyacı olan bireylerin eğitim ihtiyaçları, yeterlilikleri, ilgi ve yetenekleri doğrultusunda kapasitelerini en üst düzeyde kullanmaları, üst öğrenime, meslek hayatına ve toplumsal yaşama hazırlanmaları" olarak tanımlamaktadır. Bu doğrultuda özel eğitim bireysel farkların gözetilmesini, aile–öğretmen iş birliğini ve çok disiplinli yaklaşımların bir arada kullanılmasını gerekli kılmaktadır. Dolayısıyla özel gereksinim ve özel eğitim kavramları, öğrencinin yalnızca akademik başarısını değil, günlük yaşam becerilerini, iletişim süreçlerini ve genel gelişimini desteklemeye yönelik kapsayıcı bir durumu içermektedir.

2. Özel Eğitimde Beslenmenin Rolü

İnsanın temel gereksinimlerinden biri olan beslenme, özel eğitim sürecinde yalnızca fiziksel sağlığı korumakla sınırlı kalmaz; aynı zamanda öğrencinin öğrenme sürecine katılımını, dikkat süresini, davranış kontrolünü ve günlük yaşam becerilerini de belirgin biçimde şekillendirir. Bu nedenle beslenme, özel eğitimin hem sağlıkla hem de akademik gelişimle kesişen kritik bir bileşendir.

Özel gereksinimin türüne göre öğrencinin duyuşal özellikleri, motor koordinasyonu, bilişsel işleyişi ve sosyal becerilerinde görülen farklılıklar; duyuşal hassasiyet, oral-motor yetersizlik, seçici yeme davranışı veya yutma güçlüğü gibi beslenme temelli sorunlara zemin hazırlayabilir. Bu zorluklar doğrudan eğitim ortamına yansır: Açlık ya da yetersiz besin alımı, öğrencinin derse odaklanmasını, görevini tamamlamasını ya da olumlu sosyal etkileşim kurmasını sekteye uğratabilir.

Bu nedenle, özel eğitimde bireyin beslenme süreçlerinin yakından izlenmesi, güçlüklerin erken tanınması ve hem okul hem de ev ortamında sürdürülebilir stratejilerin geliştirilmesi büyük önem taşır. Aile-öğretmen iş birliğiyle oluşturulacak yaklaşımlar, yalnızca sağlığı değil, aynı zamanda akademik ve davranışsal gelişimi de destekleyerek eğitimin bütünselliğini sağlamada önemli bir araç olarak değerlendirilmelidir.

3. Türkiye Yüzyılı Maarif Modeli Kapamında Hazırlanan Özel Eğitim Öğretim Programlarında Beslenme

Türkiye Yüzyılı Maarif Modeli, bireylerin sadece akademik değil; aynı zamanda sosyal, duyuşal ve ahlaki gelişimlerini de gözeterek iyi insan, sorumlu yurttaş ve erdemli bireyler olarak yetişmelerini amaçlamaktadır. Model, öğrencilerin bireysel farklılıklarını dikkate alarak; değer odaklı, bütüncül ve yaşamla bağlantılı bir öğrenme süreci sunmayı hedeflemektedir.

Özel eğitim okullarına devam eden öğrencilerin de yaşam kalitesini artırmak ve onları sağlıklı bireyler olarak geleceğe hazırlamak amacıyla, Türkiye Yüzyılı Maarif Modeli çerçevesinde hazırlanan öğretim programlarında sağlıklı beslenme alışkanlıklarına özel olarak yer verilmektedir. Bu kapsamda, "Sağlıklı Yaşam ve Güvenlik Becerileri" dersi aracılığıyla geliştirilen içerikler, öğrencilerin günlük yaşamda uygulayabilecekleri temel beslenme bilgilerini kazanmalarını destekleyecek şekilde yapılandırılmıştır.

Besin gruplarını tanıma, porsiyon farkındalığı geliştirme ve sağlıklı yiyecek tercihleri yapma gibi temel beceriler; sadeleştirilmiş ve uygulama temelli öğretim yöntemleriyle öğrencilere sunulmakta, bu sayede sağlıklı beslenme davranışları günlük yaşamın doğal bir parçası hâline gelmektedir. Programın yalnızca bilgi aktarmaya değil, öğrencilerin bu davranışları doğrudan deneyimlemelerine olanak tanıyan yapısı, sağlıklı yaşam kültürünün kalıcı biçimde yerleşmesine katkı sağlamaktadır.

Her öğrencinin bireysel gelişim düzeyine duyarlı şekilde planlanan bu öğretim süreciyle, özel eğitim okullarında beslenme yalnızca bir gereksinim değil; aynı zamanda öğrenilen, uygulanan ve yaşam boyu sürdürülebilir bir beceriye dönüşmektedir.

4. Özel Gereksinim Türleri ve Beslenme Süreci

Bu bölümde özel gereksinim türlerine göre tanım, davranış özellikleri, beslenme alışkanlıkları, beslenme problemleri ve öneriler sunulmuştur.

4.1 Bedensel Yetersizlik

Millî Eğitim Bakanlığı (2022, s. 7), bedensel yetersizliği olan bireyi; doğum öncesi, doğum sonrası ve doğum sonrası dönemde herhangi bir nedene bağlı olarak iskelet (kemik), kas ve sinir sistemindeki bozukluklar sonucu bedensel yetenekleri kısıtlanan veya çeşitli derecelerde kaybeden, bu nedenle toplumsal yaşama uyum sağlama ve günlük yaşam gereksinimlerini karşılamada güçlük yaşayan ve korunma, bakım, rehabilitasyon, danışmanlık ile destek hizmetlerine ihtiyaç duyan kişi olarak tanımlamaktadır. Aynı kaynakta, bu duruma yol açan etmenler bedensel yetersizlik olarak ifade edilmektedir. Hareketlilikteki sınırlılıklar; görme ve işitme problemleri, duyu hassasiyetler, dil-konuşma zorlukları ve beslenme güçlükleri gibi ikincil etkilerle birlikte görülebilmektedir. Bu durum bireyin günlük yaşamda bağımlı hâle gelmesine, sosyal katılımının azalmasına ve yaşam kalitesinin düşmesine neden olabilmektedir.

Bedensel yetersizliği olan çocuklar için oturma, yürüme, el kullanımı ve öz bakım gibi günlük etkinlikler, motor becerilerdeki sınırlılıklar nedeniyle zorlayıcı olabilmektedir. Bu durum, öğrenme süreçlerini dolaylı olarak etkileyebilmekte; uygun destek sağlanmadığında ise bağımsız becerilerinin gelişimini yavaşlatabilmektedir. Kas tonusu düzensizlikleri, istemsiz hareketler ve postür kontrolündeki güçlükler, çocuğun kendi kendine beslenme becerilerini gerçekleştirmesini de zorlaştırabilmektedir.

Bedensel yetersizlik türleri: Serebral palsi (SP), spina bifida, brakial pleksus yaralanmaları, nöromusküler hastalıklar, ortopedik deformiteler, kas güçsüzlüğü ve hareket kısıtlılıkları olarak sınıflandırılabilir.

4.1.1 Davranış Şekilleri

Bedensel yetersizliği olan bireylerde sıklıkla şu özellikler görülmektedir:

- Hareket kabiliyetinde azalma ve yardımcı cihazlara ihtiyaç duyma,
- Günlük yaşam becerilerini yerine getirmekte zorluk,
- Pozisyon değiştirmede zorlanma ve uzun süre aynı pozisyonda kalamama,
- Motor beceri sınırlılıklarına bağlı olarak sosyal etkinliklere katılımında azalma.

Bu durumlar, bireyin fiziksel olarak aktif olmasını güçleştirirken beslenme sürecinde daha dikkatli davranılmasını gerektirir.

Beslenme yalnızca bir sağlık konusu değil, eğitimin sürdürülebilirliğini destekleyen stratejik bir araçtır.

4.1.2 Beslenme Eğilimleri

Bedensel yetersizliği bulunan bireylerde beslenme eğilimleri, motor beceri düzeyine ve hareket kısıtlılığının derecesine bağlı olarak değişiklik gösterebilmektedir. Bedensel yetersizlik türüne bağlı olarak enerji gereksinimi farklılık gösterir. Bu nedenle standart beslenme önerileri yerine bireyselleştirilmiş beslenme planı önem kazanır. Bağımsız yeme becerisindeki güçlükler, kalori alımında yetersizliğe ve yemek sürecinin uzamasına yol açabilmektedir.

4.1.3 Yeme ve Beslenme Problemleri

Bedensel yetersizliği olan bireylerde sık görülen beslenme problemleri şunlardır:

- Oral-motor güçlükler nedeniyle çatal-kaşık kullanmada zorlanma,
- Isırma ve yutma güçlüğü ile oluşan uzamış beslenme süreci,
- İştahsızlık veya yemek sırasında çabuk yorulma,
- Yutma güçlüğü (disfaji) ve buna bağlı aspirasyon riski,
- Yetersiz beslenme, kilo kaybı veya azalmış kas kütlesi ve fiziksel aktiviteye bağlı olarak obezite,
- Uzun süreli oturma pozisyonu, oral kas hareketlerinin yetersizliği sindirimi yavaşlamasına bağlı olarak gastrointestinal problemler.



Yeme ve beslenme problemi bedensel yetersizliğin türü, oral ve motor becerileri etkilemiş şiddetine göre değişiklik gösterebilmektedir.

4.1.4 Öneriler

Bedensel yetersizliği olan bireylerin güvenli ve bağımsız beslenmesini desteklemek amacıyla çocuğa uygun bir ortam düzenlemesi sağlanarak doğru bir beslenme pozisyonu verilmelidir. Modifiye edilmiş yemek gereçlerinin de beslenme sürecinde yardımcı olabileceği düşünülmektedir.

Hartini, Haryanti, Kholisa ve Sunartini (2021) yaptıkları bir çalışmada çocukların modifiye edilmiş yemek gereçlerini kullanmalarından önce ve sonra beslenme becerilerinde anlamlı farklılıklar gözlemlendiğini belirtmiştir.

- **Uyarlanmış yemek gereçleri (Modifiye edilmiş yemek gereçleri):** Eğimli kaşık-çatal, kalın tutamaklı bardak, kaymaz tabak altlıkları gibi özel araç-gereçlerin kullanılması bağımsız beslenme becerisini artırmaktadır.
- **Ergonomik ortam düzenlemeleri:** Çocuğun beden pozisyonunun doğru ayarlanması, tekerlekli sandalye kullanan bireylerde uygun masa ve sandalye yüksekliği sağlanması önemlidir.
- **Kademeli bağımsız beslenme eğitimi:** Yardımcı personel desteğiyle başlatılan süreçte ipuçları kademeli olarak geri çekilerek çocuk bağımsız beslenme sürecinde desteklenmelidir.
- **Enerji ve besin dengesi:** Hareket kısıtlılığı olan çocuklarda enerji ihtiyacı daha düşük olabileceğinden beslenme planının metabolizma durumuna göre bireyselleştirilmesi gerekmektedir.
- **Oral-motor fonksiyonlar:** Uygun gıda seçimleri yapılmalıdır. Bu süreçte multidisipliner bir yaklaşım sağlanmalıdır.

Büyüme ve gelişim süreci düzenli takip edilmelidir.

4.2 Görme Yetersizliği

Görme yetersizliği görme gücünün kısmen ya da tamamen kaybı olarak tanımlanmaktadır. Görsel bilginin sınırlı veya yokluğu; bireyin motor becerilerini kullanma biçimini, çevreyi keşfetme deneyimini, bilişsel süreçlerini ve sosyal etkileşimlerini doğrudan etkilemektedir. Görme yetersizliği olan bireylerde bu nedenle hareket, keşif, öğrenme ve beslenme davranışları benzer yaş grubundaki akranlardan farklılaşabilmektedir.

Yapılan bir araştırmada, engel türü ile obezite arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu ve görme engelli bireylerde obezite oranının %21,3 olarak belirlendiği saptanmıştır (Bozkır, Özer & Pehlivan, 2016).

Ilgaz, Aksan ve Özcebe (2016), görme yetersizliği olan öğrencilerin açık alanda fiziksel aktiviteye daha az katıldığını ve bu grubun sağlıklı akranlarına göre şişmanlık oranının daha yüksek olduğunu belirtmiştir.

Bu araştırmaların ışığında çevresel faktörlere ilişkin kaygıların, görme yetersizliği olan çocukların fiziksel aktivite düzeylerini sınırladığı; bununla birlikte kolay erişilebilir paketli gıdalara yönelimi artırarak diyet kalitesini olumsuz yönde etkilediği değerlendirilmektedir.

Eğitim, bireylerin daha sağlıklı beslenme alışkanlıkları geliştirmesini sağlar.

4.2.1 Davranış Özellikleri

Görme yetersizliği olan bireylerin dil gelişimi ve becerileri çoğunlukla beklenildiği düzeydedir. Bağımsız hareket becerilerinde görme yetersizliğinin getirdiği sınırlılıklar mevcuttur. Sosyal-duygusal gelişim ise bireyin çevresinden edindiği bilgi, deneyim ve etkileşimler doğrultusunda şekillenmektedir. Görme yetersizliği, bireyin çevresel ipuçlarını algılamasını, bağımsız yemek yemeyi öğrenmesini, yiyecekleri tanımasını ve motor koordinasyon gerektiren pek çok beslenme davranışını etkileyebilir.

Bu nedenle, görme yetersizliği olan öğrencilerin beslenme süreçlerinde çocuğun duyuşsal özelliklerden faydalanmalıdır. Beslenme süreci çevresel düzenleme ve motor beceri geliştirme unsurlarını içermelidir.

4.2.2 Beslenme Eğilimleri

Görme yetersizliği; bireyin tabağındaki yiyecekleri ayırt etme, kıvamları tahmin etme ve yemek gereçlerini uygun bir şekilde kullanımında gerekli koordinasyonunu sağlamada zorluk oluşturabilir. Görme yetersizliği olan bireylerde besin tercihleri çoğunlukla tat, koku, sıcaklık ve yiyecek kıvamı üzerinden şekillenmektedir. Bu yetersizlik türünde yiyecek seçimi sırasında görsel bilgi yerine duyuşsal hafıza kullanılmakta; bu durum özellikle yeni besinlere karşı isteksizliği artırabilmektedir. Görme yetersizliği olan öğrencilerin beslenme eğilimleri;

- Duyusal özelliklerine (koku, doku, sıcaklık) bağılı besin tercihlerine,
- Uyku sorunları ve gece yeme eğilimlerine,
- Farklı doku ve tatlara karşı hassasiyet durumlarına göre şekillenebilmektedir.

4.2.3 Yeme ve Beslenme Problemleri

Görme yetersizliği olan öğrencilerde yaygın olarak şü beslenme güçlükleri görölmektedir:

- Tabak düzenini algılayamama nedeniyle dökme, saçma veya yanma riski,
- Kesici aletleri uygun şekilde kullanamama durumunda yaralanma riski,
- Yiyecekleri tanımak için dokunma ihtiyacı,
- Yeni besinlere karşı isteksizlik,
- Bağımsız beslenme süresinin uzaması,
- Sandalyede kalma ve düzenli yeme rutinine uyumda zorluk,
- Yemek sırasında kaygı/kararsızlık veya yemek zamanı huzursuzluğu,
- Çevresel sınırlılıklar.

Yiyeceklerle dokunarak tanıma gereksinimi ve görsel ipuçlarının azlığı ya da yokluğu, erken çocuklukta bağımsız yeme becerisinin kazanılmasında gecikmeye ve beslenme zamanının uzamasına neden olmaktadır.

4.2.4 Öneriler

Görme yetersizliği olan öğrencilerinin beslenme becerileri desteklenirken duyuşal uyarıların niteliği ve beslenme ortamının düzeni büyük önem taşımaktadır. Bu kapsamda; aşığıdaki uygulamaların etkili olabileceği değerlendirilmektedir:

- **Saat yönü tabak düzeni:** Öğüne başlamadan önce tabağın içeriğini "Saat 12 yönünde pilav, 3 yönünde sebze..." şeklinde açıklamak, öğrencinin konum algısını artırmaktadır. Tabağın kenarından başlayarak içeri doğru yemek alma tekniğinden de yararlanılabilir.
- **Duyusal tanıtım:** Yiyeceklerin koklama, dokunma ve tatma aşamalarıyla tanıtılması yeni besin kabulünü kolaylaştırmaktadır.
- **Sıcak ve soğuk besinlere yönelik güvenlik:** Aşırı sıcak ve soğuk yiyeceklerin alınımında güvenlik riskini azaltmak için ısı kontrollü çatal-kaşıklar veya kulplu-muhafazalı tabaklar kullanılabilir.
- **Uyarlanmış gereçler:** Kontrast renkli bölmeli tabaklar, kaymaz tabak altlıkları ve özel saplı çatal-kaşıklar bağımsız beslenmeyi artırmaktadır.
- **Dokunsal ipuçları:** Tabak kenarlarının belirgin olması, yemeklerin bölmeli şekilde sunulması ve masadaki nesnelere yeri konusunda tutarlılık sağlanması önerilmektedir.
- **Kişiye özgü beslenme planı:** Porsiyon kontrolünün sağlanması için uzman desteği ile kişiye özgü beslenme planı geliştirilebilir.

Araştırmalar; tabak düzeninin açıklanması, duyuşal geçişlerin adım adım desteklenmesi ve aileye verilen erken eğitimlerle görme yetersizliği olan öğrencilerde beslenme becerilerinin belirgin biçimde geliştiğini göstermektedir.

Görme yetersizliği olan öğrencilerde sağlıklı beslenme alışkanlıklarının kalıcı hâle gelebilmesi ve büyüme-gelişmenin desteklenebilmesi için, öğün zamanlarının düzenli, öngörülebilir ve planlı bir şekilde yapılandırılması büyük önem taşır. Sistematik bir beslenme rutini, çocuğun çevresel belirsizlikleri azaltarak kendini güvende hissetmesini sağlar; yiyecekleri tanıma, sofraya düzenine uyum sağlama ve bağımsız beslenme becerilerini geliştirme süreçlerini ise kolaylaştırır.

4.3 İşitme Yetersizliği

İşitme yetersizliği; işitme duyarlılığındaki kısmi ya da tam kayıp nedeniyle bireyin iletişim, konuşma ve dil gelişiminde sınırlılıklar yaşaması durumudur. İşitme yetersizliği olan birey işitme duyarlılığının kısmen veya tamamen kaybından dolayı özel eğitim ve destek eğitim hizmetine ihtiyacı olan bireyi tanımlamaktadır. (Millî Eğitim Bakanlığı [MEB], 2018).

Bu yetersizlik türünde çocuk işitsel bilgiyi alma ve anlamlandırma süreçlerinde güçlük yaşayabilmekte; bu durum günlük yaşam becerilerini ve eğitim ortamlarına katılımı etkileyebilmektedir. Günlük yaşam becerileri içinde yer alan beslenme becerileri açısından

değerlendirildiğinde ise dil gelişimindeki sınırlılıkların, yemek zamanında verilen yönergelerin anlaşılmasını güçleştirebildiği; sosyal etkileşimlerde yaşanan çekingenlik ve iletişim zorluklarının sosyal-duygusal gelişim alanını etkileyerek beslenme süreçlerine de yansıtılabildiği görülmektedir.



Bu nedenle, beslenme alışkanlıklarının kazandırılması aşamasında öğrencilerin, iletişim tarzları, sesli yönergeleri algılama düzeyleri, öğrenme biçimleri, odaklanma ve dikkat süreleri dikkate alınmalıdır. İşitme yetersizliği olan öğrencilerde beslenme sürecinde ortaya çıkan iletişim güçlüklerini azaltmak amacıyla, model olma, görsel destekler ve dokunsal ipuçları gibi alternatif iletişim stratejilerinin kullanılması etkili bir yaklaşım olarak değerlendirilebilir.

Araştırmalar, yetersiz beslenmenin işitme kaybı açısından önemli bir risk unsuru olduğunu ortaya koymakta; bu nedenle Dünya Sağlık Örgütü, beslenme durumunu işitme sağlığını etkileyen faktörlerden biri olarak değerlendirmektedir (Puga vd., 2018, akt. Özer & Yıldız, 2023).

Bu durum, beslenme yetersizliğinin hem işitme yetersizliğine neden olabilen biyolojik ve çevresel etmenlerle ilişkili olduğunu hem de işitme yetersizliğinin kendi sonucu olarak ortaya çıkabilecek bir risk faktörü niteliği taşıdığını göstermektedir.

4.3.1 Davranış Şekilleri

Dilin geç gelişmesi, beslenme zamanında kendini yeterince ifade edebilmeyi, besinlerin isimlerini öğrenmeyi, tat-koku-kıvamı kategorize etmeyi ve beslenme rutinlerini kavramayı zorlaştırabilir. İşitme yetersizliği olan öğrencilerde yemek zamanı davranışlarını etkileyen başlıca özellikler şunlardır:

- Görsel öğrenmeye eğilimli olmaları, işitsel yönergeleri anlamayı zorlaştırmaktadır.

- Yemek zamanında verilen sözel talimatların kaçırılması, sürecin aksamasına neden olabilmektedir.
- Sosyal yeme ortamlarında iletişim kuramama kaygısı nedeniyle geri çekilme ve izole olma davranışları görülebilmektedir.

İletişim güçlüğü, yemek sırasındaki yönlendirici ifadelerin anlaşılmasına yol açarak yeme rutinine uyumunu zorlaştırmaktadır. Bu nedenle beslenme zamanı hem görsel hem işitsel olarak desteklenmelidir.

4.3.2 Beslenme Eğilimleri

İşitme yetersizliği olan öğrencilerde beslenme tercihleri daha çok görsel ipuçlarına dayanmakta; yiyecekleri renk, şekil ve sunumuna göre değerlendirme eğilimi görülmektedir. Bu öğrencilerin beslenme eğiliminde:

- Görsel olarak dikkat çekici yiyeceklere yönelim,
- Sunumu belirgin, kontrast renkli besinlere ilgi,
- Görsel ipuçlarının olmadığı yeni besinlere temkinli yaklaşma gibi davranışlar gözlenebilmektedir.

4.3.3 Yeme ve Beslenme Problemleri

İşitme yetersizliği bulunan çocuklarda sık görülen beslenme sorunları şunlardır:

- Sözel yönergeleri anlamada güçlük, yemek sürecinin uzamasına veya yanlış uygulanmasına neden olabilmektedir.
- Sosyal iletişim sınırlılıkları, grup yeme ortamlarında geri çekilme ve yalnız kalma davranışıyla sonuçlanabilmektedir.
- Yemek zamanında işaret dili veya görsel desteklerin kullanılmaması hâlinde kural ve beklentilerin anlaşılması sık görülen bir problemdir.

4.3.4 Öneriler

Beslenme süreçlerinin daha işlevsel hâle gelmesi için aşağıdaki destekleyici uygulamalar önerilmektedir:

- **Görsel destekli yönergeler:** Resimli menüler, yönergeli görseller, işaret dili açıklamaları yemek zamanında anlaşılabilirliği artırmaktadır.
- **İşaret dili veya basit el işaretleriyle iletişim:** Yönergelerin hem görsel hem işitsel olan kanallarla desteklenmesi süreci kolaylaştırabilir.
- **Sosyal yeme ortamlarının yapılandırılması:** Öğrencinin iletişim kurabileceği, grup içinde anlaşılır işaretlerle yönlendirilebileceği düzenlemeler yapılmalıdır.

- **Dokunsal keşife izin verilerek yemeğin tanınmasının kolaylaştırılması:** Öğrencinin yemeğe dokunması, hissetmesine yönelik düzenlemeler yapılmalıdır.
- **Öğretmen-ebeveyn iş birliği:** Ev ve okulda kullanılan işaretlerin tutarlı olması yeme davranışlarını olumlu etkilemektedir.

4.4 Otizm Spektrum Bozukluğu

“Otizm spektrum bozukluğu, karşılıklı sosyal etkileşim ve sosyal iletişimi başlatma ve sürdürme yeteneğinde kalıcı eksiklikler ve bireyin yaşına ve sosyokültürel bağlamına göre açıkça atipik veya aşırı olan bir dizi kısıtlı, tekrarlayıcı ve esnek olmayan davranış, ilgi veya aktivite kalıbı ile karakterize edilir. Bozukluğun başlangıcı gelişim döneminde, tipik olarak erken çocuklukta meydana gelir.” (World Health Organization [WHO], 2019)

“Bu bozukluğun erken belirtileri, çocuk bir yaşına gelmeden önce ebeveynler/bakıcılar veya çocuk doktorları tarafından fark edilebilir. Bununla birlikte, hizmet ve destek ihtiyacı genellikle çocuk 2 veya 3 yaşına geldiğinde daha belirgin hale gelir. Bazı durumlarda, otizmle ilgili sorunlar hafif olabilir ve çocuk okula başlayana kadar belirgin olmayabilir; okula başladıktan sonra ise akranları arasında bu eksiklikler daha belirgin hale gelebilir.” (American Psychiatric Association [APA], t.y., Early Signs section)



Otizm spektrum bozukluğu olan bireyler, Millî Eğitim Bakanlığı (2018, Madde 4) Özel Eğitim Hizmetleri Yönetmeliği'ne göre üç düzeyde sınıflandırılmaktadır.

Hafif düzeyde otizmi olan birey: Sosyal etkileşim, sözel ve sözel olmayan iletişim, ilgi ve etkinliklerdeki hafif düzeydeki sınırlılığı nedeniyle özel eğitim ile destek eğitim hizmetine ihtiyacı olan bireyi,

Orta düzeyde otizmi olan birey: Sosyal etkileşim, sözel ve sözel olmayan iletişim, ilgi ve etkinliklerdeki sınırlılıkları nedeniyle özel eğitim ile destek eğitim hizmetine yoğun şekilde ihtiyacı olan bireyi,

Ağır düzeyde otizmi olan birey: Sosyal etkileşim, sözel ve sözel olmayan iletişim, ilgi ve etkinliklerdeki sınırlılıkları nedeniyle yoğun özel eğitim ve destek eğitim hizmetine ihtiyacı olan birey.

Erken çocukluk döneminde ortaya çıkan OSB, bireyden bireye değişen geniş bir yelpazede ortaya çıkmakta; duyuşal işleme farklılıkları, dil gecikmesi, davranış örüntüleri ve günlük yaşam becerilerinde sınırlılıklarla seyretmektedir. Bu sınırlılıklar çocuğun besinleri keşfetme, yeni tat/doku/kokuya uyum sağlama, sofrada kalma, beslenme rutinlerine uyum gibi davranışlarını doğrudan etkiler.

Schreck, Williams ve Smith (2004), otizmlı çocukların, tipik gelişim gösteren akranlarına kıyasla daha fazla beslenme sorunuyla karşılaştıklarını ve daha sınırlı sayıda yiyecek tükettiklerini ortaya koymuştur.

Duyusal hassasiyetler, besin seçiciliği ve davranışsal tepkiler, Otizm spektrum bozukluğu beslenme süreçlerinin temel belirleyicileri arasında yer almakta ve beslenme sürecini önemli ölçüde etkilemektedir. Otizm spektrum bozukluğu olan öğrencilerde duyuşal hassasiyet beslenme sürecinde katı/pütürlü dokuları reddetme, keskin kokulu yiyeceklerden kaçınma, çok sıcak/soğuk yemekleri reddetme, tabağın görünümü, renk veya şekline aşırı duyarlılık, yiyeceği dokunarak veya koklayarak kabul etme/reddetme, aynı markadan, aynı pişirme yöntemini kullanılmasını isteyerek aynı sunum şekliyle yemek yeme isteğinde ısrarcı olunması şeklinde gözlemlenebilir.

4.4.1 Davranış Şekilleri

Otizm spektrum bozukluğu olan öğrencilerde beslenme davranışlarını etkileyen temel davranış özellikleri şunlardır:

- **Duyusal hassasiyetler:** Tat, doku, koku ve sıcaklık uyarılarına aşırı duyarlılık veya düşük tepki verme,
- **Rutin ihtiyacı:** Aynı marka, aynı renk, aynı tabak düzeni, aynı sofraya düzeni gibi değişmezlik beklentileri,
- **Sınırlı ilgi alanları ve tekrarlayıcı davranışlar:** Belirli yiyecek türlerine yoğun ilgi, diğerlerini reddetme,
- **Duyusal işleme güçlükleri:** Yeni besinlere adaptasyonun gecikmesi veya reddedilmesi şeklinde ortaya çıkabilir.

Bu özellikler, yemek zamanını hem aile hem de öğrenci için zorlayıcı bir sürece dönüştürebilmektedir.

4.4.2 Beslenme Eğilimleri

Otizm spektrum bozukluğu olan öğrencilerde en çok gözlemlenen beslenme eğilimleri şunlardır:

- Besin seçiciliği,
- Aynı renk, doku veya şekle sahip yiyeceklere yönelim,
- Güçlü duyuşal özelliklere sahip besinlerden kaçınma,

- Dar bir besin repertuarı kullanma,
- Sınırlı sayıda yiyeceğe bağımlı kalma.

Bu eğilimler genellikle duyuusal hassasiyetler, davranışsal ritüeller ve değişime direnç ile ilişkilidir.

4.4.3 Yeme ve Beslenme Problemleri

Otizm spektrum bozukluğu olan öğrencilerde beslenme problemleri yaygındır ve çok boyutlu olarak ortaya çıkmaktadır:

- Besin seçiciliği ve besin reddi,
- Takıntılı yeme davranışları (belirli renk/şekil yiyecekler),
- Duyusal hassasiyete bağlı aşırı tepkiler,
- Oral-motor güçlükler, çiğneme/yutma sorunları,
- Kabızlık, reflü, karın şişliği gibi gastrointestinal sorunlar,
- Pika davranışı (yenmeyen maddeleri yeme),
- Açlık ve doyumluk farkındalığının kazanılmaması,
- İletişim güçlükleri.

4.4.4 Öneriler

Araştırmalar, otizm spektrum bozukluğu olan öğrencilerde beslenme becerilerini desteklemek için çok disiplinli ve yapılandırılmış yaklaşımların etkili olduğunu göstermektedir. Bu doğrultuda:

- Rutinler gözetilerek aşamalı yeni besin ve doku tanıtımı (Food Chaining Yöntemi),
- Davranışsal beslenme terapileri,
- Görsel destekler, sosyal öyküler ve yapılandırılmış rutinler,
- Erken çocuklukta müdahale,
- Diyetisyen, aile ve özel eğitimci iş birliği ile multidisipliner bir yaklaşımla beslenme süreci yönetilebilir.

4.5 Down Sendromu

Down Sendromu 21. kromozomdaki sayısal bir anomali nedeniyle ortaya çıkar. Down sendromlu öğrencilerde kalıtsal ve yapısal özelliklerin yanı sıra çeşitli sistemleri etkileyen sabit ya da değişken sağlık sorunlarının görülme olasılığı yüksektir. Bu bireylerde zihinsel gelişim geriliği, karakteristik yüz görünümü, kalp kusurları, hematolojik sorunlar ve sindirim sistemi sorunları yaygın olarak bildirilmektedir (Choi, 2008).

Bu sendrom, bireyin fiziksel, bilişsel ve motor gelişimini etkileyen belirgin özellikler içermekte olup yemek yeme ve beslenme davranışları üzerinde de önemli etkiler göstermektedir. Kas tonusu düşüklüğü (hipotoni), ağız boşluğunun anatomik yapısı, dilin ağız içindeki pozisyonu ve motor gelişimdeki gecikmeler, beslenme süreçlerinde çeşitli güçlükler ortaya çıkarabilmektedir.

Down sendromlu öğrencilerde oral-motor becerilerde görülen yetersizlikler, beslenme Down sendromlu öğrencilerde görülen ağız anatomisinde görülen özellikler beslenme



sürecini de etkilemekte olup büyük dil yapısı (makroglossi), ağız kapanmasında güçlük, gecikmiş çiğneme-yutma koordinasyonu besin türünün ve besin dokusunun seçiminde etkili olmaktadır. Bu durum öğrencinin uzun süre çiğneme gerektiren posalı yiyeceklerden uzak durmasına neden olmakta ve dengesiz ve yetersiz beslenme riskini meydana getirmektedir. Sürecini doğrudan etkileyerek

çiğneme, ısırma ve yutma işlevlerinde güçlüklerin ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Down sendromlu öğrencilerde görülen karakteristik ağız anatomisi; büyük dil yapısı (makroglossi), ağız kapanmasında güçlük ve çiğneme-yutma koordinasyonunun gecikmesi gibi özelliklerle beslenme sürecini önemli ölçüde etkilemektedir. Bu anatomik ve fonksiyonel sınırlılıklar, öğrencini besin dokusuna yönelik toleransını azaltmakta; özellikle uzun süre çiğneme gerektiren posalı ve lifli gıdalardan kaçınmasına yol açabilmektedir. Sonuç olarak, sınırlı besin çeşitliliği ve doku intoleransı nedeniyle dengesiz ve yetersiz beslenme riski artmaktadır.

4.5.1 Davranış Şekilleri

- Besin dokusuna karşı hassasiyet,
- Beslenme sırasında dikkat dağınıklığı, motivasyon eksikliği veya yemeğe karşı ilgisizlik,
- Yumuşak, kolay yutulan ve az çiğneme gerektiren yapıdaki besinlerin sık tercihi,
- Çiğneme-yutma sırasını karıştırma davranışlarını gösterebilirler.

4.5.2 Beslenme Eğilimleri

Down sendromlu öğrencilerde gözlenen tipik beslenme eğilimleri şunlardır:

- Yavaş çiğneme ve yutma,

- Püre ve yumuşak kıvamlı besinlere yönelim,
- Tatlı yiyeceklere belirgin eğilim,
- Yeni yiyeceklere karşı temkinli yaklaşım,

Bu eğilimler hem ağız anatomisine hem de oral-motor fonksiyonların gelişimsel özelliklerine bağlı olarak şekillenmektedir.

“Down sendromu tanılı 67 çocuk üzerinde yapılan çalışmada, çocukların %64,2’sinin yemek seçtiği; yemek seçen çocukların ise %46,5’inin sebze yemekleri ve yeşil yapraklı sebzeleri reddettiği belirlenmiştir” (Bilir Kaya, 2024, s. 42).

4.5.3 Yeme ve Beslenme Problemleri

Down sendromunda görülen beslenme problemleri ağırlıklı olarak fizyolojik ve motor temellidir. Bu beslenme problemleri;

- Ağız boşluğunun dar olması nedeniyle çiğneme ve yutma zorlukları,
- Dil tonusunun zayıf olması ve dilin ağız içinde geniş yer kaplaması, gıdayı ağız içinde çevirmede güçlük,
- Yetersiz dudak kapanması ve öğütme hareketlerinin zayıflığı,
- Kabızlık, düşük fiziksel aktivite, hipotoni ve diyet lif ve posa içeriğinin eksik olmasına bağlı gastrointestinal sorunlar,
- Obezite riski, düşük diyet kalitesi ve gereğinden fazla enerji alımı olarak sıralanabilir.

4.5.4 Öneriler

Down sendromlu öğrencilerde güvenli, sağlıklı ve bağımsız beslenmeyi desteklemek amacıyla aşağıdaki uygulamalar önerilmektedir:

- **Yavaş yemek yeme alışkanlığının desteklenmesi:** öğrencinin çiğneme ve yutma hızına uygun bir tempo belirlenmelidir.
- **Lif açısından zengin beslenme:** Kabızlık riskini azaltmak için posalı gıdalar ve düzenli sıvı alımı önemlidir.
- **Oral-motor egzersizler:** Dil, dudak ve çene kaslarını güçlendirmeye yönelik fizyoterapi, dil konuşma terapisti uygulamaları çiğneme becerilerini artırabilmektedir.
- **Yiyecek dokularının kademeli artırılması:** Püre kıvamdan daha katı gıdalara yavaş geçiş yapılması önerilmektedir.
- **Multidisipliner yaklaşım:** Beslenme sürecinin diyetisyen, özel eğitim öğretmeni, çocuk doktoru, fizyoterapist ve dil konuşma terapistinin birlikte takip ettiği bir çerçevede yürütülmesi etkili olmaktadır.

4.6 Zihinsel Yetersizlik

“Zihinsel engellilik, 22 yaşından önce ortaya çıkan ve hem zihinsel işlevlerde hem de uyum davranışlarında önemli sınırlamalarla karakterize edilen bir durumdur” (AAIDD, 2021).

Özel Eğitim Hizmetleri Yönetmeliği'nde, zihinsel yetersizliği olan bireyler dört grupta sınıflandırılmıştır (MEB, 2018).

1. Hafif düzeyde zihinsel engelli birey: Zihinsel işlevler ile kavramsal, sosyal ve pratik uyum becerilerinde hafif düzeydeki yetersizliği nedeniyle özel eğitim ve destek eğitim hizmetine sınırlı düzeyde ihtiyacı olan birey,
2. Orta düzeyde zihinsel engelli birey: Zihinsel işlevler ile kavramsal, sosyal ve pratik uyum becerilerindeki sınırlılık nedeniyle temel akademik, günlük yaşam ve iş becerilerinin kazanılmasında özel eğitim ile destek eğitim hizmetine yoğun şekilde ihtiyacı olan birey,
3. Ağır düzeyde zihinsel engelli birey: Zihinsel işlevler ile kavramsal, sosyal, pratik uyum ve öz bakım becerilerindeki eksiklikleri nedeniyle yaşam boyu süren, yoğun özel eğitim ve destek eğitim hizmetine ihtiyacı olan birey
4. Çok ağır düzeyde zihinsel engelli birey: Zihinsel yetersizliği yanında öz bakım, günlük yaşam ve temel akademik becerileri kazanamayan, yaşam boyu bakım ve gözetime ihtiyacı olan birey (MEB,2018).

Zihinsel yetersizliği olan öğrencilerde öğrenme hızı genellikle yavaştır; beceriler sık tekrar gerektirmekte, soyut kavramları anlamada güçlük görülmekte ve öz bakım becerilerinde sınırlılık ortaya çıkabilmektedir. Bu sınırlılıklar, öğrencinin yeme davranışında, beslenme rutinlerinde, sofraya becerilerini yerine getirme becerisinde etkili olmaktadır.

Araştırmalar, zihinsel yetersizliği olan bireylerde beslenme davranışlarının tipik gelişen akranlara göre daha problemliliğini göstermektedir. Matson ve Kuhn (2001), Palmer ve arkadaşlarının (1975) çalışmasına dayalı olarak, gelişimsel güçlük yaşayan öğrencilerin önemli bir bölümünde beslenme güçlükleri görüldüğünü belirtmektedir. Bu yetersizlikler arasında aspirasyon riski, seçici yeme, gıda reddi, bağımsız beslenmede yetersizlik ve davranışsal yeme sorunları yer almaktadır. Bu durum, öğrencilerin hem fiziksel sağlık hem de günlük yaşam aktiviteleri açısından ek destek ve müdahaleye ihtiyaç duyduğunu göstermektedir. Dolayısıyla beslenme güçlüklerinin erken dönemde belirlenmesi ve uygun müdahalelerin planlanması, gelişimsel güçlük yaşayan öğrencilerin yaşam kalitesini artırmada kritik öneme sahiptir (Matson & Kuhn, 2001; Palmer et al., 1975).

4.6.1 Davranış Şekilleri

Zihinsel yetersizliği olan öğrencilerde yemek yeme ve beslenme süreçlerini etkileyen temel davranış özellikleri şunlardır:

- Öğrenme sürecinin daha yavaş ilerlemesi ve becerilerin pekişmesi için düzenli tekrar gerektirmesi.

- Öz bakım becerilerinde yetersizlik,
- Dikkat süresinin kısa olması, yemek zamanında çabuk dağılma,
- Sosyal uyumda güçlük, yönergeleri takip etmede zorlanma,
- Hareket kısıtlılığı nedeniyle yiyeceğe ulaşmada ve çatal-kaşık kullanımında zorluk.

4.6.2 Beslenme Eğilimleri

Zihinsel yetersizliği olan öğrencilerde beslenme eğilimleri genellikle davranışsal ve çevresel faktörlere bağlı olarak şekillenmektedir:

- Tatlı ve kolay tüketilen yiyeceklere yönelim,
- Rutin dışındaki yiyeceklere direnç,
- Düşük posa içeren diyetler,
- Enerji alımında dengesizlik, gün içinde sık ve düzensiz atıştırma,
- Yetersiz sıvı alımına ve fiziksel aktiviteye bağlı kabızlık eğilimi.

4.6.3 Yeme ve Beslenme Problemleri

Zihinsel yetersizliği olan öğrencilerde çok çeşitli yeme ve beslenme problemleri gözlenmektedir. Bu sorunlar arasında:

- Aşırı yeme (hiperfaji) veya açlık–doygunluk dengesini fark edememe,
- Gıda seçiciliği, yeni yiyecekleri reddetme,
- Hijyen kurallarına uymama,
- Bağımlı yeme davranışları, yalnızca yetişkin yardımıyla beslenme,
- Dikkat dağınıklığı nedeniyle uzun süren yemek süreçleri,
- Kabızlık, reflü, çiğneme ve yutma güçlükleri,



- Pika (yenmeyen maddeleri yeme),
- Ağız hijyeni problemleri.

Danford ve Huber (1981), zihinsel yetersizliği olan 991 birey üzerinde yürüttükleri çalışmada olguların %41,6'sında yeme bozukluğu saptandığını; pika görülme oranının %25,8, aşırı yeme davranışının ise %13,7 olduğunu bildirmiştir.

4.6.4 Öneriler

Zihinsel yetersizliği olan öğrencilerde sağlıklı ve düzenli beslenme becerilerini geliştirmek için aşağıdaki uygulamalar önerilmektedir:

- **Görsel ve yazılı yemek planları kullanılması:** Menü çizelgeleri, resimli tabak görselleri, sıra kartları yemek sürecinde yapı oluşturur.
- **Besin çeşitliliğini artırma:** Küçük porsiyonlarla tadım denemesi yaptırılarak sevilen yiyeceklerle beraber yeni yiyecekler beslenme planına eklenebilir.
- **Yemek zamanı rutinlerinin sabit tutulması:** Ortamın öngörülebilir olması kaygıyı azaltır ve dikkati artırır.
- **Porsiyon kontrolü:** Aşırı yeme davranışına karşı ölçülü tabak sunumu yapılmalıdır.
- **Dikkat dağıtıcı uyarıların azaltılması:** Sessiz, sade ve düzenli bir ortam yemek sürecini kolaylaştırır.
- **Yemek hazırlığına katılım:** Masa kurma, su doldurma gibi küçük görevler bireyin bağımsızlık becerisini destekler.
- **Aile eğitimi ve tutarlılık:** Evde de görsel rutinlerin sürdürülmesi davranışların genellenmesini sağlar.
- **Oral-motor becerilerin geliştirilebilmesi:** Dil konuşma terapistleri ve ergo-terapistlerle iş birliği/dil-dudak egzersizleri.

4.7 Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB)

Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu, akademik, mesleki veya sosyal işlevselliği doğrudan olumsuz etkileyen, en az 6 ay süren kalıcı bir dikkat eksikliği ve/veya hiperaktivite-dürtüsellik örüntüsü ile karakterize edilir. 12 yaşından önce, genellikle erken veya orta çocukluk döneminde, önemli dikkat eksikliği ve/veya hiperaktivite-dürtüsellik belirtilerine dair kanıtlar mevcuttur; ancak bazı bireyler daha sonra klinik dikkat çekebilir. Dikkat eksikliği ve hiperaktivite-dürtüsellik derecesi, yaş ve zihinsel işlev düzeyi için beklenen normal varyasyon sınırlarının dışındadır. Dikkat eksikliği, yüksek düzeyde uyarım veya sık ödül sağlamayan görevlere dikkati sürdürmede önemli zorluk, dikkat dağınıklığı ve organizasyon sorunlarını ifade eder. Hiperaktivite, aşırı motor aktivite ve hareketsiz kalmada zorlukları ifade eder; bu durum, davranışsal öz kontrol gerektiren yapılandırılmış durumlarda en belirgindir. (Dünya Sağlık Örgütü, 2019).

Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu, bireyin günlük yaşam becerilerini, eğitim sürecini ve davranış yönetimini etkilediği gibi beslenme davranışları üzerinde de belirleyici bir rol oynamaktadır çünkü beslenme dikkat, özdenetim, sırayı takip etme, masa düzenine uyum, açlık-doygunluk kontrolü gibi yürütücü işlevlere dayanır.

Bu öğrencilerde beslenme düzeni; dikkat süreçlerindeki dağınıklık, dürtüsel davranış örüntüleri, duyuşal işleme farklılıkları ve uyum davranışlarındaki güçlükler nedeniyle sıklıkla kesintiye uğramakta ve sürdürülebilir olmaktan uzaklaşmaktadır.

4.7.1 Davranış Şekilleri

Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu olan öğrencilerde yemek zamanı davranışlarını etkileyen temel özellikler şunlardır:

- Dikkatin kolay dağılması,
- Dürtüsel davranışlar ve bekleme süresine tahammülsüzlük, istediğini anında gerçekleştirmek isteği,
- Öğün boyunca yerinde oturamama,
- Yemek sırasında aşırı hareketlilik,
- Kurallı yeme rutinlerine uyumda güçlük,
- Atıştırma tercihine yatkınlık.

Bu davranışlar, hem yeme süresinin kısalmasına hem de alınan besin miktarının düzensizleşmesine neden olmaktadır.

4.7.2 Beslenme Eğilimleri

Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu olan öğrencilerde beslenme eğilimleri sıklıkla şunlar etrafında şekillenmektedir:

- Hızlı ve düzensiz yemek yeme,
- Ayakta veya dolaşarak yemek yeme eğilimi,
- Şekerli ve paketli gıdalara yönelim,
- Öğün atlama veya düzensiz ara öğün tüketme,
- Duyusal işleme sorunlarına bağlı olarak tat ve doku seçiciliği.

Bu eğilimler, hem dikkat dağınıklığı hem de duyuşal hassasiyetlerden kaynaklanabilmektedir.

4.7.3 Yeme ve Beslenme Problemleri

Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu olan öğrencilerde görülen yaygın beslenme problemleri şunlardır:

- Dikkat dağınıklığı nedeniyle yetersiz besin alımı,
- Hızlı yeme sonucu hazımsızlık veya mide problemleri,
- Öğün planına uyum güçlüğü,
- Aşırı yeme veya aniden yemek reddi,
- Şekerli gıdalara aşırı yönelim,
- Duyusal hassasiyet nedeniyle belirli dokulardaki besinleri reddetme,
- Obezite veya malnütrisyon risklerinin aynı anda artması.

4.7.4 Öneriler

Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu olan öğrencilerin yeme ve beslenme davranışlarının düzenlenmesi için aşağıdaki bilimsel temelli uygulamalar önerilmektedir:

- **Düzenli öğün planı oluşturulması:** Yemek saatlerinin sabit tutulması ve ara öğünlerin belirlenmesi öngörülebilirlik sağlamaktadır, dikkat dağınıklığını azaltmakta ve atıştırma eğilimlerini düşürmektedir.
- **Kısa ve sistemli yemek süreleri:** Uzun yemek zamanlarının bu çocuklarda sürdürülemesi zor olduğu için 15–20 dakikalık sistemli planlanmış öğünler önerilmektedir.
- **Dikkat dağıtıcı uyarıların azaltılması:** Televizyon, telefon, gürültü ve yoğun görsel uyarıların kaldırılması yeme sürecini kolaylaştırmaktadır.
- **Besin çeşitliliğinin adım adım artırılması:** Tat ve doku hassasiyetine uygun şekilde kademeli besin tanıtımı yapılmaktadır; iki sevilen besinle bir yeni besin birlikte sunulması önerilmektedir.
- **Aile ve öğretmen iş birliği:** Yemek rutinlerinin ev ve okulda tutarlı olması davranış düzenleme açısından etkili olmaktadır.

4.8 Karşıt Gelme Bozukluğu

Karşıt gelme bozukluğu, benzer yaş ve gelişim düzeyindeki bireylerde tipik olarak gözlemlenenden daha sık ortaya çıkan ve kardeşlerle olan etkileşimle sınırlı olmayan, belirgin derecede meydan okuyucu, itaatsiz, kışkırtıcı veya kinci davranışların kalıcı bir örüntüsüdür (örneğin, 6 ay veya daha fazla). Karşıt gelme bozukluğu, genellikle şiddetli öfke patlamalarıyla birlikte görülen baskın, kalıcı öfkeli veya sinirli bir ruh hali veya inatçı, tartışmacı ve meydan okuyan davranışlar şeklinde kendini gösterebilir. Davranış örüntüsü, kişisel, ailevi, sosyal, eğitimsel, mesleki veya diğer önemli işlev alanlarında önemli bozulmalara yol açacak kadar şiddetlidir. (Dünya Sağlık Örgütü, 2019). Bu davranış örüntüleri sadece okul ortamında değil, evde ve sosyal yaşamda da belirgin şekilde ortaya çıkmakta; yemek zamanları da bu davranışların gözlemlendiği hassas alanlardan biri hâline gelmektedir.

4.8.1 Davranış Şekilleri

Karşıt gelme bozukluğunda yemek zamanını etkileyebilen temel davranış özellikleri şunlardır:

- Öfke ve irritabilite,
- Kurallara uymayı reddetme,
- Otorite figürüyle (ebeveyn, öğretmen) tartışmaya girme,
- Başkalarını kasıtlı olarak rahatsız etme,
- Kendi davranışlarının sorumluluğunu almama,
- Talimatları yerine getirmede isteksizlik,
- "Yemek istemiyorum", "Şunu yemeyeceğim" gibi direnç davranışları,
- Yemek saatinde oturma, bekleme ve sıraya uyma gibi kurallara karşı çıkma.

Bu davranışlar beslenme sürecini aile ve öğretmenler için zorlayıcı hâle getirebilmektedir.

4.8.2 Beslenme Eğilimleri

Karşıt gelme bozukluğunda görülen beslenme eğilimleri şu şekilde sıralanabilir:

- Besin çeşitliliği az olacak şekilde öğünler tüketme,
- İşlenmiş ve şekerli gıdalara yönelim,
- Beslenme sürecini uzatmak,
- Öğün atlamak.

4.8.3 Yeme ve Beslenme Problemleri

Karşıt gelme bozukluğunda doğrudan bir beslenme bozukluğu olmamakla birlikte, öğrencinin yemek zamanında sergilediği karşı gelici davranışlar nedeniyle beslenme süreçlerini dolaylı olarak etkileyebilmektedir. Bu kapsamda görülebilecek problemler:

- Yemek saatinde direnç ve yemeği reddetme,
- Talimatlara karşı gelme nedeniyle yeme sürecinin aksaması,
- Yemek zamanı kurallarına uyumda isteksizlik,
- Sandalye ve masa düzenine direnç,
- Öfke nöbetleri sırasında yeme davranışının tamamen kesilmesi,
- Aile veya öğretmenle çatışma sonrası yemek sürecinin gecikmesi.

Bu davranışlar çoğu zaman yeme probleminin kendisinden değil, öğrencinin otoriteyle çatışma eğiliminden kaynaklanmaktadır.

4.8.4 Öneriler

Beslenmede "inat-direnç döngüsüne" girilmesi öğrencide öfkeyi ve davranış sorunlarını artırır. Karşıt gelme bozukluğunda yeme sürecinin düzenlenmesinde zorlayıcı yaklaşımın kullanılmaması, bunun yerine çocuğa seçim hakkı tanınması ve olumlu davranışların pekiştirilmesi önerilmektedir. Etkili uygulamalar şu şekildedir:

- **Seçim hakkı sunma:** "Bu iki sebzeden hangisini tercih edersin?", "Suyunu önce mi yoksa sonra mı içmek istersin?" gibi seçenekler çocuğun kontrol duygusunu artırır ve direnci azaltır.
- **Model alma:** Öğretmen veya ebeveynin sakin ve düzenli yeme davranışı sergilemesi, çocuğun bunu taklit etmesini kolaylaştırır.
- **Kısa ve net yönergeler:** Uzun açıklamalar yerine net ve sade ifadeler kullanılmalıdır.
- **Tetikleyicilerin azaltılması:** Yemek öncesi aşırı uyarıcı, tartışma veya emir vurgusu öğrencinin karşı gelmesini tetikleyebilir; bu nedenle ortam sakin ve öngörülebilir tutulmalıdır.

4.9 Süreğen Hastalık

Süreğen hastalık, tıbbi tedavi ve izlem gerektiren; uzun süre devam eden, zaman zaman alevlenebilen veya dönemsel olarak belirtileri artıp azalabilen sağlık durumlarını ifade etmektedir. Bu hastalıklar bireyin fiziksel kapasitesini, enerji düzeyini, yaşam ritmini ve günlük etkinliklere katılımını etkileyebilmektedir. Süreğen hastalıkların okul yaşantısına ve özellikle beslenme süreçlerine yansımaları, bireyin tıbbi gereksinimleri ile doğrudan ilişkilidir.

Süreğen hastalığı olan öğrenciler, hastalığın türüne bağlı olarak yorgunluk, iştahsızlık, mide-bağırsak problemleri, ilaç kullanımına bağlı yan etkiler veya özel diyet gereksinimleri yaşayabilmektedir. Bu durum hem evde hem de okulda yemek rutinlerini etkileyebilmekte; öğrencinin beslenme düzeninin dikkatle planlanmasını zorunlu kılmaktadır.

4.9.1 Davranış Şekilleri

Süreğen hastalığı olan bireylerde beslenme davranışlarını etkileyen özellikler şunlardır:

- İlaç kullanımına bağlı iştah artışı veya azalışı,
- Halsizlik ve yorgunluk nedeniyle yemek sürecine katılımda isteksizlik,
- Ağrı, mide bulantısı veya gastrointestinal rahatsızlıklar,
- Tıbbi diyet gereklilikleri nedeniyle yiyecek sınırlılıkları,
- Eşlik eden duygusal zorluklar (kaygı, tükenmişlik, isteksizlik).

Bu özellikler öğrencinin günlük besin alımında dengesizliklere yol açabilmekte ve yemek saatlerinde destek gereksinimini artırmaktadır.

4.9.2 Beslenme Eğilimleri

- Kolay ulaşılan hazır gıdaların sık tüketilmesi
- Öğün atlama olarak sıralanabilir.

4.9.3 Yeme ve Beslenme Problemleri

Süreğen hastalıkların beslenme süreçlerine etkileri genellikle şu şekildedir:

- İştahsızlık, veya yemek reddi,
- Duygusal yeme davranışı,
- Özel diyetlere uyumda güçlük,
- Enerji ve sıvı alımında yetersizlik,
- İlaçların neden olduğu mide bulantısı, kabızlık, iştah artışı,
- Okul ortamında uygun besin bulamama.

Bazı hastalıklarda (diyabet, çölyak, epilepsi, böbrek hastalıkları) beslenme yalnızca bir ihtiyaç değil, doğrudan tedavi sürecinin bir parçasıdır.

4.9.4 Öneriler

Süreğen hastalığı olan öğrencilerin beslenme süreçlerinin desteklenmesi için aşağıdaki uygulamalar önerilebilir:

- **Bireysel beslenme planı oluşturma:** Öğrencinin hastalık türüne, ilaç kullanımına ve doktor önerilerine uygun bir beslenme düzeni planlanmalıdır.
- **Aile-okul-sağlık ekibi iş birliği:** Öğretmen, ebeveyn ve sağlık uzmanlarının ortak iletişim kurması gerekmektedir.
- **Öğün zamanlarının esnetilmesi:** Yorgunluk ve mide bulantısının yoğun olduğu dönemlerde çocuğa esneklik tanınmalıdır.
- **Ara öğünlerin sağlanması:** Açlık ve enerji dalgalanmalarını önlemek için uygun, sağlıklı atıştırmalıklar sunulmalıdır.
- **Okulda uygun besin erişimi:** Diyet kısıtlaması olan öğrenciler için okul yemek planlamasında düzenlemeler yapılmalıdır.
- **Güvenli ortam:** Öğrencinin beslenme sürecinde kendini iyi hissetmesi için sakin, destekleyici ve gözetimli bir ortam sağlanmalıdır.

5. Beslenme Davranışlarının Gelişimsel Boyutu

Beslenme davranışı yalnızca fizyolojik bir ihtiyacın karşılanması değil, çocuğun motor, bilişsel, sosyal-duygusal ve duyuşsal gelişiminin eş zamanlı olarak işlediği çok boyutlu bir

süreçtir. Erken çocukluk döneminde emme–yutma gibi refleksif eylemlerle başlayan bu süreç; çiğneme, yiyecek seçimi, sofraya kurallarına uyum ve bağımsız yeme gibi daha karmaşık becerilerin giderek olgunlaşmasıyla devam eder. Bir lokmayı eline alma, koklama, dokusunu hissetme, çiğneme ve yutma gibi ardışık hareketler; ağız-motor kontrolünden duyuşsal bütünlemeye, dikkat süresinden öz-düzenleme ve iletişim becerilerine kadar birçok gelişim alanının iş birliğini gerektirir.

Ebeveyn-çocuk etkileşimi ve çevresel deneyimler, çocuğun yiyecekleri keşfetme biçimini, yeme davranışını ve sofraya düzenine uyumunu önemli ölçüde şekillendirir. Bununla birlikte duyuşsal hassasiyetler, gelişimsel gecikmeler veya nörogelişimsel farklılıklar bu sürecin hızını ve niteliğinde etkilidir.

Sonuç olarak beslenme davranışları, çocuğun yalnızca enerji alımını değil; gelişimsel kapasitesini, duyuşsal uyumunu, öğrenme deneyimlerini ve sosyal katılımını yansıtan dinamik bir gelişim alanıdır.

5.1 Beslenme ve Bilişsel Gelişim İlişkisi:

Öğrencilerin bilişsel gelişimi, hem genetik yapıları hem de içinde buldukları çevresel koşullardan etkilenmektedir. Dikkat, hafıza, öğrenme, dil, problem çözme ve yürütücü işlevler gibi zihinsel süreçlerin sağlıklı biçimde işleyebilmesi için yeterli ve dengeli beslenme büyük önem taşır.

Beslenme, yalnızca öğrencinin fiziksel büyümesini değil; aynı zamanda öğrenmeye katılımını, dikkat süresini ve problem çözme kapasitesini de doğrudan etkiler. Özellikle erken çocuklukta yetersiz beslenme kalıcı bilişsel kayıplara neden olabilmekte; bu durum, özel gereksinimli bireylerde daha belirgin olabilmektedir. Bu nedenle özel gereksinimli öğrenciler için bilişsel gelişimi destekleyen bir beslenme düzeni oluşturmak, hem öğrenme sürecini güçlendirir hem de davranışların düzenlenmesine katkı sunar.

Düzenli öğün saatleri, besin çeşitliliği ve dikkat destekleyici beslenme planları, öğrencilerde bilişsel becerilerde daha dengeli ve sürdürülebilir bir performans göstermelerine yardımcı olur. Okullarda sağlıklı beslenmenin sistemli şekilde desteklenmesi ise, öğrencilerin zihinsel işlevlerini güçlendirerek eğitimden en üst düzeyde yararlanmalarını sağlar.

5.2 Beslenme ve Sosyal-Duygusal Gelişim İlişkisi:

Sosyal-duygusal gelişim; bireyin duygularını tanıma, düzenleme ve başkalarıyla sağlıklı ilişkiler kurma becerilerini içerir. Bu gelişim, öğrencinin hem aile içindeki hem de sosyal çevresindeki uyumunu doğrudan etkiler. Beslenme ise yalnızca fiziksel ihtiyaçları karşılamanın ötesinde, öğrenci için iletişim kurma, duygu ifade etme ve sosyal rolleri deneyimleme fırsatı sunar. Özellikle yemek zamanları, öğrencinin etkileşim kurduğu, kuralları öğrendiği ve güven duygusunu geliştirdiği önemli anlardır. Bu süreçte oluşturulan öngörülebilir ve destekleyici rutinler, öğrencinin kendini daha güvende hissetmesine, duygularını daha iyi yönetmesine ve olumlu davranışlar geliştirmesine katkı sağlar. Duygusal zorlanmaların yeme davranışlarını etkileyebildiği göz önünde bulundurulduğunda, yemek zamanının aynı

zamanda sosyal–duygusal destek sağlayan bir alan olarak planlanması büyük önem taşır. Özellikle özel gereksinimli öğrenciler için duysal, iletişimsel ve davranışsal ihtiyaçlara uygun uyarlamalarla zenginleştirilmiş yemek ortamları, hem beslenme sürecini hem de sosyal katılımı güçlendirebilir.

5.3 Beslenme ve Motor Gelişim İlişkisi:

Öğrencilerde beslenme sorunları, motor gelişimdeki gecikmeler veya ağız ve çene yapısındaki farklılıklar nedeniyle ortaya çıkabilir. Kasların yeterince güçlü olmaması, hareketlerin uyumlu yapılmaması, öğrencinin bedenini dik tutmakta zorlanması ya da yutma becerisinin tam gelişmemesi gibi durumlar yeme sürecini zorlaştırabilir. Ayrıca yanlış oturuş pozisyonları ile dil, dudak ve çene hareketlerindeki güçlükler, öğrencinin yiyecekleri çiğneme ve yutma becerisini olumsuz etkileyebilir. Çiğneme ve yutma becerisinde yaşanan zorlukları önlemek amacıyla çocuğa bakım veren kişi tarafından yapılacak ön hazırlık süreci de dâhil edildiğinde beslenme zamanı oldukça uzamaktadır. Motor gelişim yetersizliği ile ortaya çıkan beslenme sürecindeki sınırlamalar öğrencinin büyüme ve gelişmesinde etkili olur.

6. Duyusal Hassasiyetlerin Beslenme Üzerindeki Etkisi

Duyusal işlem bozukluğu, çevresel uyaranlara karşı aşırı duyarlılık ya da yetersiz tepki verme biçiminde ortaya çıkmakta olup özellikle otizm spektrum bozukluğu ve dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu olan öğrencilerde yaygın olarak görülmektedir. Oral, dokunsal ve koku duyularındaki duysal hassasiyetlerin seçici ve kısıtlı yeme davranışlarıyla ilişkili olduğu; bu durumun sebze ve meyve tüketiminin azalmasına, doymuş yağ ve basit karbonhidrat tüketiminin artmasına yol açabildiği bildirilmektedir. Buna bağlı olarak yetersiz ve dengesiz beslenmenin hem malnütrisyon hem de obezite riskini artırdığı; duysal işlem bozukluğu yaşayan öğrencilerin beslenme sorunları açısından risk altında olduğu belirtilmektedir. Ayrıca bu süreçte ebeveynler ve sağlık çalışanlarının farkındalığının yetersiz kaldığı, duysal hassasiyetlerin yönetiminde tat eğitimi, duyu bütünleme temelli müdahaleler ve multidisipliner yaklaşımların önemli olduğu vurgulanmaktadır (Koç ve diğerleri, 2024).

Otizm spektrum bozukluğu ve down sendromu olan bireylerde oral-motor beceriler ile beslenme problemleri arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada, otizm spektrum bozukluğu olan çocukların anne sütünden ek gıdalara geçiş sürecinde güçlük yaşadığı ve akranlarına kıyasla ek gıdaya daha geç geçtikleri belirtilmektedir. Besin çeşitliliğinin arttığı bu dönemde yeni uyaranlara maruz kalmanın ve mevcut duysal hassasiyetlerin, geçiş sürecini uzatabildiği ifade edilmektedir. Ayrıca otizmlili çocuklarda kısıtlı yeme davranışlarının; yemek yenen mekâna, kullanılan tabağa ve yeme sürecinde eşlik eden kişiye yönelik takıntılarla ilişkili olarak arttığı bildirilmektedir (Başar Şenyılmaz, 2017).

Bu bulgular hep birlikte ele alındığında, duysal işlem bozukluklarının hem beslenme davranışını hem de yeme sürecinin yapılandırılmasını doğrudan etkileyen kritik bir etmen olduğu görülmektedir.

Duyusal hassasiyetler nedeniyle yiyeceğin dokusu, kokusu, rengi veya sunum biçimi çocuk için aşırı uyarıcı olabilir; bu da yiyecek reddi, kısıtlı yeme, aynı besine yönelme veya yeni yiyecekleri kabulde zorluk gibi davranışlara yol açabilir. Bu nedenle, duyuşal profilin değeriendirilerek uygun duyuşal uyarlamaların yapılması ve multidisipliner yaklaşımların benimsenmesi beslenme sürecinde önemli bir destek alanı oluşturmaktadır.

7. Özel Eğitimde Ebeveyn Rolü

Özel eğitimde ebeveyn rolü, öğrencinin gelişimsel ihtiyaçlarının anlaşılması, desteklenmesi ve eğitim sürecinin tutarlı biçimde yürütülmesinde temel bir bileşendir. Ailelerin eğitim sürecine etkin şekilde dâhil olmasının; öğrencilerin bilişsel gelişimi, sosyal-duyuşal becerileri ve öz bakım alanındaki yetkinliklerinde belirgin ilerlemelere katkı sağladığı bilinmektedir. Özellikle yaşamın ilk yıllarında ebeveyn davranışlarının etkisi daha belirgindir. Erken yaşlarda ebeveynin yönlendirme rolünün bu denli belirgin olması, aile katılımı temelli eğitimin neden etkili olduğunu da açıklamaktadır.

Özel eğitim hizmetlerinin etkili olabilmesi için okul ve ev ortamları arasında tutarlılık gereklidir. Anne ve babanın çocuğun eğitim sürecine aktif biçimde katılarak eğitimci rolünü üstlenmesi, okul ve ev ortamları arasında süreklilik ve paralellik sağlamaktadır. Bu paralellik, öğrencinin okul, merkez veya klinik ortamlarında edindiğı becerileri farklı yaşam bağlarına genelledebilmesini desteklemekte ve öğrenme sürecinin daha etkili ve hızlı ilerlemesine katkı sunmaktadır (Sucuoğlu vd., 1992).

Ayrıca aile katılımı yalnızca çocuğu değil, ebeveynleri de güçlendiren bir süreçtir:

Özel gereksinimli öğrenciye sahip ebeveynlerin özel eğitim sürecine katılımının; eğitim deneyiminden doyum sağlama, eğitim programını daha iyi anlama, çocuklarıyla daha etkili çalışmayı öğrenme, duyuşal destek hissetme ve sürece anlamlı katkı sunmaları yoluyla özgüven ve aidiyet duygularını güçlendirdiğı belirtilmektedir (MacMillan & Turnbull, 1983; akt. Taytak Küçük, 2022).

Bu durum, özel gereksinimli öğrencilerin eğitim sürecinin tutarlı ve etkili biçimde ilerleyebilmesi için ebeveynlerin eğitime aktif katılımının temel bir gereklilik olduğunu göstermektedir.

7.1 Bireyselleştirilmiş Eğitim Programı Sürecinde Ebeveyn Rolü

Bireyselleştirilmiş Eğitim Programı, öğrencinin güçlü yönlerini, ihtiyaçlarını ve öğrenme hızını esas alarak planlanan bireye özgü bir eğitim sürecidir. Bu sürecin etkili biçimde yürütülmesi, öğrencinin yalnızca okul ortamındaki performansının değil, aynı zamanda ev yaşamındaki deneyimlerinin de doğru anlaşılmasına bağlıdır. Bu nedenle aile, bireyselleştirilmiş eğitim programı çalışmalarında merkezi bir konuma sahiptir. Aileler, çocuklarını en yakından tanıyan ve onların gereksinimleri hakkında en kapsamlı bilgiye sahip olan paydaşlardır. Bu nedenle, bireyselleştirilmiş eğitim programlarının etkili biçimde hazırlanabilmesi için ailelerin sürecin tüm aşamalarına aktif olarak katılım sağlaması büyük önem taşımaktadır. (Millî Eğitim Bakanlığı [MEB], 2014)

Aile, çocuğun günlük yaşamındaki davranışları, iletişim biçimini, güçlü olduğu alanları ve zorlandığı durumları en iyi gözlemleyen kişidir. Bu nedenle bireyselleştirilmiş eğitim programının öğrencinin gerçek gereksinimlerini karşılayabilmesi, aile tarafından sağlanan bilgilerle zenginleşir. Öğretmenin okulda gördüğü performans, öğrencinin bütün gelişim alanı hakkında sınırlı bir kesit sunar; aile katkısı ise bu resmi tamamlar ve programın öğrenciye tam olarak uyumlu hâle gelmesini sağlar.

Bireyselleştirilmiş eğitim programının hazırlanma sürecinde gerçekleşen toplantılara katılan, çocuğuna ilişkin gözlemlerini paylaşan ve belirlenen hedeflerin uygulanmasını destekleyen aileler, sürecin etkililiğini belirgin biçimde artırır. Ailenin düzenli katılımı, ev ve okul arasındaki tutarlılığı güçlendirir; öğrenilen becerilerin günlük yaşama aktarılmasını kolaylaştırır. Böylece program, yalnızca okul kapsamında uygulanan bir plan olmaktan çıkar; çocuğun tüm gelişim alanlarında ilerlemeyi destekleyen bütüncül bir yapıya dönüşür.

8. Özel Eğitimde Ebeveynler ve Beslenme

Özel gereksinimli öğrencilerin sağlıklı gelişimi için beslenme kritik bir öneme sahiptir. Ancak bu öğrenciler, beslenme konusunda akranlarına göre çok daha fazla zorluk yaşayabilmektedir. Bu durum, yetersiz beslenmenin hem nedeni hem de sonucu olabilen sağlık problemlerine yol açabilmektedir. Bu nedenle özel eğitim sürecindeki çocukların beslenme ihtiyaçlarının karşılanmasında aile faktörü hayati bir rol oynar. Özel gereksinimli öğrencilerin beslenme süreçleri çok sayıda biyolojik, gelişimsel ve çevresel faktörden etkilenmektedir. Bu süreçte ebeveyn yaklaşımları belirleyici bir rol oynamakta; yapılan çalışmalar, aile ve çocuğun güçlendirilmesi gereken temel alanlardan birinin beslenme ile ilişkili uygulamalar olduğunu ortaya koymaktadır (Hür & Çınar, 2021). Ebeveynlerin beslenme konusundaki tutum ve davranışları, özel gereksinimli çocukların sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazanmasında belirleyici olmaktadır.

Aşağıda, ebeveynlerin beslenme yaklaşımlarının özel gereksinimli öğrenciler üzerindeki etkisi beş temel boyutta ele alınmıştır: ebeveynin model olma davranışı, beslenme rutinlerinin yapılandırılması, ebeveynin duygusal durumunun çocuk davranışlarına etkisi, gözlem yoluyla öğrenme ve ev ortamının düzenlenmesi.

8.1 Ebeveynlerin Model Olma Davranışı

Ebeveynlerin sergiledikleri beslenme davranışları, çocuklar için güçlü birer örnek oluşturur. Çocuklar, özellikle erken yaşlarda, ne yiyecekleri ve yiyeceklere nasıl yaklaşacakları konusunda ebeveynlerini model alırlar. Ebeveynlerin çocuklarını besleme biçimleri, bu süreçte kullandıkları yöntemler, ödül ve ceza uygulamaları, eğitim düzeyleri, çocuklara sundukları rol model davranışları ile ev ortamındaki sofraya ve öğün düzeni, çocukların davranışlarının şekillenmesinde etkili bir rol oynamaktadır (Öztürk & Türker, 2021). Ebeveyn kendi beslenme alışkanlıklarıyla çocuğa örnek olur. Düzenli sebze-meyve tüketen, sağlıklı seçimler yapan bir anne-baba, çocuğuna sağlıklı beslenme alışkanlığı kazandırmada daha başarılı olmaktadır. Nitekim özellikle, ebeveynlerin meyve ve sebze tüketimini modellemesinin çocuklarda meyve ve sebze alımının artmasıyla ilişkili olduğu bulunmuştur. (Wirthlin vd., 2020)

Çocuk, ebeveyninin severek yediği gıdalara karşı daha açık fikirli yaklaşır; ebeveyninin örnek olması çocuğun o besine dair merakını ve kabulünü artırır. Bu bakımdan anne-babaların olumlu rol model olması, özel gereksinimli öğrencilerin beslenme davranışlarını olumlu yönde şekillendirebilir.

Özel gereksinimli öğrencilerin beslenmesinde model olma davranışı daha da kritik hale gelebilir. Örneğin, bazı özel eğitim ihtiyacı olan öğrenciler yeni yiyeceklere karşı daha katı bir tutum sergileyebilir veya sınırlı sayıda besine yönelebilir. Bu durumda ebeveynin sabırlı bir şekilde farklı ve sağlıklı gıdaları kendi beslenmesinde de düzenli tüketmesi, çocuğa zamanla örnek olacaktır. Ebeveynin sofrada sebze yemesi, su içmesi, aşırı tuzlu veya şekerli gıdalardan kaçınması gibi davranışlar çocuk tarafından gözlemlenir ve içselleştirilir. Okul öncesi dönemdeki çocukların beslenme alışkanlıklarının şekillenmesinde aile ortamının belirleyici olduğu bildirilmektedir. Yapılan çalışmalar, ebeveynleriyle aynı yiyecekleri tüketen çocukların sebze tüketim düzeylerinin daha yüksek olduğunu; meyve, sebze ve tam tahıllı gıdaların tüketim sıklığının sebze bulunabilirliği, aileyle birlikte yenilen öğünler ve düzenli kahvaltı alışkanlığı ile olumlu yönde ilişkili olduğunu göstermektedir. Buna karşılık, fast food tüketimi ile bu sağlıklı beslenme göstergeleri arasında ters yönlü ilişkiler olduğu; gazlı içecekler, enerji yoğun atıştırılmalıklar ve televizyon karşısında tüketilen öğünlerin ise sağlıksız beslenme örüntüleriyle birlikte görüldüğü belirtilmektedir (Scaglioni vd., 2018).

Bu nedenle anne-babaların kendi beslenme alışkanlıklarını gözden geçirerek olumlu yönde model olmaları, özel gereksinimli çocukların ileriki yaşamlarında sürdürecekları sağlıklı beslenme alışkanlıklarının temelini atacaktır.

8.2 Beslenme Rutinlerinin Yapılandırılması

Düzenli ve yapılandırılmış beslenme rutinleri, özel gereksinimli öğrenciler için güvenli bir ortam ve öngörülebilirlik sağlar. Otizm spektrum bozukluğu olan öğrenciler, günlük yaşamlarında öngörülebilirlik ve süreklilik içeren düzenleri tercih etme eğilimindedir. Bu durum beslenme süreçlerine de yansıtılabilmekte; çocuklar alışık oldukları yiyeceklerin dışına çıkmakta zorlanabilmekte ve yeni besinleri denemeye ya da mevcut beslenme alışkanlıklarını değiştirmeye karşı direnç gösterebilmektedir. (Alkurt, 2025, s. 23). Bu durum diğer özel gereksinim türlerinde de gözlemlenebilmektedir. Bu eğilim, ebeveynlerin belirli bir beslenme takvimi oluşturmalarını ve rutini koruyarak çocuğun kendini güvende hissetmesini sağlamalarını gerektirir. Beslenme saatlerinin her gün belirli zamanlarda olması, neyin ne zaman yenileceğinin belli bir düzende ilerlemesi, çocukların uyumunu kolaylaştırır.

Öğünlerin belirli bir plan dâhilinde ve süreklilik gözetilerek uygulanması, çocuğun beslenme davranışlarının daha öngörülebilir ve düzenli bir yapıya kavuşmasını destekler. Örneğin, her akşam aynı saatte ailece masaya oturmak ve benzer bir sıra ile yemek yemek (çorba, ana yemek, meyve gibi) çocuğa ne beklemesi gerektiğini öğretir. Bu yapılandırılmış rutin, özel gereksinimli çocuğun beslenme sırasında ortaya çıkabilecek kaygılarını azaltabilir ve ona kontrol duygusu verir.

Yetersiz beslenme, bireyin eğitim sürecini (dikkat, devamlılık, başarı) olumsuz etkiler.

Aile ile birlikte geçirilen yemek zamanlarının azalması, çocuk ve ergenlerin beslenme örüntülerinde sağlıksız besinlere yönelimi artırabilmekte; buna karşılık aileyle düzenli olarak yenilen öğünlerin, meyve ve sebze tüketimini desteklediği görülmektedir. Bu nedenle evde belirli bir sofraya düzeninin olması ve herkesin mümkün olduğunca birlikte yemek yemesi, çocuğun yeme alışkanlıklarının gelişimini ve besin alımının dengeli olmasını olumlu yönde etkiler. Özellikle özel eğitim gereksinimi olan çocuklar için rutin, sadece beslenme miktarını değil, aynı zamanda beslenme sürecinde öğrenmeyi de destekler. Rutin haline gelen aile yemekleri sırasında çocuk, sofraya adabını, farklı besinlerin tüketimini ve iletişim kurma becerilerini de geliştirme fırsatı bulur. Ebeveynler, bu ortak zaman diliminde çocuklarının beslenme davranışlarını gözlemleyip gerektiğinde yönlendirmeler yapabilirler.

8.3 Ebeveynin Duygusal Durumunun Çocuk Davranışlarına Etkisi

Ebeveynlerin duygusal durumu ve stres düzeyi, çocukların beslenme davranışlarını doğrudan ve dolaylı olarak etkileyebilir. Özellikle beslenme gibi günlük fakat kritik bir konuda, anne-babalar çocuklarının yeterince beslenip beslenmediği, doğru şeyleri yiyip yemediği konusunda yoğun duygusal tepkiler verebilirler. Yapılan çalışmalar, OSB tanılı çocukların annelerinin beslenme sürecinde daha kontrolcü tutumlar sergileyebildiklerini, çocuklarının yeme davranışlarına karşı daha yoğun duygusal tepkiler gösterebildiklerini ve davranışsal kontrolü daha sık kullandıklarını ortaya koymaktadır (Çiftçi, 2022). Ebeveynin duyduğu endişe veya korku, beslenme sürecine yansiyabilmektedir. Beslenme sürecinde ebeveynler tarafından uygulanan zorlayıcı yaklaşımların, çocukların yemeğe karşı direnç geliştirmeleriyle ilişkili olduğu ve yeme davranışını olumsuz yönde etkileyebildiği belirtilmektedir. Yani anne-baba çocuğunun yeterli besin almadığını düşündüğünde, iyi niyetle daha fazla yemesi için baskı yapabilir veya bazı gıdaları tamamen yasaklayabilir. Ancak bu duygusal tepkiyle yapılan aşırı kontrol, çoğu zaman çocuğun beslenme davranışlarını olumsuz etkiler; çocukta yemeğe karşı direnç, iştahsızlık veya tam tersi aşırı yeme gibi sorunlar gelişebilir.

Ebeveynin duygusal durumunun bir diğer yansıması da beslenme sırasında ortaya çıkan etkileşimlerde görülür. Stresli veya gergin bir ebeveyn, yemek zamanı iletişimini olumsuz etkileyebilir. Örneğin, anne-baba gün içinde yaşadığı gerginliği sofraya yansıtırsa, çocuk da bu gerginlikten etkilenip yemek yemeyi reddedebilir veya huzursuz davranışlar sergileyebilir.

Ebeveynin duygusal durumunun çocuk üzerindeki etkisinin bir boyutu da "duygusal besleme" davranışlarıdır. Bazı ebeveynler, çocuk üzgün veya huzursuz olduğunda onu yatıştırmak amacıyla yiyeceklere başvurabilir ya da ödül-ceza aracı olarak yiyecek kullanabilirler. Yapılan çalışmalar, Çocukluk döneminde beslenme eğitimi sürecinde ödül ve ceza temelli uygulamaların kullanılmasının, çocuklarda duygusal yeme eğilimini artırabildiği bildirilmektedir (Erkorkmaz vd., 2013, akt. Öztürk & Türker, 2021).

Okul öncesi dönemdeki çocuklarla yürütülen deneysel bir çalışmada, başlangıçta benzer düzeyde beğenilen iki atıştırmalığın sunulmuş biçiminin çocukların tercihlerini etkileyebildiği gösterilmiştir. Araştırmada, bir atıştırmalığın diğerine ulaşmak için araç olarak kullanıldığı koşulda, çocukların zamanla bu "araç" besini daha az değerli algıladıkları; buna karşılık

atıştırma kalıplarının yalnızca sunum sırasının değiştirildiği ya da çocukların seçim özgürlüğüne bırakıldığı koşullarda benzer bir tercih değişiminin ortaya çıkmadığı belirlenmiştir. Bulgular, yetişkinlerin besinleri sunma biçimlerinin, çocukların besin tercihlerini fark edilir düzeyde etkileyebileceğini ortaya koymaktadır (Newman & Taylor, 1992). Örneğin "Sebzeyi yersen tatlı veririm" şeklindeki bir ödüllendirme, çocuğun zihninde tatlıyı arzu edilen, sebzeyi ise zorunlu yiyecek olarak konumlandırabilir.

Bu noktada, ebeveynlerin desteklenmesi ve eğitimi büyük önem taşır. Ebeveyn, neyi nasıl yapacağını bildiğinde kendini daha güvende hisseder ve bu da duygusal duruma olumlu yansır. Yapılan bir çalışmada otizm spektrum bozukluğu olan çocuklarda beslenme sorunlarına yönelik geliştirilen öğün planının çocukların yeme davranışlarını iyileştirmede ve ebeveynlerin beslenme sürecine ilişkin stresini azaltmada etkili olduğu bildirilmektedir (Sharp vd., 2013). Dolayısıyla, özel gereksinimli çocukların ebeveynlerine yönelik geliştirilecek beslenme eğitimleri ve psikolojik destek programları, hem ebeveynin duygusal yükünü hafifletecek hem de çocuğun beslenme davranışlarını iyileştirecek bir etki yaratabilir.

8.4 Gözlem Yoluyla Öğrenme

Çocuklar, çevrelerindeki insanların davranışlarını dikkatle izler ve taklit ederler. Bu durum, beslenme alışkanlıklarının kazanılmasında da geçerlidir. Sosyal öğrenme kuramına göre, bireyler yalnızca kendi yaşantılarından değil; başkalarının davranışlarını gözlemleyerek ve bu davranışları model alarak da öğrenir. Bu kuram bağlamında, ebeveynler çocuklar için sürekli birer model teşkil ettiğinden, onların sergilediği her beslenme davranışı çocuk tarafından gözlemlenmekte ve öğrenilmektedir. Ebeveyn sofrada farklı bir besini denerken çıkaracağı yüz ifadesinden, "ne kadar lezzetli" ya da "hiç güzel değil" gibi yorumlarına kadar her ayrıntı, çocuğun o besine yönelik tutumunu şekillendirebilir. Bu nedenle, ebeveynlerin çocuklara onların gelişimini destekleyecek şekilde zengin uyaranlar sunma ve doğru örnek olma sorumluluğu bulunmaktadır.

Gözlem yoluyla öğrenmenin etkisini ortaya koyan pek çok çalışma mevcuttur. Araştırmalar, yürümeye başlayan ve okul öncesi dönemdeki çocukların yeni bir besini kabul etme olasılığının, bu besinin bir yetişkin tarafından da tüketildiği durumlarda arttığını göstermektedir (Gregory vd., 2010). Yani çocuk, güvendiği modeli –ki bu genellikle ebeveyindir– gözlemlediğinde, o modelin davranışını kopyalama eğilimine girer. Benzer şekilde, bir yetişkinin çocukla birlikte aynı yemeği yemesi de çocuğun o yemeği kabullenmesini kolaylaştırır. Anne ya da baba, çocuğuyla aynı tabaktan salata yediğinde veya aynı sağlıklı çorbayı içerken mutlu görüldüğünde, çocuk bu deneyimi normal ve keyifli algılar. Buna göre çocukların besin kabulü süreçlerinde model alma yoluyla öğrenme belirleyicidir. Yiyeceğin yalnızca sunulmasının değil, güven duyulan bir yetişkin tarafından tüketildiğinin gözlemlenmesinin, yeni besinlere karşı olumlu tutum geliştirmelerinde etkili olduğunu göstermektedir. Bu durum özel gereksinimli öğrenciler için de geçerlidir; hatta bazı öğrenme güçlüğü olan çocuklarda taklit ve tekrarın öğrenmedeki rolü daha büyük olduğundan, gözlem yoluyla öğrenme beslenme alışkanlıklarının kazandırılmasında birincil yöntem bile olabilir. Özel gereksinimli bir öğrenci, arkadaş ortamında yeni bir yiyeceği reddedebilir; fakat evde sevdiği bir aile bireyinin aynı yiyeceği keyifle tükettiğini gördükten sonra merak edip ta-

dına bakabilir. Bu süreçte sabırlı olup olumlu tutumu sürdürmek önemlidir. Gözlem yoluyla öğrenmenin sürekliliği, çocuğun zaman içinde model aldığı davranışı denemesini ve kendi deneyimini oluşturmasını sağlar.

8.5 Ev Ortamının Düzenlenmesi

Beslenme alışkanlıklarının temeli evde atılır. Ev ortamında sunulan yiyeceklerin niteliği, yeme düzeni ve sofradaki atmosfer, özel gereksinimli çocukların beslenme davranışlarını doğrudan etkiler. Bu nedenle, ebeveynlerin sağlıklı beslenmeyi destekleyen bir çevre oluşturması büyük önem taşır. Evin mutfağında hangi besinlerin bulunduğu, çocukların kolay ulaşabileceği yiyeceklerin niteliği ve porsiyonların dengesi, çocuğun kendi seçimlerini yönlendirmeyi öğrenmesi için bir fırsat sunar. Abur cuburlar yerine yoğurt, kuru meyve gibi daha besleyici alternatiflerin tercih edilmesi, çocuğun zamanla sağlıklı yiyeceklere yönelmesini kolaylaştırır. Ev ortamında hangi besinlerin ne sıklıkta sunulacağına ebeveynler tarafından karar verilmesi, katı yasaklar yerine yönlendirici yaklaşımların benimsenmesi ve porsiyon miktarlarının çocuk tarafından her zaman yetersiz algılanmayabileceğinin gözetilmesi, çocukların yeme davranışlarında öz düzenleme becerisi geliştirmelerini desteklemektedir (Öztürk ve Türker, 2021).

Televizyon, tablet gibi dikkat dağıtıcıların kapatılması, aile üyelerinin birlikte sofraya oturması ve yemek zamanının keyifli bir etkinliğe dönüştürülmesi çocuğun katılımını artırır. Aileyle birlikte sofraya oturan ve hazırlık sürecine dâhil edilen çocuklar, yemek yeme davranışlarını daha kolay benimser. Örneğin, masaya salata getirmekle görevlendirilen bir çocuk, bu yemeği tatma konusunda daha istekli olur ve yemek zamanına dair olumlu bir sorumluluk geliştirir.

Yemek yenen fiziksel ortam da yeme davranışlarını şekillendirir Motor becerilerde sınırlılık yaşayan çocuklar için uygun oturma düzeni, kolay kavranabilir beslenme araçları ve fiziksel destek sunulması yemek sürecini kolaylaştırırken; görme veya işitme yetersizliği olan çocuklarda ise duylara yönelik alternatif iletişim yollarının kullanılması (örneğin sesli açıklamalar, işaret dili veya dokunsal ipuçları) öğrenme sürecine katılımı güçlendirmektedir. Zihinsel yetersizliği olan çocuklarda görsel yönergeler, yapılandırılmış rutinler ve tekrar temelli uygulamalar yeme davranışlarının pekişmesini desteklemekte; otizm spektrum bozukluğu bulunan bireylerde ise duysal hassasiyetler gözetilerek yapılan küçük düzenlemeler (örneğin ışık, ses ve tabak yerleşimi) süreci kolaylaştırmaktadır.

Evin yalnızca besinlerin sunulduğu yer değil, aynı zamanda beslenme kültürünün geliştiği bir alan olduğu unutulmamalıdır. Bu kültür; ne yeneceğinin yanı sıra nasıl yenileceğini de kapsar. Yavaş yeme, yiyeceği iyice çiğneme, sofrada olumlu iletişim kurma gibi alışkanlıklar çocuklar tarafından gözlem yoluyla öğrenilir. Bu nedenle ebeveynin tutumu, rol model olması açısından belirleyici bir rol üstlenir.

Evde sağlıklı alışkanlıklar kazandırılan çocukların bu tutumları okul ortamına da taşıyabilmesi için aile ve okulun iş birliği önemlidir. Okulda sunulan sağlıklı atıştırma alışkanlıkları evde sürdürülmeli; evde kazanılan olumlu davranışlar okulla uyum içinde pekiştirilmelidir.

9. Ebeveyn Beslenme Alışkanlıklarının Özel Eğitim Öğrencilerine Etkisi

Beslenme davranışları yalnızca fizyolojik bir gereksinimin karşılanması değil, aynı zamanda aile ortamı, ebeveyn tutumları ve ev içi beslenme rutinleri tarafından şekillenen çok boyutlu bir süreçtir.

Araştırmalar, ebeveynlerin kendi beslenme düzenlerinin çocuğun beslenme durumuyla güçlü bir ilişki taşıdığını göstermektedir.

Çocukların sağlıklı beslenme alışkanlıkları, aile ortamında sunulan besinler ve örneklenen davranışlar doğrultusunda gelişmektedir. Ebeveynlerin diyet kalitesindeki iyileşme, çocuğun hem besin çeşitliliği hem de sağlıklı beslenmeye yönelik tutumu üzerinde belirleyici bir faktör hâline gelir.

Özellikle Otizm spektrum bozukluğu, down sendromu ve dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu gibi durumlarda görülen seçici yeme davranışlarının yönetimi için ailede başlayan beslenme tutarlılığının kritik olduğunu düşünülmektedir. Düzenli öğün saatleri, uygun porsiyon kontrolü ve sakin bir sofraya ortamı bu etkiyi güçlendiren temel unsurlardır. Evde oluşturulan yemek ortamı ve ebeveynlerin beslenmeye yaklaşımı, çocukların yeme alışkanlıklarının gelişiminde önemli bir rol oynamaktadır. Bu nedenle evdeki yemek ortamı, çocuk için yalnızca besin tüketilen bir yer değil; sofraya davranışlarının, besin tercihlerinin ve yeme alışkanlıklarının öğrenildiği doğal bir eğitim alanıdır. Özel eğitim öğrencilerinde, duyu hassasiyetler ve davranışsal güçlükler nedeniyle bu öğrenme alanının düzenli, öngörülebilir ve destekleyici olması büyük önem taşır. Ailenin yalnızca davranışsal modelleri değil, duygusal durumu da çocuğun beslenme sürecini etkileyebilir. Ebeveynlerin yaşadığı stres ve duygusal yük, çocukların beslenme sürecine verdikleri tepkiler üzerinde etkili olabilmektedir.

Ebeveyn kaygısı, stres veya depresyonun artması, çocuğun yemek reddi, aşırı seçicilik ya da duyu uyumsuzluk gösterme olasılığını artırabilir. Bu nedenle beslenme süreci yalnızca biyolojik bir ihtiyaç değil; aynı zamanda duygusal ve sosyal bir etkileşim olarak değerlendirilmelidir. Ebeveyn etkisinin kapsamı yalnızca ortam ve duyu durumuyla sınırlı değildir; çocukların yeme alışkanlıklarının çoğu doğrudan ebeveyn davranışlarını taklit yoluyla gelişir. Mahmood ve arkadaşları (2021), çocukların beslenme davranışlarının büyük ölçüde ebeveynlerin tutum ve alışkanlıkları doğrultusunda şekillendiğini ve çocukların bu davranışları model aldıklarını belirtmektedir.

Bu durum, ebeveynin davranışsal model olarak taşıdığı önemin altını çizer. Sofra adabı, yeni besinlere yaklaşım biçimi, çeşitlilik sunma ya da ekran gibi dikkat dağıtıcı uyarıların kullanımı çocuğa doğrudan yansır ve beslenme davranışının şekillenmesinde önemli rol oynar. Ebeveyn uygulamalarının özellikle erken yaşlarda daha güçlü bir etki oluşturduğu da araştırmalarla desteklenmektedir. Çocukların erken yaş dönemlerinde, aile tarafından sunulan yönlendirmeler davranış örüntülerinin oluşmasında önemli bir rol oynamaktadır.

Bu etki, özel gereksinimli öğrencilerde daha da çarpıcı hâle gelir; çünkü erken yaşta kazanılan beslenme alışkanlıkları, çocuğun hem gelişimsel ilerleyişini hem de uzun vadeli sağlık durumunu doğrudan etkiler. Bu nedenle ebeveyn yönlendirmeleri, sağlam ve tutarlı beslenme düzenleri oluşturmak için kritik bir başlangıç noktasıdır. Beslenme rutinlerinin

bir diğere önemli bileşeni ise ailece birlikte yemek yeme alışkanlığıdır. Birlikte yemek yeme, yalnızca porsiyon kontrolüne katkı sunmakla kalmaz; aynı zamanda çocuğun sosyal-duygusal gelişimini destekler, yeni besinleri deneme isteğini artırır ve aile içinde olumlu iletişim ortamı yaratır.

10. Özel Eğitimde Öğretmen-Ebeveyn İş Birliği

Özel gereksinimli öğrencilerin eğitiminde ebeveyn-öğretmen iş birliği, çocuğun gelişimini desteklemek ve eğitim hedeflerine ulaşmak için aile ile okulun uyum içinde çalışmasını ifade eder. Araştırmalarda, ebeveynlerin eğitim sürecine aktif katılımının, çocuklarda problem davranışların azalması ve sosyal becerilerin gelişmesiyle ilişkili olduğu; bu katılımın çocukların davranışsal ve sosyal uyumlarını olumlu yönde desteklediği belirtilmektedir. (El Nokali vd., 2010). Aileler, çocukların gelişim sürecinde hem kendi başlarına etkili bir rehberdir hem de okul eğitiminin ayrılmaz bir parçası olarak sürece katkı sunarlar. Eğitim sürecinin etkili yürütülmesi için velilerin okulla iş birliği içinde hareket etmesi temel bir gerekliliktir. Araştırmalar, ailelerin eğitim sürecine dâhil olmasının, özel eğitim öğrencilerinin akademik başarılarını ve sosyal gelişimlerini olumlu yönde etkilediğini göstermektedir (Hornby & Lafaele, 2011, akt. Küçük, 2019). Aileler, çocuklarının günlük yaşamına dair bilgi ve gözlemlerini paylaştıklarında, eğitim sürecine katkıları artar ve çocuğa sunulan destekler daha anlamlı hâle gelir. Bir çocuğun evde yemek sırasında sesli ortamlarda huzursuz olduğunu belirten bir ebeveyn bilgisi, öğretmenin sınıfta sessiz bir beslenme köşesi düzenlemesine öncülük edebilir. Bu sayede hem çocuğun ihtiyaçları gözetilmiş olur hem de eğitim ortamı bireyselleştirilmiş destekle zenginleşir.

Okulların aile katılımını kolaylaştıran yapılar oluşturması, öğretmenlerin ebeveyn iletişimde aktif olması ve ebeveynlerin sürece dâhil olmasının önemi konusunda bilgilendirilmesi bu iş birliğinin güçlenmesini sağlar. Özel eğitimde aile-okul iş birliğinin, iletişim, katılım, ebeveynlerin bilgi ve becerilerle donatılması ve ailelerin çocuklarının eğitim sürecine bilinçli ve sorumlu katılım göstermesi gibi dört temel adım üzerinden yapılandırıldığında daha etkili hâle geleceği öngörülmektedir.

10.1 İletişim

Ebeveyn-öğretmen iş birliğinin temelinde etkili iletişim yer alır. Aile ve okul arasında karşılıklı güvene dayanan, sürekli ve açık bir iletişim ağı kurulmadıkça, diğer iş birliği adımlarının etkili biçimde uygulanmasından söz edilemez. Aile katılımının güçlenmesinde, okul ile aile arasında kurulan yapıcı ilişkiler ve iki yönlü iletişim belirleyici rol oynamaktadır. (Bouffard & Stephen, 2007, akt. Arslan, 2023) Düzenli iletişim, sadece bilgi aktarmak değil, karşılıklı anlayış ve geri bildirim süreçlerini de içerir.

Etkili iletişim karşılıklıdır. Öğretmenler ailelere öğrencinin gelişimi hakkında açık ve zamanında bilgi verirken, ebeveynler de ev ortamındaki gözlemlerini ve geri bildirimlerini okulla paylaşmalıdır.

İletişim boyutunda dikkat edilmesi gereken bir diğer nokta, empati ve saygı temelinde bir diyalog ortamı kurmaktır. Ebeveynlerin okulla iletişim kurarken değer gördüğünü

hissetmesi, iş birliğini güçlendiren bir unsurdur. Aksi takdirde, ebeveynler okulun kendi görüş ve katkılarına dikkate almadığını düşündüklerinde iletişim kanalları zayıflar. Bu nedenle öğretmenler, farklı sosyo-ekonomik, kültürel ve deneysel geçmişe sahip ailelerle iletişimde esnek ve anlayışlı olmalıdır. İletişimde yaşanan kopukluklar yalnız akademik konularda değil, öğrencinin davranışsal ve duygusal gelişimi konusunda da olumsuz etkilere yol açabilir. Olumlu bir iletişim ortamı ise okul ve ev arasındaki tutarlılığı sağlar; çocuk okulda kazandığı becerileri evde pekiştirme imkânı bulur. Ailenin çocuğun okulu ve öğretmeniyle sürekli iletişim hâlinde olması ve okulda öğrenilenlerin evde desteklenmesi, özel gereksinimli çocuklar açısından olumlu sonuçlar doğurabilmektedir (Bethere & Pavitola, 2014, akt. Koçak, 2021). Bu durum, iletişimin sürekliliğinin ve okul-ev tutarlılığın öğrenci davranışları üzerindeki etkisini gözler önüne sermektedir.

İletişimde dil ve üslup da iş birliğinin başarısını belirler. Öğretmenlerin, ailelere öğrencinin durumu hakkında yapıcı bir tutumla yaklaşması, olası sorunları birlikte çözme yönünde ifadeler kullanması güven ortamını pekiştirir. Aynı şekilde ebeveynlerin de okul ile iletişim kurarken açık ve yapıcı olmaları önemlidir. Bir öğretmen-ebeveyn toplantısında sadece problemi dile getirmek yerine çözüm odaklı bir yaklaşım benimsemek, karşılıklı anlayışı artıracaktır. İletişimin bu şekilde çift yönlü ve sürekli olması, ebeveyn-öğretmen iş birliğinin diğer tüm boyutları için sağlam bir zemin oluşturmasına yardımcı olur.

10.2 Katılım

Aile katılımı (ebeveynin eğitime aktif katılımı), özel eğitimde başarının temel taşlarından biridir. Ebeveynlerin çocuklarının eğitimine dâhil olması, hem akademik sonuçlar hem de davranış ve beceri gelişimi üzerinde doğrudan etki yapar

Aile katılımı, evde ve okulda farklı biçimlerde gerçekleşebilir. Ev temelli katılım; çocuğun ev ödevlerine yardım etmek, evde öğrenme ortamları yaratmak, okulda öğrenilenleri evde pekiştirmek gibi faaliyetleri içerir. Okul temelli katılım ise okul etkinliklerine gönüllü olarak katılmak, sınıf faaliyetlerine destek olmak, okul aile birliği çalışmalarına katılmak veya okulda karar alma süreçlerine dâhil olmak şeklinde ortaya çıkabilir.

Özel eğitimde aile katılımının önemli bir örneği Bireyselleştirilmiş Eğitim Programı süreçlerindeki ortak çalışmadır. Bireyselleştirilmiş eğitim planı sürecinde ebeveynlerin, yalnızca bilgi alan değil; planlamaya katkı sunan ve belirlenen hedeflere ulaşmada sorumluluk üstlenen etkin bir paydaş olmaları gerekir. Bu, ailelerin eğitim planlamasında söz sahibi olmasını ve okul ile ortak hedefler belirlemesini sağlar. Uygulamada da birçok öğretmen, çocuğun ihtiyaçlarını en iyi bilen kişiler olarak velileri Bireyselleştirilmiş eğitim programı toplantılarına aktif şekilde katılmaya teşvik etmelidir. Bu sayede aileler, çocuklarının hedeflerini, uygulanacak destekleri ve beklenen çıktılarını ilk elden takip etme ve katkı sunma olanağı bulabilirler.

Aile katılımının gücü sadece planlama aşamasında değil, eğitim sürecinin her adımında hissedilir. Okul etkinliklerine düzenli katılan veya okul projelerine gönüllü destek veren ebeveynler, çocuklarının okula aidiyet duygusunu güçlenmesinde katkı sağlar. Elbette her ailenin katılım düzeyi ve biçimi aynı olmayabilir. Sosyo-ekonomik koşullar, ebeveyn-

lerin eğitim düzeyi, zaman kısıtları veya çocuğun engel durumu gibi etkenler aile katılımını etkileyebilir. Yoğun iş saatlerinin veya başka çocukların bakım sorumluluğunun katılımı sınırlayabildiği bilinmektedir. Bu tür durumlarda okul, esnek katılım olanakları sunarak her ailenin sürece dâhil olabilmelerini kolaylaştırmalıdır. Toplantı saatlerini ailelere uygun şekilde planlamak, çevrimiçi katılım imkânları sağlamak veya gerekirse ev ziyaretleriyle bağlantı kurmak etkili stratejiler olabilir.

Özel eğitimde aile katılımı, öğrencinin akademik başarısından sosyal beceri gelişimine kadar pek çok alanda olumlu etki yapar. Bu etkinin sürdürülebilir olması için okulların kapsayıcı ve destekleyici bir kültür oluşturması gerekir. Ailelerin katılımını teşvik eden bir okul iklimi, velilerin okula aidiyetini artıracak ve çocukların öğrenme yolculuğunu zenginleştirecektir.

10.3 Ebeveynlerin Bilgi ve Becerilerle Donatılması

Ebeveyn-öğretmen iş birliğinde, ebeveynlerin bilgi ve becerilerle donatılması, bu iş birliğinin etkili ve sürdürülebilir olmasında kilit rol oynar. Bu süreçte amaç, ailelerin eğitim sürecine bilinçli ve güvenli bir şekilde katılım gösterebilmelerini sağlamaktır. Ebeveyn yeterliklerinin artması, onların okul ile iletişimini ve iş birliğini de güçlendiren bir etkidir. Örneğin, özel eğitim hakkında temel bilgi sahibi olan, yasal haklarını öğrenmiş bir ebeveyn, çocuğunun eğitimine dair daha bilinçli sorular sorabilir, öğretmenlerle iletişim kurma noktasında daha verimli bir yol izleyebilir.

Ebeveynlerin bilgi ve becerilerle donatılması uygulamada ebeveynlere yönelik eğitim ve destek programları olarak karşımıza çıkar. Birçok araştırma, aile eğitim programlarının ve ebeveyn rehberlik hizmetlerinin olumlu sonuçlar verdiğini ortaya koymaktadır.

Bilgi ve becerilerini geliştiren veliler yalnız okuldan talepte bulunan konumdan çıkıp, ortak sorumluluk üstlenen ve sürece yön verebilen aktif paydaşlar haline gelebilirler. Bu doğrultuda, anne-babalara birlikte katılabilecekleri eğitim seminerleri, atölye çalışmaları veya destek grupları düzenlemek faydalı olabilir.

Milli Eğitim Bakanlığı da aile eğitimini desteklemek üzere çeşitli kaynaklar geliştirmiştir. Örneğin, "Özelleştirilmiş Aile Eğitim Programları", "Aile Eğitimi Kitap Seti" ve "Aile Müdahale Programları" gibi kaynaklar, ebeveynleri bilgilendirerek eğitici rollerini desteklemeyi amaçlamaktadır. Ebeveynlere sunulan bu içeriklerin, çocuklarına dair bilgi düzeylerini ve farkındalıklarını artırarak, ailelerin yaklaşım ve tutumlarını olumlu yönde desteklemesi; bu sayede çocukların gelişimsel süreçlerine anlamlı katkılar sağlaması hedeflenmektedir. Güçlendirilen ebeveyn, çocuk için bir destek öğretmeni, bir rehber rolünü daha etkin üstlenebilir hale gelir.

Bilgiyle donanmış ve kendine güvenen ebeveynler, öğretmenlerle daha iş birliğine açık, yapıcı yaklaşımlar içeren ve birlikte sorumluluk üstlenilen bir etkileşim kurabilmektedir. Bu durum sonunda öğrencinin alacağı eğitimin niteliği pozitif olarak artar. Unutulmamalıdır ki güçlü ebeveynler, güçlü çocuklar ve güçlü bir iş birliği demektir.

Dünya genelinde her 10 ülkeden 9'u okul sağlığı ve beslenme programlarına yatırım yapmaktadır.

10.4 Ailelerin Çocuklarının Eğitim Sürecine Bilinçli ve Sorumlu Katılım Göstermesi

Ailelerin çocuklarının eğitim sürecine bilinçli ve sorumlu bir şekilde katılım göstermesi, özel eğitimde aile-okul iş birliğinin en ileri düzeylerinden biridir. Bu aşamada ebeveynlerin çocuklarının eğitim ihtiyaçlarını ifade etmeleri ve uygun desteklere erişim konusunda girişimde bulunmaları önemlidir. Ailelerin sürece bilinçli ve kararlı biçimde dâhil olması, hem sunulan hizmetlerin niteliğini artırmakta hem de eğitim ortamlarının daha kapsayıcı hâle gelmesine katkı sağlamaktadır.

Bu motivasyonun desteklenmesi için okulların ve rehberlik hizmetlerinin ailelerle empati kuran, onların kaygılarını paylaşan bir yaklaşım sergilemesi önemlidir. Ebeveynler ve öğretmenler, çocuğun gelişimini ortak bir amaç olarak gördüklerinde ve bu doğrultuda iş birliği içinde hareket ettiklerinde eğitim süreci daha verimli hâle gelir. Ailelerin sürece bilinçli katılımı ile öğretmenlerin destekleyici tutumu birleştiğinde, okul güven duyulan bir ortama dönüşür ve sağlıklı bir iletişim zemini oluşur.

11. Okul ve Ev Ortamında Tutarlılığın Sağlanması

Ailelerin eğitim sürecine aktif şekilde katılımının; öğrencilerin davranışları, iletişim becerileri ve öğrenme performansında belirgin olumlu değişiklikler sağlamaktadır. Okulda kazanılan becerilerin evde desteklenmemesi durumunda ise genelleme ve kalıcılık sorunlarının ortaya çıktığı görülmektedir. Etkili bir aile katılımı sayesinde öğrenciler, okul ve ev ortamında daha tutarlı davranışlar sergileyebilmektedir.

Aile-öğretmen iş birliğinde düzenli iletişim ve ortak planlamanın sağlanması, öğretim hedeflerinin bütünlüğünü artırmakta; öğretmenler bu sürecin aynı zamanda rehberlik, izleme ve değerlendirme adımlarını içermesi gerektiğini vurgulamaktadır. Aileler ise evde destekleyici bir ortam oluşturabilmek adına öğretmenlerden günlük rutine uyarlanabilir örnekler, somut öneriler ve görsel materyaller talep etmektedir. Ev-okul arasındaki tutarlılığın korunmasında iki yönlü iletişim kanallarının (örneğin ev defteri, dijital iletişim araçları, kısa bilgilendirme görüşmeleri) planlı ve sürekli şekilde kullanılması etkili olabilir.

12. Özel Eğitimde Beslenme Ortamının Düzenlenmesi ve Uygun Araç Gereç Kullanımı

12.1 Beslenme Ortamında Rahatlık ve Destek

Özel gereksinimli çocukların beslenme süreci, yalnızca yiyecek sunumundan ibaret değildir; aynı zamanda çocuğun kendini güvende ve rahat hissettiği bir ortamda gerçekleştiğinde çok daha sağlıklı ilerler. Bu süreçte çocuğun nasıl oturduğu, masaya nasıl yerleştirildiği ve yanında kimin bulunduğu gibi detaylar önem kazanır. Rahat ve dengeli bir oturma düzeni, çocuğun besinlere odaklanmasını ve yeme deneyiminden keyif almasını kolaylaştırır. Etrafında dikkat dağıtan unsurların azaltılması, sevdiği ve alışık olduğu kişilerin yanında olması da bu süreci olumlu yönde etkiler. Basit ama özenli düzenlemelerle, çocukların daha bağımsız ve istekli bir şekilde yemek yemeleri desteklenebilir.

12.2 Beslenme Ortamında Duyarlılığa Dayalı Yaklaşım

Bazı çocuklar yemek sırasında çevresel koşullardan fazlasıyla etkilenebilir. Işık, ses, koku ya da masa üzerindeki görüntüler bile çocukların yeme davranışlarını zorlaştırabilir. Bu nedenle, beslenme ortamının sakin, düzenli ve çocuk için tahmin edilebilir olması önemlidir. Yemek saatlerinde dikkat dağıtan uyaranların azaltılması, çocuğun kendini daha güvende hissetmesine yardımcı olur. Aynı şekilde, tanıdık bir düzende ilerleyen öğün saatleri, çocuk için beslenme sürecini daha öngörülebilir ve kabul edilebilir kılar. Çocukların rahat ettikleri bir ortamda yemek yemeleri, onların yeni besinlere daha açık olmalarını ve beslenme sürecine olumlu yaklaşımlarını kolaylaştırır. Bu nedenle beslenme zamanlarında sabırlı ve anlayışlı bir tutum sergilemek oldukça önemlidir.

Beslenme, sadece bir ihtiyaç değil; çocukla kurulacak güvenli ilişkinin de bir parçasıdır.

12.3 Beslenme Araç ve Gereçlerinde Uygun Seçim ve Düzenleme

Her çocuk yemek yerken farklı ihtiyaçlara sahip olabilir. Özellikle özel gereksinimli çocuklar için kullanılan çatal, kaşık, tabak ve bardakların onların gelişim düzeyine ve becerilerine uygun olması büyük fark yaratır. Yemek yemeyi kolaylaştıran ve çocuğun daha bağımsız olmasını sağlayan bu tür araçlar, hem çocuğun özgüvenini artırır hem de bakım verenlerin işini kolaylaştırır. Tutması kolay kaşık ve çatallar, kaymayan tabaklar ya da iki kulplu bardaklar gibi küçük dokunuşlar, çocuğun yemek yerken kendini daha rahat hissetmesini sağlar. Ayrıca yemek araçlarının her öğünde benzer şekilde yerleştirilmesi, çocuğun nereye bakması ve nasıl hareket etmesi gerektiğini önceden tahmin etmesine yardımcı olur. Bu tür basit ama düzenli uygulamalar, çocuğun kendine güvenini ve yemeğe katılımını artırır.

Yemek zamanlarında çocuğun gelişimini desteklemenin en etkili yollarından biri de bakım veren kişinin sabırlı ve destekleyici bir tavır takınmasıdır. Çocuğa uygun araçlar sunulması kadar, ona bu araçları nasıl kullanacağını göstermek de önemlidir. Gerektiğinde küçük adımlarla, oyunla karışık bir şekilde yeni beslenme alışkanlıkları kazandırılabilir.

Ailelerin, öğretmenlerin ve uzmanların birlikte hareket etmesiyle çocukların yemek zamanları daha keyifli, güvenli ve destekleyici hâle getirilebilir.

13. Bağımsız Yaşam Becerileri Kazandırma Yolunda Beslenme

Bağımsız yaşam becerileri içinde beslenme, yalnızca bir fizyolojik ihtiyaç olarak değil, aynı zamanda özel gereksinimli bireylerin toplumsal yaşama aktif katılımını destekleyen temel bir beceri olarak değerlendirilmektedir. Beslenme çocuğun günlük yaşamda bağımsız hareket edebilme kapasitesiyle doğrudan ilişkilidir.

Örneğin, çocuğun kendi başına yemek yeme, yiyecekleri tanıma, basit içecekleri dökme veya atıştırma hazırlama gibi becerileri kazanması, sadece fizyolojik gereksinimleri değil, aynı zamanda öz güvenini ve özerklik duygusunu da desteklemektedir. Bu bağlamda, "kendini besleme" becerileri çocukların erken yaşta kazanmaları gereken temel adımlar arasında yer almakta ve gelişim sürecine göre çatal-kaşık kullanımı, bardaktan içme, yiyeceği ağızına götürme gibi adımlarla yapılandırılmaktadır.

Araştırmalar, günlük yaşam becerilerin kazandırılmasında sistematik ğretim yöntemlerinin etkili olduğunu ortaya koymaktadır. (Esirgemez Aykut, 2007) . Günlük yaşam becerilerinin kazandırılmasında, sistematik ipucu çekme ve sabit bekleme süreli ipuçlarının kullanıldığı ğretim yöntemlerinin başarıyla uygulandığı belirtilmiştir.

Bu yöntemler beslenme becerilerinin ğretiminde de etkilidir; önce yetişkin yardımıyla başlayan süreç, zamanla ipuçlarının azaltılmasıyla çocuğun bağımsız olarak yapabileceği hale getirilir.

Bunun yanında, çocuğun yemek hazırlık sürecine katılımı da oldukça önemlidir. Bu sayede çocuklar farklı yiyecekleri keşfeder, sağlıklı seçimler yapmayı öğrenir ve sofraya katkıda bulunarak sosyal rolleri deneyimleme fırsatı elde eder.

Özel gereksinimli bireylerde beslenmenin bağımsız yaşam becerileri çerçevesinde ele alınması; çocuğun gelişim düzeyine uygun hedeflerin belirlenmesi, sistematik ğretim yöntemlerinin kullanılması ve çevresel düzenlemelerin yapılmasıyla mümkündür. Bu sürecin aile ve eğitimciler tarafından ortaklaşa yürütülmesi, çocuğun bağımsızlık kapasitesinin desteklenmesinde kritik rol oynamaktadır.

14. Yiyecek ve İçecek Hizmetleri Alanı: Bağımsız Yaşam ve Mesleki Becerilerin Kesilişim Noktası

Özel eğitim meslek okullarında yer alan yiyecek ve içecek hizmetleri alanı, hafif düzeyde zihinsel yetersizliği ve/veya otizm spektrum bozukluğu olan öğrencilere yönelik olarak tasarlanmış, hem mesleki yeterliliklerin hem de günlük yaşam becerilerinin desteklendiği önemli bir öğrenme ortamıdır. Bu alanda yürütülen eğitim uygulamaları, öğrencilerin ilgi, ihtiyaç ve bireysel özellikleri doğrultusunda planlanarak mutfak ve servis alanlarına yönelik temel becerilerin kazandırılmasını amaçlamaktadır.

Atölye uygulamaları, öğrencilere gerçek yaşamla bağlantılı, işlevsel ve yaparak yaşayarak öğrenme fırsatı sunar. Her ğrenci, kendi hazırbulunuşluk düzeyine göre mutfak süreçlerine dâhil edilir; başlangıçta basit görevlerle başlayan katılım, zamanla daha karmaşık becerilere doğru yapılandırılır. Örneğin sebze yıkama, masa düzenleme, malzeme sıralama gibi görevler ilerleyen süreçte lme, karıştırma, pişirme adımlarını takip etme ve sunum hazırlama gibi aşamalara dönüşür. Böylece ğrenciler, aşamalı öğrenme modeli içinde hem başarıyla deneyimler hem de bağımsızlığını adım adım geliştirir.

Öğretim süreci; görsel yönergeler, renk kodlamaları, adım adım fotoğraflar ve işlevsel materyallerle desteklenir. Öğretmenlerin model olması, gerektiğinde ipuçlarıyla destek sunması ve uygun zamanda geri çekilerek öğrencinin bağımsızlığını teşvik etmesi, bu alandaki temel uygulamalardır. Ayrıca, güvenlik her zaman ön planda tutulur. Bıçak kullanımı, sıcak yüzeylerle temas gibi potansiyel riskler, öğrencinin bireysel özelliklerine göre planlanır ve gerekli çevresel/davranışsal uyarlamalarla güvenli hâle getirilir.

Mutfak ortamı aynı zamanda güçlü bir sosyal öğrenme alanıdır. Öğrenciler grup çalışmalarında iş birliği, sıra bekleme, yardımlaşma ve iletişim kurma gibi sosyal becerileri geliştirir. Ortaklaşa hazırlanan ürünlerin birlikte sunulması ve tadılması, özgüveni ve sosyal katılımı destekleyen güçlü bir pekiştirme sağlar.

15. Pansiyonlu Okullar İçin Beslenme Hizmeti

Özel eğitim ihtiyacı olan öğrencilerin beslenme süreçleri ve koşulları pansiyonlu okullarda da titizlikle devam ettirilmektedir. "Millî Eğitim Bakanlığına Bağlı Resmî Okullarda Yatılılık, Bursluluk, Sosyal Yardımlar ve Okul Pansiyonları Yönetmeliği", 25 Kasım 2016 tarihli ve 29899 sayılı Resmî Gazete'de yayımlanarak yürürlüğe girmiştir. Bu Yönetmelik, Millî Eğitim Bakanlığına bağlı resmî özel eğitim okulları da dâhil olmak üzere örgün eğitim kapsamındaki ortaokullar, imam hatip ortaokulları ve ortaöğretim kurumlarında yürütülen yatılılık, bursluluk, sosyal yardımlar ve pansiyon hizmetlerine ilişkin usul ve esasları düzenlemektedir.

Öte yandan, Millî Eğitim Bakanlığı, Sağlık Bakanlığı, Gıda, Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı ile Gazi Üniversitesi iş birliğiyle hazırlanan Pansiyonlu Okullar İçin Beslenme Hizmetleri Rehberi, bu alandaki uygulamalara rehberlik etmektedir. Rehberin temel amacı, pansiyonlu okullarda sunulan yemek hizmetlerinin sağlıklı, dengeli ve öğrencilerin yaş grubu ile gelişim düzeylerine uygun biçimde yürütülmesini sağlamaktır. Bu kapsamda rehberde; yaş gruplarına göre günlük enerji ve besin ögesi gereksinimlerine, örnek menülere, porsiyon ölçülerine, yemeklerin hijyenik hazırlanması ve sunumuna yönelik bilgiler sade ve anlaşılır bir dille sunulmaktadır. Bu yönüyle rehber, okul yöneticileri, öğretmenler ve beslenme hizmeti sunan personel için pratik bir başvuru kaynağı niteliğindedir.

16. İyi Uygulama Örnekleri

Özel eğitim okul ve sınıflarında uygulanan beslenme programları, öğrencilerin duyuşsal ve davranışsal gereksinimlerine yönelik düzenlenerek besin seçiciliğini azaltmayı ve sağlıklı beslenmeyi teşvik etmeyi hedefler.

Beslenme müdahalelerinde öğretmen ve ailenin eşgüdümlü çalışması başarıyı artırır. Özellikle otizmli çocuklarda ev-okul tutarlılığı sağlamak amacıyla ebeveynlerin eğitimlere dâhil edildiği programlar ön plana çıkar.

16.1 İyi Uygulama Örnekleri: Ulusal Deneyimler

16.1.1 Türkiye'de Ücretsiz Öğle Yemeği

Okullarda sunulan besleyici öğünler; öğrenme çıktıları, devamlılık ve eşitliği destekler. Özellikle özel eğitim öğrencileri için bu destek daha kritik olabilir. Özel Eğitim Hizmetleri Yönetmeliği'nin 64. maddesinin birinci fıkrasına göre, Millî Eğitim Bakanlığına bağlı resmî özel eğitim okullarında gündüzlü olarak öğrenim gören öğrencilere öğle yemeği hizmeti, genel bütçeden karşılanan ödenekle Genel Müdürlük tarafından ücretsiz olarak sunulmaktadır.

Ayrıca, 11.09.2014 tarihli ve 29116 sayılı Millî Eğitim Bakanlığı Taşıma Yoluyla Eğitime Erişim Yönetmeliği uyarınca, taşıma uygulaması kapsamında taşınan özel eğitim öğrenci ve kursiyerlerinin yanı sıra ilköğretim ve ortaöğretim öğrencilerine de öğle yemeği verilmektedir. Bu kapsamda, taşınan eğitim uygulamasının yürütüldüğü okullarda açılmış özel eğitim sınıflarına devam eden öğrenciler de öğle yemeği hizmetinden faydalanabilmektedir.

Bu düzenlemeler doğrultusunda, özel eğitim öğrencilerinin beslenme ihtiyaçlarının desteklenmesi ve eğitime erişimlerinin güçlendirilmesi hedeflenmektedir.

Mutfakta Büyüyen Tatlar

Türkiye’de İstanbul Gedik Üniversitesi ve Türkiye Bilimsel ve Teknolojik Araştırma Kurumu (TÜBİTAK) işbirliğiyle yürütülen “Mutfakta Büyüyen Tatlar” projesinde ise 6–12 yaş otizmli çocuklar ve aileleri haftalık mutfak atölyelerinde buluşmuştur. Çocuklar uzman rehberliğinde farklı sebze-meyveleri hazırlayıp tadarken, her oturumun sonunda ailelere o haftaki uygulamanın amacı anlatılmış; böylece ailelerin evde devam edebilecek uygulamalar geliştirmesi hedeflenmiştir.

Okulumda Sağlıklı Besleniyorum Projesi

Milli Eğitim Bakanlığı tarafından 2024 yılında başlatılan bu proje, okul öncesinden liseye kadar tüm öğrencilerde sağlıklı beslenme kültürünü aşılama hedefler. Proje kapsamında okul yemek hizmetleri iyileştirilir, öğrenciler-öğretmenler-veliler arasında beslenme eğitimi faaliyetleri düzenlenir ve gıda güvenliği bilinci artırılır. Özel eğitim okullarında da bu inisiyatifin bir parçası olarak çocukların dengeli beslenme ve hareketli yaşam alışkanlıkları kazanmaları teşvik edilir.

16.1.2 İyi Uygulama Örnekleri: Uluslararası Deneyimler

Müfredata entegre beslenme eğitimi, okul bahçesi çalışmaları, pişirme etkinlikleri ve tat denemeleri gibi uygulamalar, çocukların beslenme tercihlerini olumlu etkiler. Bu tür uygulamalar, özel eğitimde öğrencilerin günlük yaşam becerilerini kazanmaları açısından da son derece yararlıdır.

Amerika Birleşik Devletleri’nde 7–12 yaş arası otizmli çocuklar ve ebeveynleri için haftalık 6 oturumluk aile odaklı beslenme programı uygulanmıştır. Ebeveynler çocukların fiziksel aktivite ve sebze-meyve tüketiminde artış olduğunu bildirmiştir. (Manzanarez vd., 2021)

Autism Eats Programı: 0–6 yaş otizmli çocuklar için ebeveyn-çocuk beslenme eğitimi programıdır. 10 haftalık derslerde çocuklara yaşa uygun sağlıklı yemek tanıtımı, yemek zamanı rutinleri ve davranışsal stratejiler öğretilir.

SPOON Foundation-“Count Me In” Uygulaması: SPOON, Amerika Birleşik Devletleri’nin Portland kentinde merkezli bir uluslararası kalkınma kuruluşudur. SPOON’un belirttiğine göre Count Me In, çocukların “beslenme, yeme ve gelişim taraması” için geliştirilmiş dijital bir sağlık uygulamasıdır. Uygulama, yetersiz beslenmeye veya beslenme davranışlarındaki sorunlara dair belirtileri tanımlar. Bu sayede uygun beslenme yöntemleri ve müdahaleler önerilmesi sağlanır.

Kanada’da Food for Life Programı ile otizm ve asperger sendromu olan gençlere/ye-tişkinlere beslenme ve sağlıklı yemek hazırlama eğitiminde katılımcılar market alışverişi, tarif kullanma, yiyecek çeşitliliği ve güvenli gıda hazırlama konularında uygulamalı dersler alarak besin çeşitliliğini ve sağlıklı seçimleri öğrenir.

Birleşik Krallık'ta bir özel eğitim okulunda uygulanan "Sensory Snack Time" programı ile 4-10 yaş arası otizmliler için günlük rutine entegre edilmiş duyuşal beslenme etkinlikleri düzenlenmiştir. 12 haftalık müdahale sonunda katılımcı çocukların yedikleri yiyecek çeşitliliği artmış, seçicilik ve öğün sorunları azalmış, rahatsız edici davranışlar belirgin şekilde düşmüştür. (Galpin vd., 2018)

Hollanda'da Gezonde School/EU Okul Beslenme Programı: Hollanda'da devlet destekli okul beslenme politikaları kapsamında ilkokullarda Avrupa Birliği kaynaklı meyve/sebze ve süt dağıtımıyla sağlıklı atıştırmalar sağlanır. Ayrıca "Gezonde School" (Sağlıklı Okul) programı ile okullarda beslenme eğitimi modülleri uygulanarak öğrencilerin besin bilgisi ve sağlık bilinci artırılır.

Finlandiya'da öğrenciler için beslenme planları, tıbbi ve duyuşal ihtiyaçlara göre uyarlanır. Yoğun diyet gerektiren durumlarda öğrenciye beslenme planı hazırlanır ve yasaklı maddeler listesi oluşturulur. Besin alerjileri, diyabet, çölyak gibi durumlarda diyetisyenin veya okul hemşiresinin onayıyla doktor tarafından verilen raporla özel yemekler sunulur. Yemek listeleri önceden paylaşılır, böylece aileler ve öğrenciler menüyü kontrol edebilir.

Chewing Can Be Tricky Kitabı özel gereksinimli öğrencilerde çiğneme ve yutma süreçlerine dair hem görsel hem eğitsel bir rehber niteliği taşıyan bu boyama kitabı çocukların, ebeveynlerin ve profesyonellerin güvenli beslenme hakkında bilgi edinmeleri ve boğulma olasılığını azaltmaları için eğlenceli bir rehber niteliği taşımaktadır. (Edwards, 2015)

17. Değerlendirme/Ölçme İçerikleri

Bu bölümde ölçme araçları tanıtılmış olup geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmış Türkçe uyarlamaların kullanılması önerilmektedir.

BAMBI (Brief Autism Mealtime Behavior Inventory), otizmliler çocukların yemek sırasındaki davranışlarını değerlendirmek için geliştirilmiş kısa ve pratik bir ölçektir. Bu envanterin temel amacı, çocukların yemek zamanı yaşadığı sorunları sistematik bir şekilde belirlemek ve derecelendirmektir. Genellikle 3-11 yaş aralığındaki otizm spektrum bozukluğu tanısı almış çocuklar için kullanılır. Ölçek, hem klinik çalışmalarda uzmanlar tarafından hem de ailelerin günlük hayatta kullanabileceği şekilde kolay uygulanacak biçimde tasarlanmıştır.

STEP (Screening Tool of Feeding Problems), zihinsel yetersizliği olan bireylerde beslenme ve yeme sorunlarını erken dönemde tespit etmek amacıyla geliştirilmiş pratik bir değerlendirme aracıdır. Toplam 23 maddeden oluşan bu kısa ölçek; besin reddi, seçicilik, çiğneme ve yutma zorlukları, aspirasyon riski ve yemek sırasında görülen davranışsal sorunlara dair bilgi toplar. Bu yönüyle STEP, özellikle gelişimsel farklılık gösteren bireylerde beslenme sürecine dair riskleri belirlemede ve müdahale planlamasında etkili bir araç olarak kullanılabilir.

Çocuklarda Yeme Davranışı Anketi (Children's Eating Behavior Questionnaire) 2-9 yaş aralığındaki çocukların yeme davranışlarını değerlendirmek amacıyla geliştirilen, ebeveynlerin doldurduğu 35 maddelik bir ölçektir. Her madde, çocuğun yeme alışkanlıklarını yansıtan ifadelerle "asla"dan "her zaman"a kadar derecelendirme yapılarak puanlanır.

Anket, çocukların yeme davranışlarını sekiz başlıkta inceler: iştah açıklığı, yemek yemekten keyif alma, içecek isteme eğilimi, çabuk doyma, yavaş yeme, duygusal aşırı yeme, duygusal az yeme ve yemek seçicilik. Bu yönleriyle, çocukta obezite riski, iştahsızlık ya da seçici yeme gibi durumların fark edilmesine yardımcı olur. Ölçekteki maddeler, çocuğun yeme davranışlarına ilişkin farkındalığı artırarak ebeveynlere ve uzmanlara erken dönemde önlem alma imkânı sunar.

Çocukların Yeme Davranışı Envanteri /Değerlendirme Ölçeği (Children's Eating Behavior Inventory)

"Çocuklarda Yeme Davranışı Değerlendirme Ölçeği, Lynda A. Archer tarafından 1990 yılında Kanada'da geliştirilmiş ve standardize edilmiştir. Test 40 maddeden oluşmaktadır ve 2-12 yaş arası normal gelişim gösteren ve otizm tanısı konmuş çocukların yeme davranışlarını değerlendirmeyi ve karşılaştırmayı amaçlamaktadır."(Ünlü, 2011, s. iv)

Beslenme ve Yutma Anketi (Feeding and Swallowing Questionnaire – FSQ), özellikle 11 ay ile 4-5 yaş arası serebral palsili çocukların yeme ve yutma ile ilgili yaşadığı sorunları tespit etmek için geliştirilmiş, ebeveyn görüşüne dayalı bir tarama aracıdır. Anket, çocukların yemek sırasında öksürme, boğulma, kusma gibi belirtiler gösterip göstermediğini, farklı gıdaları tüketirken zorlanıp zorlanmadığını ve öğün sürelerini sorgular. Bakım verenlerin doldurduğu bu anket sayesinde, klinik değerlendirmeye destek sağlayacak pratik ve sistemli veriler elde edilir.

Yetişkinler İçin Beslenme Bilgi Düzeyi Ölçeği (YETBİD)

Yetişkinlerin beslenme bilgi düzeylerini ölçmede kullanılabilecek geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu yapılan çalışmalarla gösterilmiştir (Batmaz, 2018).

Besin Tüketim Kaydı: Çocuğun günlük yediği yiyeceklerin ve beslenme davranışlarının not edilmesi, hem ebeveynler hem de öğretmenler için oldukça işlevsel bir izleme yöntemidir. Bu kayıtlar, çocuğun hangi besinleri ne sıklıkta ve ne miktarda tükettiğini göstererek gelişimi izlemeyi kolaylaştırır. Ayrıca, olası sorunların fark edilmesini sağlar ve sağlıklı beslenme alışkanlıklarının geliştirilmesine yönelik daha bilinçli adımlar atılmasına yardımcı olur.

(Ek-1'de gösterilmiştir.)

Düzenli Büyüme ve Sağlık Kontrolleri: Çocuğun periyodik olarak boy, kilo ölçümlerinin yapılıp gelişim eğrilerine göre değerlendirilmesi gerektiğinde kan testleri ile önemli besin öğelerinin düzeylerinin kontrolü de önerilir. Bu sayede, beslenme planının etkinliği ve çocuğun genel sağlık durumu yakından izlenebilir.

18. Gıda Alerjileri ve İntoleranslar

Çocukluk döneminde oldukça yaygın görülen besin alerjileri ve intoleransları, özellikle özel gereksinimli bireyler söz konusu olduğunda daha hassas ve sistematik bir yönetim süreci gerektirir. Bu gruptaki çocuklarda, iletişim becerilerinin sınırlı olması ya da duygusal tepkilerin farklılık göstermesi nedeniyle besine bağlı olumsuz reaksiyonların tanınması ve yönetimi daha karmaşık hâle gelebilir.

Besinlere karşı gelişen vücut tepkileri iki başlık arasında gruplanabilir. Bağışıklık sistemi kaynaklı tepkiler olan besin alerjileri ve bağışıklık sistemiyle ilişkili olmayan besin intoleransları.

Besin alerjileri, vücudun bağışıklık sisteminin belirli bir besini zararlı olarak algılayıp aşırı tepki vermesiyle gelişir. Bu reaksiyonlar kimi zaman birkaç dakika içinde hızla ortaya çıkabilirken, bazı durumlarda daha geç başlayan ve farklı fizyolojik mekanizmalarla gelişen semptomlara da neden olabilir.

Besin intoleransları ise alerjilerden farklı olarak bağışıklık sistemiyle ilgili değildir. Genellikle sindirim sistemindeki enzim eksiklikleri, belirli besin bileşenlerine karşı hassasiyet ya da metabolik farklılıklar nedeniyle oluşur.

Özellikle özel eğitime ihtiyaç duyan bireylerde, bu iki durumun doğru ayırt edilmesi, uygun beslenme planlarının oluşturulması ve eğitim ortamlarında güvenli gıda uygulamalarının sağlanması; hem sağlık açısından hem de çocuğun eğitsel süreçlerdeki başarısı için büyük önem taşır.

Besin alerjisi tanısı alan çocuklar için, alerjiye neden olan yiyeceklerin beslenme programından çıkarılması (eliminasyon diyeti) temel uygulamadır. Ancak bu yiyecekler çoğu zaman çocuğun büyüme ve gelişmesi için önemli besinleri içerdiğinden, diyetin mutlaka bir diyetisyen tarafından planlanması ve çocuğun düzenli sağlık kontrollerinin yapılması gerekir. Ayrıca okul ortamında çocuğun alerjiye neden olan besinlerle karşılaşmaması için gerekli önlemlerin alınması büyük önem taşır.

Besin intoleransları ise alerjiden farklıdır. Bağışıklık sistemiyle değil, genellikle sindirim sistemindeki bazı hassasiyetlerle ilgilidir. Örneğin laktoz intoleransı olan bir çocuk süt içtiğinde karın ağrısı veya şişkinlik yaşayabilir. Bu durumlar hayati tehlike oluşturmasa da çocuğun gün içindeki huzurunu, dikkatini ve öğrenme sürecini olumsuz etkileyebilir. Bu nedenle ailelerin ve okul çalışanlarının alerji ile intoleransı doğru ayırt etmesi, çocuğun gereksiz yere birçok besinden mahrum kalmasını önlemek açısından önemlidir.

Özel gereksinimli öğrencilerde bu tür durumların yönetimi daha dikkatli ve planlı bir yaklaşım gerektirir. Aile, çocuğun evdeki beslenme düzeni, hangi yiyeceklere karşı hassasiyet gösterdiği ve yaşanan önceki sorunlar hakkında okulla sürekli bilgi paylaşmalıdır. Okul ise çocuğun gün içindeki durumu, besinlere verdiği tepkiler ve uygulanan önlemler hakkında aileyi bilgilendirmelidir. Bu karşılıklı iletişim, hem çocuğun sağlığı hem de okul hayatına aktif katılımı açısından büyük fayda sağlar.

Beslenme düzeninin sağlıklı bir şekilde sürdürülebilmesi için düzenli sağlık takibi yapılmalı, öğün planlamaları dikkatle hazırlanmalı ve okulda gerekli kişilerin bu konuda bilgilendirilmiş olması sağlanmalıdır. Böylece öğrenci kendini güvende hisseder, öğrenmeye daha kolay odaklanır ve gelişimini destekleyen bir ortamda büyür.

19. KAYNAKÇA

1. Alkurt, A. R. (2025). *6–15 Yaş Arasındaki Otizmlil Çocukların Beslenme Tarzında Ebeveynlerin Eğitim Öncesi Ve Sonrası Bilgi Ve Tutumlarının İncelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Nişantaşı Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
2. American Association on Intellectual and Developmental Disabilities. (2021). *Definition of intellectual disability*. <https://www.aaid.org/intellectual-disability/definition>
3. American Psychiatric Association. (t.y.). *Autism*. <https://www.psychiatry.org/patients-families/autism>
4. Arslan, A. (2023). *Özel Eğitim Öğretmenlerinin Özel Gereksinimli Bireylerin Eğitiminde Aile Katılımı Hakkında Görüş Ve Önerileri* [Yüksek lisans tezi]. Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
5. Başar Şenyılmaz, P. (2017). *Otizm Spektrum Bozukluğu Ve Down Sendromu Olan Bireylerde Oral Motor Beceriler Ve Beslenme Problemlerinin İncelenmesi* [Doktora tezi]. Trakya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
6. Batmaz, H. (2018). *Yetişkinler İçin Beslenme Bilgi Düzeyi Ölçeği Geliştirilmesi Ve Geçerlik-Güvenirlik Çalışması* [Yüksek lisans tezi]. Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
7. Bilir Kaya, B. (2024). *Down sendromlu çocuklarda ebeveyn besleme tarzları ile çocukların yeme davranışları ve beslenme durumları arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik Ana Bilim Dalı.
8. Bozkır, Ç., Özer, A., ve Pehlivan, E. (2016). Malatya şehir merkezinde yaşayan fiziksel engelli yetişkinlerde obezite prevalansı ve etkileyen faktörler. *BMJ Open*, 6, e010289. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2015-010289>
9. Choi, J. K. (2008). Hematopoietic disorders in Down syndrome. *International Journal of Clinical and Experimental Pathology*, 1(5), 387–395. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2480572/>
10. Çiftçi, S. (2022). *Otizm spektrum bozukluğu olan çocukların beslenme durumuna ebeveynlerin bilgi ve tutumlarının etkisi* [Yüksek lisans tezi]. İzmir Demokrasi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
11. Danford, D. E., ve Huber, A. M. (1981). Eating disorders in mentally retarded persons. *American Journal of Mental Deficiency*, 86(2), 174–178.
12. Dünya Sağlık Örgütü. (2019). *ICD-11: International classification of diseases for mortality and morbidity statistics (11. revizyon)*. <https://icd.who.int/>
13. Edwards, D. (2015). *Chewing can be tricky: School-aged children*. Swallowing Disorder Foundation. <https://swallowingdisorderfoundation.com/wp-content/uploads/2015/09/Chewing-Can-Be-Tricky-School-Aged-v8.pdf>
14. El Nokali, N. E., Bachman, H. J., ve Votruba-Drzal, E. (2010). Parent involvement and children's academic and social development in elementary school. *Child Development*, 81(3), 988–1005. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01447>

15. Galpin, J., Osman, L., ve Paramore, C. (2018). Sensory snack time: A school-based intervention addressing food selectivity in autistic children. *Frontiers in Education*, 3, Article 77. <https://doi.org/10.3389/feduc.2018.00077>
16. Gregory, J. E., Paxton, S. J., ve Brozovic, A. M. (2010). Maternal feeding practices, child eating behaviour and body mass index in preschool-aged children: A prospective analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7, 55. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-7-55>
17. Hartini, S., Haryanti, F., Kholisa, I. L., ve Sunartini. (2021). The effects of using modified food utensils on the feeding skills of children with cerebral palsy. *Enfermería Clínica*, 31(Suppl 3), 515–520. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2020.10.040>
18. Hür, G., ve Çınar, N. (2021). Özel gereksinimli çocuklarda beslenme süreci ve ebeveyn yaklaşımı. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 4(1), 1–9. <https://doi.org/10.38108/ouhcd.853340>
19. Ilgaz, F., Aksan, A., ve Özcebe, H. (2016). Görme engelli çocuklarda fiziksel aktivite, diyet kalitesi ve şişmanlık durumu. *Food and Health*, 2(1), 1–10. <https://doi.org/10.3153/JFHS16001>
20. Koç, N., Kılıç, F., ve Eroğlu, F. E. (2024). Nörogelişimsel hastalığı olan çocuklarda duyuşal işlemler bozukluklarının beslenme davranışına etkisi: Mini bir derleme. *Bingöl Üniversitesi Sağlık Dergisi*, 5(3), 707–716. <https://doi.org/10.58605/bingolsaglik.1494912>
21. Koçak, E. (2021). *Özel Eğitim Mesleki Eğitim Merkezlerinde Görev Yapan Öğretmenlerin Okul-Aile İş Birliğine İlişkin Görüşlerinin İncelenmesi: Kayseri İli Örneği* [Yüksek lisans tezi]. Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
22. Küçük, H. (2019). *Özel Eğitimde Öğrencilerin Eğitim Süreçlerine Ailelerin Katılımına İlişkin Öğretmen, Veli Ve Okul Yöneticisi Görüşleri* [Yüksek lisans tezi]. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
23. Mahmood, L., Flores-Barrantes, P., Moreno, L. A., Manios, Y., ve Gonzalez-Gil, E. M. (2021). Parental feeding behaviors and practices and their influence on children's eating habits. *Nutrients*, 13(4), 1138. <https://doi.org/10.3390/nu13041138>
24. Matson, J. L., ve Kuhn, D. E. (2001). Identifying feeding problems in mentally retarded persons: Development and reliability of the Screening Tool of Feeding Problems (STEP). *Research in Developmental Disabilities*, 22(2), 165–172. [https://doi.org/10.1016/S0891-4222\(01\)00065-8](https://doi.org/10.1016/S0891-4222(01)00065-8)
25. Millî Eğitim Bakanlığı. (2014). *Bireyselleştirilmiş eğitim programı: Tüm öğretmenler için yol haritası*. <https://orgm.meb.gov.tr/>
26. Millî Eğitim Bakanlığı. (2016). *Millî Eğitim Bakanlığına bağlı resmî okullarda yatılılık, bursluluk, sosyal yardımlar ve okul pansiyonları yönetmeliği*. *Resmî Gazete* (Sayı: 29899, 25 Kasım 2016).
27. Millî Eğitim Bakanlığı. (2018). *Özel eğitim hizmetleri yönetmeliği*. *Resmî Gazete* (Sayı: 30471, 7 Temmuz 2018).
28. Millî Eğitim Bakanlığı. (2022). *Bedensel yetersizlik tanıtım kitapçığı*. Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü. <https://orgm.meb.gov.tr/>

29. Newman, J., ve Taylor, A. (1992). Effect of a means-end contingency on young children's food preferences. *Journal of Experimental Child Psychology*, 53(2), 200–216. [https://doi.org/10.1016/0022-0965\(92\)90049-C](https://doi.org/10.1016/0022-0965(92)90049-C)
30. Özer, H., ve Yıldız, B. (2023). Beslenmenin iştihmeye etkisi [Derleme makale]. *Journal of Medical Sciences*, 4(1), 28–36. <https://doi.org/10.46629/JMS.2023.110>
31. Öztürk, M., ve Türker, P. F. (2021). Okul öncesi dönemde çocuklardaki farklı yeme davranışları ve ebeveyn faktörlerinin bu davranışlara etkisi. *Journal of Early Childhood Studies*, 5(2), 557–576. <https://doi.org/10.24130/jecs.2021.25>
32. Scaglioni, S., De Cosmi, V., Ciappolino, V., Parazzini, F., Brambilla, P., ve Agostoni, C. (2018). Factors influencing children's eating behaviours. *Nutrients*, 10(6), 706. <https://doi.org/10.3390/nu10060706>
33. Schreck, K. A., Williams, K., ve Smith, A. F. (2004). A comparison of eating behaviors between children with and without autism. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 34(4), 433–438. <https://doi.org/10.1023/B:JADD.0000037419.78531.86>
34. Sharp, W. G., Burrell, T. L., ve Jaquess, D. L. (2013). The Autism MEAL Plan: A parent-training curriculum to manage eating aversions and low intake among children with autism. *Autism*, 18(6), 712–722. <https://doi.org/10.1177/1362361313489190>
35. SPOON Foundation. (t.y.). *Digital health app: Count Me In*. <https://www.spoonfoundation.org/what-we-do/digital-health-app/>
36. Sucuoğlu, B., Küçük, S., ve Kanık, N. (1992). Özel eğitimde anne-baba eğitim programları. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 25(2), 521–537. https://doi.org/10.1501/Egi-fak_0000000590
37. Taytak Küçük, E. (2022). *Özel Eğitimde Öğrencilerin Eğitim Süreçlerine Ailelerin Katılımına İlişkin Öğretmen, Veli Ve Okul Yöneticisi Görüşleri* [Yüksek lisans tezi]. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
38. Türkiye Bilimsel ve Teknolojik Araştırma Kurumu. (t.y.). *Mutfakta büyüyen tatlar: Otizmlilerle çocuklarla besin seçiciliğini azaltma programı*. <https://tubitak.gov.tr/tr/etkinlikler/mutfakta-buyuyen-tatlar-otizimli-cocuklarla-besin-secciligini-azaltma-programi>
39. Ünlü, H. (2011). *Okul Öncesi Dönem Çocuklar İçin Yeme Davranışı Değerlendirme Ölçeğinin Türk Çocuklarına Uyarlanması* [Yüksek lisans tezi]. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
40. Wirthlin, R., Linde, J. A., Trofholz, A., Tate, A., Loth, K., ve Berge, J. M. (2020). Associations between parent and child physical activity and eating behaviours in a diverse sample: An ecological momentary assessment study. *Public Health Nutrition*, 23(15), 2728–2736. <https://doi.org/10.1017/S136898002000052X>

Ek-1: BESİN TÜKETİM KAYDI

ÖĞÜNLER	BESİNLER	MİKTAR	İÇİNDEKİLER
SABAHA Saat:			
ARA Saat:			
ÖĞLE Saat:			
ARA Saat:			
AKŞAM Saat:			
ARA Saat:			

Tüketilen su miktarı:..... su bardağı





T.C. MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI
ÖZEL EĞİTİM VE REHBERLİK HİZMETLERİ
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ